Starke Wurzeln

28.02.2025-01.03.2025
09:00 - 17:00 | 18 Einheiten

Warum sind Frauen viel häufiger in **helfenden Berufen** zu finden als Männer? Woher kommt dieses **ständige schlechte Gewissen**? Warum fühle ich mich **nicht gut genug, obwohl ich alles gebe**? Gemeinsam versuchen wir das **Frau-Sein und die darin verborgene Stärke** zu entdecken. Wir tauchen in die Frauengeschichte ein und lernen, woher diese Phänomene rühren können. Im Kreis von Frauen erarbeiten wir **Methoden, um euch in eurer persönlichen Entwicklung, aber auch für eure helfenden Berufe zu stärken**. **Methoden zur Aktivierung der Resilienz und Selbstwirksamkeit** werden euch in diesen zwei Tagen begleiten, um von den Wurzeln aus in die Kraft zu kommen.

Seminarinhalte

- **Körperübungen** zur Stärkung der „weiblichen Mitte“
- HERstory: Rückblick auf die **Geschichte der Frau**
- **Toxische Weiblichkeit** (Schwesternwunde): **Die Umkehrung dysfunktionaler Rollenbilder hin zum Empowerment**
- Methoden zum Thema **Selbstbewusstsein** und **Selbstwirksamkeit** als Frau
- Das Erleben eines **gemeinsamen Schutzraums**: Von Frauen für Frauen
- Die bewusste **Auseinandersetzung mit sich und der eigenen Weiblichkeit** durch **Biographiearbeit**: Die eigene Frauengeschichte kennen, verstehen und integrieren
- **Professionelle Nähe und professioneller Kontakt** im privaten und beruflichen Kontext: Wie kann Begegnung und Kontakt gestaltet werden?
- Viele **kreative und körperorientierte Inhalte**, um die Methoden zu vertiefen
- **Praxisnahe und direkt anwendbare Methoden** für **dich** und den **beruflichen Kontext**

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich exklusiv an **Frauen**. Die Zielgruppe sind Frauen, die mit unterschiedlichsten Menschen arbeiten und interagieren: (Sozial-)Pädagoginnen, Beraterinnen, Supervisorinnen, Sozialarbeiterinnen, Pflegefachkräfte und Personen, die ihre Wurzeln stärken wollen.

Das nimmst du mit

Du schenkst dir mit diesem Seminar zwei Tage, in denen du **deinen Zugang zum Thema Weiblichkeit entdeckst** und **auf deine persönlichen Bedürfnisse** anpasst. Wir wollen gemeinsam Methoden erarbeiten, die dich unterstützen sollen, i**n deine weibliche Kraft zu kommen** und aus den Vollen zu schöpfen. Wir beschäftigen uns mit der **Geschichte der Frau**, was davon bis heute noch weiterwirkt und wie es uns beeinflusst. Durch deine eigene Stärkung erlernst du **übertragbare Methoden, die du in deine Arbeit mit Menschen und in dein Lebens-Umfeld** mitnehmen kannst. Neben Werkzeugen und Input nimmst du auch deine **persönlichen Materialien** mit, die du in diesem Seminar gestaltest.

Anrechenbarkeit

Dieses Seminar gilt als **Einstiegsseminar für den Lehrgang Gestaltsystemisch Beraten& Begleiten** und/oder als S**pezialseminar zur Erlangung eines Gestaltsystemischen Diploms**.

Kosten

380€ (inklusive Mittagsessen, Kaffee und Pausengetränke)

Veranstalterinnen und Anmeldung

corina.sauermoser@gmail.com I mmk@gestaltsystemisch.at

Seminarort

Gartenstraße 1, in 6832 **Sulz-Röthis**, im unteren Stock (tabufreiezone)
Parkplätze begrenzt; Bushaltestelle Sulz GH Adler.

Trainerinnen

Maria Magdalena Kühne, MA

Pädagogin, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, diplomierte systemische Coach, Konfliktcoach, Trainerin, tätig in der Nachgehenden sozialpädagogischen Arbeit

www.gestaltsystemisch.at
mmk@gestaltsystemisch.at

Corina Magdalena Sauermoser

Pädagogin, Sozialpädagogin im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe, Sexualtherapeutin, Sexualpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, diplomierte systemische Coach, Trainerin, tätig in der nachgehenden sozialpädagogischen Arbeit, in Ausbildung zur integrativen Psychotherapeutin

www.tabufreiezone.com
corina.sauermoser@gmail.com