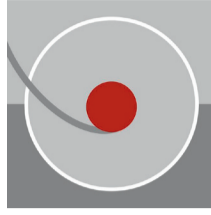


Frauenberatung Pinneberg

Pinneberger Frauennetzwerk e.V.



Veranstaltungsprogramm 2. Halbjahr 2018

1

Interkultureller Treff

Jeden ersten Montag im Monat – 17.00 – 18.30 Uhr

Integration braucht persönliche Nähe, deshalb schaffen wir regelmäßige Möglichkeiten der Begegnung. Bei gemeinsamen Erzählungen, Spielen, Bewegungsangeboten und Wissensvermittlung zu Themen wie Grundrechte und Staatsorganisation lernen wir uns kennen, tauschen uns aus und lernen von den Erfahrungen der anderen. Das offene Angebot richtet sich an Frauen aller Altersstufen und Nationalitäten.

ORT: im HAFEN Pinneberg, Am Rathaus 10, im ersten Stock.

Kostenfrei | **Savina Schlüter**, Kontakt: Tel. 0157 / 896 281 42

2

Interkulturelle Woche

23. bis 29. September

Verschiedene Aktionen der Frauenberatung zum Thema „Vielfalt verbindet – Das Beste gegen Einfach!“

Unter anderem wird die bunte Decke aus dem „Strickt gegen Gewalt“-Treff als Zeichen der Vernetzung und Symbol der Wärme gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten präsentiert. Über weitere Veranstaltungen informieren wir Sie in unserem Schaukasten oder auf unserer Internet-Seite.

3

Workshop: „Wie wir unseren Ängsten die Macht nehmen können“

Mittwoch, 3. Oktober, 12.30 – 15.00 Uhr

Lernen Sie mit **Lisa Schnelten, Gestalt- und Hypnose-, sowie Trauma Therapeutin / EMDR**, in der geschützten Atmosphäre der Frauenberatungsstelle die Ursachen von Angst kennen. Nach einer thematischen Einführung können sie vier Übungen erfahren, die es Ihnen ermöglichen werden, mit mehr Gelassenheit zu leben. Diese Übungen stammen aus den Bereichen der Hypnose, dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und des Mentaltrainings.

Kosten: 5 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

4

Vortrag: „Der Ausdruck macht den Eindruck! Wie Sie überzeugend rüberkommen.“

Donnerstag, 11. Oktober, 19.00 – 21.00 Uhr

Sie stehen im Privatleben und Berufsalltag immer wieder vor Herausforderungen, die Ihre ganze Präsenz verlangen? Wie Sie auf andere wirken, haben Sie tatsächlich selbst in der Hand. Um wirklich überzeugen zu können, brauchen Sie Authentizität und methodisches Geschick. Sie können einen ganzen Werkzeugkasten für überzeugendes Auftreten nutzen. Erfahren Sie von **Wiebke Köpke-Hauser, Trainerin für berufliche und persönliche Potenzialentfaltung**, etwas über die Regeln für einen überzeugenden Vortrag, wie Sie mit der Stimme und der Körpersprache überzeugen können und wie Sie Konflikte meistern, ohne gemein zu werden. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können.

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

5

Impulsvortrag: „Wer gut schläft hat mehr vom Leben!“

Dienstag, 23. Oktober, 19.00 – 21.00 Uhr

„Ein erholsamer Schlaf ist Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Ein auf Dauer unruhiger Schlaf führt nicht nur zu Tagesmüdigkeit, sondern auch zu ernsthaftem Leistungsabfall und Folgeerkrankungen. **Sergine Dupont-Lauter, Präventologin, Schlafexpertin und Entspannungspädagogin**, wird in diesem Vortrag wissenschaftliche Informationen über die Struktur des Schlafes vermitteln. Es geht u.a. um die Bedeutung des Tiefschlafanteils für die Gesundheit sowie Empfehlungen zur Schlafumgebung und Schlafhygiene. Sie erfahren außerdem, wie Sie anhand kleiner Techniken ihren Stress reduzieren, Entspannung aktiv herleiten und somit Ihren Schlaf verbessern können.

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

6

Workshop: Innere Klarheit macht stark!

Samstag, 10. November, 11.00 – 14.30 Uhr

Wer sich traut, anderen Menschen mit einem klaren ehrlichen „Nein“ oder mit einem eindeutigen „Ja“ zu begegnen, fühlt sich stark und ist mit der eigenen Kraft in guter Weise verbunden.

Judith Newerla, Körpertherapeutin (HPP) und Psychodramatikerin, wird in diesem Workshop mit Techniken aus der Körperarbeit, dem Theater und mit Achtsamkeitsübungen Techniken vermitteln, um einen klaren Standpunkt zu erlangen und diesen im Außen zu vertreten. Gespräche und Wahrnehmungsübungen runden den Workshop ab. Bitte bequeme Kleidung und feste Schuhe für draußen mitbringen. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kostenbeitrag: 5 Euro | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

7 Berufliche Beratung durch „Frau und Beruf“ Mittwoch, 14. November, 9.00 – 15.30 Uhr

„Was kann ich? Wo will ich hin? Wie erreiche ich dieses Ziel?“ Das sind immer wiederkehrende und ganz zentrale Fragen, mit denen sich Frauen auf ihrem Weg des beruflichen (Wieder-)Einstiegs oder Umstiegs beschäftigen.

Das Beratungsangebot richtet sich an Wiedereinsteigerinnen und an von Arbeitslosigkeit bedrohte Frauen. Mit Beraterinnen von **FRAU & BERUF** können Sie in den ca. ein- bis anderthalbstündigen Gesprächen Antworten auf diese Fragen finden. Die Themenfelder reichen von beruflicher Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, beruflicher Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikten am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen wie Weiterbildung und Existenzgründung (Vorfeldberatung).

Die Beratungen erfolgen individuell und vertraulich. Sie werden in Einzelgesprächen durchgeführt.

Kostenfrei | Terminvereinbarung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

8 Selbstbehauptungstraining: „Durch meine Grenzen nehme ich Gestalt an“ Donnerstag, 22. November, 19.00 – 21.00 Uhr

Unsere Grenzen bilden unser Ich, unser Selbst. In Begegnungen mit anderen Menschen verlieren wir manchmal den Zugang zu unseren Grenzen und unseren wahren Gefühlen und Bedürfnissen oder uns fehlt es an Selbstvertrauen. Oft sind wir dann im Kontakt mit anderen nicht so präsent und wach, wie es notwendig wäre, um klar und wirkungsvoll unsere Wünsche auszudrücken und unsere Grenzen aufzuzeigen.

Mit einfachen Selbstbehauptungstechniken und vielseitigen Übungen für eine verbesserte Körperwahrnehmung stärken wir an diesem Tag unsere Ausdruckskraft und fördern unsere Fähigkeit, unsere Grenzen zu spüren und sie auf angemessene Weise zu setzen.

Die **Sozialpädagogin Ronja Plew** verwendet in diesem Workshop Elemente aus verschiedenen Selbstverteidigungsmethoden, der Bioenergetik sowie der Theaterpädagogik. Es ist ein Training „von Kopf bis Fuß“ für Stimme, Reaktionsvermögen, Körperhaltungen und Standfestigkeit.

Bitte bequeme Kleidung sowie festes Schuhwerk mitbringen / Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

9 Vortrag: „Im eigenen Körper ankommen“ Dienstag, 27. November, 19.00 – 20.30 Uhr

In ihrem Vortrag geht es **Nicola Struss, körperorientierte Psycho- und Traumatherapeutin**, darum, ein Verständnis zu bekommen, weshalb es für manche Menschen (Frauen) schwieriger ist, sich in ihrem Körper zuhause zu fühlen. Gleichzeitig werden Wege aufgezeigt, wie die Verbindung zum eigenen Körper gestärkt und entwickelt werden kann.

Es wäre schön, wenn sich die Teilnehmerinnen vorab mit der Frage beschäftigen würden, was es für sie bedeutet, im eigenen Körper anzukommen und eine Bereitschaft zum Erkunden mitbrächten.

Dieser Vortrag finanziert sich aus Spendengeldern aus der Aktionswoche gegen Gewalt.

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

10 Seelische Gewalt und wie frau sich davor besser schützen kann Donnerstag, 29. November 19.00 – 21.00 Uhr

Seelische Gewalt ist nicht körperlich sichtbar, hinterlässt weder blaue Flecken noch Blut. Sie kommt hinterrücks daher, in Gesten und Worten. Aber es verletzt uns sehr, wenn wir z.B. verächtlich behandelt oder erniedrigt werden.

In diesem Vortrag beleuchtet **Jutta Junghans, psychologische Beraterin sowie Konflikt- und Kommunikationsberaterin**, wie Menschen dazu neigen, durch die Verletzung anderer ihr eigenes Ego aufzuwerten und woran frau diese Mechanismen erkennen kann. Gleichzeitig zeigt sie auf, wie frau ihre Widerstandskraft stärken und eine Lebenseinstellung entwickeln kann, die aus der nötigen Portion Gelassenheit und Selbstsicherheit besteht, um mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

11 Gemütliches Zusammensein zum Jahresausklang Donnerstag, 6. Dezember, 15.00 – 17.00 Uhr

Rückblickend und vorausschauend treffen wir uns hier und Jetzt, verwöhnen uns mit Leckereien und lassen es uns miteinander gut gehen. Freundinnen des Netzwerkes sind herzlich willkommen.

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich unter: 04101 / 51 31 47

Frauenberatung Pinneberg

Pinneberger Frauennetzwerk e.V.

Rübekamp 5 • 25421 Pinneberg

Tel. 04101 / 51 31 47 • Fax 04101 / 83 59 24

info@frauennetzwerk-pinneberg.de • www.frauennetzwerk-pinneberg.de

Spendenkonto Förderverein • IBAN: DE08 2305 1030 0003 9840 28

Sie finden die Frauenberatung im 2. OG. Die Räume sind leider nicht barrierefrei.



In Kooperation mit:



Frauen helfen Frauen in Not e.V./
Frauentreff Elmshorn

