



**Gemeinsam durch die Krise kommen und gesund bleiben:
Frauenhauskoordinierung veranstaltet Workshop-Reihe**

SELF CARE und EMPOWERMENT

~ Ein Kursangebot für Mitarbeitende und Bewohner_innen ~

Zeitraum: 10. Mai – 18. Juni 2021

Mit der mehrwöchigen Workshop-Reihe „Selfcare und Empowerment“ schafft Frauenhauskoordinierung e.V. (FHK) ein bundesweites Angebot für interessierte Frauenhausbewohner_innen sowie Mitarbeiter_innen der Frauenhäuser und Fachberatungsstellen. Es geht darum, Wissen zu diesen beiden Themenschwerpunkten erfahrbar zu machen und Räume des Auftankens zu schaffen.

Es werden Methoden und Techniken vermittelt, die in der Krisensituation bzw. im Arbeitsalltag des Frauenhilfesystems stärken und insbesondere zu psychischer Gesundheit beitragen sollen. Qualifizierte Coaches und Mentaltrainer_innen leiten über den Zeitraum von 6 Wochen die Online-Kurse, die alle über *zoom* stattfinden. Einige Kurse finden als Blockseminar am Wochenende statt, andere haben wöchentlich einen kürzeren Termin.

Von Selbstsorge über Yoga, Kreatives Schreiben, Resilienz bis zu Selbstverteidigung, drehen sich alle Kurse um ein starkes Ich.

Also, los geht's! Einfach den Lieblingskurs herausuchen und **bis zum 3. Mai 2021 anmelden**.

Die Teilnahme ist verbindlich und kostenfrei! Die meisten Kurs-Plätze sind limitiert, um ein interaktives Arbeiten und Austausch zu gewährleisten.

FHK und die Coaches freuen sich auf Euch!

Berlin, den 12. April 2021

Wir bedanken uns herzlich bei den Sponsor_innen, die diese Veranstaltungsreihe möglich machen:



BEAT81



Für Bewohner_innen

Ein starkes Ich aufbauen – Lerne dir selbst zu geben, was dich glücklich macht

28./29./30.5.

Fr.: 16 – 19:30; Sa. & So.: 10 – 13:30

Linda-Marlen Leinweber

Mit Selbstmitgefühl die eigene Kraft neu entdecken

12./19./26.5./2.6./9.6.

19 – 20:45 Uhr

Claudia Nedic

Werden Sie Schritt für Schritt in eigener Sache aktiv!

4./11./25.5./1.6.

10 – 12 Uhr

Alice Westphal

Mental Coaching + Self Defense

16./23./30.5.

13:30 – 17 Uhr

Fatima Yazici

Für Bewohner_innen und Mitarbeiter_innen

Empowerment durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

15./29.5./5.6.

10:30 – 14 Uhr

Patrizia Matten

Worte können fliegen – Kreatives Schreiben nur für uns

15./22./29.5./5.6./12.6.

11 – 12:45 Uhr

Lahya Aukongo

Du bist das Licht und alles, was dich am Leuchten hindert darf jetzt gehen (Frauenkreis)

10./17./24./31.5./7./14./18.6.

18 – 20 Uhr

Maria Reich

Mentale Entspannung & Fokus nur auf dich (Yogakurs)

13./20./27.5./3.6./10.6./17.6.

18 – 19:30 Uhr

Maria Reich

Nutrition Coaching

15./22./29.5.

13:30 – 17 Uhr

Fatima Yazici

Für Mitarbeiter_innen

Tu dir was Gutes: Die 6 Säulen der Selbstsorge

Reihe A:

5./12./19.5./2./9./16./23.6.

10 – 11:30 Uhr

Reihe B:

6./13./20.5./3./10./17./24.6.

16:30 – 18 Uhr

Kareen Armbruster

Resilienz – die Widerstandsfähigkeit der Seele

4./25.5.

18 – 21 Uhr

Alice Westphal

Mit Selbstmitgefühl den Arbeitsalltag besser meistern

12./19./26.5./2.6./9.6.

13:15 – 15 Uhr

Claudia Nedic

Was gibt uns neue Stärke und Kraft? Empowerment-Kurs für Mitarbeiter*innen mit Rassismuserfahrungen

14.5./28.5./18.6.

14 – 17:30 Uhr

Saideh Saadat-Lendle



Ausführliche Kurs-Beschreibungen

Für Bewohner_innen und Mitarbeiter_innen

Nutrition Coaching

- Was du isst, spielt eine entscheidende Rolle bei der Bestimmung deines Gesundheits- und Fitnessgrades. Ich mache richtige Essgewohnheiten mehr zum Schwerpunkt als das Managen von Trainingsplänen. Mir ist wichtig dein Bewusstsein für Essen langfristig zu stärken. Sag also schon mal ciao zu Diäten! Tatsächlich haben Studien bewiesen, dass du ohne einen intelligenten Ernährungsansatz nicht maximal von deinen Workouts profitieren kannst. Sogar dann nicht, wenn du den neuesten, tollsten, und angesagtesten Fitnessplan in den Händen hältst.

Kursleiter_in: **Fatima Yazici** (Athletik Trainerin, Nutrition und Mental Coach)

- Mit 6 Jahren startete der Weg für Fatima in der Kampfsportszene inspiriert von der Philosophie Bruce Lee's und schon in jungen Jahren war sie dann auch nat. sowie internat. als Dozentin unterwegs. Die gebürtige Frankfurterin lebt nun in Berlin und arbeitet dort als Athletik Trainerin im Leistungssportbereich sowie als Nutrition und Mental Coach ganz nach ihrem holistischen Ansatz -Body Mind Soul-. Sie ist unter anderen auch Mitbegründerin der female empowerment Plattform Sen.si_tive (#sendingsignals) <https://fatimafit.wixsite.com/fatimafit>



Termine: **15.05./22.05./29.05.21**

- Jeweils 3,5 h Blöcke
- Samstags, 13:30 – 17:00 Uhr
- Über Zoom → Max. 15 TN

Worte können fliegen – Kreatives Schreiben nur für uns

- In diesem kreativen Schreibworkshop wollen wir unsere eigenen Worte finden, unsere eigene Geschichte und Phantasie erkunden, um das auszudrücken, was manchmal schwer ist, überhaupt zuzulassen oder greifbar zu machen. Gemeinsam versuchen wir, der inneren kritischen Stimme mit Humor, Tiefe und Leichtigkeit zu begegnen. In den Übungen lernen wir unsere kreative und biografische Schreibstimme kennen, damit wir gestärkter und inspirierter später vielleicht selbst den Stift in die Hand nehmen können. Mit kreativen und zugänglichen Techniken, Impulsen und Schreibübungen nähern wir uns unseren Gefühlen, Herausforderungen und Stärken. Lass dich auf unkonventionelle Methoden ein und schnappe die eine oder andere Übung für den Alltag auf, um vielleicht sogar Schreiben als einfache und heilende Praxis zu etablieren.



Zusammen gestalten wir einen Raum, um unsere Realitäten umzuwandeln und um ein wenig auf einem Buchstabenteppich zu fliegen. Auf dem Papier darf gewütet, geliebt, geträumt, gelacht, gehofft und geweint werden. Sich achtsam begegnen und behutsames Mutigsein. Erfahrungen (im kreativen Schreiben) können mitgebracht werden, sind aber kein Muss. Der Kurs findet auf deutscher Lautsprache statt.

- Bitte bringt mit: Schreibblock und/oder Heft/Buch, Schreibstifte und ein paar bunte Stifte.

Kursleiter_in: **Lahya Aukongo** (Künstlerin und Schreibpädagogin)

- Lahya (Stefanie-Lahya Aukongo) ist Künstlerin, Autorin, Poetin und vieles mehr. Ihre gesellschaftlichen Realitäten, Diskriminierungserfahrungen und Weltblicke spiegeln sich in all ihrer Kunst und Arbeit wider. In Lahyas Leben dreht sich fast alles um liebevoll sowie gesellschaftskritisch angereicherte Realitätsmoleküle, diese sind ummantelt mit Gesang, Fotografie und_oder Poesie. Sie lebt Buchstaben und sie beschäftigt sich mit Themen wie Dekolonisierung, Traum(a), radikale Selbst_Liebe, Intersektionalität, Heilung, Privilegien, individuelle und kollektive Verletzlichkeit und Verantwortung und ganz besonders warmes Erdbeereis. Ihr Bett wohnt in Berlin. Mehr auf ihrer Seite www.aukongo.de oder @lahya_aukongo auf Instagram und Twitter.



Termine: **15.05./22.05./29.05./05.06./12.06.21**

- Samstags, 11:00 – 12:45 Uhr
- Über Zoom → Max. 12 TN

Mentale Entspannung & Fokus nur auf dich (Yogakurs)

- EINLADUNG AN DICH: Ich lade dich vom Herzen ein, dir bewusst 90 Minuten Zeit zu schenken für dich und deine Yogapraxis. Wir wollen uns gemeinsam zentrieren, den Geist entspannen, den Körper tief dehnen und die Anspannung der letzten Zeit loslassen.
- DU LERNST: Deinen Körper besser kennen und wertzuschätzen / tief zu atmen / Werkzeuge für den Alltag, die dir in schwierigen Situationen helfen können
- STILLE TEILNAHME MÖGLICH: Dein Video kann ausgeschaltet sein. Ich muss dich nicht sehen oder hören können.
- KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG: Du kannst an dem Kurs auch ohne Yogaerfahrung teilnehmen.
- WAS DU BRAUCHST: Du brauchst eine Yogamatte, eine Decke, einen Yogablock (Alternative: sehr dickes Buch), einen Yogagurt (Alternative: Gürtel, Bademantelgurt)

Kursleiter_in: **Maria Reich**



- Maria Reich lehrt in Berlin seit 5 Jahren Vinyasa Flow Yoga und vermittelt so ihren Schülern einen Weg der Selbstfürsorge und Selbsterkenntnis. Ihr Hauptaugenmerk liegt auf der Ausdehnung des Energiekörpers, dem sich Entfalten und dem Anbinden an die eigene Kraftquelle. Ihr zweiter Beruf ist das Beraten. Mit ihrer feinsinnigen Wahrnehmung und ihrem Wissen über grundlegende Methoden, die uns helfen, das für uns Beste bewusst zu manifestieren, hilft sie ihren Klienten dem eigenen Herzweg zu folgen, Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Marias magische Workshops, Retreats und Frauenkreise inspirieren immer wieder zahlreiche Seelen.
- Mit ihrem Podcast >>Voll nach innen – Maria Reichs Podcast << ermutigt sie zudem zahlreiche Hörer jede Woche ihrem Selbst zu begegnen und dieses in seiner Vielfalt und Schönheit anzuerkennen, mit allem was dazu gehört.



Termine: **13.05./20.05./27.05./03.06./10.06./17.06.21**

- Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
- Über Zoom

Empowerment durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Der Workshop kombiniert Informationen über Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*, rhetorische Konfrontation sowie Körperspracheübungen und mentales Training mit dem Ziel, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, nach diesen zu handeln und mit angstbesetzten Situationen kreativ und erfolgreich umzugehen. Das Selbstvertrauen, die Handlungssicherheit und das Sicherheitsgefühl der Teilnehmerinnen* werden dabei gestärkt. Das digitale Konzept wird unterstützt durch Atemübungen und Meditation und bietet Raum für den Austausch.
- Bitte 2 DIN-A4 Blätter sowie Post-it's zum Workshop bereitlegen (beides gerne bunt, wenn möglich).

Kursleiter_in: **Patrizia Matten** (Fem. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin)

- Ich bin feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin, ausgebildet nach dem Konzept „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“. Ich setze mich aktiv für ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben für Mädchen* und Frauen* ein. Ich möchte Frauen* und Mädchen* in meinen Kursen darin unterstützen, sich selbstbewusst und erfolgreich gegen jede Art von Anmache, Diskriminierung und Gewalt zu schützen und zur Wehr zu setzen.





- Ich bin Trainerin des BVFeSt e.V. (Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung) www.jedekannsichwehren-berlin.de

Termine: **15.05./29.05./05.06.21**

- Jeweils 3,5 h Blöcke
- Samstags, 10:30 – 14:00 Uhr
- Über Zoom → Max. 14 TN

Du bist das Licht und alles, was dich am Leuchten hindert darf jetzt gehen (Frauenkreis)

- Schenke dir Zeit für dich und erkenne deinen wahren Selbstwert.
Ich lade dich vom Herzen zu diesem lichtvollen Frauenkreis an. Wir werden an 7 Terminen miteinander erfahren, was es bedeutet, sein eigenes Licht anzuerkennen und mutig mit der Welt zu teilen. Es geht um deine Bedürfnisse und darum was du brauchst, aber auch vor allem, was du NICHT mehr brauchst. Es geht um deine Seele und was sie sich wünscht.
1. Deine Bedürfnisse und Handlungsmacht
 2. Die Kraft deiner Emotionen
 3. Klare Grenzen ziehen: Dein Licht darf leuchten!
 4. Die Kraft deiner Gedanken und Worte
 5. Deine Kreativität und Schöpferkraft
 6. Die beste Gesundheitsvorsorge
 7. Ziele und Fokus



Kursleiter_in: **Maria Reich**

- Maria Reich lehrt in Berlin seit 5 Jahren Vinyasa Flow Yoga und vermittelt so ihren Schülern einen Weg der Selbstfürsorge und Selbsterkenntnis. Ihr Hauptaugenmerk liegt auf der Ausdehnung des Energiekörpers, dem sich Entfalten und dem Anbinden an die eigene Kraftquelle. Ihr zweiter Beruf ist das Beraten. Mit ihrer feinsinnigen Wahrnehmung und ihrem Wissen über grundlegende Methoden, die uns helfen, das für uns Beste bewusst zu manifestieren, hilft sie ihren Klienten dem eigenen Herzweg zu folgen, Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Marias magische Workshops, Retreats und Frauenkreise inspirieren immer wieder zahlreiche Seelen.
Mit ihrem Podcast >>Voll nach innen – Maria Reichs Podcast << ermutigt sie zudem zahlreiche Hörer jede Woche ihrem Selbst zu begegnen und dieses in seiner Vielfalt und Schönheit anzuerkennen, mit allem was dazu gehört.

Termine: **10.05./17.05./24.05./31.05./07.06./14.06./18.06.21**

- Montags, 18:00 – 20:00 Uhr
- Über Zoom



Für Bewohner_innen

Ein starkes Ich aufbauen – Lerne dir selbst zu geben, was dich glücklich macht Toxische Beziehungserfahrungen heilen und psychische Widerstandskraft aufbauen

- Beziehungen haben den größten Einfluss auf deine psychische Gesundheit. Toxische Beziehungen sind leider oft durch psychische Gewalt wie Manipulation, Kontrolle oder das Verdrehen von Tatsachen (Gaslighting) gekennzeichnet. Auch körperliche Gewalt ist nicht selten. In diesem Workshop lernst du, was dieser emotionale und körperliche Stress mit dir und einer Psyche macht und welche Möglichkeiten DU SELBST hast, deine Gelassenheit und inneren Frieden Tag für Tag zu stärken. Neben grundlegenden psychologischen Modellen kannst du in diesem Workshop anhand praktischer Übungen direkt Tools für deinen Alltag kennenlernen.

Kursleiter_in: **Linda-Marlen Leinweber** (Psychologin und systemischer Coach)

- Selbstständige Psychologin und zertifizierter Coach - ich arbeite mit einem Fokus im Bereich der Prävention. Dazu zählen Stressbewältigung, Resilienz und oftmals das Lösen von Beziehungsfragen. Therapeutisch begleite ich Angst & Panikattacken. Ich bin 33 Jahre alt und arbeite seit 7 Jahren in diesem Bereich. Achtsamkeit, Meditation, Yoga, stärkende Beziehungen und die Verbundenheit zur Natur sind meine wichtigsten Ressourcen in meinem Leben. Zusammen mit meinem Freund lebe ich Fulda. www.lindaleinweber.com



Termine: **28.05./29.05./30.05.21**

- Jeweils 3,5 h Blöcke
- Freitag: 16 – 19:30 Uhr; Samstag & Sonntag.: 10 – 13:30 Uhr
- Über Zoom → Max. 8 bis 12 TN

Mental Coaching + Self Defense

- Wir starten mit dem Gruppen Mental Coaching, indem wir eure eigenen Ressourcen aktivieren und auch mehr Bewusstsein schaffen für ein problemlösendes Denken in Konfliktsituationen. Im Anschluss geht es über zu den Selbstverteidigungstechniken sowie Strategien. ALLES steht und fällt in deinem Kopf und dementsprechend ist es mir wichtig, dass Du egal welchen Bereich im Leben du gerade angehen willst erstmal überzeugt bist, dass du es schaffen kannst. Sobald dein Geist überzeugt ist folgt dein Körper ihm.



Kursleiter_in: **Fatima Yazici** (Athletik Trainerin, Nutrition und Mental Coach)

- Mit 6 Jahren startete der Weg für Fatima in der Kampfsportszene inspiriert von der Philosophie Bruce Lee's und schon in jungen Jahren war sie dann auch nat. sowie internat. als Dozentin unterwegs. Die gebürtige Frankfurterin lebt nun in Berlin und arbeitet dort als Athletik Trainerin im Leistungssportbereich sowie als Nutrition und Mental Coach ganz nach ihrem holistischen Ansatz -Body Mind Soul-. Sie ist unter anderen auch Mitbegründerin der female empowerment Plattform **Sen.si_tive** (#sendingsignals) <https://fatimafit.wixsite.com/fatimafit>



Termine: **16.05./23.05./30.05.21**

- Jeweils 3,5 h Blöcke
- Sonntags, 13:30 – 17:00 Uhr
- Über Zoom → Max. 15 TN

Mit Selbstmitgefühl die eigene Kraft neu entdecken

- Während das Selbstmitleid „Ich Arme“ sagt, weiß das Selbstmitgefühl, dass jeder irgendwann leidet und es gewährt Trost. Ich begleite Sie dabei diesen Unterschied wahrzunehmen und zu erkennen. Denn er ermöglicht Ihnen, sich selbst ein guter Freund zu werden.

Das ist die Basis, um die eigene Kraft neu zu entdecken und „wieder“ gut für sich zu sorgen. Dann sind Sie in der Lage sich selbst auf Ihrem neuen Weg zu helfen. Erfahren Sie, welche heilende Kraft das Selbstmitgefühl hat. Erleben Sie eine Kombination aus Wissen (Themen), Erleben (Übungen) und Erfahren (Meditationen).

Kursleiter_in: **Claudia Nedic** (systemischer Coach)

- Als systemischer Coach begleite ich Menschen oder Teams (häufig Klinikbereich) auf dem Weg der Veränderung und unterstütze sie dabei Ihre Stärken zu entwickeln. Während meine Intuition und Empathie eine große Hilfe für eine vertrauensvolle Basis sind, ist meine Motivationsfähigkeit mein stärkster Erfolgsfaktor. Ich bin Unternehmerin, Mama und aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das Thema häusliche Gewalt jeden betreffen kann. www.erfolg-ist-tun.de



Termine: **12.05./19.05./26.05./02.06./09.06.21**

- Mittwochs, 19:00 – 20:45 Uhr
- Über Zoom → Max. 16 TN



Werden Sie Schritt für Schritt in eigener Sache aktiv!

- Ein Erfolgsteam ist eine Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig dabei unterstützen, ihre Ziele zu erreichen. Alle sind gleichberechtigt, es gibt keine „Leitung“. Die Aufgabe / das Ziel, was Sie erreichen wollen, bestimmen Sie selbst. Ihre Teamkolleginnen unterstützen Sie mit Ideen, wenn Sie selbst den Weg nicht mehr sehen, und helfen Ihnen, kontinuierlich am Ball zu bleiben. Sie lernen die Arbeitsweise eines Erfolgsteams gründlich kennen, so dass Sie nach dem Kurs im Team selbstständig weiter zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen können.

Kursleiter_in: **Alice Westphal**

- Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA) zert. Life- und Businesscoach und Bridgehouse-Trainerin / Präventologin Speakerin / Autorin / Aktivistin MutExpterin für Frauen mit Missbrauchs- und Gewalterfahrungen Initiatorin der #ichbinjededrittefrau - Kampagne Webseite www.alice-westphal.de / selbstständig



Termine: **04.05./11.05./25.05./01.06.21**

- Dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr
- Über Zoom → Max. 6 TN



Für Mitarbeiter_innen

Tu dir was Gutes: Die sechs Säulen der Selbstsorge

- Gerade bei Frauen, die ihre Arbeit lieben, helfen und viel geben, geraten die eigenen Ressourcen oft aus dem Blick. Permanent für andere da sein? Chronischen Notstand auf vielen Ebenen managen? Dein Anstrengungslevel ist kontinuierlich (zu) hoch und am Feierabend kannst du manchmal kaum abschalten? Dann ist diese Workshop-Reihe das Richtige für dich!

In 7 entspannten, aufbauenden Einheiten á 90 Min. betrachten wir zunächst die Burnouttrisiken der Frauenhausarbeit und dann nacheinander die 6 Säulen der Selbstsorge. Du findest heraus, wo es Handlungsbedarf gibt und was du für dich tun kannst. Körperübungen, kreatives Tun, theoretischer Input und der Austausch untereinander geben wichtige Impulse. Du kannst mit anderen neue Erkenntnisse gewinnen, lachen, auftanken und Ideen für deinen Alltag mitnehmen.

Kursleiter_in: **Dipl.-Psych. Kareen Armbruster**

- Aus der sozialen Beratungsarbeit und feministischen Therapie kommend, unterstütze ich seit ca. 20 Jahren als freie Trainerin Frauen darin, selbstbewusst und stark aufzutreten, liebevoll auf sich zu achten und gut für sich zu verhandeln. Von Kindheit an eher im Geist von „Stell dich nicht an!“ erzogen, musste ich viel von dem, was ich heute vermitteln, auch selbst lernen. Meine Methoden und Ansätze probiere ich immer zuerst an mir selbst aus. www.armbruster-beratung.de



Termine:

Reihe A: **05.05./12.05./19.05./02.06./09.06./16.06./23.06.21**

- Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

Reihe B: **06.05./13.05./20.05./03.06./10.06./17.06./24.06.21**

- Donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
- Über Zoom → Max. 12 TN

Mit Selbstmitgefühl den Arbeitsalltag besser meistern

- Zwischen den täglichen Herausforderungen in einem Job, der Ihnen sehr viel und jeden Tag abverlangt, bleibt Selbstfürsorge oft auf der Strecke. Dabei können Sie den Aufgaben nur gerecht werden, wenn es Ihnen gut geht. Auch wenn Ihnen dies theoretisch klar ist, ist die Umsetzung doch häufig nicht so leicht.



- Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihrer Verantwortung sich selbst gegenüber. Mitunter reichen ein paar kleine Übungen, um aus dem Kreislauf der täglichen Belastung herauszutreten. Sie erhalten Hintergrundwissen zum Thema Selbstmitgefühl und Sie lernen Übungen und Meditationen für den Alltag. Seien Sie sich selbst ein guter Freund.

Kursleiter_in: **Claudia Nedic** (systemischer Coach)

- Als systemischer Coach begleite ich Menschen oder Teams (häufig Klinikbereich) auf dem Weg der Veränderung und unterstütze sie dabei Ihre Stärken zu entwickeln. Während meine Intuition und Empathie eine große Hilfe für eine vertrauensvolle Basis sind, ist meine Motivationsfähigkeit mein stärkster Erfolgsfaktor.
Ich bin Unternehmerin, Mama und aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das Thema häusliche Gewalt jeden betreffen kann. www.erfolg-ist-tun.de



Termine: **12.05./19.05./26.05./02.06./09.06.21**

- Mittwochs, 13:15 – 15:00 Uhr
- Über Zoom → Max. 16 TN

Resilienz – die Widerstandsfähigkeit der Seele

- Widerstandsfähig und flexibel mit belastenden Situationen umgehen! Zunehmende Arbeitsdichte, ungelöste Konflikte, Termin- und Leistungsdruck verbunden mit hohen persönlichen Erwartungen prägen unsere Arbeitswelt. Diese Gemengelage kann das Gefühl des Überarbeitetseins auslösen und in einen emotionalen Strudel münden. Besteht das Ungleichgewicht aus ständigem Druck und fehlender Regeneration über einen längeren Zeitraum, kann es zur seelischen, körperlichen und emotionalen Erschöpfung kommen. Um dieser Abwärtsspirale entgegenzuwirken, setzen Sie sich in diesem Kurs mit Ihren persönlichen Belastungsthemen auseinander. Ziel ist es, Ihr individuelles Repertoire an Bewältigungsstrategien zu erweitern und an der Stärkung der eigenen Resilienz sowie einem souveränen Umgang mit Stressoren zu arbeiten.

Kursleiter_in: **Alice Westphal**

- Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA) zert. Life- und Businesscoach und Bridgehouse-Trainerin / Präventologin Speakerin / Autorin / Aktivistin / MutExpterin für Frauen mit Missbrauchs- und Gewalterfahrungen / Initiatorin der #ichbinjededrittefrau – Kampagne / Webseite www.alice-westphal.de / selbstständig



Termine: **04.05./25.05.21**

- Dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr
- Über Zoom → Max. 10 TN



Was gibt uns neue Stärke und Kraft?

Empowerment-Kurs für Mitarbeiter*innen mit Rassismuserfahrungen

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit Rassismus-Erfahrungen (Schwarze Mitarbeiter*innen und Mitarbeiter*innen mit Migrations- und Fluchtgeschichte)

- Was stärkt uns, als von Rassismus und Sexismus betroffene Mitarbeiter*innen im Alltag des Frauen*Hilfesystems (als **BIPOC**-Personen¹)? Welche belastenden Erfahrungen machen wir und wie gehen wir damit um? Wie können belastende Momente gemeistert werden? Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen? Welche Strategien des guten Gelingens können ausgebaut werden? Wo und wie kann ich mir Unterstützung holen – oder Unterstützung geben?
Es wird ein Raum zum Auftanken und Kraftsammeln geschaffen, ein Raum des Austausches, des Netzwerkens und der Solidarität.
- ¹ **BIPOC** ist die Abkürzung von Black, Indigenous, People of Color und bedeutet auf Deutsch Schwarz, Indigen, Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte bzw. mit Rassismus-Erfahrungen. (Die Übersetzung vom Begriff People of Color ins Deutsche hat auf Deutsch keine so positiv kämpferische Bedeutung wie im Englischen, sondern ist historisch/rassistisch belastet und wird deshalb ins Deutsche nicht übersetzt.) All diese Begriffe sind politische Selbstbezeichnungen. Das bedeutet, sie sind aus einem Widerstand entstanden und stehen bis heute für die Kämpfe gegen diese Unterdrückungen und für mehr Gleichberechtigung. (angelehnt an die Quelle: <http://www.migrationsrat.de/glossar/bipoc/>)

Kursleiter_in: **Dipl.-Psych. Saideh Saadat-Lendle**

- Dipl. Psychologin und Leiterin des Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereichs der Lesbenberatung Berlin / LesMigraS
- Freiberufliche Dozentin in den Bereichen Mehrfachdiskriminierungen und Intersektionalität, Gleichgeschlechtliche Lebensweisen, Gender und Geschlecht, Empowerment und Partizipation, Flucht/Asyl und queeres Leben, Sprache und Diskriminierung. Beratung und Prozessbegleitung zu Inklusion, Empowerment und Partizipation von Mitarbeiter*innen of Color und Schwarzen MA in Organisationen. www.lesmigra.de



Termine: **14.05./28.05./18.06.21**

- Jeweils 3,5 h Blöcke
- Freitags, 14:00 – 17:30 Uhr
- Über Zoom → Max. 16 TN