

Mein innerer Wert – Schlüssel zur inneren Stärke und Zufriedenheit

Mittwoch 24. April 24 – 19:00 Uhr

Jeder Mensch ist unbeschreiblich wertvoll, einzigartig und wichtig. Sie erfahren praxisnah und mit kleinen Übungen, wie wichtig es ist,

✚ Unsere Fähigkeiten zu kennen und zu schätzen

✚ Zu wissen, welche Bedürfnisse wir persönlich haben – und warum diese so wichtig sind

✚ Uns selbst als wichtig zu empfinden, ohne egoistisch zu sein

✚ Was bremst uns eher aus – und wo laden wir uns auf? Wobei finden wir Freude, Kraft und Energie

Referentin:

Tanja Rödiger,
psychologisch -
systemische
Persönlichkeits-
Trainerin und Coachin



Ort:

Mehrgenerationenhaus Wackersdorf,
Hauptstr. 15 A

Nähere Infos bei den

Veranstalterinnen:

Gleichstellungsbeauftragte
Helga Forster, Landratsamt
Schwandorf, Tel. 09431 / 471357,
E-Mail: Helga.Forster@lra-sad.de

Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt Dorothea Seitz-Dobler,
Agentur für Arbeit Schwandorf
Tel: 09431 / 200250,
E-Mail: dorothea.seitz-dobler@arbeitsagentur.de

**Kooperation mit dem Verbund der
Volkshochschulen im Landkreis
Schwandorf und der vhs
Schwandorf**

Anmeldungen erforderlich bei:

Claudia Klee, Arbeitsagentur,
Email:
claudia.klee@arbeitsagentur.de
Tel.Nr.09431/200251 oder
09431/200250

 Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Schwandorf

 Landkreis
Schwandorf

Vorträge für Frauen

**Souverän
Kompetent
Selbstsicher**



Alle Vorträge sind kostenfrei!

„Alltags-und Familienmanagement“- Ich würd´so gern, nur komm ich nicht dazu?!

Dienstag 9. April 2024 - 19:00 Uhr

Sobald ich mit der Kleinen beim Kinderturnen, mit dem Großen im Fußballtraining und mit der Schwiegermutter beim Großeinkauf war, dann nur noch das Essen für den Abend vorbereiten und die Wäsche aufhängen, das Hemd für morgen bügeln und und und....

Kennen Sie das? So viele Aufgaben und so viele Anforderungen. Und nebenbei noch perfekt sein (wollen)? Damit es nicht beim guten Vorsatz „Ab nächstes Jahr nehme ich mir mehr Zeit für mich“ bleibt, erkennen Sie in diesem Seminar,

- ✚ dass Sie der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind,
- ✚ sich Ihrer eigenen Stärken bewusst werden,
- ✚ wie Sie sich auf die Hauptrollen in

Ihrem Leben konzentrieren

- ✚ wie Sie aus der Perfektionsfalle wieder herauskommen
 - ✚ vom Dringenden zum Wichtigen gelangen
 - ✚ sich auf Ihre beruflichen, persönlichen Werte, Visionen und Ziele konzentrieren
 - ✚ Strategien zur Stressregulierung richtig und individuell auf sich abgestimmt anwenden
- und somit den entscheidenden Schritt vom reinen Zeitmanagement zur Work/Life Balance gehen.

Referentin

Birgit Barth,
Businesscoachin

Ort:



Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof, Regensburger Str. 20

„Nicht mit mir“ – ein Selbstverteidigungsworkshop

Montag 15. April 24 – 19:00 Uhr

NICHT MIT MIR - Ein Frauenselbstverteidigungsworkshop.

Inhalte:

- ✚ Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken
- ✚ Gefahrensituationen frühzeitig erkennen
- ✚ Verbale/nonverbale Abgrenzung
- ✚ Verteidigung mit Haushaltsgegenständen

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte einen Textmarker mitbringen!

Für alle Altersstufen und Fitnesslevels geeignet.

Auf 20 Teilnehmerinnen beschränkt.

Referent:

Roland Hofbauer von der U-Chong



Kampfkunstschule Burglengenfeld

Ort: Bürgertreff Burglengenfeld, Europaplatz 1