

Kursleitung

Simone Schatz

Heilpraktikerin für Psychotherapie (Schwerpunkt: Körperpsychotherapie), Schauspielerin, Irsee

Katharina von Cranach

Psychologin, B.Sc. (Univ. Salzburg), Systemischer Coach (SG), Systemische Beraterin (SG), Eggenthal

Teilnehmerkreis

alle am Thema interessierten Frauen

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Montag, 04.10.2021, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 06.10.2021, 13:00 Uhr

Kursgebühr

485,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
385,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

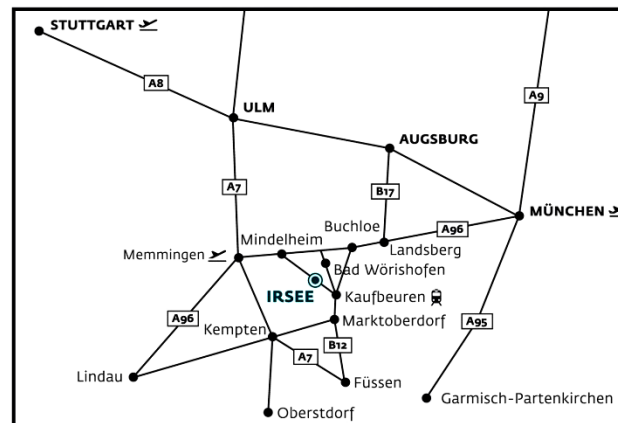
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 12.08.2021

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

#MeToo

Ein Kurs für Selbstwirksamkeit und
Miteinander im Arbeitsalltag

Kurs 222/21

04.10.2020 - 06.10.2021
Kloster Irsee

Persönlichkeitsentwicklung & Selbsterfahrung

#MeToo (Kurs 222/21)

Ein Blick, ein Kompliment im Spannungsfeld zwischen Anerkennung und Übergriff. Wegsehen, verdrängen, entschuldigen, bagatellisieren – wie oft reagieren wir hilflos auf Übergriffe und Grenzverletzungen. Dabei gibt es andere, durchaus wirksame Werkzeuge, die wir in diesem Workshop gemeinsam entwickeln und vor allem ein-ÜBEN. Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

Themenkomplex 1: Worüber reden wir eigentlich?

Wir klären Begrifflichkeiten: Übergriffe (emotional, physisch, sexuell), Machtmissbrauch, Mikroaggressionen etc.
Wann fühle ich mich belästigt? Wo ist meine Grenze?

Themenkomplex 2: Wie können wir uns positionieren? Schützen? Wehren?

Was ist Selbstwirksamkeit und wie stärke ich sie?
Wo sind meine Grenzen, wie setze ich sie, wie kann ich sie durchsetzen?
Wie kann ich mich abgrenzen ohne auszugrenzen?
Wie gehe ich mit Macht und Ohnmacht um?

Das Ziel des Kurses:

- Erkenntnisse der #MeToo-Debatte für den Arbeitsalltag nutzen
- Ein neuer Umgang mit KollegInnen und Vorgesetzten
- Erwartungen formulieren und umsetzen
- Mitteilen ohne anzuklagen
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Mehr Klarheit über die individuellen Grenzen
- Werkzeuge / Handlungsoptionen erarbeiten

Themen und Inhalte

- Körperliche Präsenz und Auftritt
- nonverbale und verbale Kommunikation
- Stimme, Sprache, Inhalt
- hinderliche Verhaltensmuster und Glaubenssätze erkennen und Alternativen finden
- Grenzen spüren, setzen und durchsetzen

Montag, 04.10.2021

- | | |
|-----------|---|
| 12:30 Uhr | Begrüßung im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk |
| 13:00 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Vorstellungsrunde - Erwartungen & Ziele |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 Uhr | Worüber reden wir? Begrifflichkeiten #MeToo Selbstwirksamkeit individuelle Grenzen |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Dienstag, 05.10.2021

- | | |
|-----------|---|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr | Erfahrungen & Erkenntnisse aus dem Arbeitsalltag |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |
| 11:00 Uhr | Körpersprache |

Fortsetzung Dienstag, 05.10.2021

- | | |
|-----------|---|
| 12:30 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Sprache und Stimme finden um Grenzen zu setzen |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 Uhr | Konkrete Strategien |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Mittwoch, 06.10.2021

- | | |
|-----------|--|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 08:30 Uhr | Individuelle Zusammenfassung von hilfreichen Tools & Strategien |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |
| 11:00 Uhr | Gemeinsamer Abschluss Reflexion & Feedback |
| 12:00 Uhr | Mittagessen |

(Änderungen vorbehalten)