

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Entwicklungskick

### Ziele

Ein Workshop für Frauen, die wieder zu ihrer Kraft finden oder sich einfach nur stärken wollen.

Wir machen Inventur und erarbeiten die eigenen Stärken, Talente und Fähigkeiten, denen wir uns vielleicht gar nicht mehr so bewusst sind. Geht dieses Wissen verloren, dann fühlt man sich oftmals unnütz, wertlos oder unsicher. Mit hilfreichen Tipps und Techniken polieren wir unseren Selbstwert auf und holen dabei viel Gutes an die Oberfläche.

### Inhalte

Teil 1: „Entstehung des Selbstwert“, „Ich bin... - ja wer eigentlich?“, „Rollenbilder“

Teil 2: „Hör mal zu...“, „Meine Schatzkiste“

### Form und Methoden

Workshop mit theoretischem Input (+ Unterlagen)  
praktische Übungen / kreatives Gestalten  
Einzel- und Gruppenarbeiten

### Zielgruppe

Frauen ab 23 / Frauen ab 40  
(unterschiedliche Workshop-Termine)

### Maximale Gruppengröße

8 Frauen

### Dauer

2 x 4 Stunden

### Gesamtkosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...)

€ 360,- (Entfernung > 60 km) Pro Person (2 Workshops): € 45,-

€ 410,- (Entfernung < 60 km) Pro Person (2 Workshops): € 51,-

### Ich biete mein Angebot

Frauen, die eine Tankstelle für Kraft, Mut und Freude brauchen und einen Kick benötigen.

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



Stärkt Frauen bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, persönlichen Schicksalen,  
Orientierungslosigkeit oder Einsamkeit  
Bezirke: Graz, Graz Umgebung, Deutschlandsberg, Leibnitz, Leoben, Bruck an der  
Mur

### **Qualifikationen**

**Fachlehrgang Diplom Lebens- und Sozialberaterin** (systemische  
Familienberatung)

**Diplomlehrgang berufs- und sozialpädagogische Trainerin**

**Stimm- und Sprachtraining** bei Monika Ballwein, Ingrid Amon und in mehrjährigem  
Selbststudium

### **Berufserfahrungen**

**Selbstständige Sängerin und Sprecherin**

**Erwachsenentrainerin und Beraterin** - zam Steiermark, bfi Steiermark, Mentor  
GmbH & Co OG

**TV Moderatorin/Redakteurin** – Privatfernsehen Hochsteiermark

### **Erfahrungen in der Arbeit mit Frauen**

Trainerinnentätigkeit bei Institutionen für Frauenberatung und Frauenservice,  
Einzelcoachings für alle Lebenslagen (selbstständige Tätigkeit)

### **Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops**

Als Trainerin und Beraterin arbeite ich seit mehreren Jahren in Gruppen und mit  
Einzelpersonen jeden Alters.

### **Veröffentlichungen**

-

### **Kontaktdaten**

Name: Jasmin Holzmann-Kiefer  
Adresse: Oberlatein 8, 8552 Eibiswald  
Telefon: 0699 18170222  
E-Mail: [holzmann-kiefer@gmx.at](mailto:holzmann-kiefer@gmx.at)  
Website: [www.jasminlouis.com](http://www.jasminlouis.com)  
[www.meineberatung](http://www.meineberatung)