

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 unnützlich, 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
Website: www.jasminlouis.com
www.meineberatung