

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Durchführung von einer Mindestteilnehmer:innenzahl und den dann geltenden Corona-Regelungen abhängig ist.

begegnen. bilden. bewegen.



Quelle: Aka_pixelio.de



Evangelisches Bildungswerk Oberpfalz e.V.
in den Dekanaten Sulzbach-Rosenberg und Weiden

Paulanergasse 12
92224 Amberg
Telefon 09621 496260
Telefax 09621 496261
ebw.oberpfalz@elkb.de
www.ebw-oberpfalz.de

UNSERE BÜROZEITEN:
Dienstag – Donnerstag von 9 bis 12 Uhr

SEMINAR

Selbstbewusst in der Arbeitswelt! Integration für Frauen mit Migrationshintergrund

Sie hatten in ihrer Heimat einen attraktiven Beruf. Aber hier in Deutschland trauen Sie sich nicht, zu einem Vorstellungsgespräch zu gehen? Sie haben nicht den Mut, Lehrern, Kindergärtnerinnen und Nachbarn gegenüber ihre Bedürfnisse zu äußern? Sie fühlen sich zu mutlos, zu klein, zu unsicher? Hier finden Sie Impulse, um zu ihrer Selbstsicherheit zurückzufinden!

Das Seminar zielt darauf ab, Frauen zu stärken, Mut zu machen, erste Schritte zu planen und zu wagen. Entwickeln und stärken Sie Selbstvertrauen und Identitätsgefühl. Durch stimm- und körpersprachliche Techniken, Selbstsicherheitsübungen, Kommunikationstechniken und kreative Übungen finden Sie zu ihrer eigenen Energie und Entschlossenheit.

Die Seminarleiterin Carola Wegerle ist Dozentin für Kommunikation und hat drei Jahrzehnte Berufserfahrung. Die Bedürfnisse, Sehnsüchte, Ängste und Hemmungen von Frauen mit Migrationshintergrund sind ihr durchaus vertraut und sie geht gezielt darauf ein. Es wird sehr praxisnah gearbeitet.

An vier aufeinander folgenden Nachmittagen findet das Projekt jeweils mit vier Zeitstunden, statt. Für die Teilnehmerinnen entstehen keine Kosten.

Referentin:
Carola Wegerle,
Dozentin für Kommunikation
(www.sprechtechnik.com),
Studium der Indologie,
Islamwissenschaften und Ethnologie



Inhalt

1. Tag

- Die eigenen Bedürfnisse entdecken und darüber sprechen
- Körpersprachliche Techniken für ein gutes Standing
- Techniken für Selbstsicherheit
- Elemente aus dem authentischen Tanz

2. Tag


- Wie sage ich sie klar und deutlich?
- Wie sage ich sie selbstbewusst?
- Übungen für eine feste Stimme
- Elemente aus dem Impulstanz


3. Tag

- Stimmtraining
- Körpersprachliche Techniken
- Das eigene Bedürfnis in Bezug auf eine konkrete Situation herausfinden und diesem durch den Körper angemessen Ausdruck geben
- Impro-Vocal-Übung

4. Tag

- Situation aus der Praxis nachstellen und das im Körper verankerte Bedürfnis einsetzen lernen
- Impuls-Malen mit anschließendem Gespräch

 17. Januar bis 20. Januar 2022
jeweils von 14 bis 18 Uhr

 vhs Weiden-Neustadt,
Luitpoldstraße 24, 92637 Weiden

 kostenfrei

 Anmeldung bis 10.01.2022
beim EBW Oberpfalz