

FRIEDA-Newsletter Januar/Februar 2014

Liebe Frauen,

die Eine mag es, die Andere nicht, aber es gibt auf jeden Fall eine Zeit danach: Weihnachten steht vor der Tür und bevor das alte Jahr zu Ende geht, möchten wir Sie/ Euch über Höhepunkte und Neuigkeiten bei FRIEDA informieren.

Am 11. Januar von 10-14 Uhr, feiern wir unseren 24(!)-jährigen Geburtstag mit einem Brunch, und freuen uns über alle Frauen, die mit uns feiern. Anstatt Blumen und Geschenke würden wir uns über eine kleine Köstlichkeit für unser Buffet freuen.

„Manchmal ist mir das einfach alles zu viel - Beratungen und Informationsabende zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ ist der Titel des neuen Projektes, welches im kommenden Jahr beginnt. Es wird zwei Beratungsangebote geben, einmal auf psychosozialer und einmal auf beruflicher Ebene und am 25. Februar hält Monika Fränznick den ersten Vortrag im Rahmen des Projektes zum Thema „Gestresst, erschöpft und ausgebrannt“. Näheres erfährt Ihr/ Sie ab Januar auf unserer Website und auf Facebook.

Am 28. Januar findet bei uns eine Veranstaltung zu gendergerechter Sprache statt. Die Referentin wird mit Ihnen/ Euch erkunden, wie Sprache und Realität zusammenhängen. Kann eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Sprachgebrauch zu Veränderungen im Alltag, im Beruf oder im Umgang mit anderen führen?

Vom 24.12 bis 06.01.2014 hat FRIEDA geschlossen.
Wir freuen uns auf Euch wieder ab dem 07. Januar,

das FRIEDA-Team

Höhepunkte im Januar und Februar

11. Januar, 10 – 14 Uhr „Geburtstagsbrunch bei FRIEDA“

FRIEDA wird 24 und das wollen wir feiern. Wir laden herzlich ein zum Brunch und einer Flamenco-Performance (12 Uhr) und freuen uns schon jetzt darauf, mit Besucherinnen, Weggefährtinnen und Freundinnen in Erinnerungen zu schwelgen, Pläne für die Zukunft zu schmieden und dabei Kulinarisches und Kulturelles zu genießen.

28. Januar, 19 Uhr „Geschlechtergerecht in Sprache und Bild“ mit Caren Kunze (Referentin der Frauenbeauftragten der FU)

Sprache ist die wichtigste Kommunikationsform der Menschen. Dabei ist Sprache kein neutrales Werkzeug, sondern vielmehr kommen in der Sprache auch immer gesellschaftliche Norm- und Wertvorstellungen zum Ausdruck, wodurch wiederum unsere Wahrnehmungen geprägt und Realitäten erschaffen werden. In dem Vortrag wird für Geschlechterstereotype sensibilisiert und konkretes Handwerkzeug zur Nutzung geschlechtergerechter Sprache und Bilder bereitgestellt.

„Manchmal ist mir das einfach alles zu viel.“ Beratungen und Informationsabende zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie

25. Februar, 19 – 21 Uhr

„Gestresst, erschöpft und ausgebrannt“ - Referentin: Monika Fränznick, Gesundheitscoach, Dipl.pol.

Begriffe wie Erschöpfungszustand, Stress, Burn out, Depressionen tauchen immer wieder auf, wenn Frauen ihren Alltag und ihre Gesundheit beschreiben. Viele fragen sich: Bin ich bedroht oder gar schon mittendrin? Und vor allem: Was kann ich tun? Dem wendet sich der Vortrag zu. Neben Informationen und Anregungen werden Sie die Möglichkeit haben, kleine alltagstaugliche Übungen zum Stressabbau auszuprobieren.

„Beratung für eine berufliche (Neu)-Orientierung“

In der Beratung soll eine selbstfürsorgliche Analyse des beruflichen Standortes Sie in die Lage versetzen, alte Berufswege zu überdenken, Optimierungsmöglichkeiten zu erarbeiten und neue Wege zu gehen. Wir prüfen gemeinsam, ob Sie all Ihre Ressourcen kennen und wie diese strategisch eingesetzt werden können, um bewusst einen beruflichen Übergang einzuleiten und letztlich eine neue Perspektive zu finden.

Mo: 10-14 Uhr, Mo: 14-18 Uhr, Kommunikationstrainerin E. Schwade

„Psychosoziale Beratung zur Unterstützung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie“

In dieser Beratung sollen gemeinsam individuelle Strategien gefunden werden, die helfen, in die persönliche Situation wieder eine Ordnung zu bringen und adäquate Lösungen für anstehende Aufgaben zu finden. Wichtig dabei ist es, Prioritäten zu setzen, persönliche Ressourcen zu aktivieren und individuelle Ziele zu formulieren. In mehreren Einzelgesprächen werden wir mit verschiedenen Methoden arbeiten, die dabei helfen, wieder Mut zu fassen und gestärkt den eigenen Weg zu gehen.

Mo: 10-14 Uhr, Mi: 14-18 Uhr, Beraterin: Dip. Soz-Päd. E. Böckmann

Ihre Spende erreicht uns über die

Bank für Sozialwirtschaft

Kto.-Nr.: 33 77 101

BLZ:100 20 500

BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE87100205000003377101

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung!

Verantwortlich für diesen Newsletter:

FRIEDA-Frauenzentrum e.V., Proskauer Str. 7, 10247 Berlin
(030) 422 42 76, E-Mail: frieda@frieda-frauenzentrum.de

Geschäftsführung: Maja Wegener, Steffi Lehnhardt

Vorstand: Anke Nölke, Gabriele Nimtz, Yvonne Geister

Eintragung im Vereinsregister: Amtsgericht Charlottenburg,
Registernummer: VR 13215 B

Verantwortlich i.S.d. MDSTV: Maja Wegener, Proskauer Str. 7, 10247 Berlin