

Frieda

»Manchmal ist mir das einfach alles zu viel...«

Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren ist gerade für Frauen nicht immer leicht. Die steigenden Anforderungen im Job, Kinder, die unsere ganze Aufmerksamkeit bedürfen und Eltern, die im Alter eine besondere Fürsorge benötigen – dies alles zu meistern ohne dabei das eigene ICH zu verlieren, stellt eine ganz besondere Herausforderung bei der Bewältigung des Alltages dar.

Mit dem Projekt des FRIEDA-Frauenzentrums »Manchmal ist mir das einfach alles zu viel« können Frauen Informations- und Beratungsangebote wahrnehmen, die von erfahrenen Referentinnen durchgeführt werden.

Mit diesen Veranstaltungen möchte Sie der Verein dabei unterstützen, die Vereinbarkeit von Familie, Beruf, Pflege und anderen Herausforderungen zu schaffen, einen neuen Blick für den Alltag zu gewinnen und im Bedarfsfall beruflich und persönlich neue Wege zu gehen.

Ich möchte Sie hiermit ermutigen, dieses Angebot auszuprobieren. Oft ist es schon sehr hilfreich zu erfahren, dass sich auch andere Frauen in gleichen Situationen überfordert fühlen. Gemeinsam über alternative Unterstützungsangebote nachzudenken, neue Wege auszuprobieren und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken – dies hilft mit einem positiven Gefühl das Leben zu meistern.

Monika Herrmann
Bezirksbürgermeisterin
Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin

VERANSTALTUNGSGORT

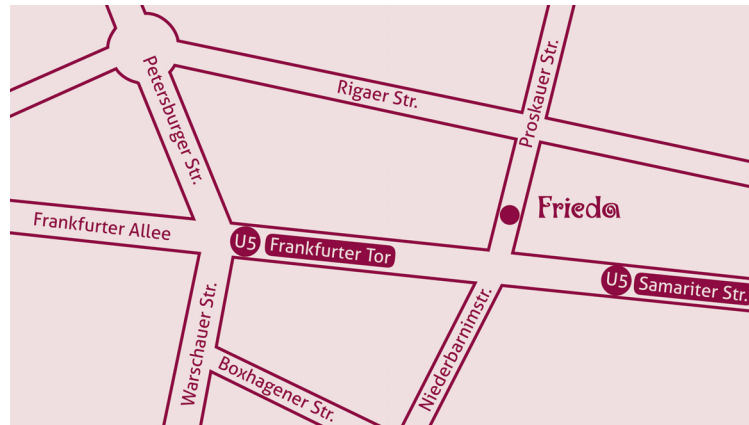
Frieda

frauenzentrum e.V.

Proskauer Straße 7 | 10247 Berlin-Friedrichshain
Telefon: 030/ 422 42 76

Öffnungszeiten: Di & Do 9 – 20 Uhr | Mi 9 – 18 Uhr
Fr 14 – 20 Uhr | jeden 3. Sa 11 – 14 Uhr

www.frieda-frauenzentrum.de
facebook.com/FriedaFrauenzentrum



Wir finanzieren uns auch über Spenden und Vereinsbeiträge. Unterstützen Sie uns ideell oder finanziell durch aktive Mitarbeit oder als Förderin.

Vereinskonto 33 77 101 | BLZ 100 20 500
Bank für Sozialwirtschaft | BIC BFSWDE33BER
IBAN DE87100205000003377101

Das Projekt wird gefördert durch:



MANCHMAL ...



... IST MIR DAS EINFACH ALLES ZU VIEL.

Frieda

frauenzentrum e.V.

Beratungen und Informationsabende
zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Frauen

INFOABENDE

25. Februar 2014, 19 – 21 Uhr

»Gestresst«, »erschöpft«, »ausgebrannt«

Was heißt das eigentlich und was kann Frau für einen stressfreieren Alltag tun?

Begriffe wie Erschöpfungszustand, Stress, Burnout, Depression tauchen immer wieder auf, wenn Frauen ihren Alltag und ihre Gesundheit beschreiben.

In dem Vortrag geht es darum zu verstehen, was Druck, Anspannung und chronischer Stress mit uns machen. Und: Wie wir aktiv und gesundheitsfördernd mit Stress im Alltag umgehen können. Neben Informationen und Anregungen werden Sie die Möglichkeit haben, kleine alltagstaugliche Übungen zum Stressabbau auszuprobieren.

Monika Fränznick, Gesundheitscoach, Dipl.pol.

08. April 2014, 19 – 21 Uhr

Zu wenig Zeit oder zu viel zu tun?

Zeit- und Selbstmanagement für Mütter

Die Zeit ist eine feste Konstante – jeder Tag hat 24 Stunden. Je mehr Aufgaben und Vorhaben Frauen aber in einem Tag unterbringen wollen und müssen, umso wichtiger wird die Selbstorganisation. Dabei besteht die Kunst darin, die Zeit nicht optimal vollzustoßen sondern optimal zu nutzen. Welches sind also die wichtigsten Aufgaben und Ziele und wie findet Frau dies für sich heraus?

Ziel dieses Vortrages ist es, Ihnen Methoden zur Selbstorganisation, Arbeitstechnik und Zeitersparnis vorzustellen, die hilfreich sein können, die eigene Zeit besser zu nutzen, ohne sich selbst zu vergessen.

Annerose Scheuermann, Dipl.-Sozialpäd., HP/Psychotherapie, Supervisorin

13. Mai 2014, 19 – 21 Uhr

Turbulente Zeiten – turbulentes Leben

Achtsamkeit gegen das »Zuviel« im Alltag

Frauen wird nachgesagt, dass sie Multitasking beherrschen. Je mehr Sie jedoch versuchen alles unter einen Hut zu bringen, umso größer ist die Gefahr, die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu verlieren.

Achtsamkeitsübungen sind eine gute Möglichkeit wieder im Hier und Jetzt anzukommen, sich selbst und die Umgebung wahrzunehmen. So können Sie im Alltag Abstand zu den eigenen Emotionen und Gedanken gewinnen, sich selbst ebenso beachten wie andere und aus der Ruhe heraus wieder Frau der Lage werden.

Annerose Scheuermann, Dipl.-Sozialpäd., HP/Psychotherapie, Supervisorin

01. Juli 2014, 19 – 21 Uhr

Unterstützung konkret

Beruf und Familie managen mit Hilfe lokaler Angebote

Über die altbekannten Institutionen hinaus bietet Berlin eine Vielzahl von alternativen Hilfsangeboten. Viele davon kostenlos oder für wenig Geld. Eine Auswahl davon wird in der Abendveranstaltung vorgestellt.

Schwerpunkte werden sein:

- > frauenspezifische Angebote bei beruflicher Orientierung (Orientierungskurse, Gründungsseminare, Expertinnen-Netzwerk, Hotlines)
- > alternative Kinderbetreuung (Großelterndienste, Granny au-pair, Tandem-Betreuung, Sonderleistung der Jugendämter)
- > lokale Ressourcenbündelung (Tauschringe und private Initiativen)

Esther Schwade, Kommunikationstrainerin

Diskussionsveranstaltung im Oktober 2014

Familiengerecht, jobgerecht – oder beides?

Was brauchen Eltern für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf? Diskussion mit Expertinnen aus verschiedenen Bereichen. Informationen zeitnah unter www.frieda-frauenzentrum.de

BERATUNGEN

von Februar bis Juni 2014

Die persönliche Situation der beruflichen Situation anpassen- oder umgekehrt?

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 erarbeiten und neue Wege zu gehen.

Montag 10 – 14 und 14 – 18 Uhr

Kommunikationstrainerin: Esther Schwade

Mut fassen, um gestärkt den eigenen Weg zu gehen

Psychosoziale Beratung zur Unterstützung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Indem mit Hilfe der Beratung Prioritäten gesetzt, persönliche Ressourcen aktiviert und individuelle Ziele formuliert werden, kann die persönliche Situation wieder in eine Ordnung gebracht werden.

Montag 10 – 14 Uhr und Mittwoch 14 – 18 Uhr

Dipl. Soz.-Päd.: Elisabeth Böckmann

! Terminvereinbarungen erforderlich: 030/ 422 42 76 !