



Das Hilfswerk Kärnten hat mit Unterstützung des Bundeskanzleramtes Sektion III für Frauenangelegenheiten und Gleichstellung das Projekt „Schön MICH kennen zu lernen! – Frauen im Fokus 60+“ ins Leben gerufen.

„In unseren Workshops wollen wir Frauen 60+ in ein selbstbestimmtes, positives und gestärktes Lebensgefühl begleiten.“

KONTAKT & ANMELDUNG

Mag.^a Josefine Kassl-Bergen

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

T: 0676/8990 1075

E: josefine.kassl@hilfswerk.co.at

Bettina Baltz-Balzberg

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

T: 0676/8990 1079

E: bettina.baltz@hilfswerk.co.at

Hilfswerk Kärnten Psychotherapie

8.-Mai-Straße 47

9020 Klagenfurt am Wörthersee

MMag.a Sonja Staunig, Projektleitung

E: sonja.staunig@hilfswerk.co.at

www.hilfswerk-ktn.at

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Waidmannsdorfer Straße 191, 9073 Klagenfurt am Wörthersee, Fotos: © Canva

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



SCHÖN „MICH“ KENNEN ZU LERNEN

Kostenlose Workshopreihe
für Frauen 60+

 Bundeskanzleramt

Hilfswerk Kärnten

05 0544 00

STÄRKUNG VON FRAUEN 60+

Das Hauptziel unserer Maßnahme „Schön MICH kennen zu lernen! – Frauen im Fokus 60+“ ist die Stärkung von Frauen durch ressourcenorientierte Maßnahmen.

In den Workshops widmen wir uns den Fragen:

- Wie fühle ich mich als Frau in meinem Alltag und kann ich in meinem Umfeld gut „sein“?
- Was bedeutet Weiblichkeit für mich und welche Aspekte meines Lebens lassen ein MÖGEN aufkommen, welche ein NICHT-MÖGEN?
- Wie kann ich in meinem neuen Lebensabschnitt Lust am Leben spüren?
- Wo erlebe ich als Frau Wertschätzung gegenüber mir als Person und ist es mir selbst möglich mich wertzuschätzen?
- Welche Veränderungen habe ich als Frau bereits erlebt und wie gelingt mir der Umgang mit diesen neuen Lebensbedingungen?
- Wann erfahre ich das Leben als sinnvoll und gibt es neue sinnvolle Ziele, die ich verfolgen möchte?



In unseren Workshops wollen wir Frauen 60+ in ein selbstbestimmtes, positives und gestärktes Lebensgefühl begleiten.

Die existenzanalytische Haltung wird im Rahmen von Workshops in 4 Modulen vermittelt:

Modul 1: „Frau“ sein KÖNNEN

Modul 2: „Frau“ sein MÖGEN

Modul 3: ICH selbst SEIN als Frau

Modul 4: SINNERfahrung im Leben

Informationen zum Angebot

- Zielgruppe: Gemeinden und Frauen (60+) in ländlichen Regionen
- Die Teilnahme ist für die Gemeinden und Teilnehmerinnen **kostenlos**
- 4 aufeinander aufbauende Workshopmodule zu je 2,5 Stunden pro Gemeinde
- 2 mögliche Zusatzworkshops:
Zusatzworkshop I – „Sicher in den besten Jahren“ – Gefahren im digitalen Raum (à 2 Stunden)
Zusatzworkshop II – „Selbstfürsorge, Kraft tanken & Resilienz stärken mit der Kraft des Waldes“ (à 3 Stunden)
- Laufzeit bis Dezember 2024