

Vortrag: Entdecke die Löwin in Dir!

Selbstbestimmt leben als Frau

In der heutigen Zeit gibt es viele verschiedene Anforderungen, denen Frauen gerecht werden sollen. Schlagworte wie **Emanzipation, Gleichstellung oder Gender-Themen** sind allgegenwärtig und lösen unterschiedliche Reaktionen aus. Manche Frauen fühlen sich dadurch angesprochen und motiviert. Andere jedoch fühlen sich unter Druck gesetzt, diesen neuen Normen auch gerecht werden zu müssen.

Jede Frau ist einzigartig, mit einem - durch Erfahrungen geprägten - inneren Verständnis der eigenen **Rolle als Frau**. Leider widersprechen sich dabei manchmal die eigenen Vorstellungen, von dem wer man ist und sein möchte, mit den Erwartungen der Gesellschaft.

Es gilt, die eigene Rolle und das eigene Maß an **Selbstbestimmung** zu entdecken: „*Wer bin ich und wie kann ich mein „Ich“ leben?*“

Veränderungen durch Selbstermächtigung bringen jedoch auch einige Unannehmlichkeiten mit sich. Oft stößt man auf Widerstand im engeren Kreis von Familie und Freunden. Es braucht daher viel Kraft und Energie **den eigenen Weg zu finden und ihn auch zu gehen**. Wir möchten Frauen auf diesem Weg unterstützen und erste mögliche Schritte zu einem selbstbestimmteren Leben aufzeigen!

Im **Aktionsplan Frauengesundheit** (*Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. Mai 2017*) stellen die **Entwicklungsaufgaben von Frauen** (wie zB.: Rollenbild, Beziehungsgestaltung, Erwerbstätigkeit, Kinderwunsch, die Wechseljahre, Ende des Erwerbslebens) **eines der 17 Wirkungsziele** dar.

EXIT-sozial möchte mit dem **Vortrag: Entdecke die Löwin in Dir!**

- zur Sensibilisierung der Rolle als Frau beitragen
- Anforderungen an Frauen, unterschiedliche Rollenbilder und Prägungen betrachten
- Frauen ermutigen, ihre eigene Bedürfnisse zu erkennen und ihr Leben dementsprechend zu gestalten
- einfache Übungen für erste Umsetzungsschritte aufzeigen

In der anschließenden Diskussion gibt es Gelegenheit zur Klärung von persönlichen Fragen.

Bei Bedarf kann zu einem späteren Zeitpunkt ein **Workshop** für eine Gruppe von 10 bis 15 Frauen durchgeführt werden. Im geschützten Rahmen können die Teilnehmerinnen durch kurze Theorie-Inputs und Übungen herausfinden, welche persönlichen Prägungen zu ihrem eigene/n Bild/Rolle der Frau geführt haben, welche persönlichen Bedürfnisse sie im Jetzt wahrnehmen, welche Probleme, Diskrepanzen oder Widersprüche sich daraus ergeben und wie sie damit umgehen können.

Information und Buchung:

Dauer:	1,5 Std. (inkl. Diskussion)
Kosten:	€ 300,- (inkl. MwSt.) + Fahrtkosten von Eferding (€ 0,42 pro km)
Vortragende:	Nicole Hofmair, Sophie Ohler, beide PsychotherapeutInnen
Kontakt:	07272/7030, nicole.hofmair@exitsozial.at
