



Gesprächskreis für Frauen

Zu diesem Gesprächskreis sind Frauen ab ca. 60 Jahren eingeladen, die sich gerne zum Austausch und Kontakt mit anderen Frauen treffen. Wir werden miteinander einen lebendigen Austausch in unterhaltsamer Runde gestalten.

Leitung: Cornelia Marsch
Kursnummer W413FR0101

Mo 21.10.19 – Mo 01.07.19
15.00 - 17.15 Uhr

Kursgebühr 54,30 €

Fotos: CCO Pixabay, hiker-1149898_960_720, misku, microsoft: MH900284988

Ruhe im Kopf

Vom Umgang mit schlechten Gedanken

Wer kennt nicht das Gedankenkarussell, das im Kopf kreist. Wenn man doch nur abspringen oder das Rad da oben anhalten könnte.....

Man kann! Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen! Sie erfahren, was eigentlich Gedanken sind und wie eng sie mit unseren Gefühlen zusammenhängen. Sie bekommen eine Idee davon, wie Sie gute von schlechten Gedanken unterscheiden können und was Ihnen hilft, zu entscheiden, welchen Sie folgen wollen und welchen nicht. Sie werden überrascht sein, wie simpel es sein kann, wieder Frau im eigenen Kopf zu werden.

Leitung: Petra Malti-Hannemann
Kursnummer W413FR0301

Di 26.03.19 15.00 - 17.15 Uhr

Kursgebühr EUR 14,60 €

Katholische Familienbildungsstätte Essen
Bernestr. 5, 45127 Essen
☎0201/8132-237
Fax 0201/ 8132-184
E-Mail: FBS.Essen@bistum-essen.de
www.familienbildung-essen.de



Frau im Mittelpunkt



Gemeinsam Neues entdecken,
sich selber (wieder)finden,
für das eigene Leben in die Regie
übernehmen.

Angebote von Frau zu Frau

Januar – Juni 2019



KEFB

**Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
im Bistum Essen gGmbH**

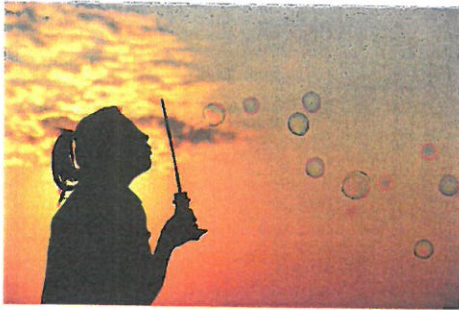
www.kefb-bistum-essen.de



KEFB

**Katholische Familienbildungsstätte
Essen**

Das Leben sinnvoll gestalten



Im

Leben einen Sinn zu finden, ist ein existentielles Bedürfnis eines jeden Menschen. Sinn stellt für jeden Menschen etwas anderes dar und ist in jeder Lebenssituation neu zu finden. Denn immer ist Leben entweder zu gestalten oder zu bestehen. Das macht die Sinnfrage so persönlich und die Antwort darauf so einzigartig, denn es ist nicht der eine, große Sinn des Lebens gemeint. Wir wollen uns mit den Mitteln und Wegen beschäftigen, auf denen Sinn erreicht werden kann, und es wird deutlich werden, was Sinn ist und wie eng er mit wirklichem Leben und der Gestaltung desselben verknüpft ist. Dabei wollen wir vor allem die sinnzentrierte Logotherapie und Existenzanalyse des Wiener Neurologen und Psychiaters Viktor E. Frankl kennen lernen und mit in die Beantwortung der Frage einbinden: Wie stelle ich mir ein sinnerfülltes Leben vor?

Leitung: Petra Malti-Hannemann

Kursnummer W413FR0302

Sa 25.05.19 11.00 – 15.00 Uhr

Kursgebühr EUR 22,80

Weg zu sich [SELBST]

Reflektieren Sie sich und entdecken Sie, was in Ihnen steckt, was Sie leitet, einschränkt oder antreibt. Mehr [SELBST]Bewusstsein führt zu größerer Freude am Leben.

Leitung: Nathalie Berude-Scott
donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Kursgebühr jeweils EUR 13,60

[SELBST)Verleugnung

Kursnummer W413VF0201
Do 14.01.19

Erfolg und [SELBST)Wert

Kursnummer W413VF0202
Do 14.03.19

[SELBST)Täuschung

Kursnummer W413VF0203
Do 11.04.19

Partnerschaft: Aus zwei wird eins?!

Kursnummer W413VF0204
Do 16.05.19

Ich habe es doch gewusst!

Kursnummer W413VF0205
Do 13.06.19

Farbe- Stil- und Image

Mit den richtigen Farben bekommen Sie eine frischere und attraktivere Ausstrahlung. Nicht nur durch die Farben, sondern in Kombination mit dem richtigen Kleidungsstil wird Ihre Persönlichkeit unterstrichen. Lernen Sie Ihre persönlichen Farben kennen und Ihren Typ stilvoll zu unterstreichen. Bitte ungeschminkt kommen oder Utensilien zum Abschminken mitbringen.

Leitung: Hannelore Glenzer
Kursnummer W413FR0502
Fr 22.03.19 15.00 - 21.00 Uhr
Kursgebühr EUR 23,50

[SELBST)redend

Der bekannte Psychologe und Denker Paul Watzlawick stellte fest: "Man kann nicht nicht kommunizieren".

(Watzlawick u.a. 1969)

Egal was Sie sagen oder nicht sagen - stets kommunizieren Sie mit Ihrer Umwelt. Einblicke in leicht verständliche Kommunikationstheorien erleichtern Ihnen künftig den Alltag durch eine authentischere Kommunikation. Sie lernen, Missverständnisse zu vermeiden und Ihre Botschaft so zum Ausdruck zu bringen, wie Sie sie auch meinen.

Zusätzlich befassen wir uns mit der Wirkung unserer Worte auf andere und natürlich der Wirkung von Worten, die andere Menschen unbedacht aussprechen, auf uns. Dabei ist sehr viel Psychologie im Spiel... denn wenn Sie gelegentlich das Gefühl haben, nicht richtig verstanden zu werden, kann es hilfreich sein, die eigene Wortwahl und Ausdrucksweise mal näher unter die Lupe zu nehmen. Mit einer gelungenen Kommunikation gelingen auch Beziehungen zu anderen Menschen!

Leitung: Nathalie Berude-Scott

Kursnummer W413VF0206

Samstag, 23.03.19, 10.00 – 15.00 Uhr

Kursgebühr EUR 26,90

