

Mamas im Job

Wie Mütter nach der Elternzeit den erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf schaffen



Wenn Frauen zu Müttern werden, dann ist das eine einschneidende Veränderung in ihrem Leben, Erfüllung und Herausforderung zugleich. Aber gestern noch Baby, heute schon ein KiTa-Kind, die Elternzeit vergeht wie im Fluge und der Wiedereinstieg in den Beruf steht oft schneller an als gedacht.

Die berufliche Perspektive müssen Sie dabei nicht aus den Augen verlieren. Zusammen identifizieren wir Ihre beruflichen Ziele und Wünsche, damit Sie Ihre Stärken und Potentiale erkennen können und erforschen Ihre Möglichkeiten für die Zukunft. Gemeinsam sammeln wir Ideen und Formulierungen für eine erfolgreiche Bewerbung und trainieren Ihren überzeugenden Auftritt im Vorstellungsgespräch.

Leitung: Veronika Heiker

Di 21.09.21 - Di 28.09.21 19.00 - 21.15 Uhr

Kursnummer D223FR021

Kursgebühr EUR 27,80, incl. Unterlagen



Wir wollen zusammen quatschen, nachdenken und diskutieren.

Über unsere Wünsche, Sorgen und viele andere Dinge.

Gespräche für und mit Frauen

Es sind die praktischen, die aktuellen, die nahen, die persönlichen Themen die uns bewegen.

Alle Frauen können Ideen und Vorschläge für Gesprächs-Themen mitbringen.

Die Treffen finden montags, 1 x im Monat statt.

Leitung: Kathrin Ulrich

Mo 06.09.21 14.30 - 16.45 Uhr Kursnummer D223FR011

Mo 08.11.21 14.30 - 16.45 Uhr Kursnummer D223FR012

Kursgebühr jeweils EUR 15,50

FRAU IM MITTELPUNKT



Angebote von Frau zu Frau

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

2. Halbjahr 2021

Katholisches Stadthaus, Bernestraße 5



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Essen

www.kefb.info





Ruhe im Kopf

Vom Umgang mit schlechten Gedan-

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, welche Macht unsere Gedanken über uns haben und wie simpel es sein kann, wieder Frau im eigenen Kopf zu werden.

Leitung: Petra Malti-Hannemann

Sa 06.11.21 10.00 - 14.00 Uhr

Kursnummer D223FR031

Kursgebühr EUR 23,70, incl. Unterlagen

Da muss ich jetzt wohl durch

Geduld, Aushalten und Akzeptanz und wie ich sie erreiche

Egal, ob ich auf den Bus warte, im Stau stehe, oder ob ich einen schweren Schicksalsschlag verkraften muss oder durch die Coronazeit kommen muss: ich brauche immer "Geduld", ich muss es "aushalten" können und letztlich bleibt mir nur die "Akzeptanz", wenn ich die Umstände nicht ändern kann.

Wir werden uns mit diesen drei Lebensthemen auseinandersetzen: Was bedeuten - Geduld - Aushalten, Akzeptanz - für mich? Wie lebe ich sie? Wie kann ich daran arbeiten, um zufriedener damit zu leben?

Leitung: Petra Malti-Hannemann

Do 18.11.21 15.00 - 17.15 Uhr

Kurnummer D223FR033

Kursgebühr EUR 15,50

Brauchtum im Jahreskreis

Der Jahreskreis ist unser ältester Pulsgeber - der Kalender, der seit Anbeginn unserer Geschichte "da" war und ist. Alle Kulturen haben sich diese natürliche Zeiteinteilung zu Nutze gemacht und ihr Leben danach ausgerichtet.

Das Jahr 2020 hat uns gezeigt, wie wichtig feste Rituale sind und wie gerne wir an wiederkehrende Feste festhalten mögen.

Woran erinnern wir uns aus unserer Kindheit? Was ist Neues dazugekommen?

Erntedank

Das Erntedankfest (auch Erntedank, Erntefest, Erntedanksonntag) ist im Christentum ein Fest nach der Ernte im Herbst, bei dem die Gläubigen Gott für die Gaben der Ernte danken. Erntedankfeste gab es schon in vorchristlicher Zeit. Vergleichbare Riten sind aus Nordeuropa, Israel, Griechenland oder aus dem Römischen Reich bekannt

Mi 06.10.21 14.30 - 16.45 Uhr

Kursnummer D223FR051



Lichterfeste in den Religionen

"Am Anfang war das Licht", erzählt die Schöpfungsgeschichte einiger Religionen. Mit gutem Grund, denn ohne Licht wäre es auf der Welt zappenduster, eiskalt und totenstill. Erst das Sonnenlicht ermöglicht auf der Erde das Leben, es spendet Energie für die nötige Wärme. Licht ist ein wahrer Alleskönner. Es gilt für die allermeisten Menschen als Zeichen für das Gute. Auch für die Religionen. Fast jede von ihnen beleuchtet ein besonderes Ereignis mit einem eigenen Lichterfest.

Mi 03.11.21 14.30 - 16.45 Uhr

Kursnummer D223FR052

Leitung: Anke Cordes

Kursgebühr jeweils EUR 15,50

Weihnachtsbräuche in aller Welt

Ohne ihre zahlreichen Bräuche wäre die Weihnachtszeit nur halb so schön. Doch wer hat eigentlich den Weihnachtsmann erfunden? Wieso sind Weihnachtspyramiden im Erzgebirge so beliebt? Und was hat es mit dem Kuss unter dem Mistelzweig auf sich? Europäische Weihnachtsbräuche sind sehr verschieden. Aber eines haben alle Weihnachtsfeste gemeinsam: zu Weihnachten wird in den Familien ausgiebig zusammen gegessen. Dabei ist Nichts so traditionell, wie die verschiedenen Festtagsgerichte.

Mi 01.12.21 14.30 - 16.45 Uhr

Kursnummer D223FR053