

Seminarreihe „Stärkendes für Bäuerinnen“



1. Seminartag
Freitag, 18. März 2022
2. Seminartag
Dienstag, 12. April 2022
3. Seminartag
Dienstag, 17. Mai 2022

Gäste sind
willkommen!

im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Im Frühjahr 2022 bietet der Landesverband die Seminarreihe „Stärkendes für Bäuerinnen“ an. Bäuerinnen bewegen sich vermehrt im Spannungsfeld zwischen Betrieb, Familie und dem eigenen Lebensentwurf. Oft ist die Doppel- und Mehrfachbelastung immens. An drei Seminartagen, die unabhängig voneinander gebucht werden können, geht es vor allem darum, Kraftquellen zu finden und diese für sich zu erschließen.

1. Seminartag

Freitag, 18. März 2022

von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Bäuerinnen stabil im Leben und Beruf - ZukunftsMUT & HerzensKRAFT

Die Lebens- und Arbeitssituation von Bäuerinnen ist vielfältig und sehr herausfordernd. Im Spannungsfeld zwischen Agrar-, Umwelt- und Wirtschaftspolitik, zwischen Hof, Beruf, Familie und den eigenen Anliegen bewegen die Frauen sich Tag für Tag. Im Seminar mit Beate Hofmann legen Sie den Fokus auf das Wesentliche und setzen sich mit der Lebens- und Arbeitssituation von Bäuerinnen im ländlichen Raum auseinander. Wie können sie langfristig motiviert arbeiten, gelassener mit Druck oder Krisen umgehen und gleichzeitig ein gutes Leben führen? Sie erfahren, wie sie mit ZukunftsMUT & HerzensKRAFT gestärkt nach vorne gehen.

Referentin: Beate Hofmann, Systemischer Coach und Referentin

Wo: Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch

Hohebuch 16

74638 Waldenburg

Kosten: Mitglieder 30,- Euro (zzgl. Getränke)

Nichtmitglieder 50,- Euro (zzgl. Getränke)

Anmeldeschluss: 31. Januar 2022 Anmeldung mit anhängendem Anmeldebogen.

Teilnahmebedingungen nach geltender Corona-Verordnung zum Zeitpunkt und am Ort der Veranstaltung.

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

2. Seminartag

Dienstag, 12. April 2022

von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Kraftquelle Stimme

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwieriger Umstände die seelische Kraft zu haben, mit diesen Widrigkeiten gut umgehen und sich immer wieder neu aufrichten zu können. In Bezug auf die Stimme bedeutet dies, auch bei hoher Beanspruchung ein lebendiges, stimmiges und überzeugendes Auftreten zu bewahren.

Mit gezielter Stimm- und Atemarbeit können Sie Ihre Stärken herausarbeiten, um auch bei Stress und Belastung ausgeglichen und gelassen zu bleiben. Durch spezielle Atemschulung können Sie lernen, mit Atemproblemen, Lampenfieber, Schnellsprechen, Heiserkeit und anderen Stimmstörungen umzugehen und Erschöpfung vorzubeugen. Sie sind in der Lage, mit einer starken und authentischen Stimme präsent zu sein, ohne zu ermüden. Eine ausdrucksvolle Stimme und eine ausgeprägte Resilienz greifen ineinander.

Referentin: Aylin Bergemann, Bildungsreferentin

Wo: Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll

Kosten: Mitglieder 40,- Euro (zzgl. Getränke)
Nichtmitglieder 60,- Euro (zzgl. Getränke)

Anmeldeschluss: 9. März 2022

Anmeldung mit anhängendem Anmeldebogen.

Teilnahmebedingungen nach geltender Corona-Verordnung zum Zeitpunkt und am Ort der Veranstaltung.

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

3. Seminartag

Dienstag, 17. Mai 2022

von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Kraftquellen für Bäuerinnen - Spannendes zum Thema Resilienz

Jede Bäuerin steht vor vielfältigen Herausforderungen: die „ganz normalen“ des Alltags, die betrieblichen Anforderungen, die Herausforderungen durch die Pandemie...

Da ist es wichtig, persönliche Schutzstrategien (Resilienzstrategien) zu entwickeln.

Inhalte:

Was ist Resilienz und welche Resilienzfaktoren gibt es?

Wie können wir diese Schutzfaktoren in unseren Alltag integrieren, um diesen mit mehr innerer Stabilität, Gelassenheit und Freude zu bewältigen?

Referentin: Rita Reichenbach-Lachenmann, Bildungsreferentin

Wo: Tagungszentrum Bernhäuser Forst

Dr.-Manfred-Müller-Straße 4

70794 Filderstadt

Kosten: Mitglieder 30,- Euro (zzgl. Getränke)

Nichtmitglieder 50,- Euro (zzgl. Getränke)

Anmeldeschluss: 17. Februar 2022 Anmeldung mit anhängendem Anmeldebogen.

Teilnahmebedingungen nach geltender Corona-Verordnung zum Zeitpunkt und am Ort der Veranstaltung.

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>