

Weiterbildung für Frauen in Teilzeit, geringfügig, selbständig beschäftigt...

Workshop: Was uns stark macht - Resilienz

Mit großem Engagement meistern viele Frauen ihre tägliche Arbeit. Aber was macht uns stark? Dieser Frage ist die Wissenschaft schon lange auf der Spur und hat dabei die Resilienz, unsere innere Wiederstandskraft, entdeckt.

Erwiesen ist: Ein hohes Maß an Resilienz ermöglicht, mit starker Arbeitsbelastung, schwierigen Situationen und Stress gesünder umzugehen. Was Resilienz genau ist und wie Sie diese sinnvoll für den Arbeitsalltag nutzen können, probieren wir aus.

Inhalte:

- Kennenlernen des Konzepts „Resilienz“
- Bewusstmachen und Reflektieren der eigenen Strategien und Einstellungen
- Praktische Übungen für mehr Gelassenheit im

Kostenfrei
gefördert
vom Land Stmk.



Mittwoch
15. Mai 2024
15:00 – 17:00 Uhr
Generationenhaus
Gratwein-Straßengel

Anmeldung bis 13. Mai 2024

Anmeldung: Tamara Eberhard, 0676 866 32 456

Ort: Ortsgebiet Gratwein-Straßengel

Im Auftrag des Landes Steiermark bietet **nWA** in Kooperation mit der Gemeinde Gratwein-Straßengel **kostenfreie Kurse und Beruf coaching** an.

Ziel ist, **erwerbstätigen Frauen** mit niedrigem Einkommen Weiterbildung **für bessere Chancen im Job** und zur Sicherung ihres Arbeitsplatzes direkt in ihrer Gemeinde zu ermöglichen. Damit sparen sie Zeit, Geld und tun etwas für sich.

Im Angebot haben wir viele Themen für Sie:

- In Lerntreffs und Workshops können Sie in einer kleinen Gruppe im eigenen Tempo lernen um z.B. den Computer, Handy und Internet im Griff zu haben, gelungene Gespräche zu führen, die Zeit optimal einzuteilen oder den beruflichen Wiedereinstieg anzudenken.
- **nWA** bietet auch individuelles Coaching an z.B. um beruflich umzusteigen, Stärken zu erkennen, sich erfolgreich zu bewerben oder schnelle Unterstützung bzw. Entlastung in herausfordernden beruflichen Situationen zu erhalten.

Teilnehmen können

- Erwerbstätige Frauen in Teilzeit, geringfügig angestellt, Leiharbeit, freier Dienstvertrag
- Selbständig beschäftigt (z.B. EPU, Land- und Gastwirtinnen)
- Frauen in Karenz oder Elternteilzeit
- Wiedereinsteigerinnen (nicht am AMS gemeldet)

Sie sind interessiert oder haben Fragen?

Dann rufen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt und Informationen Verein nowa

Bettina Ploberger

0316 482 600-16

bettina.ploberger@nowa.at

Eva Bloder

0316 482 600-18

eva.bloder@nowa.at

nWA ist ein überparteilicher, gemeinnütziger Regionalverein. Mitglieder sind die Stadt Graz und Gemeinden aus Graz Umgebung. Wir fördern Chancengleichheit von Frauen in der Bildung, auf dem Arbeitsmarkt und der Regionalentwicklung. Wir setzen Bildungsangebote insbesondere für Frauen um.