

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

## Was uns stark macht: Resilienz

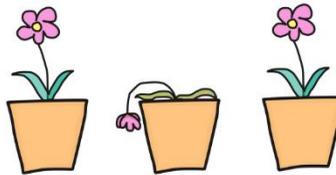
Mit großem Engagement meistern viele Frauen ihre tägliche Arbeit. Aber was macht uns stark? Dieser Frage ist die Wissenschaft schon lange auf der Spur und hat dabei die Resilienz, unsere innere Widerstandskraft, entdeckt.

Bei diesem Spaziergang machen wir an verschiedenen Stationen halt. Sie bekommen praktische Denkanstöße und probieren einfache Übungen aus, die Sie in Ihrem Alltag gut nutzen können. Das ermöglicht Ihnen, mit hoher Arbeitsbelastung, schwierigen Situationen und Stress gesünder umzugehen.

### Inhalte:

- Kennenlernen der sieben Säulen von Resilienz
- Praktische Übungen für mehr Gelassenheit im Alltag

**Kostenfrei**  
gefördert  
vom Land Stmk.



**Donnerstag**  
**20. Juni 2024**  
**15:00 – 17:00 Uhr**

**Treffpunkt:**  
**wird bekannt gegeben**

**Anmeldung bis 17. Juni 2024 / Ort der Veranstaltung**

**Anmeldung: Ute Grinschgl, 03124 22201 558, [ute.grinschgl@gratkorn.gv.at](mailto:ute.grinschgl@gratkorn.gv.at)**  
**Ort:** Ortsgebiet Gratkorn

Im Auftrag des Landes Steiermark bietet **nwa** in Kooperation mit der Gemeinde Gratkorn **kostenfreie Kurse und Berufscoaching** 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.