

Workshop für Frauen: Mehr Selbstwert und innere Gelassenheit

Kursnummer	252LE3013
Beginn	Samstag, 04.10.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Dauer	2 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 04
Gebühr	219,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Franziska Helms

Stärke dein Selbstwertgefühl - Workshop für Frauen

Fühlst du dich manchmal überfordert von den vielen Erwartungen an dich als Frau? Perfekte Mutter, erfolgreiche Karrierefrau, liebevolle Partnerin und nachhaltige Haushaltsmanagerin - und das alles sollst du entspannt und gut gelaunt schaffen? Du bist nicht allein. Viele Frauen erleben diesen inneren Druck, es allen recht machen zu wollen und fühlen sich trotzdem oft nicht gut genug.

Der Workshop bietet dir einen geschützten Raum, um genau diese Gefühle zu reflektieren und gemeinsam mit anderen Frauen neue Kraft zu schöpfen. Hier lernst du, woher dein schlechtes Gewissen kommt, wie gesellschaftliche Rollenbilder und persönliche Prägungen deinen Alltag beeinflussen und vor allem, wie du deine eigenen, realistischen Maßstäbe findest.

Ziel:

Den eigenen Selbstwert zu stärken, innere Klarheit zu gewinnen und mit mehr Leichtigkeit und Vertrauen in sich selbst durch den Alltag zu gehen.

Inhalt

Was ist eigentlich ein schlechtes Gewissen - und wofür fühlen wir uns schuldig?

Gesellschaftliche Erwartungen, Rollenstereotype und Sozialisation im historischen und persönlichen Kontext

Reflexion der eigenen Prägungen: Woher kommt mein schlechtes Gewissen?

Zwischen Fremd- und Selbsterwartung: Wie finde ich meine eigene Stimme?

Die Macht der Glaubenssätze und wie wir sie verändern können

Selbstwert stärken: Ressourcen aktivieren und eigene Stärken anerkennen

Strategien im Alltag: Grenzen setzen, Nein sagen, Schuldgefühle loslassen

Austausch und Empowerment: Von der Selbstkritik zur Selbstannahme

Warum mitmachen?

Dieser Workshop ist speziell für Frauen konzipiert, die sich mehr Leichtigkeit und Vertrauen im Alltag wünschen. Du bekommst praktische Werkzeuge an die Hand, um Schuldgefühle loszulassen, deine Selbstwahrnehmung zu stärken und selbstbewusst "Nein" zu sagen - ohne schlechtes Gewissen.

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für alle Frauen, die dem inneren Druck entkommen und ihre eigene Stimme finden möchten - egal, ob Mutter, Berufstätige oder in einer anderen Lebensphase.

Melde dich jetzt an und entdecke, wie du mit mehr Selbstakzeptanz und Gelassenheit deinen Alltag gestalten kannst. Dieser Workshop unterstützt dich auf deinem Weg zu mehr innerer Stärke und Lebensfreude.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.10.2025	09:30 - 16:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 04
05.10.2025	09:30 - 16:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 04