

Leitung	Stefanie Neuhauser Supervisorin BSO, Neuropsychologie DAS
Tagungsort	Katholischer Frauenbund Basel-Stadt Nonnenweg 21, 4055 Basel
Datum   Zeit	Donnerstag, 25. August 2022 08.30 – 12.30 Uhr
Kosten	Reisespesen gehen zulasten der Teilnehmerinnen bzw. deren Vereine oder Verbände.  Nichtmitglieder bezahlen CHF 100.– Für ein gemeinsames Mittagessen anschliessend an den Kurs wird reserviert.
Anmeldung	<b>bis 11.8.2022</b> an Katholischer Frauenbund Basel-Stadt Nonnenweg 21, 4055 Basel  <a href="http://www.frauenbund-basel.ch">www.frauenbund-basel.ch</a> <a href="mailto:info@frauenbund-basel.ch">info@frauenbund-basel.ch</a>  T 061 272 35 44

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.



## Vieles ist Kopfsache – vital unterwegs mit Veränderungen

Halbtageskurs

Donnerstag, 25. August 2022



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

## **Vieles ist Kopfsache** – vital unterwegs mit Veränderungen

### **Nichts ist so beständig wie die Veränderung.**

Entwicklung und Wachstum ist nur möglich durch Veränderung. Ohne Veränderungen würden wir uns im Kreis bewegen.

Gesellschaftlich und persönlich.

Doch wie stellen wir uns möglichst positiv zu Veränderungen? Wie können wir reaktionsfähig und flexibel bleiben? Wie erkennen wir Chancen, die sich aus Veränderung ergeben?

Es gilt, berechtigte Vorbehalte von einer allgemeinen Ablehnung gegenüber dem Wandel zu trennen.

Dieser Kurs zeigt auf, weshalb unser Hirn Gewohnheiten aufbaut und diese pflegt. Die Teilnehmerinnen setzen sich mit ihren eigenen emotionalen Bedürfnissen auseinander und erarbeiten proaktive Strategien für den Umgang mit den eigenen Unsicherheiten.

### **Inhalte**

- Gewohnheiten und ihre Bedeutung für das Hirn
- Strategien, um Veränderungen nachhaltig angehen, auf Basis der Neuropsychologie
- Wie Emotionen unsere Wahrnehmung beeinflussen
- Wie ein souveräner Umgang mit Emotionen gelingen kann

### **Methoden**

- Fachinputs zur Arbeitsweise des Hirns
- Selbstreflexion und -analyse
- Gruppendiskussionen
- Erarbeitung einer persönlichen Umsetzungsstrategie

### **Ziele**

Die Teilnehmerinnen

- Wissen Bescheid, wie Gewohnheiten entstehen und wie sie uns beeinflussen
- Lernen, Veränderungen flexibler und stressfreier zu begegnen
- kennen Strategien, sich Veränderungen positiv zu stellen und sie als Chancen zu erkennen.

Der SKF bietet Frauen, die sich in Kantonalverbänden oder Ortsvereinen freiwillig engagieren oder dies zukünftig möchten, kostenlose Weiterbildung zur Stärkung ihrer Kompetenzen im Verbandsmanagement, in den religiös-spirituellen sowie gesellschaftspolitischen Bereichen an. Die Kurskosten übernimmt der Dachverband als Anerkennung für ehrenamtlich geleistete Arbeit im SKF.