

# Mehr Frau sein am Meer – das Frauenseminar

## Auf dem Weg zum inneren Gleichgewicht

Direkt an der Ostsee bieten wir (Pädagogin, Psychologin, Ärztin für Psychotherapie) interessierten Frauen Hilfestellung bei der Wahrnehmung eigener Motive, Bedürfnisse und vor allem positiver Ressourcen an. In den mehrtägigen Seminaren geht es u.a. um Biographiearbeit, Arbeit am Selbstwertgefühl, Work-life-balance, Frau in Familie und Beruf und viel mehr.

Wir haben das Seminar in zwei Blöcke geteilt – im ersten Teil geht es vor allem um die Arbeit an persönlichen Zielen z.B. in Familie und Privatleben. Im zweiten Teil wenden wir uns gezielt beruflichen Fragestellungen zu.

Teil 1, jeweils freitags bis sonntags:

- Meine Biographie, mein Selbstbild
- Lebensphasen und Lebenszyklen - woher komme ich, was macht mich aus?
- Auszeiten nehmen - Genießen lernen
- Persönliche Ziele

Teil 2, jeweils montags bis mittwochs:

- Multitasking – Frauen als Multitalente
- Gelungene Work-life-balance vs. Burnout
- Kommunikation weiblich – Nein??? oder Nein !!!
- Umgang mit Konflikten
- Standort - was habe ich erreicht, wo stehe ich?
- Entwicklung erwünscht – wo möchte ich hin
- Frauen-Netzwerke – her mit den Seilschaften!

Das komplette sechstägige Frauenseminar kostet 480,- € inkl. MWST. Teil 1 und Teil 2 können auch einzeln gebucht werden, Teil 1 kostet dann 235,- €, Teil 2 kostet 265,- €.

Institut für Prävention und Pädagogik  
**Dipl.-Päd. Susanne Weskott**  
Mediatorin (BMWA)  
Rudolf-Breitscheid-Str. 15  
18225 Ostseebad Kühlungsborn  
Telefon: 038293.449982  
[sweskott@gesund-am-meer.de](mailto:sweskott@gesund-am-meer.de)  
[www.gesund-am-meer.de](http://www.gesund-am-meer.de)



Das Frauenseminar findet im Jahr 2010 viermal statt:

### **Seminar F-1A (Teil 1)**

Freitag, 19.03.2010 bis Sonntag, 21.03.2010

### **Seminar F-1A (Teil 2)**

Montag, 22.03.2010 bis Mittwoch, 24.03.2010

### **Seminar F-2A (Teil 1)**

Freitag, 25.06.2010 bis Sonntag, 27.06.2010

### **Seminar F-2A (Teil 2)**

Montag, 28.06.2010 bis Mittwoch, 30.06.2010

### **Seminar F-3A (Teil 1)**

Freitag, 22.10.2010 bis Sonntag, 24.10.2010

### **Seminar F-3A (Teil 2)**

Montag, 25.10.2010 bis Mittwoch, 27.10.2010

### **Seminar F-4A (Teil 1)**

Freitag, 17.12.2010 bis Sonntag, 19.12.2010

### **Seminar F-4A (Teil 2)**

Montag, 20.12.2010 bis Mittwoch, 22.12.2010

## Die Dozentinnen

**Dipl.-Psych. Daniela Ritter** \* Psychologische Psychotherapeutin \* Ambulante Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Traumatherapie (EMDR), Personal Coaching bei Burnout-Syndrom, Paarberatung

**Dr.med. Sybille Severin-Andresen** \* Ärztin \* Psychotherapie, Kunsttherapie

**Dipl.-Päd. Susanne Weskott** \* Mediatorin (BMWA) \* Pädagogische und medienpädagogische Beratung, Kommunikation, Konfliktmanagement, Mobbing, Mediation