

## GISA – Workshopreihe im Herbst/Winter 2021/22

Die Corona Pandemie stellt für uns alle eine Belastung dar. Sie hat – wie ein Brennglas – bestehende Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten in der Gesellschaft sichtbar gemacht. Isolation, (Zukunfts-)Ängste, Unsicherheit und Überforderung, Existenzängste oder auch Überlastung in den systemrelevanten Berufen treffen nicht alle gleich.

FEMININA hat es sich zur Aufgabe gestellt die Gesundheit von Frauen zu fördern. Frauen\* mussten die Hauptlast der Care-Arbeit, die Kombination von Homeoffice und Homeschooling und die Mitarbeit in Handel und Pflege tragen. Dies hat Auswirkungen auf die (psychische) Gesundheit.

Feminina – Frauengesundheit im Burgenland möchte daher mit folgender Workshopreihe Frauen in ihrer Selbstfürsorge unterstützen.

Diese Workshops werden in jedem burgenländischen Bezirk kostenlos, regional, als Präsenzveranstaltung oder über Zoom angeboten.

\*\*\*

### 1.) Workshop Selbstwert

Ein positives Selbstwertgefühl gilt als zentraler Indikator für psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit.

Ziel dieser Workshops ist es, sich mit dem eigenen Selbstwert auseinanderzusetzen. Wie steht es mit meinem Selbstwert, was bin ich wert? Die Teilnehmerinnen werden erfahren, was man unter Selbstwert versteht und wie der Selbstwert entsteht. In



verschiedenen Übungen werden wertvolle Tipps und Tricks gezeigt, die helfen, das Selbstwertgefühl wieder aufzupolieren.

## 2.) Workshop Stress und Achtsamkeit

Dieser Workshop bietet den Teilnehmer\*innen einen Überblick über die Entstehung von Stress, seine Auswirkungen und wie wir ihn verstärken. Dabei werden die eigenen Erfahrungen der Teilnehmerinnen in praktischen Übungseinheiten miteinbezogen. Gemeinsam werden Wege der Stressbewältigung erarbeitet und Achtsamkeitsübungen ausprobiert.



### Inhalte des WS:

- Die 3 Aspekte von Stress
- Die Stressampel
- Stressreaktionen
- Die 3 Hauptsäulen der Stresskompetenz
- Erholung und Achtsamkeit

\*\*\*

### 3.) Workshop Regulation von Emotionen

WS Ge(h)-fühle!

Gefühle oder Emotionen sind leibliche Impulse. Sie bringen zum Ausdruck, was Menschen innerlich bewegt. Gefühle ohne Körpererleben gibt es nicht-bevor wir ein Gefühl bemerken, ist es schon da.

Menschen sind erlebende Wesen; Stimmungen und Gefühle, Erregungen und Spannungen, Körpererleben und Selbstbild, Denken und soziale Beziehungen bestimmen unser Sein.



Inhalte des WS:

Einführung in die verschiedenen Emotionsgrundlagen:

- Ursprung und Funktion von Emotionen
- Erkennbarkeit und Ansiedelung im Bewusstsein
- Formen der Emotionsausprägung (angenehme und unangenehme) und -anpassung
- Der „Emotionskreis“ (Eismann/Lammers: Therapie-Tools Emotionsregulation. Beltz, 2017)
- Problememotionen und Emotionsregulation

Zudem bietet der Workshop praktische Körperübungen, Imaginationsübungen, Arbeitsunterlagen und Anleitungen zur Selbstreflexion.

\*\*\*

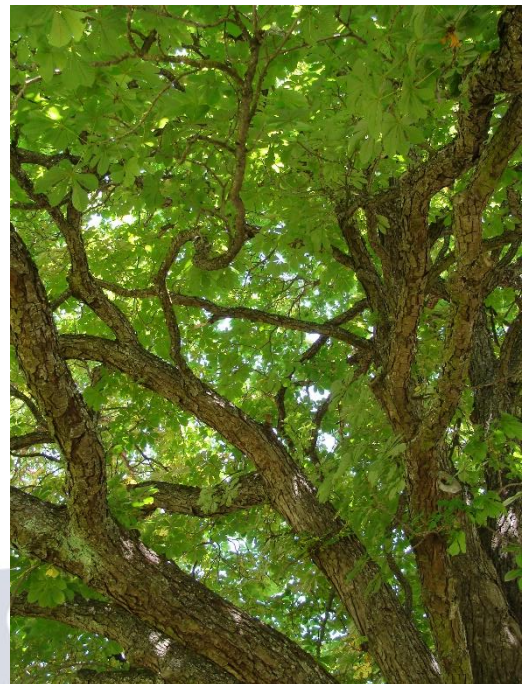
## 4.) Workshop Resilienz

Wie kann ich meine innere Widerstandskraft erhöhen, um mit Stärke und Gelassenheit den Anforderungen unseres Alltags zu begegnen?

Resilienz ist die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umgehen zu können.

Ein Zugang zu den eigenen Ressourcen, Bewältigungsstrategien und eine lebensbejahende Einstellung können dabei helfen, zu neuer Kraft und innerer Zufriedenheit zu finden.

In diesem Workshop werden die sieben Einflussfaktoren, wie Selbstwahrnehmung, Lebensfreude, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Optimismus, Coping und Empathie näher betrachtet und mit Anregungen, Impulsen und Übungen ergänzt.



\*\*\*

Dauer der Workshops: jeweils 1,5 Stunden

Vortragende: die jeweilige regionalverantwortliche Mitarbeiterin des FEMININA Teams

Ort und Zeitpunkt werden bekannt gegeben bzw. werden bei Interesse einer bestehenden Gruppe an einem Workshop individuell vereinbart.

Die Workshops können für eine Gruppe gebucht werden, es können sich aber auch interessierte Einzelpersonen bei der regionalverantwortlichen Mitarbeiterin melden.

Alle Workshops sind kostenlos, die Raummiete kann bei Bedarf auch übernommen werden.

Bei Interesse an einem der Workshops wenden Sie sich bitte an die regionalverantwortliche Mitarbeiterin in ihrem Bezirk:

## DIE INFORMATIONSTELLEN FÜR FRAUEN- UND MÄDCHENGESUNDHEIT

Koordination: Mag.<sup>a</sup> Cornelia Deubler  
[cornelia.deubler@frauenservicestelle.org](mailto:cornelia.deubler@frauenservicestelle.org)

### Frauenberatungsstelle „Der Lichtblick“ Neusiedl am See

Mag.<sup>a</sup> Sandra Gollubits  
7100 Neusiedl am See, Hauptstrasse 1/7  
Telefon 02167-3338  
[office@der-lichtblick.at](mailto:office@der-lichtblick.at), [www.der-lichtblick.at](http://www.der-lichtblick.at)

### Frauenservicestelle „Die Tür“ Eisenstadt

Mag.<sup>a</sup> Cornelia Deubler  
7000 Eisenstadt, Bürgerspitalgasse 5/7  
02682/66124  
[eisenstadt@frauenservicestelle.org](mailto:eisenstadt@frauenservicestelle.org), [www.frauenservicestelle.org](http://www.frauenservicestelle.org)

[Frauenservicestelle „Die Tür“ Mattersburg](#)

Babette Kögler, BA, DGKS  
7210 Mattersburg, Brunnenplatz 3/2  
Telefon 02626-62670  
[mattersburg@frauenservicestelle.org](mailto:mattersburg@frauenservicestelle.org)  
[www.frauenservicestelle.org](http://www.frauenservicestelle.org)

[Frauenberatungsstelle Oberpullendorf](#)

Mag.<sup>a</sup> Ester Passoni  
7350 Oberpullendorf, Spitalstrasse 11  
Telefon 02612-42905  
[office@frauen-op.at](mailto:office@frauen-op.at), [www.frauen-op.at](http://www.frauen-op.at)

[Frauenberatungsstelle Oberwart](#)

MMag.<sup>a</sup> Claudia Horvath-Griemann  
7400 Oberwart, Prinz Eugen-Strasse 12  
Telefon 03352-33 855  
[oberwart@frauenberatung-burgenland.at](mailto:oberwart@frauenberatung-burgenland.at)  
[www.frauenberatung-burgenland.at](http://www.frauenberatung-burgenland.at)

[Frauenberatungsstelle Güssing](#)

Ute Onzek  
7540 Güssing, Marktplatz 9/4  
Telefon 03322-43001  
[gussing@frauenberatung-burgenland.at](mailto:gussing@frauenberatung-burgenland.at)  
[www.frauenberatung-burgenland.at](http://www.frauenberatung-burgenland.at)

[Frauenberatungsstelle Jennersdorf](#)

Mag.<sup>a</sup> Barbara Zach, MA  
8380 Jennersdorf, In der Hauptstrasse 15  
Telefon 03329-45008  
[jennersdorf@frauenberatung-burgenland.at](mailto:jennersdorf@frauenberatung-burgenland.at)  
[www.frauenberatung-burgenland.at](http://www.frauenberatung-burgenland.at)