

## Online-Seminar für Frauen

„Grenzen setzen - ohne zu verletzen“ für den beruflichen und privaten Kontext.

„Lass Dir Dein Leuchten nicht nehmen, nur weil es andere blendet.“ (Verfasser unbekannt)

Unter diesem Motto steht das Frauenseminar „Grenzen setzen – ohne zu verletzen“, welches am 23.07.2021 mit insgesamt vier Terminen startet. Ein Motto, das insbesondere in der aktuellen Krisenzeit nochmal an Bedeutung gewinnt. In einer Zeit, in der vieles „trüb und dunkel“ scheint, soll der Blick darauf gerichtet werden, was einen selbst „leuchten lässt“.

Ursprünglich waren die Seminareinheiten als Präsenzveranstaltungen geplant. Um sicher zu gehen, dass das Seminar tatsächlich stattfinden wird, wurde das Konzept angepasst, sodass es nun online und damit verlässlich stattfinden kann. Somit kann eine Planbarkeit für alle teilnehmenden Frauen gewährleistet werden. Ein weiterer großer Vorteil liegt auch darin, dass nun Frauen bundesweit am Angebot teilnehmen können, da mit dem Online-Angebot keine Fahrtwege mehr zu bewältigen sind.

Das Seminar richtet sich primär an Teilnehmerinnen zwischen 28 und 38 Jahren. Nach einem entsprechenden Vorgespräch können sich grundsätzlich aber auch Frauen mit abweichendem Alter anmelden.

Die Inhalte des Kurses umfassen u.a. die Beschäftigung mit der eigenen weiblichen Identität und wie diese das Handeln beeinflusst. Außerdem werden sich Seminareinheiten damit beschäftigen, wie im beruflichen und im privaten Kontext jeweils adäquat Grenzen gesetzt werden können. Mit Wertschätzung für das jeweilige Gegenüber, gleichzeitig aber klar und bestimmt, um wohlwollend den Blick für sich selbst bzw. auf die eigenen Bedürfnisse zu bewahren und so den eigenen Kern zum Leuchten zu bringen! Ein wesentlicher Bestandteil sind hierbei theoretische Inhalte angelehnt an die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, praktische Beispiele und Gruppenübungen.

Die Kostenbeteiligung je nach Teilnehmerinnenzahl beträgt maximal 140 €.

Für nähere Informationen und um sich anzumelden, schreiben Sie bitte direkt eine E-Mail an die durchführende Fachkraft Frau Trunk: [m.trunk@diakonie-oab.de](mailto:m.trunk@diakonie-oab.de)

Der Anmeldeschluss wurde aufgrund der Umstellung des Seminars auf eine Online-Veranstaltung verlängert bis zum 15.06.2021.

Mehr Informationen über unsere Homepage [www.diakonie-oab.de](http://www.diakonie-oab.de)

**Kontakt für Presseanfragen:**

Pfarrer Ralf Brennecke  
Geschäftsführer  
T 0751 95223-120  
[email: r.brennecke@diakonie-oab.de](mailto:r.brennecke@diakonie-oab.de)

**Diakonisches Werk OAB**

Weinbergstr. 10, 88214 Ravensburg  
T +49 751 95223-120, F +49 751 95229-129

[www.diakonie-oab.de](http://www.diakonie-oab.de)  
[www.kirchenbezirk-ravensburg.de](http://www.kirchenbezirk-ravensburg.de)

**Diakonie. Mit Dir.  
BEGENEN. BEGLEITEN. BERATEN.**



**Diakonie**   
Oberschwaben  
Allgäu Bodensee

**GRENZEN SETZEN –  
OHNE ZU VERLETZEN**

Ein Seminar speziell für Frauen  
zwischen 28 und 38 Jahren