



<https://blz.li/2di3>

ONLINE-VORTRAG RESILIENZ UND SELBSTFÜRSORGE FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 18.05.2020 um 14:05 von Redaktion Stodo.NEWS

Die Gemeinde Stockelsdorf organisiert Online-Vortrag für Frauen „Resilienz und Selbstfürsorge für Frauen in der Corona-Krise“ am Donnerstag den 28. Mai 2020 um 19 Uhr.

Unser Alltag hat sich in den letzten Wochen durch den Wegfall gewohnter Rahmenbedingungen stark verändert. Gerade Frauen, die oft neben der Berufstätigkeit auch für Kinder und Haushalt verantwortlich sind, müssen sämtliche Strukturen für sich und die Familie neu schaffen, durchsetzen und aufrechterhalten. Homeoffice, Hausaufgabenbetreuung, Ersatzangebote für Sport, Hobbys und soziale Kontakte der Kinder müssen koordiniert und realisiert werden. Erschwerend kommt die soziale Isolation hinzu, denn auch wenn es für die Eindämmung des Virus selbstverständlich ist, keinen persönlichen Kontakt zu Freunden, Verwandten und Kolleg*innen zu haben, so fordert dieser wochenlange Verzicht viel Disziplin. Auch andere Energiespender wie kulturelle Erlebnisse und Reisen finden nicht statt, aber die eigenen Kräfte müssen noch für unbestimmte Zeit voll zur Verfügung stehen."

Vor diesem Hintergrund bietet die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stockelsdorf einen Online-Vortrag für Frauen mit der zertifizierten Trainerin für Resilienz und systemischen Therapeutin Heike Schorz-Roscher an. In dem Online-Vortrag am Donnerstag den 28. Mai 2020 von 19 bis 20:30 Uhr geht es darum, sich selbst zu sortieren und sich den Umständen entsprechend auszurichten. „Wir bekommen wertvolle Anregungen für die Bewältigung der aktuellen Anforderungen. Wir finden Zugang zu unseren Stärken und erkennen durch die Ausführungen der Referentin, wie wir sie effektiv einsetzen“.

Besonders wichtig ist dabei die Selbstfürsorge. „Wie gehe ich mit Optimismus durch diese Zeit der Krise, wie erhalte ich meine Steuerungsfähigkeit, und was tut mir gut“ sind die zentralen Themen von Heike Schorz-Roscher. Die Therapeutin verrät auch, wie Frauen konstruktiv mit Ängsten umgehen, und wie sie sich erfolgreich von negativen Situationen, die Energie rauben, abgrenzen können.

Der Online-Vortrag ist ein kostenloses Angebot der Gemeinde Stockelsdorf. **Verbindliche Anmeldungen nimmt die Gleichstellungsbeauftragte unter g.dietrich@stockelsdorf.de bis zum 27.05.2020 entgegen.**

Aussender: Gemeinde Stockelsdorf