



allein. erziehen

Angebot für alleinerziehende Mütter & Väter

Manche Lebensabschnitte fordern uns in einem Maß, das über unsere Kräfte geht. Die (neue) Familienkonstellation empfinden Sie als belastend? Sie haben das Gefühl, für alles zu wenig Zeit zu haben, immer hinterher zu hecheln? Dieser Zeitdruck und das Rund-um-die-Uhr-Verfügbarsein zehrt an Ihren Kräften? Kindererziehung ist eine Herausforderung, für Alleinerziehende einmal mehr.

In unseren offenen Treffen können Sie sich mit anderen Frauen und Männern über Ihre Situation austauschen. Und Sie schaffen sich ein unterstützendes Netzwerk. Damit der Spagat zwischen allen Anforderungen (leichter) gelingt und Sie wieder Zugang zu Ihren Ressourcen finden.

Selbstbewusst als Alleinerzieher/in

Samstag, 21. April 2012, 15 bis 18 Uhr

Das Beste, was Sie tun können ist: gut auf sich selbst achten und selbstbestimmt entscheiden. Ein gestärktes Selbstbewusstsein bringt mehr Klarheit und Gelassenheit in Ihr Leben und das Ihrer Kinder.

- Eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen
- Sicherheit und Klarheit schaffen
- neue Ideen im Austausch mit anderen finden

Gefördert von



Offene Treffen St. Virgil



Wie meistere ich die Trennung?

Samstag, 19. Mai 2012, 15 bis 18 Uhr

Eine Trennung hinterlässt Spuren. Nach dem Durchleben von Verlust und Kränkungen eröffnen sich neue Perspektiven. Sie haben die Möglichkeit, diese in einem geschützten Rahmen zu entdecken.

- Erfahrungsaustausch
- Anregungen und gegenseitige Unterstützung
- Sammeln von freudvollen Momenten

Mit Stress umgehen lernen.

Samstag, 23. Juni 2012, 15 bis 18 Uhr

Sie möchten alles perfekt und richtig machen? Hohe Ansprüche an sich selbst oder von außen bergen die Gefahr, sich aufzureiben. Entdecken Sie, wie Sie sich entspannen und wieder Kraft schöpfen können. Erinnern Sie sich daran, sich selbst (wieder öfter) Gutes zu tun.

Teilnahme

Teilnahme kostenfrei

Kinderbetreuung wird bei Bedarf organisiert!

Veranstaltungsort

St. Virgil Salzburg, Ernst-Grein-Straße 14

Referentin

Isolde Bertram-Plattner

Lebens- und Sozialberaterin, Salzburg

Info & Anmeldung

info@frau-und-arbeit.at, Tel. 0662 880723

anmeldung@virgil.at, Tel. 0662 65 901-514

Veranstalter/innen

Frau & Arbeit Salzburg in Kooperation
mit St. Virgil Salzburg

