wir leben helfen

SkF

Termine 2026

Freitagnachmittag von 14.00 bis 16.30 Uhr 14-tägig: 25. September | 9. und 23. Oktober | 6. und 20. November

1. Termin: Die Beziehung zu mir selbst; Rollenbilder, Glaubenssätze, Selbstwert
2. Termin: verschiedene Beziehungsmodelle; auf Augenhöhe, hierarchische, toxische; Narzissmus und Empathie
3. Termin: Kommunikation, Konfliktmanagement, individuell und solidarisch;
   die Sprache, die wir verwenden, das Zwiegespräch, gewaltfreie Kommunikation, ehrliches Mitteilen
4. Termin: mit zusätzlichen Referentinnen für rechtliche Fragen im Familienrecht, bei Trennung und Scheidung, zum Gewaltschutz

   Anna Forster, Rechtsanwältin
   Theresa Jörg, Sozialpädagogin und Leiterin des Frauenzentrums mit SkF-Frauenhaus
5. Termin: Was noch zu sagen ist: Reflexion, Wiederholung, Integration, Adressen und Hilfsangebote; zusammenfassende Informationen

Voraussetzung:

Gruppenfähigkeit und Bereitschaft zur Innenschau und ein telefonisches Vorgespräch mit der Seminarleitung.
Die Teilnehmerinnenzahl ist je Termin auf 9 Frauen begrenzt.

Ziele

- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühles
- Empowerment mit Mitteln des Selbst-Managements
- Überprüfung und Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums
- Aufklärung über die Rechtslage zu Unterhaltsrecht, Umgangsregelungen, Gewaltschutz
- Weitere Hilfen vermitteln
- Austausch untereinander zur gegenseitigen Unterstützung mit kreativen Methoden für eine freudvolle und lebendige Auseinandersetzung mit bisweilen schwierigen Themen

Seminarleiterin

Annette Murmann
Diplom Sozialpädagogin (FH) und systemische Therapeutin

Veranstaltungsort

Frauenberatung im SkF
Gruppenraum im Erdgeschoss
Huttenstraße 29B • 97072 Würzburg-Sanderau

Kosten

- für die Seminarleitung übernimmt der Golden Z Club Würzburg Amelia die Kosten
- Spendenbeiträge der Teilnehmerinnen, nach Selbsteinschätzung, Richtwert: 10 € bis 30 € pro Treffen

GOLDEN Z club Würzburg Amelia

Anmeldung

Frauenberatung | FB im SkF
Huttenstraße 29 B • 97072 Würzburg
09 31 45 007-0 • fb@skf-wue.de
www.fb.skf-wue.de

Die **Anmeldung zum Kurs** ist möglich

- mit diesem Anmeldformular
- per E-Mail an: fb@skf-wue.de
- telefonisch unter: 0931 450070 oder
- über unsere Homepage/den QR-Code

An die

Frauenberatung im SkF

Huttenstraße 29 B

97072 Würzburg

Der Kurs kann als Paket für alle 5 Termine gebucht werden oder wahlweise für einzelne.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

☐ alle 5 Termine ☐ Termin 1 ☐ Termin 2
☐ Termin 3 ☐ Termin 4 ☐ Termin 5

Mein Name: .....

Meine Adresse: .....

.....

Telefonnummer: .....

E-Mail: .....

Alter: .....

Beruf: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

Meine Teilnahme ist freiwillig. Ich trage die volle Verantwortung für mich.