

Interkulturelle Jahresgruppe für berufstätige Mütter

Ein Programm für mehr Lebensfreude und Lebensqualität

Inhalt

Psychische Gesundheit und Lebensqualität sind von unterschiedlichen Faktoren abhängig: Wie trete ich mit anderen Menschen in Kontakt? Wie finde ich Kompromisse zwischen den eigenen Bedürfnissen, denen der Familie und den beruflichen Anforderungen? Wie reagiere ich auf Kritik, auf Stress- und Krisensituationen im Arbeitsumfeld und privat? Wie vergleiche ich mich und mit wem? Wie gehe ich mit meinen Schwächen und Stärken um? Wie nehme ich meine Gefühle wahr? Ebenso wie im Alltag die Familie, oder im beruflichen Umfeld das Team, ist in diesem Programm die Gruppe ein soziales Erfahrungsfeld. In ihren Beziehungsmustern finden sich wichtige Verhaltensweisen aus dem „wirklichen Leben draußen“ wieder, die hier im geschützten Raum angeschaut und gegebenenfalls verändert werden können.

Innerhalb des Gruppensettings gibt es genügend Raum für die individuellen Probleme und Konflikte der einzelnen Teilnehmerinnen. Neue Erfahrungen mit sich selbst und der Gruppe machen, sich biographischen Themen anzunähern und neue Sichtweisen und Lösungen auszuprobieren, alles das ist möglich.

Zielgruppe

Die Jahresgruppe wendet sich an berufstätige Mütter, die mit ihren Lebensumständen, mit sich selbst und ihren zwischenmenschlichen Beziehungen im - beruflichen und im privaten Umfeld auseinandersetzen wollen, um Krisen besser zu meistern und ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. (8–10 Teilnehmerinnen)

Zielsetzung

Berufstätigen Müttern aus unterschiedlichen Kulturkreisen mit wenig finanziellen Ressourcen die Möglichkeit bieten, sich selbst zu stärken und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Nutzen

Werden die Mütter gestärkt, hilft das nicht nur ihnen selbst, sondern es hat eine positive und stabilisierende Wirkung auf die gesamte Familie.

Methoden

Improvisationen und Rollenspiele, Körperübungen, Arbeit mit Symbolen, Achtsamkeitsübungen und Gespräche fördern die Wahrnehmung, den Selbsta Ausdruck und den Kontakt. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt nur die Möglichkeit neue Erfahrungen zu machen.

Umfang/Dauer/Ort

Vorgesehen ist, dass alle Teilnehmerinnen einen Eigenbeitrag von 10 Euro pro Sitzung leisten. Zum besseren Kennenlernen und um sich als Gruppe zu finden, ist zu Beginn eine dreitägige gemeinsame Aus-Zeit geplant.

Die regelmäßigen Treffen dauern 2,5 Stunden und finden – außerhalb der Schulferien – einmal pro Woche statt (40 Wochen).

Anmeldung und Kontakt: info@PERLENTAUCHEN.de oder 0176-63882964