vhs Volkshochschule Wetterau

Ablaufplan zum Bildungsurlaub

„Starke Frauen beruflich wie privat! Persönlichkeitsentwicklung und finanzielle Bildung für Frauen“

Stunden für den gesellschaftspolitischen Teil:

		Unterrichtsinhalte:	
Montag **Selbstwert stärken**	Vormittag	• Begrüßung und Organisatorisches • Konzept der Stärkenorientierung • Die eigenen Stärken erkennen • Stärken richtig einsetzen	
	Nachmittag	• Stärkung durch Dankbarkeit • Die eigenen Werte erkennen • Stärkung des Selbstwertes durch Erfolge	
Dienstag **Finanzkompetenz stärken**	Vormittag	• Gesellschaftliche Rolle der Frau bei der Finanzkompetenz • Stärkung des Money-Mindsets • Finanziellen Überblick verschaffen	1 h
	Nachmittag	• Spartipps • Aufbau von Vermögen • Frauenarmut in Deutschland	*1 h*
Mittwoch **Gestärkt im Berufsleben**	Vormittag	• Bedeutung des Equal Pay Days • Stärkung durch gutes Netzwerken	*1 h*
	Nachmittag	• Stärkung des Konfliktmanagements • Umgang mit toxischen Personen • Gleichstellung der Frau in der Geschichte	*1 h*
Donnerstag **Stärken durch Resilienz**	Vormittag	• Richtige Abgrenzung • Innere Antreiber erkennen und ändern	

	Nachmittag	• Erkennen von Glaubenssätzen und diese auflösen bzw. transformieren • Achtsamkeit kennen lernen	
Freitag **Stärkung durch Veränderung**	Vormittag	• Rad des Lebens erstellen und Änderungen festhalten • Traumreise in die Zukunft	*1h*
	Nachmittag	• Glücksinseln erschaffen • Neue Routinen entwickeln • Abschlussrunde	

30.12.2022

Anna-Lena Möller, Programmbereichsleiterin politische und kulturelle Bildung

Kurszeiten:

Vormittag: 9 – 12 Uhr

Nachmittag: 13 – 16 Uhr