



„Women Only“ – Nur für Frauen

Frauen in politischen Entscheidungspositionen stärken.

Kennen Sie das? Seit Sie als Bürgermeisterin oder Leiterin des Gemeindeamtes tätig sind, haben Sie nur mehr selten Zeit für sich selbst. Sie haben kaum mehr Muße, sich mit Freundinnen zu treffen. Auch das tägliche Essen ist oft einseitig und von Hektik begleitet. Dazu kommen die Einladungen, Feste und Veranstaltungen mit üppigen Imbissen und kalorienreichen Getränken, die schon erste Zeichen an Hüfte und Bauch hinterlassen. Dabei würden Sie sich gerne mehr um sich selbst und all Ihre weiteren Aufgaben rund um Freunde und Familie kümmern.

Warum ein Seminar für Frauen?

Frauen sind gesellschaftlich immer noch benachteiligt. Aus Umfragen unter Bürgermeisterinnen und aus vielen Gesprächen geht hervor, dass die Doppel- und Dreifachbelastung von Frauen durch Zivilberuf, Care-Arbeit und politisches Engagement zu den größten Hürden für Gleichstellung in der Politik zählt. Mit diesem Seminar soll weibliche Partizipation in der Kommunalpolitik gestärkt und gefördert werden, um nachhaltig eine gerechtere Repräsentation der Gesellschaft in der Politik zu erzielen.

Inhalte:

In unserem Grundlagenseminar speziell für Frauen befassen wir uns v.a. mit den Bereichen psychosoziale Gesundheit, mit den Herausforderungen des Alltags, den Mehrfachbelastungen, den Themen der Selbstfürsorge, aber auch Ernährung, Bewegung, Sucht & Alkohol in abwechslungsreichen theoretischen und praktischen Einheiten. Sie können Ihr Know-how zu gesundheitlich relevanten Themen erweitern und Ihr eigenes Verhalten sowie die aktuelle Situation in Ihrer Gemeinde reflektieren. Im Austausch mit unseren erfahrenen Trainerinnen und Trainern und der Gruppe erhalten Sie Anregungen und Impulse für einen gesunden Lebensstil und eine gesundheitsförderliche Weiterentwicklung Ihrer Gemeinde. Das vielseitige Programm berücksichtigt in allen Bereichen individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden und bietet Raum für Erholung, Entspannung und persönliche Gespräche. Von diesem Seminar profitieren Sie persönlich und Ihre Gemeinde!

Ziele:

Sie erlernen als Frau leicht umsetzbare gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und können diese auch im hektischen Berufsalltag anwenden. Nach dem Seminar wissen Sie, wie Sie mit ersten konkreten Schritten Ihren Gesundheitszustand verbessern können und wie Sie das Thema Gesundheit nachhaltig in Ihrer Gemeinde platzieren können. Ziel ist auch, die weibliche Partizipation in der Kommunalpolitik zu stärken und zu fördern.

25. – 27. November 2024 Hotel SchwarzAlm, Zwettl, Niederösterreich

Anmeldeschluss: 11.11.2024

Seminar-ID: 24210107

Seminardauer: 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

Referentinnen: Mag.^a Alexandra Benn-Ibler, Gerald Koller, Mag.^a Irene Öllinger