

## Kurse von 13.30 – 15 Uhr

### **1. KURS Konflikt = Chance (Teil 1)**

Verhaltensmuster von Konflikten, Entstehung, Arten .  
Faire Kommunikation u. Strategien — Ziel ist es,  
Strategien zu erlernen, die den angemessenen/  
konstruktiven Umgang mit Konflikten erleichtern.  
Referent Ludger Rickert, Ref. f. religiös-theologische  
Bildung

### **2. KURS Wohin mit Ärger u. Wut (Teil 1)**

In *Fels und Wasser*-Übungen erlernen Sie eine  
bewährte Methode, den Glauben an die eigene Kraft  
zu stärken und gleichzeitig anderen respektvoll zu  
begegnen. Aggression ist Lebenskraft! Sie können  
diese positiv nutzen.

Referentin Christa-Maria Roettger, Fels und Wasser-  
Trainerin, Mediatorin, Heilpraktikerin

### **3. KURS Ehrenamt — Bereicherung oder Überlastung (Teil 1)**

Überblick über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten  
und worauf man achten sollte, um das richtige zu  
finden. Aber auch worauf man den Blick lenken muss,  
um den häufig „(all zu) hohen Anforderungen“ (nicht)  
gerecht werden zu müssen.

Referentin Susanne Smolen  
Sozialdienst kath. Frauen Dortmund-Hörde

---

## Kurse von 16 – 17.30 Uhr

### **1. KURS Konflikt = Chance (Teil 2)**

Referent Ludger Rickert, Ref. f. religiös-theologische  
Bildung

### **2. KURS Wohin mit Ärger u. Wut (Teil 2)**

Referentin Christa-Maria Roettger, Fels und Wasser-  
Trainerin, Mediatorin, Heilpraktikerin

### **3. KURS Ehrenamt — Bereicherung oder Überlastung (Teil 2)**

Referentin Susanne Smolen  
Sozialdienst kath. Frauen Dortmund-Hörde

## Programm am 14. Oktober 2017

12.30 Uhr Stehkafee und Begrüßung

13.00 Uhr **Nix als Theater**

13.30 Uhr 1. Arbeitseinheit

15.00 Uhr Auszeit bei Kaffee/Kuchen

16.00 Uhr 2. Arbeitseinheit

17.30 Uhr **Achtsamkeit**  
Referentin Ulrike Stephanblome

# 6. Frauentag in Berghofen



*Wie grille ich einen  
Elefanten ?*

*Oder, ich bin nie zu alt,  
etwas Neues zu lernen.*

am

14. Oktober 2017



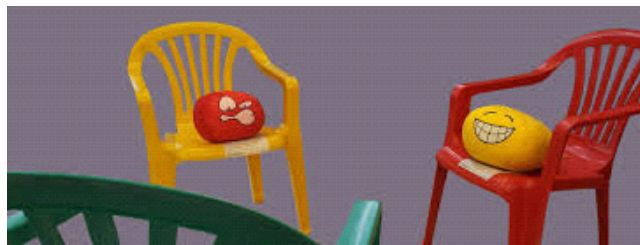
Wie grille ich einen Elefanten

Oder, ich bin nie zu alt, etwas Neues zu lernen - lassen wir uns darauf ein!

Als wir klein waren, hat man uns gelehrt, dass ein braves Kind weder Ärger noch Wut zeigt. Weil wir ja brav sein wollten, damit wir geliebt werden, haben wir uns zu Meistern im Verdrängen entwickelt. Hat uns ein Erwachsener geärgert und so richtig unsere Ohnmacht vor Augen geführt, so haben wir unsere Wut tapfer heruntergeschluckt. Dabei sind Ärger und Wut durchaus sinnvolle Gefühle, die in uns ein großes Energiepotential freisetzen, ein Potential, das uns Schubkraft zur Veränderung gibt. Das heißt, dass wir entweder in unserer Umwelt oder in uns selbst etwas verändern sollten.

Die Referent/innen des 6. Frauentages geben uns Strategien mit auf den Weg, wie Sprache, Gefühle und Engagement **Energien in uns freisetzen, uns stärken und uns für andere Menschen (noch) wertvoller machen.**

**Ärgerlich am Ärger ist,  
dass man sich selber  
schadet,  
ohne etwas an dem zu  
ändern,  
worüber man sich  
ärgert.**



**Anmeldung:**

Pastoralverbund Am Phoenixsee  
Busenbergstr. 4, 44269 Dortmund  
☎ 0231 -87 800 60  
pfarrbuero@st-benno-benninghofen.de

**Name:**

**Anschrift:**

**Tel.:**

**Mail:**

**Kurs-Nr. bei Referentin .....**  
**Ausweichmöglichkeit**

**Anmeldeschluss am 02.10.17**

telefonisch ☎ 0231-87 800 60 oder  
pfarrbuero@st-benno-benninghofen.de.

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn der  
Unkostenbeitrag von **20 €** bitte bis zum  
**09.10.17** auf das Konto der

St. Joseph

IBAN DE58 4405 0199 0341 0079 17

mit Stichwort „Frauentag“ überwiesen ist.