

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen: Wie gehe ich in der Krise mit meiner(n) Angst (Ängsten) um?

Bleiben Sie stark und sicher in Zeiten der Krise

Das Corona-Virus und die damit verbundenen Schutzmaßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung erzeugen bei vielen Menschen ein Gefühl der Angst und Bedrohung. Das Corona Virus löst bei vielen Menschen als Reiz die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit aus. Viele haben aber auch Angst vor Einsamkeit, dem Verlust geliebter Menschen, um den Verlust der finanziellen Absicherung und des Arbeitsplatzes.

Aufgrund der fehlenden Erfahrung gegenüber der von Corona ausgehenden Gefahr und dem Charakter eines Medienereignisses ruft Corona nicht nur konkrete Furcht hervor, sondern löst auch das Gefühl der allgemeinen Angst und Bedrohung aus.

Hier setzt das einstündige Online-Seminar an und klärt mit Ihnen folgende Fragen:

- Welche Ängste empfinden die meisten Menschen derzeit als allgemeine Bedrohung?
- Wie kann ich individuell mit meiner Angst/ mit meinen Ängsten umgehen?
- Wie kann ich aus der Angst ins Handeln kommen?
- Was kann ich dieser Krise entgegensetzen und wie kann ich diese Krise vielleicht als Chance sehen?
- Können Sie Initiativen vor Ort im digitalen Raum starten oder bedürftige Menschen unterstützen?
- Kennen Sie Menschen, die genesen sind?

Sie benötigen lediglich einen Computer mit W-Lan und Internetzugang sowie Lautsprecher

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum:

Mittwoch, 20 Januar 2021, 16:00 – 17:30 Uhr (online)

Anmeldeschluss:

19. Januar 2021

Link und Anmeldung zum Online-Angebot: Wie gehe ich in der Krise mit meiner(n) Angst (Ängsten) um?

<https://attendee.gototraining.com/r/2951042341452556545>

Referat Kommunale Frauenbeauftragte
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Rathaus, Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden
Telefon: 0611/31-2449
Telefax: 0611/31-3905
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de