

## **Kostenfreies Online-Angebot für Frauen: Zeit für einen Mutausbruch**

Sich etwas trauen, etwas Neues wagen, sich in einer mit Unsicherheiten verbundenen Situation für einen ganz persönlichen nächsten Schritt zu entscheiden - das macht unglaublich Spaß, setzt ungeahnte Kräfte frei – und ich kann es lernen und üben! Also dann: Nichts wie los! Und für die „ja, aber“ oder „sicherheitshalber“ Argumente finden wir gemeinsam Lösungen und Ideen und bewegen uns von ersten „Muthüpfen“ zum persönlichen großen „Mutsprung“ – jede für sich und doch so eng begleitet, wie das individuell nötig ist. Bringen Sie dafür ein konkretes Thema mit, für das Sie jetzt gerade einen „Mutsprung“ brauchen!

Unser Ziel ist es, in unserer schnellen, kleinteiligen und manchmal undurchsichtigen Lebenswelt unsere Kreativität wieder zu entdecken und unseren persönlichen Mut zu erproben. Sie werden Fähigkeiten erkennen, erlernen und ausbauen, die Ihnen im beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld Stabilität und Schwung verleihen. Denn: Mut tut gut!

Bei diesem Online-Training geht es insbesondere um:

- Welcher psychologische Mechanismus lässt Mut entstehen?
- Welche Kriterien muss Ihr Mut erfüllen, um diese Mechanismen auszunutzen?
- Planung Ihres nächsten persönlichen Mutausbruchs!

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

Referentin:

Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungskreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum:

Mittwoch, 05. Mai 2021 von 11:00 – 12:30 (online)

Anmeldeschluss:

04. Mai 2021

**Link und Anmeldung zum Online-Angebot: Zeit für einen Mutausbruch**

<https://attendee.gototraining.com/r/6137465521655673345>

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