

Programm Frauenseminar 2025

Freitag, 31.10.2025

Anreise bis 11.00 Uhr

Begrüßungskaffee ab 11.00 Uhr

11.30 Uhr **Begrüßung der Teilnehmerinnen**
bis
12.00 Uhr Organisatorisches und Ablauf

Referentin: **Elke Janßen**

12.00 Uhr **Aktuelles aus der GdS / DBB**
bis **(Bund und Landesverband NRW)**
13.00 Uhr

Referentin: **Elke Janßen und Claudia Kursiefen**

13.00 Uhr **Gemeinsames Mittagessen, Zimmerverteilung**

14.00 Uhr **Kraftvoll durch stürmische Zeiten – Ressourcen entdecken und**
 Stärken entfalten
bis
15.30 Uhr **Teil 1: Soziale Netzwerke**

Referentin: **Jeannette Schmidt, Psychologische Psychotherapeutin**

Kaffeepause bis 16.00 Uhr

16.00 Uhr **Teil 2: Umgang mit Rückschlägen**
bis 17.30 Uhr

Referentin: **Jeannette Schmidt, Psychologische Psychotherapeutin**

danach **Vital-Pause:** Schwimmen oder spazieren gehen oder ???????

Ab 18.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen, gemütlicher Abendausklang**

Programm Frauenseminar 2025

Samstag, 01.11.2025

09.00 Uhr **Teil 3: Ressourcen und Kraftquellen**
bis

10.30 Uhr

Referentin: **Jeannette Schmidt, Psychologische Psychotherapeutin**

Kaffeepause bis 11.00 Uhr

11.00 Uhr bis **Teil 4: Integration**
12.30 Uhr

Referentin: **Jeannette Schmidt, Psychologische Psychotherapeutin**

12.30 Uhr **Feedbackrunde**
 Verabschiedung der Teilnehmerinnen

Referentin: **Elke Janßen Claudia Kursiefen**

Anschließend gemeinsames Mittagessen