

**Veranstalter:**

**Stätte der Begegnung e.V.**

Institut für Bildung und Kommunikation

Westfälisches Kooperationsmodell

Oeynhausener Straße 5

32602 Vlotho

Tel: 05733 9129-0

Fax: 05733 9129-15

E-Mail: [info@staette.de](mailto:info@staette.de)

[www.staette.de](http://www.staette.de)

**Leitung**

Dorothee Niehaus

**Kosten**

38,00

**Veranstaltungsort:**

Jugendherberge Auf dem Stintfang, Hamburg

**Anmeldung:**

<https://www.staette.de/kontakt/#anmeldung>

01.09. – 02.09.2023

**Frauenpower –  
eine Auszeit zur Stärkung von Frauen**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die ihre eigenen Grenzen erkennen, testen und überwinden möchten. Wir stärken unser Selbstvertrauen und erfahren unsere Selbstwirksamkeit. Wir lernen, unsere Netzwerke zu nutzen und erleben, wie wir uns in der Gemeinschaft gegenseitig motivieren, stärken und stützen können.

## Programm:

Freitag, 01.09.2023

09:00 - 09:45	Begrüßung, Vorstellung der Stätte, Einführung ins Programm und inhaltlicher Einstieg: Frauenrollen
09:45 - 10:30	Impulsreferat Die Rolle der Frau im Wandel der letzten 200 Jahre
10:30 - 10:45	Pause
10:45 – 11:30	Austausch im Plenum: Welche Bilder haben wir zum Thema Frausein?
11:30 – 12:15	Welche Bilder prägen uns und wie gestaltet sich unser Alltag?
12:15 -14:30	Mittagessen und Pause
14:30 – 17:30	Kreatives Umsetzen der Ergebnisse aus dem Vormittag
17:30 – 17:45	Pause
17:45 – 18:30	Präsentation der Ergebnisse
18:30 – 19:00	Abendessen
19:30 – 21:30	Ein szenischer Rundgang "Immer wieder Theater mit den Frauen"

Samstag, 02.09.2023

09:00 - 09:45	Arbeit in Kleingruppen zum Fremdbild: Wer erwartet was von mir?
09:45 - 10:30	Arbeit in Kleingruppen zum Selbstbild: Was erwarte ich von mir?
10:30 - 10:45	Pause
10:45 – 11:30	Netzwerke? Wer bin ich? Was kann ich in ein Netzwerk einbringen?
11:30 – 12:15	Welche Netzwerke habe ich? Wie finde ich Netzwerke?
12:15 -14:00	Mittagessen und Pause
14:00	Abfahrt zur Horner Rennbahn
14:30 - 17:30	Grenzen überwinden: Wir stärken uns gegenseitig und erleben uns als Team im Überwinden von Grenzen und Hindernissen (optionale Teilnahme am Muddy Angels Run)
18:00 - 18:30	Abendessen
18:30 – 21:00	Reflexionsrunde und Abschluss: Was nehmen wir mit den Alltag? Austausch von Ideen zur Vernetzung und Auswertung