



kostenfreie

# Workshops FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER

MIT GRATIS KINDERBETREUUNG AB 4 JAHREN

MEHR INFOS & ANMELDUNG:  
[www.verein-mut.eu/empower](http://www.verein-mut.eu/empower)

PLÄTZE SIND BEGRENZT, SCHNELL ANMELDEN!

Stell dir vor du hast nur Zeit für dich! Du bist Teil einer Gemeinschaft von Frauen, die alle ähnliche Herausforderungen meistern, und kannst dich endlich mit Gleichgesinnten austauschen. In unseren Workshops bekommst du unter der fachlichen Leitung von Expert:innen Werkzeuge in die Hand, um Stress besser zu bewältigen, Konflikte zu lösen und dein Wohlbefinden zu fördern - sei es im Alltag, Beruf oder zu Hause.

## Block 1 Selbstfürsorge & Selbstwahrnehmung

Finde zurück zu dir und deinen Bedürfnissen.  
Lerne, dich selbst besser zu verstehen und finde heraus, wie du dein Wohlbefinden stärkst.  
Entdecke, wie du Grenzen setzen und dich selbst schützen kannst

Jänner: 15., 22., und 29.  
Februar: 05., 12. und 19.

## Block 2 Stressmanagement & Burnout-Prävention

Entwickle Strategien, um Stress effektiv zu bewältigen  
Komm in deine Kraft und lerne, mit den täglichen Herausforderungen besser umzugehen  
Erfahre wie du besser mit deinen Gefühlen umgehen kannst und Burnout vorbeugst.

März: 19. und 26.  
April: 02., 09., 16. und 23.

## Block 3 Gewaltprävention & Konfliktmanagement

Lerne, wie du Konflikte gewaltfrei löst und gesunde Beziehungen aufbaust  
Erkenne die verschiedenen Formen von Gewalt und lerne, dich und deine Kinder zu schützen  
Finde Wege, um Konflikte im Alltag frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen

Mai: 07., 14., 21. und 28.  
Juni: 04. und 11.

Kostenlose Teilnahme und Kinderbetreuung während der Workshops!

Immer Mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr und anschließendem, gemeinsamen Ausklang mit Buffet.



## Haben wir dein Interesse geweckt?

Melde dich noch heute an und werde Teil dieser einmaligen Workshopreihe, die dir die Kraft und das Selbstvertrauen gibt, dein Leben aktiv und bewusst zu gestalten!

## Komm zu unserer Infoveranstaltung

Lerne das Konzept und die Inhalte der Workshopreihe kennen und erfahre, wie du davon profitieren kannst. Diese Infoveranstaltung bietet dir die Gelegenheit, Fragen zu stellen und erste Einblicke in das Programm zu erhalten.

**Wann:** Montag 02.12.2024, 15:00 Uhr

**Wo:** Kolpinghaus „Gemeinsam Leben“,  
Ludwig-Zack-Saal (Erdgeschoss), Maria-Rekker-Gasse 9, 1100 Wien

## Anreisemöglichkeiten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

U1 Altes Landgut (Ausgang Favoritenstraße), Bus 15A Fahrradabstellplätze vorhanden.  
Finanziert vom Bundesministerium für Soziales in Kooperation mit der ÖPA.

## Mehr Infos & Anmeldung:

[www.verein-mut.eu/empower](http://www.verein-mut.eu/empower)

Die Teilnehmerinnenanzahl ist pro Workshop auf 15 Teilnehmerinnen begrenzt - schnell anmelden!

Eine Zusammenarbeit des VEREIN MUT mit der ÖPA.  
Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums.

