

Dieses Bildungsangebot ist durch die  
Weiterbildungsakademie Österreich  
akkreditiert.



WeiterBildungsAkademie Österreich

## Diplom Lehrgang für Frauen zur WEISA - Trainerin

**WEISA** steht für:

**WEI** – Weiterbildung  
**S** – Stärkung d. Persönlichkeit  
**A** – Anima (weiblich)



Liebe Frauen,

Weiterbildung und Lebenslanges Lernen werden zunehmend ein wesentlicher Schlüssel zur Gleichstellung von Frauen und Männern. Diese Themen sind derzeit sehr präsent, was auch mit der momentan schwierigen Wirtschaftssituation zu tun hat. Weiterbildung und Lebenslanges Lernen sind sicher kein Allheilmittel mehr, um einen Arbeitsplatz zu behalten oder um schnell eine Arbeit zu finden. Dennoch eröffnet Bildung gute Möglichkeiten, die anstehenden Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen. Dazu wollen wir Frauen ermutigen, denn Bildung ist eben mehr als reine Informationsaufnahme und Verarbeitung von Wissen, sie enthält die Vorstellung der Entfaltung einer Persönlichkeit mit freiem Entscheidungswissen.

Nach dem Besuch dieses Lehrgangs können Sie das Erfahrene und Gelernte umsetzen und an andere interessierte Frauen weitergeben. Sie ermutigen andere Frauen dazu, dass Weiterbildung u. Lebenslanges Lernen hilfreich und unterstützend ist, um ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben führen zu können. So erhalten Sie mehr Tiefgang, einfach mehr Lebensqualität

Die vielfältigen Talente und Fertigkeiten, die uns Frauen auszeichnen, werden in diesem zeitgemäßen modular aufgebauten Lehrgang bewusst gemacht und die Teilnehmerinnen erfahren auch, wie sie das Gelernte weitergeben können:

Einen Wegweiser vom

„ICH bin ICH“ (mehr als du denkst) zum „vom ICH zum DU“.

Nutzen Sie dieses neue Weiterbildungsangebot des Frauentreffs und bauen Sie auf Ihre Zukunft.

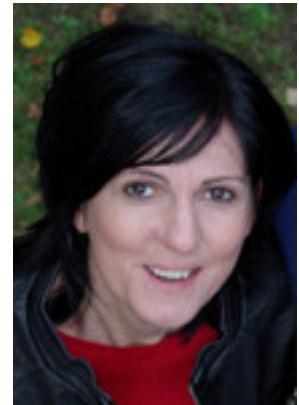
Ich wünsche Ihnen und dem Lehrgang viel Erfolg!

Margit Th. Hofer  
(Geschäftsführerin Frauentreff Rohrbach)

Mit dem Diplom Lehrgang W E I S A werden den TeilnehmerInnen humanistische und emanzipatorische Werte und Themen vermittelt. Dies befähigt Sie mit den erweiterten gesellschaftlichen Anforderungen im beruflichen und persönlichen Umfeld bewusst umzugehen.

Ich war an der Entstehung dieses Lehrganges dabei und es war eine große Freude zu sehen, wie aus der Persönlichkeit, dem Wissen und dem Erfahrungsschatz jeder einzelnen Frau des Lehrgangsteams dieser einzigartige Lehrgang konzipiert wurde. Qualität und eine Menge an Ressourcen werden in diesem Curriculum an die TeilnehmerInnen weitergegeben. Gerade die Mischung aus Wissensvermittlung und das Erfahrbare machen dieses Wissens macht es möglich, das darin Enthaltene und Vermittelte auf sehr natürliche Art und Weise umzusetzen. Ich freue mich, wenn ich Sie als Teilnehmerin begrüßen darf um spannende Tage mit Ihnen im Rahmen des Lehrganges zu verbringen.

Sonja Beer



Sonja Beer  
Dipl. Lebens- und  
Sexualberaterin  
Supervision und coaching  
Voice Dialogue Trainerin

Ich habe kürzlich das Buch „Ich bin dann mal weg“ gelesen, das eine Pilgerreise beschreibt. Viele Pilgerreisende begeben sich auf den Weg, um Neues zu entdecken, sich neu zu orientieren, sich besser kennen zu lernen, den Weg als Ziel zu sehen, Stärken und Ressourcen zu aktivieren und auch um sich zu finden.

Der wunderbar gewählte Titel „Ich bin dann mal weg“ beschreibt einerseits das „sich auf den Weg machen“, aber auch das „Weggehen“, das Gewohnte einmal zurücklassen, sich zu motivieren und dabei Neues zu entdecken. Natürlich gibt es bei einer Pilgerreise Hilfsmittel wie Reiseführer, Landkarten, Wegweiser, Herbergen und natürlich auch andere Pilger, die man unterwegs trifft. Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind und doch auf völlig unterschiedliche Weise diese Herausforderung meistern und sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

Dabei ist mir aufgefallen, dass unser WEISA-Diplom-Lehrgang aus meiner Sicht ganz ähnlich betrachtet werden kann: Berufliche und private Neuorientierung für Frauen, die Ressourcen aktivieren und Neues entdecken möchten, dabei den einen oder anderen Wegweiser brauchen und dadurch ihre individuellen Begabungen und Stärken besser kennenlernen. Ich freue mich sehr darauf, ein „Hilfsmittel“ auf dieser ganz persönlichen Pilgerreise sein zu dürfen.

Monika Hartl



Mag.a Monika Hartl  
Psychologin

## Mein persönlicher Beweggrund für diesen Lehrgang

Ist die Weitergabe von professionellem Wissen und Können im Bereich Erwachsenenbildung. Um die Qualität in unserer Arbeit zu steigern braucht es Übungsfelder und Aufgaben, die es im Team und alleine zu lösen gilt.

„Welche didaktischen Möglichkeiten gibt es, um Inhalte zu präsentieren?“ „Wie gehe ich mit Widerstand um?“ Diese und andere Fragen tauchen im Rahmen unserer beruflichen Tätigkeit auf. Ich kann mich glücklich schätzen, in der Vergangenheit gute Ausbilderinnen und Mentorinnen an meiner Seite gehabt zu haben. Ich will dieses Wissen mit anderen Frauen teilen, um relevante und qualitativ anspruchsvolle Angebote für unsere Arbeit präsentieren zu können.

Ich freue mich auf spannende Prozesse die wir sichtbar, nachvollziehbar und transparent werden lassen.

Jutta Müller  
Bildungsberaterin



Jutta Müller  
Bildungsberaterin

## Diplom Lehrgang für Frauen zur WEISA - Trainerin

**WEISA** steht für:

**WEI** – Weiterbildung  
**S** – Stärkung d. Persönlichkeit  
**A** – Anima (weiblich)

### WER IST DIE ZIELGRUPPE?

Die Ausbildung zur Dipl. WEISA – Trainerin ist interessant für alle Frauen, welche die Arbeit mit Frauen lieben, die in der Erwachsenenbildung hauptberuflich oder ehrenamtlich tätig sind, eine Trainerinnen- oder Beraterinnentätigkeit anstreben und/oder sich weiter qualifizieren möchten.

Frauen, die in Vereinen, Organisationen, Gesundheitseinrichtungen und Bildungseinrichtungen Gruppen leiten oder dies erlernen möchten.

Für alle an den Themen Weiterbildung und Lebenslanges Lernen interessierten Frauen.

Durch die bewusst gestaltete Gruppenzusammensetzung werden die Teilnehmerinnen aufgrund ihrer Vielfalt, ihren privaten und beruflichen Unterschiedlichkeiten im hohen Maß profitieren.

AUSBILDUNG: NUTZEN:

### **ICH bin ICH – mehr als DU denkst:**

Durch ERFAHREN – ERKENNEN

werden Sie Ihrem Leben mehr Schwung geben  
erhalten Sie mehr Tiefgang, einfach mehr Lebensqualität  
werden Sie sich Ihrer Lebensvision nähern und zu sich selbst und Ihrer Mitte finden  
können Sie Entscheidungen treffen, die stimmig sind für Sie  
können Sie Ihr Selbstmanagement verbessern, mehr Kreativität entwickeln  
lernen Sie sich besser zu vertreten und durchzusetzen.  
erkennen Sie klar Ihren persönlichen Wegweiser zur schrittweisen Weiterentwicklung für sich selbst.

### **Vom ICH zum DU**

Durch UMSETZEN - WEITERGEBEN

**können** Sie nach dem Besuch dieses Lehrgangs das Erfahrene und Gelernte umsetzen und an andere interessierte Frauen weitergeben  
**kennen** Sie Ihre Werte und Ressourcen und geben die daraus gewonnenen Erkenntnisse an andere Frauen weiter  
**sind** Sie beispielgebend und ermutigen mit Hilfe Ihres persönlichen Wegweisers andere Frauen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.  
**ermutigen** Sie andere Frauen, Verantwortung zu übernehmen  
**überzeugen** Sie andere Frauen, dass Weiterbildung u. Lebenslanges Lernen hilfreich und unterstützend ist, um ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben führen zu können.

METHODEN:

Theoretische Grundlagen, Erfahrungsaustausch, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Reflexion, Literaturstudium, Peer Groups, Praxis;

ABSCHLUSS:

Die Diplomarbeit verfassen Sie zu einem selbstgewählten, lehrgangsrelevanten Thema. Sie umfasst mindestens 20 Seiten. Beim letzten Modul erfolgt die Präsentation Ihrer Arbeit – danach findet ein Abschlussgespräch mit den Referentinnen des Lehrgangs statt.

### **Umfang der Ausbildung:**

10 Module (je 11 UE)	110 UE
Peer Groups	30 UE
Praxis	40 UE
Kompetenzportfolio	8 UE
Supervision	6 UE
Literaturstudium	100 UE
<b>Gesamt</b>	<b>294 UE</b>

### **Karriere und Einsatzmöglichkeiten:**

Nach Abschluss des Lehrgangs können Sie Frauengruppen leiten z.B. in Vereinen, Organisationen, Bildungseinrichtungen, Gesundheitseinrichtungen .. auf privater, ehrenamtlicher und/oder beruflicher Ebene.

### **Ausbildungsablauf**

Der Lehrgang erstreckt sich über 2 Semester, wird als berufsbegleitendes Bildungsprogramm angeboten und setzt sich aus 10 Modulen zusammen.

### **Lehrgangsdauer**

2 Semester  
berufsbegleitend 1mal im Monat am Wochenende  
jeweils Freitag von 18-21 Uhr und Samstag von 9-12.30 und 14-17 Uhr  
**Start des nächsten Lehrgangs: September 2012**

### **VORAUSSETZUNGEN:**

Abgeschlossene oder fortgeschrittene Berufsausbildung  
Bereitschaft zur Selbstreflexion  
Lebenslauf und Motivationsschreiben  
Positives Aufnahmegespräch

### **Praktikum:**

Im Rahmen der Ausbildung ist ein Praktikum im Ausmaß von insgesamt 40 UE in einer Institution, einem Verein oder einer Organisation vorgesehen. Im Zuge dieses Praktikums wird gemeinsam mit einer leitenden Person dieser ausgewählten Praktikumsstelle ein Kompetenzportfolio für die Teilnehmerin erarbeitet. Die Praktika sind als Hilfe zur persönlichen Selbsteinschätzung ungemein wertvoll, die Erstellung der Kompetenzportfolios unterstreicht zusätzlich die im Lehrgang erreichten fachlichen und pädagogischen Handwerkszeuge der Lehrgangsteilnehmerinnen.

## **Abschluss**

### **Voraussetzungen:**

80 % Anwesenheit bei den Modulen

Nachweis des Praktikums incl. Kompetenzportfolio

Nachweis der besuchten Supervision (3 Gruppensupervisionen) Die Supervisorin kann von der Lerngruppe bestimmt werden oder wird auf Wunsch von der Lehrgangsleitung empfohlen.

10 Bücher als verpflichtende Standardliteratur, davon ist 1 Rezension zu verfassen  
Präsentation der Diplomarbeit

Den Teilnehmerinnen wird ein Abschlusszeugnis ausgestellt und die Bezeichnung „Dipl. WEISA Trainerin“ verliehen.

## **Kosten**

Lehrgangsgebühr € 1.350,-/1.300,- incl. Skripten, Prüfungsgebühr, Kompetenzportfolio, Gruppensupervision

Als gemeinnütziger Verein verrechnen wir keine MwSt.

Eventuell anfallende Unterkunftskosten sind nicht im Preis enthalten.

Bei besonderen Verhinderungsgründen wie z.B. Krankheit haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, einzelne versäumte Module in einem späteren Lehrgang kostenfrei nachzuholen und die Präsentation ihrer Diplomarbeiten nachzureichen.

## **Ort:**

Die Wochenendseminare finden in den Seminarräumen im Frauentreff Rohrbach, Stadtplatz 16/2 4150 Rohrbach statt.

## **Referentinnen:**

**Sonja Beer**, Dipl. Lebensberaterin, Dipl. Sexualpädagogin  
Supervision und systemisches Coaching, Voice Dialogue Trainerin

**Mag.<sup>a</sup> Monika Hartl**, Psychologin

**Margit Th. Hofer**, Dipl.EB, akad. Kulturmanagerin, system.  
Organisationsentwicklung und Coaching

**Jutta Müller**, Bildungs- und Berufsberaterin, MetaCard- Practitioner

## **Ausbildungsinhalte**

### **Modul 1** Kennenlernen und Gruppenprozesse (Referentin Jutta Müller)

#### Inhalte:

Persönliche Vorstellungen, Gruppenregeln erstellen, Gruppentheorie (soziale Einheiten und deren Bedeutung) Bildung der Peergroups, Einstieg und Einführung in Selbstwert und Kommunikation,  
Besprechung der Ausbildungsinhalte- und ziele.

### **Modul 2** „Die Psychologie der Selbste“ (Referentin Sonja Beer)

#### **Voice Dialogue** oder die Psychologie der Selbste:

Die Methoden „Voice Dialogue“ und die „Psychologie der Selbste“ wurden 1980 vom Ehepaar Dr. Hal und Sidra Stone (USA) entwickelt und bis heute von ihnen kontinuierlich vertieft. Der Ansatz kommt aus der Humanpsychologie von C.G. Jung und findet heute weltweit Anwendung in verschiedensten Bereichen der Beratung, Therapie und Energetischen Heilarbeit.

„Voice Dialogue“ eignet sich als Instrument der Selbsterfahrung sowie ganzheitlichen Selbsterkenntnis und zur Vertiefung in die Vielstimmigkeit unserer Psyche.

#### Inhalte:

Nicht nur zwei Seelen wohnen in unserer Brust – sondern viele Stimmen sprechen in uns: die Perfektionistin, die Antreiberin, das verletzte Kind, die Kritikerin, die Beschützerin .... Sie alle steuern unser Leben.

Mit **Voice Dialogue** lernen Sie bewusst zu unterscheiden, was Sie schwächt und was Sie stärkt.

Sie lernen in diesem Modul Methoden der Reflexion, Integration und Umsetzung kennen.

### **Modul 3** Konfliktmanagement – Stressbewältigung (Referentin Mag.<sup>a</sup> Monika Hartl)

#### Inhalte:

Was ist ein Konflikt, Konfliktverhalten in der Gruppe, Konfliktanalyse:

Wo ist mein Konflikt angesiedelt, was will ich erreichen, was will der Andere von mir, wie soll die Lösung aussehen;

Ist mein Ziel realistisch, welche Bedingungen muss ich beachten, woher bekomme ich Unterstützung, wann ist der richtige Zeitpunkt;

Was ist Stress, Innere und äußere Stressoren/Energie

Stressübungen, Bewältigungsstrategien

(Gemeinsames Erarbeiten mit Hilfe eines Beispiels)

## **Modul 4** Meine Ressourcen (Referentin Mag.a Monika Hartl)

### Inhalte:

Was sind Ressourcen?

Günstige Lebensbedingungen versus ungünstige Lebensbedingungen

Meine Wurzeln – Rückblick und Phantasiereise, Imaginäres Fotoalbum

Biografiearbeit

Mein Ressourcenwald

Wie kann ich das Erlernte weitergeben?

Kennenlernen von Übungen des Bochumer Gesundheitstrainings

Die innere Beraterin: meine Stärken/meine Ressourcen

## **Modul 5** Meine Ressourcen – Meine Werte (Referentin Margit Th. Hofer)

### Inhalte:

Wir beschäftigen uns mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat aus der Kommunikationsforschung. Mit diesem fundierten Modell lernen wir positive Charaktereigenschaften kennen, die sich ebenso zu extrem negativen Ausprägungen entwickeln können. Umgekehrt kann sich eine schwierig handhabbare Eigenschaft bei Bewusstwerdung in ein positives Charaktermerkmal entwickeln.

Z.B.: in der Rolle als Erwachsenenbildnerin geht es um Wahrnehmung und Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen.

Welche Rahmenbedingungen braucht es dazu, um eine dynamische Balance leben zu können?

Weitere Methoden in der Persönlichkeitsentwicklung sind das Coachingmandala mit einer Selbstbeschreibung, meiner augenblicklich beruflichen/privaten Situation, meinen Visionen und Zielen.

## **Modul 6** „Frau Sein“ (Referentin Sonja Beer)

### Inhalte:

Mein Selbstbild: Wie sehe ich mich als Frau, wie erlebe ich meinen Körper?

Dabei beschäftigen wir uns mit unserer sexuellen Biografie und vergleichen die Urbilder der Weiblichkeit (z.B. Fruchtbarkeit, Schöpfungskraft, Leidenschaft, Beschützerin ...) mit den heutigen Prägungen und Glaubenssätzen.

## **Modul 7** Vom „ICH zum DU“ (Referentin Sonja Beer)

### Inhalte:

In einem weiteren Schritt befinden wir uns im Dialog der Nähe

Wir lernen dabei individuelle Regeln kennen, hilfreiche Empfehlungen und Anregungen sowie unsere Wertschätzung anderen gegenüber auszudrücken.

Im Spannungsfeld Nähe und Distanz (...) erkennen wir den Gefühls- und Reaktionskreislauf. Wir nehmen eigene Reaktions- und Verhaltensmuster unter die Lupe. Dabei spielen Bindungsmuster, ihre Polarisierung von Verbindendem bzw. Trennendem eine zentrale Rolle.

## **Modul 8** Kompetenzportfolio (Referentin Jutta Müller)

### Inhalte

Meine Talente, Erfahrungen und Kompetenzen erfahren, verinnerlichen und verschriftlichen.

Das Kompetenzportfolio ist ein Instrument zur Erfassung des Kompetenzerwerbs im Rahmen eines freiwilligen Engagements. Die Ergebnisse des Portfolioprozesses können gezielt für Bewerbungen am Arbeitsmarkt, für die Weiterbildungsplanung, für die persönliche Weiterentwicklung, für persönliche Neuorientierungen im freiwilligen Engagement usw. genutzt werden.

### **Modul 9** kreative Methoden für Seminargestaltung in der Erwachsenenbildung (Tanz, Musik, Kunst)

#### Inhalte:

Abrunden der Themen, was ist noch offen geblieben, einen Bogen spannen über das bisher Erlernte, wie kann ich das Erlernte weitergeben, Resümee der Lehrgangsinhalte, kreative Methoden für Seminargestaltung kennenlernen.

### **Modul 10** Abschlussseminar Präsentationen der Diplomarbeiten, Überreichung der Diplome;