

## **Online-Angebot/ Vortrag für Frauen: Wie gehe ich in der Krise mit meiner(n) Angst (Ängsten) um?**

### **Bleiben Sie stark und sicher in Zeiten der Krise**

Das Corona-Virus und die damit verbundenen Schutzmaßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung erzeugen bei vielen Menschen ein Gefühl der Angst und Bedrohung. Das Corona Virus löst bei vielen Menschen als Reiz die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit aus. Viele haben aber auch Angst vor Einsamkeit, dem Verlust geliebter Menschen, um den Verlust der finanziellen Absicherung und des Arbeitsplatzes.

Aufgrund der fehlenden Erfahrung gegenüber der von Corona ausgehenden Gefahr und dem Charakter eines Medienereignisses ruft Corona nicht nur konkrete Furcht hervor, sondern löst auch das Gefühl der allgemeinen Angst und Bedrohung aus.

Hier setzt das einstündige Webinar an und klärt mit Ihnen folgende Fragen:

- Welche Ängste empfinden die meisten Menschen derzeit als allgemeine Bedrohung?
- Wie kann ich individuell mit meiner Angst/ mit meinen Ängsten umgehen?
- Wie kann ich aus der Angst ins Handeln kommen?
- Was kann ich dieser Krise entgegensetzen und wie kann ich diese Krise vielleicht als Chance sehen?
- Können Sie Initiativen vor Ort im digitalen Raum starten oder bedürftige Menschen unterstützen?
- Kennen Sie Menschen, die genesen sind?

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Dauer:

60 – 90 Minuten

### **Hinweise zu den Online-Angeboten vom BüroF:**

**Die Teilnahmezahl bei allen Online-Angeboten wird begrenzt und der Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung.**

**Die Kosten pro Online-Vortrag belaufen sich auf 150 Euro zzgl.**

**Servicepauschale.**

**Haben Sie Interesse, für Ihre Frauen vor Ort oder Ihre Frauengruppe ein solches Online-Angebot anzubieten?**

**Sie haben Fragen zu unseren Online-Angeboten?**

**Melden Sie sich bei uns:**

**E-Mail:** [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)

**Telefon:** 0611/ 15 78 60