

Humor als Energie-ressource nutzen

Humor als kreative und befreiende Ressource kann nicht nur Stress reduzieren, sondern auch unsere Sichtweise auf Herausforderungen verändern. Erforsche die Bedeutung und das Potenzial von Humor für deine mentale Gesundheit.

2 x 2 UE

Termine: 12. 10. 2024 und 19. 10. 2024 | 9–10.40 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach,
Widmannngasse 11, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: max. 10 Personen

Kursleitung: Magdalena Wögerer, BA, MA



Unabhängig!

Meine Finanzen – meine Zukunft

In diesem Kurs gibt es wertvolle Tipps, um selbstbestimmt handeln zu können. Die eigenen Finanzen in die Hand zu nehmen bedeutet Unabhängigkeit. Die langfristige Planung sorgt für ein Polster und schützt vor Altersarmut.

2 x 2 UE

Termine: 16. 10. 2024 und 30. 10. 2024 | 18–19.40 Uhr

Ort: Seminarraum Kaigasse 8, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Mag.^a Gabriele Inthal



Selbstbewusst in die berufliche Zukunft

Mache deine eigenen Stärken sichtbar und lerne, deine vermeintlichen Schwächen zu Lernfeldern umzuwandeln.

1 x 4,8 UE

Termin: 11. 10. 2024 | 9–13 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach,
Widmannngasse 11, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Bildungsberatung Kärnten

Entscheiden: Kopf oder Bauch

Eine richtungsweisende Fragestellung steht an und die Angst vor einer »falschen« Entscheidung ist groß. Erarbeite Kriterien, Muster und Handlungsoptionen, die bei der Entscheidung eine Rolle spielen.

1 x 4,8 UE

Termin: 22. 10. 2024 | 16–20 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach,
Widmannngasse 11, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Bildungsberatung Kärnten



Erfahrung sinnvoll nützen

Wertvolles Wissen, Lebens- und Arbeitserfahrungen werden anderen weitergegeben. Wie können sie in andere Lebenskonzepte integriert werden? Welche Möglichkeiten gibt es, sinnvoll tätig zu sein (z. B. ehrenamtlich, Mentoring, usw.)?

1 x 4,8 UE

Termin: 5. 11. 2024 | 16–20 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach,
Widmannngasse 11, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Bildungsberatung Kärnten



Ausbildung und Arbeiten in Österreich

Ein Workshop zum österreichischen Ausbildungssystem und Arbeitsmarkt für Personen mit Migrationserfahrung. Dabei wird auch ein Vergleich zu den Bildungssystemen aus der Herkunftsregion hergestellt.

1 x 4,8 UE

Termin: 22. 11. 2024 | 9–13 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach,
Widmannngasse 11, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Bildungsberatung Kärnten



Weitere Angebote & Infos
des Frauenreferates Villach

villach.at/frauen

STADT VILLACH/ÖA/240181.F. FOTO: © MARTA GILLNER, GRAFIK: © ISTOCK.COM

villach

:frauen

die kärntner
volkshochschulen



FRAUEN AKADEMIE

Kursprogramm 2024

villach.at/frauen | #grenzenlosvillach | #grenzenlosvielfältig

FRAUEN AKADEMIE 2024



Kosten

Sofern nicht anders angegeben, übernimmt das Frauenreferat der Stadt Villach die Kurskosten.

Anmeldung & Info

Eine Kurs-Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Bitte anmelden bei:

Volkshochschule Villach

T +43 (0)50 / 4 777 100

E yhs-villach@yhs-ktn.at | [W yhs-ktn.at](http://www.yhs-ktn.at)



Die Frauenakademie ist eine Initiative des Frauenreferates der Stadt Villach in Kooperation mit der Volkshochschule mit dem Ziel, frauenspezifische Seminare anzubieten. Gerne unterstütze ich als Frauenreferentin der Stadt Villach das qualitätsvolle Angebot der Volkshochschule, um uns Frauen noch mehr Möglichkeiten für Weiterbildung, Austausch unter Gleichgesinnten und zur Bewusstseinsbildung anzubieten. Angesprochen sind Frauen aller Altersgruppen, die einerseits an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind und andererseits neue Lebensperspektiven gewinnen wollen.

Frauenreferentin
Mag.^a Gerda SANDRIESSER

feelSave Sicherheitstraining für Frauen

Mit diesem Training erhöhst du dein Sicherheitsgefühl im Alltag. Es geht nicht nur um das Erlernen, Üben und Festigen einzelner Selbstverteidigungstechniken sowie den Umgang mit Pfefferspray, sondern auch um Bewusstseinsbildung und Mentaltraining.

2 x 3 UE

Termine: 23. 9. 2024 und 14. 10. 2024 | je 18.30–21 Uhr

Ort: Volksschule 2 (Friedensschule),
Trattengasse 3, Turnsaal, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Marc Kuttinig & Co-Trainer



Im Gehen verstehen Bei Nordic Yoga Walking eigene Wege finden

Befindest du dich derzeit in einem Veränderungsprozess und möchtest für dich neue Ziele definieren? Der Weg in der Natur bietet mögliche Lösungen, während Techniken des Mentaltrainings die eigene Zielsetzung unterstützen.

2 x 2,4 UE

Termine: 19. 9. 2024 und 21. 9. 2024 | 14–16 Uhr

Treffpunkt: Fitnessparcour Warmbad,
Warmbader Str. 130, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 15 Personen

Kursleitung: Elisabeth van den Broek



Selbstbewusst auftreten

Stimme, Sprache, Sprechtechnik und Körpersprache bilden die zentralen Elemente, um den eigenen Außenauftritt zu trainieren und damit das Selbstbewusstsein zu stärken.

2 x 3 UE

Termine: 14. 11. 2024 und 15. 11. 2024 | 18–20.30 Uhr

Ort: Kursraum Kaigasse 8, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Mag.^a Andrea Pörtsch

Weil dein SELBST WERT braucht

Das Seminar bietet einen sicheren Raum zur Selbstreflexion und Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung. Entdecke die faszinierende Dynamik eines gesunden Selbstwertgefühls, das dir Halt und Stabilität verleiht.

2 x 3 UE

Termine: 4. 11. 2024 und 18. 11. 2024 | 17–19.30 Uhr

Ort: Stadtmarketing (Meetingraum 1. OG), Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Gabriele Stenitzer



Freundlichkeit und Mitgefühl für sich selbst

Kritisches Denken hilft uns, im Alltag zwischen den wichtigen und unwichtigen Dingen zu unterscheiden, doch manchmal wird es als abwertendes Denken zur Waffe gegen uns selbst. Schwerpunkte des Workshops sind Achtsamkeitsübungen, um auf mitfühlende Weise mit sich selbst und anderen umzugehen.

2 x 3 UE

Termine: 7. 11. 2024 und 14. 11. 2024 | 18–20.30 Uhr

Ort: Stadtmarketing (Meetingraum 1. OG),
Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Dipl.-Psych. Frank Zechner



Resilienz und Gesundheit Die Krux mit den eigenen Erwartungen

Was verbirgt sich hinter dem Begriff des modernen Ressourcenmanagements und was hat das mit den eigenen Ressourcen zu tun? Was verstehe ICH überhaupt unter der Begrifflichkeit »Ressource« und was trage ich selbst zu meiner Widerstandsfähigkeit bei?

3 x 2 UE

Termine: 21. 11. 2024, 5. 12. 2024 und 12. 12. 2024 |
17–18.40 Uhr

Ort: Volkshochschule Villach,
Widmannngasse 11, 9500 Villach

Max. Personenanzahl: 12 Personen

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Andrea Egger