



• Susanne Killian

VHS-Kurse & Workshops Wintersemester 2018

VHS Alsergrund: **24. und 31. August 2018** jeweils 9 - 15.30 Uhr

Typisch Mann / Typisch Frau?

Rollenklischees im beruflichen und privaten Umfeld

- Wie sehe ich mein Rollenbild?
- Wie geht es mir mit Geschlechterstereotypen?
- Stehe ich meinen Mann / meine Frau?
- Gibt es eine männliche / weibliche Kommunikation?
- Das Modell der Archetypen: Animus und Anima nach C.G. Jung

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld nehmen wir unsere Rolle als Mann bzw. Frau ein und wir sind neben unserer spezifischen Veranlagung auch geprägt durch unsere Sozialisation. In diesem Seminar sind Sie eingeladen, sich mit ihrem Rollenverständnis männlich und weiblich auseinanderzusetzen, Geschlechterstereotypen kritisch zu hinterfragen und so mitunter einen neuen Standpunkt, unabhängig von den Erwartungen Anderer, beziehen zu können.

VHS Döbling: **14. September** 9 - 15 Uhr

Mehr Durchsetzungskraft durch bessere Argumentation, beruflich und privat

Fehlen Ihnen auch manchmal die Worte?

Wissen Sie oft erst im Nachhinein, was Sie hätten sagen können?

Argumentations- und Schlagfertigkeitstechniken allein reichen nicht aus.

Ich unterstütze Sie in diesem Seminar dabei, Ihre innere Gelassenheit und Stärke zu finden.

Damit Sie im entscheidenden Moment nicht mehr aus der Bahn geworfen werden und Ihren Standpunkt klar vertreten können.

VHS Meidling: **3. Oktober** 18 - 21 Uhr

Keine Angst vor dem „Trotzalter“

Die Chance und die Herausforderung in der Erziehung Ihres Kindes zwischen 2 und 4 Jahren.

- Weshalb „trotzt“ mein Kind?
- Wie kann ich mein Kind in dieser Phase unterstützen?
- Was brauche ich selber, um meinem Kind Halt zu sein?

Diesen und weiteren Fragen werden wir uns in dem Workshop widmen und Sie haben Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

Potenzial entfalten . Krisen bewältigen . Neue Wege beschreiten . www.susannekillian.at



• Susanne Killian

VHS-Kurse & Workshops Wintersemester 2018

VHS Meidling: **5. Oktober** 14 -19 Uhr und **6. Oktober** 9 -17 Uhr

Vom Opfer zur Gestalterin / zum Gestalter meines Lebens werden durch „Grenzen setzen“

Manchmal fühlen wir uns als Opfer einer Situation und schöpfen nicht alle Möglichkeiten aus, die wir haben. Woran liegt das?

- Kann ich mich, wenn notwendig, abgrenzen?
- Kann ich nein sagen?
- Kann ich mein Anliegen, meine Bedürfnisse verteidigen?

Diesen und weiteren Fragen werden wir in diesem Seminar nachgehen. Ich möchte Sie dahingehend begleiten, weder in der Opfer- noch in der Täterrolle stecken zu bleiben, sondern das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten.

VHS Meidling: **19. Oktober** 14 -19 Uhr und **20. Oktober** 9 -17 Uhr

Das Klimakterium – Wandel in der Lebensmitte

In den Wechseljahren zu sein bedeutet für uns Frauen, dass vieles im Umbruch ist. Gleichzeitig bieten sie uns die Chance zum Aufbruch in einen neuen, spannenden Lebensabschnitt.

- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?
- Welche „Lebenskleider“ passen nicht mehr zu mir?
- Welchen Wunsch / Traum möchte ich mir noch verwirklichen?

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, einen liebevollen Blick auf Ihr Leben zu werfen und zu schauen, wo Ihr Lebensentwurf für Sie passt und wo Sie etwas verändern möchten.

VHS Liesing: **9. November** 14 -19 Uhr und **10. November** 9 -17 Uhr

Ich mag nicht mehr Single sein!

Vielleicht möchten sie ihr Singledasein beenden, aber es klappt nicht so richtig?

Manchmal hindern uns alte Beziehungsmuster daran, neue Wege zu gehen.

Ich mache mich mit Ihnen in diesem Seminar behutsam auf den Weg, zu schauen, woran es liegen könnte.

- Welche Ansprüche an eine Partnerschaft habe ich?
- Was ist mir besonders wichtig?

Diesen und anderen Fragen werden wir uns widmen. Es gibt kein Rezept wie`s funktioniert, aber die Möglichkeit, sich selber besser kennenzulernen und neue Schritte zu setzen.



• Susanne Killian

VHS-Kurse & Workshops Wintersemester 2018

VHS Meidling: **23. November** 14 - 19 Uhr und **24. November** 9 - 17 Uhr

Wahre Lebensfreude kommt von innen / Wege aus dem Alltagstrott

Oft funktionieren wir nur noch im Alltag und vergessen dabei ganz auf uns selbst.

In diesem Seminar gebe ich Ihnen Raum, in sich hineinzuhorchen, wo die Quelle ihrer Lebensfreude liegt.

- Was ist mir wichtig in meinem Leben?
- Welchen Wunsch würde ich mir gerne erfüllen?
- Wo kann ich mich besser abgrenzen, um mehr Raum für mich zu haben?

Mit verschiedenen Entspannungsmethoden und kreativen Angeboten lade ich sie ein, auf eine Entdeckungsreise zu Sich selbst.

VHS Meidling: **12. Dezember** 18 - 21 Uhr

Rituale erleichtern den Erziehungsalltag!

- Das „Zu Bett gehen“ ist jedes Mal ein Theater und das Aufstehen am nächsten Tag schwierig?
- Ihr Kind schläft noch im „großen Bett“ oder verlangt regelmäßig ein Nachtfläschchen?
- Tränen und Zähneknirschen beim „Hausaufgaben-Machen“ sind keine Seltenheit?

Rituale geben Kindern und Erwachsenen Orientierung und Halt und machen den Erziehungsalltag entspannter und konfliktfreier.

Rituale sind nichts Starres, sie wachsen mit dem Kind mit. Wir schauen uns in diesem Workshop an, welche Rituale das Leben mit Ihrem Kind (Ihren Kindern) unterstützen können.

VHS Meidling: **14. Dezember** 9 - 17 Uhr

Frauen führen anders. Führen Frauen anders?

Menschen zu führen ist eine besonders schöne Aufgabe, aber auch eine Herausforderung, für Frauen und Männer. Wir werfen in diesem Seminar einen Blick auf Ihr weibliches Selbstverständnis als Führungskraft.

- Welche Rollenbilder haben mich als Frau geprägt?
- Wo fühle ich mich gestärkt, wo eingeschränkt in meinem Rollenverständnis als Führungskraft?
- Welche übernommenen Verhaltensweisen möchte ich gerne loslassen?

Ich möchte Sie in dem Seminar einladen, Ihr Führungsverhalten zu reflektieren, damit Sie Ihren eigenen Weg als weibliche Führungskraft gehen können.



• Susanne Killian

VHS-Kurse & Workshops Wintersemester 2018

VHS Meidling: **18. Jänner 2019** 14 - 17 Uhr und **19. Jänner 2019** 9 - 17 Uhr

Mit Leichtigkeit durchs Leben tanzen

Leichter gesagt als getan. Oft zerrt der Alltag sehr an uns.

Mit Elementen aus dem freien Tanz und anderen kreativen Impulsen möchte ich Ihnen in diesem Seminar Appetit aufs Lebendig-Sein machen.

Ich unterstütze Sie dabei, ihre Spontanität wiederzuentdecken und ihre Lebensfreude zu kultivieren.

VHS Meidling: **23. Jänner 2019** 18 - 21 Uhr

„Ihr seid voll uncool“ - Pubertät / Der wichtige Schritt ins Erwachsenenleben

- Was braucht mein Kind von mir in dieser Phase?
- Soll ich mir alle „Frechheiten“ gefallen lassen, oder mich hart durchsetzen?
- Wie gelingt es mir, Freund bzw. Freundin und gleichzeitig Autoritätsperson zu sein?

Pubertierende Kinder wollen sich ausprobieren, anders sein als die Eltern, gleichzeitig brauchen Sie viel Anerkennung und Geborgenheit. Diese Gradwanderung in der Erziehung zu meistern, dabei möchte ich Sie in diesem Workshop unterstützen.

Für weitere Details stehen Ihnen die Kursprogramme der jeweiligen Volkshochschulen (auch online) zur Verfügung!



Susanne Killian

Trainerin, Coach und Beraterin mit den Schwerpunkten:

Führung, Kommunikation, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsentwicklung im beruflichen und privaten Kontext.

Diplomierte psychosoziale Beraterin, diplomierte Trainerin und Coach. Diplomierte Kindergarten und Hortpädagogin.