



# LERNWERKSTATT FÜR ALLEINERZIEHENDE

## ALLEINERZIEHENDE STÄRKEN!

- Sie sind alleinerziehend bzw. alleine für die Erziehung Ihrer Kinder verantwortlich?
- Sie leiden unter den Folgen der Corona-Pandemie? Kita- und Schulschließungen, Homeschooling, Quarantäne usw. haben ihre Spuren hinterlassen?
- Ihr Alltag wird geprägt durch einen hohen zeitlichen und finanziellen Druck und Ihnen bleibt oft wenig Zeit und Raum für die eigenen Interessen und Ziele?
- Hinzu kommen neue Anforderungen durch die ständig fortschreitende Digitalisierung. Ihnen fehlt es an Knowhow und an Ausstattung, um alltägliche Aufgaben zu erledigen wie z.B. Online-Terminvereinbarungen oder Umgang mit dem iPad?

Mit unserer Lernwerkstatt wollen wir Alleinerziehende stärken und sie darin unterstützen, Möglichkeiten der Entlastung und Erleichterung im Alltag zu finden, Stärken (wieder)zu entdecken, eigene Ziele zu setzen.

Zudem bieten wir Austausch und die Gelegenheit, den Umgang mit dem PC und dem iPad zu erlernen bzw. zu verbessern.



# LERNWERKSTATT FÜR ALLEINERZIEHENDE

## WORKSHOP:

# RESILIENZTRAINING

Der Workshop Resilienztraining soll Sie darin unterstützen Ihre Widerstandskraft in Zeiten von Krisen zu stärken. Er findet einmal wöchentlich über einen Zeitraum von 6 Wochen statt.

### Inhalte sind:

- Alltagsstrukturierung, Stress- und Zeitmanagement,
- Zukunft gestalten-eigene Ziele setzen
- Entdecken und Benennen eigener Stärken und Kompetenzen
- Hilfe bei der beruflichen Orientierung, Informationen zum Arbeitsmarkt
- Informationen über Hilfsangebote und kostengünstige Freizeitangebote für Eltern und Kinder
- Austausch mit anderen und Netzwerke bilden.

### TERMINE:

**Dienstags, 18.04.2023 - 23.05.2023**

**9.30 - 12 UHR**



**Ihre Ansprechpartnerin:**

Gisela Neumann

Email: [beratung@frauen-erwerbslos.de](mailto:beratung@frauen-erwerbslos.de)

**Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V.**

Christinastr. 62-64 (Innenhof Post)

50733 Köln - Nippes

Tel. 0221/73 27 251

[www.frauen-erwerbslos.de](http://www.frauen-erwerbslos.de)