Informationsbroschüre

Kompaktwoche zur Weiterbildung als Feministische Coachin

Leitung: Sabine Groth und Johanna Fröhlich Zapata

Die Kompaktwoche zur Feministischen Coach ist vom Landesamt für Gesundheit und Soziales als Weiterbildung anerkannt und somit von der Umsatzsteuer befreit.

DIE FEMINISTISCHE COACHING AUSBILDUNG

Viele Frauen (und Männer) tragen nicht ohne Grund ähnliche Probleme mit sich herum, die nicht allein durch persönliche Selbsterforschung erkannt werden können. Das macht für uns Feminismus aus: Zu erforschen, zu erkennen und zu benennen, was eben keine rein individuellen Probleme sind, sondern gesellschaftlich zementierte Glaubenssätze, Abhängigkeiten und strukturelle Missstände.

Unser Anliegen ist es, die persönlichen Herausforderungen mit der individuellen Biographie und den gesellschaftlichen Gegebenheiten in Zusammenhang zu stellen.

Grundsätzlich glauben wir, dass Leiden wie Depressionen und Ängste, oft gesunde Reaktionen auf ungesunde Umstände waren. Aufgabe von Therapie und Coaching ist es, neue Formen des Umgangs damit zu finden.

Feministisches Coaching bedeutet, das Leben aus der weiblichen Perspektive zu betrachten.

Die weiblichen Lebensphasen werden in den Coaching-Prozess miteinbezogen.

Feministisches Coaching ist ein gendersensibler Ansatz, der queeres Leben miteinschließt.

Der kulturgeschichtliche Hintergrund und die Auswirkungen auf das weibliche kollektive Unterbewusstsein werden in Beratung, Coaching und Psychotherapie miteinbezogen.

Die Nachfrage nach einem feministischen Ansatz im Coaching wird immer größer – die Feministische Coaching Ausbildung ist unsere Antwort und Deine Chance!

UNSERE THEMEN

Identität als Frau	Weibliche Lebensphasen (Kindheit, Jugend, Mutterschaft für Kinder oder Projekte, Wechseljahre, Alter)	Der weibliche Körper
Weibliche Sexualität	Weiblicher Narzissmus/ Selbstwertmangel	Umgang mit überholten Rollenklischees
Gewalt gegen Frauen	Soziale und gesellschaftliche Lebenswirklichkeiten von Frauen (z.B. ungerechte Verteilung von Lohn und Fürsorgearbeiten)	Kulturhistorische Hintergründe

Zentrale Fragen

- Was macht eine gute Therapeutin, Beraterin und Coachin aus?
- Wie kannst Du in Deine Rolle als professionelle Therapeutin, Beraterin oder Coachin immer weiter hineinwachsen?
- Wie kannst Du andere sicher und souverän durch Entwicklungsprozesse leiten?

- Wie kannst Du eine gute Beziehung zu Deinen Klientinnen aufbauen?
- Wie kannst Du Deine Leitungsrolle etablieren und weiter entwickeln?
- Wie kannst Du in der Leitungsrolle wichtige Selbstfürsorge betreiben?

- Und vieles mehr…

DIE AUSBILDUNG IN 3 MODULEN

Die Feministische Coaching Ausbildung vereint eine Vielzahl bewährter Methoden. Du lernst Elemente der folgenden Therapierichtungen in der Arbeit mit Frauen anzuwenden: Körperpsychotherapie, Gestalttherapie, Elemente aus der humanistischen Psychotherapie und Paarsynthese, moderne Hypnotherapie, Kommunikationsmethoden aus verschiedenen Schulen, systemische Beratung, Inneres Team, lösungsorientierte Beratung, NLP und Entspannungsmethoden.

Die Ausbildung besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientierten und kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, therapeutischen Tiefenarbeiten, sowie informativen Inputs.

MODUL 1: ICH

Themenschwerpunkte:
Weibliche Lebensphasen, Selbstwert und Selbstfürsorge, der weibliche Körper, weibliche Sexualität

- Arbeit mit dem inneren Kind als Basis des Arbeitens mit anderen Frauen
- Kommunikation mit den inneren Anteilen, meine Stimmen als Therapeutin
- Der weibliche Körper und seine Sexualität, wie die Gesellschaft den weiblichen Körper formt
- Weiblicher Narzissmus nach Bärbel Wardetzki
- Identifikation weiblicher Kraftquellen und wie ich andere Frauen dorthin begleite
- Vermittlung von körpertherapeutischen Techniken zur gesteigerten Wahrnehmung des Körper und der Sinne (Hypnotherapie, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Bodyscan)

MODUL 2: ICH & DU

Themenschwerpunkte:
Beziehungskompetenz und Kommunikationsmethoden

- Vermittlung der therapeutischen Grundhaltung
- Was macht eine feministusche Beratung aus?
- Vorstellung unterschiedlicher Kommunikationsmethoden
- Vermittlung von paartherapeutischen Interventionstechniken nach dem Paarsynthese-Modell von Michael Cöllen & Ulla Holm-Cöllen
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg in der feministischen Beratung
- Systemische Aufstellungen
- Identifikation von Unterschieden zwischen Selbst,- und Fremdwahrnehmung
- Erlernen von Grenzsetzungen als Frau und als Coach

MODUL 3: ICH & DIE WELT

Themenschwerpunkte:
Lebensträume und Visionen, patriarchale Strukturen, weibliches Lebensumfeld

- Ziele, Träume und Visionen, sowie Schritte zu deren Umsetzung und Begleitung dorthin
- Vorstellung des inneren Teams als Tool in der Arbeit mit Frauen (Kritikerin, Visionärin, Realistin)
- Detaillierter Ablauf des Feministischen Coachings (Führung des Erstgesprächs, Klientinnenthemen identifizieren, Format ausarbeiten, Vorbereitung, Durchführung der Sitzungen, Nachbereitungen, Feedback einholen)
- laufende Supervision anhand echter Fallbeispiele, therapeutischer Notfallkoffer, reflecting teams und Analysen
- Abschluss/Zertifikat

Die Feministischen Coaching Elemente können in der Beratung und Therapie, im Coaching, in der Zusammenarbeit mit Frauen in anderen Zusammenhängen sowie im privaten Bereich eingesetzt werden.

Die Lehr-Therapeutinnen

JOHANNA FRÖHLICH ZAPATA

Beziehungen und ein Leben zu führen, in dem wir uns zu Hause fühlen, ist das höchste Gut.

Die eigenen Werte zu kennen und sich in die Lage zu versetzen, diese **Werte im Alltag zu leben**, **ist das Ziel meines eigenen Lebens** und der Frauen, die ich durch mein Alltagsfeminismus® Coaching Programm begleite.

In der feministischen Theorie geht es um gesellschaftliche Zusammenhänge, in der Psychologie hingegen um das Individuelle. Es ist an der Zeit, Theorie und Praxis zusammenzuführen und **unsere Gefühle und Partner*innenschaften auf dem Weg zur Alltagsfeministin mitzunehmen.**

Den eigenen **Alltag gefühlvoll zu revolutionieren** ist die Aufgabe der aktuellen feministischen Welle. Mit eigenem Coaching-Konzept unterstütze ich Frauen dabei, in einen feministischen Alltag zu finden, der zu ihren und den Bedürfnissen ihrer Familien passt. **Mit Eheverträgen, Care-Ausgleichszahlungen, gegenseitigem Vertrauen und Respekt.**

Miteinander, selbstsensibel und zeitgemäß.

SABINE GROTH

Jede Frau trägt ein einzigartiges Potential in sich.

Frauen daran zu **erinnern und zu ermutigen, ihre wahre Kraft in die Welt zu tragen**, erlebe ich seit über 15 Jahren therapeutischer Arbeit und Coaching immer wieder als beglückend und erfüllend. In meinen Büchern zeige ich, mit welcher unglaublichen Kraft und Liebe wir Frauen von Natur aus ausgestattet sind und beschreibe, wie Frauen sich durch innere Arbeit aus alten Ängsten und Rollen befreien können.

Das ist meine große Leidenschaft beim Schreiben und beim Coaching – **Frauen zu zeigen, dass sie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen heilen können**. Dass sie in der Lage sind, das Leben nach ihren Wünschen zu gestalten. Dass sie **längst zu Anführerinnen auf dem Weg zu einer menschen- und umweltfreundlicheren Welt** geworden sind. Unsere **Verbindung zu unserem Herzen** und unseren Gefühlen ist vielleicht die wichtigste Ressource, die die Welt heute so dringend braucht.

Seit 2009 bin ich **mit Hunderten von Frauen in meinen Jahrestrainings vorangeschritten.** Seit 2019 **holen wir die Männer** in den Paargruppen und der Paartherapie **aktiv mit ins Boot**.

NACH DER FEMINISTISCHEN COACHING AUSBILDUNG

- kannst Du ein eigenes Format nach den Prinzipien der Feministischen Coaching Akademie selbstständig umsetzen.
- hast Du eine solide Basis im Feministischen Coaching und einen Werkzeugkoffer voller effektiver Übungen und Rituale.
- kannst Du Frauen effektiv und professionell auf ihrem Weg zu mehr Selbstwert und Autonomie unterstützen.
- hast Du einen erweiterten Blick auf Dich als Frau und eine Vorstellung, was das für Deine Arbeit mit Frauen bedeutet.
- verstehst Du, welchen Einfluss die Gesellschaft auf die alltäglichen Entscheidungen einer Frau hat.
- kannst Du ein Wochenendseminar für Frauen durchführen.

BEGLEITE ANDERE FRAUEN ZU IHREN ZIELEN

Die Ziele sind auf die individuellen Bedürfnisse einer Klientin abzustimmen. Ziele des Feministischen Coachings können sein:

- Stärkung des weiblichen Selbstwerts
- Identität als Frau entwickeln
- Weibliche Sexualität erfüllt leben
- Den eigenen Körper annehmen
- Ausstieg aus der Opferrolle und Übernahme von Verantwortung in allen Lebensbereichen
- Grenzen setzen lernen
- Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen
- Stärkung der Beziehungskompetenz
- Lebensträume und Visionen entwickeln
- Dem Leben einen Sinn geben

BEWÄHRTE METHODEN

Feministisches Coaching vereint eine Vielzahl bewährter Methoden. Du lernst Elemente der folgenden Therapierichtungen in der Arbeit mit Frauen anzuwenden:

- Körperpsychotherapie
- Gestalttherapie
- Elemente aus der humanistischen Psychotherapie und Paartherapie
- Kommunikationsmethoden aus verschiedenen Schulen
- systemische Beratung
- Inneres Team
- Lösungsorientierte Beratung
- Moderne Hypnotherapie & NLP
- Entspannungsmethoden

DAS BIETEN WIR

Weibliches Netzwerk

In dem Feministischen-Coaching-Netzwerk hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Frauen auszutauschen.

Nachhaltigkeit durch Kontinuität: Ein Mal im Jahr das Alumna Wochenende

Ein Mal pro Jahr findet ein Alumna-Wochenende statt. Hier hast Du die Möglichkeit, Dein Wissen aufzufrischen und zu erweitern sowie neue Netzwerke unter Frauen zur gegenseitigen Unterstützung zu knüpfen.

Bewährtes Co-Counselling-Prinzip

Jede Teilnehmerin bekommt eine Co-Counselling-Partnerin an die Hand. Du erhälst eine detaillierte Anleitung, wie ihr untereinander einen therapeutischen Rahmen kreieren und Euch gegenseitig unterstützen könnt.

Begleitmaterial

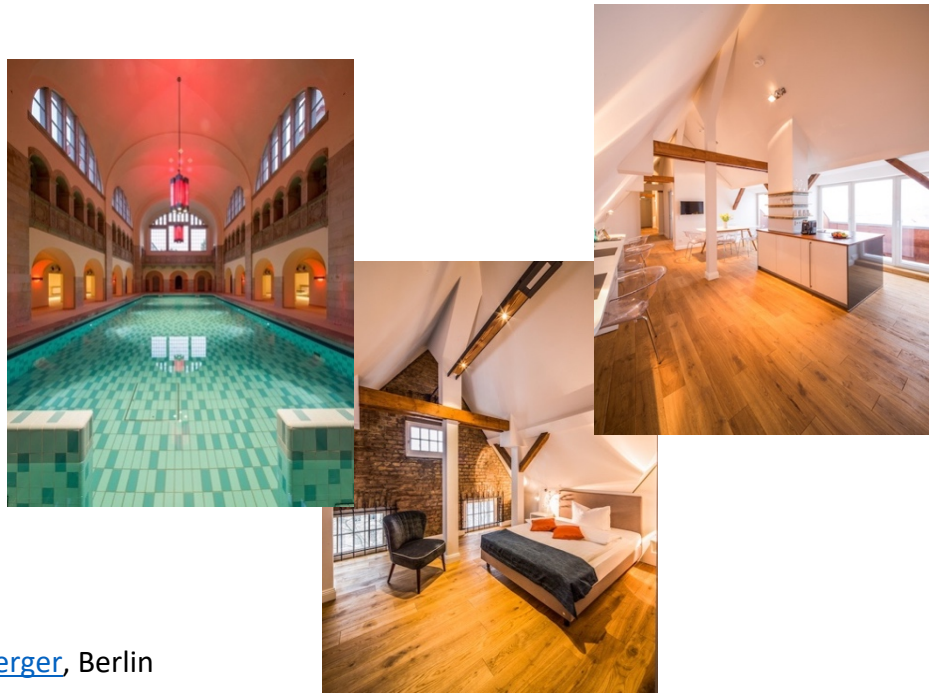
Ein detailliert ausgearbeitetes Portfolio an Übungen und Leseempfehlungen, das Dir alle Werkzeuge an die Hand gibt, die Du beim Feministischen Coaching benötigst.

Konzept

Ein ausgearbeitetes Konzept für die Durchführung eines Wochenend-Seminars.

DER AUSBILDUNGSORT

In diesen schönen Räumen findet unsere Ausbildung statt:



Hotel Oderberger, Berlin

Kontaktdaten

Feministische Coaching Akademie
Johanna Fröhlich Zapata & Sabine Groth
Bernhard-Lichtenberg-Str. 15
10407 Berlin
Mail: johanna@feministische-coaching-akademie.de
Tel.: 01633673024