



EUROPÄISCHE JANUSZ KORCZAK AKADEMIE

FRAUENINSEL SEMINARPROGRAMM

12. MÄRZ 2023



10:00-10:15 Begrüßung durch Eva Haller Präsidentin EJKA e.V. und Projektleitung

10:15-11:45 Thema: Frauen in Israel - Soldatin – Mutter - Wonderwoman

Im Fokus des Vortrags stehen die vielfältigen Herausforderungen israelischer Frauen in einer gleichwohl faszinierenden wie auch anstrengenden Gesellschaft, die sich in Anbetracht immer wiederkehrender Konfliktmuster ihren Weg zwischen Tradition und Moderne sucht.

Referentin: Dr. Julie Grimmeisen

11:45-12:00 Kaffeepause

12:00-13:00 Thema: „Auf sich selbst verlassen“
Ressourcen, Selbstwertgefühl und Selbstachtung, Resilienz

Unsere Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und unsere Resilienz zu erhalten, hängt von zwei Dingen ab: von unserem Selbstwertgefühl und unserem Selbstvertrauen.

Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen werden wir die Definitionen und Komponenten dieser beiden Konzepte analysieren, lernen, wie wir unseren Selbstwert abgrenzen und in unserer eigenen Lebenserfahrung nach Unterstützung suchen können.

Wir werden interne und externe Ressourcen analysieren, die uns helfen, uns auf uns selbst zu verlassen und Stress zu bewältigen.

Referentin: Olga Lubiana

13:00-13:30 Buffet/Erfrischungen

13:30-14:30 Fortsetzung **Thema: „Auf sich selbst verlassen“**

14:30-14:45 Kaffeepause

14:45-15:30 **Thema: COPE-Bewältigungsstrategien**

Diese Form von Bewältigungsstrategie mit Hilfe von Bildern, wurde von israelischen Psychologen speziell entwickelt, um jedem Menschen zu helfen, herauszufinden, wie er mit Stress umgehen kann.

Obwohl jeder Mensch anders ist, lassen sich die Methoden der Stressbewältigung verallgemeinern und in mehrere Gruppen einteilen.

Jede Teilnehmerin erhält Bilder, mit deren Hilfe sie ihre eigene Strategie zur Bewältigung von Stress, Ängsten und Selbstzweifeln erarbeiten und aufschreiben kann.

Referentin: Olga Lubiana

Dr. Julie Grimmeisen: Akademische Leiterin im Generalkonsulat des Staates Israel in München.

Sie promovierte am Lehrstuhl für Jüdische Geschichte und Kultur an der LMU München. Ihre Dissertation erschien 2017 unter dem Titel „Pionierinnen und Schönheitsköniginnen. Frauenvorbilder in Israel, 1948-1967“ im Wallstein Verlag.

Olga Lubiana:

Psychologin, Gestalttherapeutin, Kunsttherapeutin, Beraterin für die Methode der Familien-Psychotherapie, Mitglied der WAPP (World Academy of Positive Psychotherapy), Mitglied der Ukrainischen Vereinigung der Familienpsychologen.

Ausbildung an der Staatlichen Universität Charkiw und am Moskauer Institut für Gestalt und Psychodrama. Trainerin für emotionale Intelligenz.