



Edelgard Jenner

Zur Person:

Edelgard Jenner

Jahrgang 1958, wohnhaft in Reinbek bei Hamburg, verheiratet, eine erwachsene Tochter, Lehrerin, nach dem Studium einige Jahre vollzeitliche Mitarbeiterin einer christlichen Studentenarbeit in Freiburg und Heidelberg.

Jetzt Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Mölln und freiberuflich tätig als Mediatorin und als Referentin auf Seminaren, Freizeiten, bei Frühstückstreffen für Frauen u.a.

Initiatorin und Leiterin des „Frauentreffs“ in Reinbek.



Edelgard Jenner
Prahlsdorfer Weg 30 b
21465 Reinbek

Tel.: 040 / 722 89 90
Fax: 040 / 72 81 30 51
E-mail: de.jenner@arcor.de

*Kommunikationstrainerin,
Referentin in der Frauenarbeit
und Mediatorin*

➤ **Vorträge**

➤ **Seminare**

➤ **Mediation**

Mein Angebot auf einen Blick:

Themen für Vorträge, Seminare, Frühstückstreffen für Frauen o.ä.

Aufmerksam sein – Das Leben mit Leben füllen

- Gelegenheiten nutzen, zu leben
- Meine Seele zu Atem kommen lassen

... und dann endlich glücklich sein!

- Chancen für mehr Glück im Leben

„Man kann sich den ganzen Tag ärgern – aber man ist nicht dazu verpflichtet!“ - Vom Umgang mit einem schwierigen Gefühl

- Hilfestellungen für den Umgang mit Ärger

„Hör mal, was ich dir sage...!“ Miteinander reden – oder aneinander vorbei?

- Anregungen für eine gelingende Kommunikation

Veränderung beginnt im Kopf - oder: Deine Gedanken entscheiden über dein Leben

- „Unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen“ (Marc Aurel)
- Die Auswirkungen unserer Gedanken auf unsere Gefühle / unser Leben

Streiten – aber richtig! Konflikte als Chance

- Konflikte gestalten
- Förderliche / hinderliche Verhaltensweisen

„Ist schon gut!“ – Von der Kunst, anderen zu verzeihen

- Wenn Vergeben und Vergessen nicht so leicht fällt...
- Notwendende Schritte auf dem Weg zum Verzeihen

Warum DIE und ICH nicht? – Zufriedener leben in einer ungerechten Welt

- Ursachen von Neid
- Mögliche Schritte gegen den Neid und zu mehr Zufriedenheit

Brennen – ohne auszubrennen!? Zwischen Engagement und Selbstfürsorge

- Die eigenen Grenzen erkennen
- Ressourcen nutzen

Weitere Themen nach Absprache



Mediation:

***In Konfliktsituationen können Sie
sich an mich wenden, wenn Sie eine
Mediation wünschen.***

*Als Mediatorin (ausgebildet nach den
Richtlinien des Bundesverbandes
Mediation)*

*unterstütze ich die Konfliktparteien
darin, faire Lösungen zu finden,
die beide Seiten zufrieden stellen.*

*Falls nur einer/eine der
Konfliktbeteiligten zu Gesprächen bereit
ist, biete ich auch Einzelberatung an.*