



Für
Ihren

erfolgreichen
Wiedereinstieg

Information/Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vorher an!
Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt!
Unsere Veranstaltungen sind offen für alle interessierten Frauen.

Anmeldung telefonisch oder persönlich bei
Beratungsstelle für Arbeitslose
Kronacher Str. 9, 95326 Kulmbach
Tel. 09221 4377

Anmeldung
erforderlich!

Der Besuch
der Seminare ist
kostenfrei!

KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Kulmbach e.V.

V.i.S.d.P.: Landratsamt Kulmbach, Gleichstellungsstelle, Konrad-Adenauer-Str. 5,
95326 Kulmbach, Tel. 09221 707-150, Mail: gleichstellungsbeauftragte@landkreis-kulmbach.de

Veranstaltungsort und -zeit

Alle Angebote der Veranstaltungsreihe finden in der Beratungsstelle für Arbeitslose, Kronacher Str. 9 in Kulmbach statt.

Zeitraum: 10. Oktober bis 11. Dezember 2018
i.d.R. dienstags, von 9.00 bis 12.00 Uhr

Und so kommen Sie zu uns:

Die Beratungsstelle für Arbeitslose befindet sich in der Kronacher Straße 9 in Kulmbach und zwar in der Häuserzeile gegenüber Bau- markt Haberstumpf/Winkler – ganz in der Nähe des beschränkten Bahnübergangs in der Stadtmitte/Bahnhof.

Parken können Sie kostenfrei am Parkplatz Schwedensteg oder kostenpflichtig in einem der Parkhäuser in der Innenstadt bzw. im fritz Einkaufszentrum. Zu Fuß sind Sie dann innerhalb weniger Minuten am Veranstaltungsort.

Die Beratungsstelle ist im 1. Stock zu finden (siehe Foto unten). Bitte beachten Sie: Der Zugang ist leider nicht barrierefrei.



FRAU UND BERUF

Frauen auf Erfolgskurs!

10. Oktober bis 11. Dezember 2018



Beruf

und

Familie

Programm Kulmbach 2. Halbjahr 2018



jobcenter
Kulmbach

**LANDKREIS
KULMBACH**
Bürgerservice

Programm 2. Halbjahr 2018

Bitte vorab
anmelden!

Begrenzte
Platzzahl



10. Oktober bis 11. Dezember 2018

i.d.R. dienstags, von 9.00 bis 12.00 Uhr

Mittwoch, 10. Oktober 2018

Hinfallen - Aufstehen - Krönchen richten - Weitergehen

Susanne Huhs, Unternehmerin, Persönlichkeitscoach, Trainerin

Jede von uns geht ganz individuell mit kleineren und größeren Krisen um. Warum fällt das manchen Menschen leichter als anderen? Wie schaffen sie es, nach Misserfolgen oder Schicksalsschlägen wieder aufzustehen und ihren Weg weiter zu gehen? Krisen sind bei niemandem willkommen, gehören aber zum Leben dazu. Wir erarbeiten gemeinsam wichtige Faktoren, die uns in Kombination mit unseren ganz persönlichen Stärken im Durchleben von Krisen helfen können. So kann es uns gelingen, künftig mit einer veränderten Sichtweise lösungsorientierter mit Herausforderungen im beruflichen sowie privaten Alltag umzugehen. (max. 16 Teilnehmerinnen)

Dienstag, 16. Oktober 2018

Perspektivwechsel – Was erwarten

Personalverantwortliche im Vorstellungsgespräch

Yvonne Wagner, Sachgebietsleitung Personal/Zweckverband Klinikum Kulmbach
Angst vor einem Vorstellungsgespräch – das muss nicht sein! Eine gute Vorbereitung und das Wissen, worauf es bei einem Vorstellungsgespräch ankommt, erhalten Sie an diesem Vormittag. In dem Training erfahren Sie, was eine Personalerin von einer Bewerberin erwartet. Für ein gutes Gespräch ist es wichtig, dass Sie gezielt Informationen sammeln und diese geschickt anwenden können. Sie erhalten daneben wertvolle Tipps für Ihr überzeugendes Auftreten und wie Sie die sogenannten „Fettnäpfchen“ vermeiden können.

Dienstag, 23. Oktober 2018

Zeitdiebe im Griff?

Susanne Zeitler, Dozentin für Marketing, Kommunikation und IT

„Ich lebe nicht – ich werde gelebt.“ Kennen Sie das? Familie, Haushalt, Kinder, Job ... alles unter einen Hut zu bringen scheint manchmal schier unmöglich. In diesem Workshop wird eine Facette für ein gutes Selbstmanagement genauer betrachtet. Lernen Sie Ihre Zeitdiebe und inneren Antreiber kennen, verstehen und besser steuern, um mit gutem Gewissen Ihrer Familie, Ihren Freunden, Ihrem Arbeitgeber und sich selbst gerecht zu werden. Bekommen Sie Ihre Zeitdiebe in den Griff – für mehr Zufriedenheit und Lebensqualität.

Dienstag, 6. November 2018

Mut zum Auftritt! – Präsenz und Persönlichkeit

Cosima Asen und Frank Walther, Die Buschklopfer e.V.

Die eigene Körpersprache sagt viel über die Persönlichkeit eines Menschen aus und selbstbewusstes, präsentenes Auftreten ist ein Schlüssel zum Erfolg – gerade im Vorstellungsgespräch und Berufsleben. Unsere beiden Dozenten entführen Sie an diesem Vormittag in die Welt des Theaters und stärken auf diese Weise Ihren Mut für den nächsten Auftritt; denn Präsenz in der Öffentlichkeit, Redegewandtheit und Selbstbewusstsein sind erlernbar – spielerisch wird aus einem kleinen Mauerblümchen damit schnell eine strahlende Sonnenblume, die hoch hinaus will. (max. 18 Teilnehmerinnen)

Dienstag, 13. November 2018 (9.00 - 11.00 Uhr)

Frau und Rente – das sollten Sie unbedingt wissen

Emmi Richter, Deutsche Rentenversicherung Bayreuth

Viele Frauen unterbrechen ihre Berufstätigkeit für die Versorgung der Kinder und/oder Pflege von Angehörigen. Auch Teilzeitarbeit und Minijob ist überwiegend weiblich. Immer im Blick sollte man dabei das eigene Rentenkonto haben, um wichtige Weichen rechtzeitig stellen zu können. In diesem Seminar geht es unter anderem um folgende Inhalte: Wie wirken sich Elternzeit, Teilzeitarbeit, Minijobs und die Pflege von Angehörigen, Zeiten der Arbeitssuche und Arbeitslosigkeit auf die Rente aus und was ist dabei zu beachten? Wie funktioniert der Versorgungsausgleich bei Scheidung? Wer bekommt Witwen- und Erziehungsrente? Was sind die Voraussetzungen für den Bezug einer Erwerbsminderungsrente?

Dienstag, 20. November 2018

Die ersten 100 kritischen Tage im neuen Job

Daniel Hartwig, ehem. Personalleiter

Neu im Job, unbekannter Arbeitgeber, neue Kolleginnen und Kollegen, neue Aufgaben – in der Anfangszeit in einem neuen Unternehmen fühlt man sich häufig kritisch beobachtet und unsicher. Es gilt nicht nur, sich fachlich neu einzuarbeiten, sondern sich in dieser herausfordernden Zeit auch „richtig zu verhalten“. Wer mögliche Tabus und Stolpersteine, unsichtbare Regeln und Rituale rechtzeitig erkennt, schafft es viel leichter, einen guten Kontakt zu den Kolleginnen/Kollegen und Vorgesetzten aufzubauen und die „Probezeit“ erfolgreich zu meistern.

Dienstag, 27. November 2018

Konfliktmanagement im Beruf

Barbara Dangelat, Arbeitsvermittlerin, Trainerin, Dozentin

Konflikte im Beruf – wer kennt das nicht? Wo Menschen miteinander arbeiten, da sind Konflikte und Auseinandersetzungen immer wieder Thema. Wie damit umgehen? Ignorieren, schweigen, sich ärgern, argumentieren, explodieren – alle Reaktionen sind möglich, aber nicht unbedingt alle von Vorteil. Gemeinsam spielen wir typische Konfliktsituationen im Beruf gedanklich durch und anhand von Beispielen lernen Sie Methoden zur Konfliktbewältigung kennen, damit Sie die nächsten Konflikte zunehmend besser, vielleicht sogar gelassener bewältigen können!

Dienstag, 4. Dezember 2018

Raus aus der Nettigkeitsfalle

Corinna Stenzel, Systemische Beraterin, Trainerin und Coach

Nett zu sein ist wundervoll. Doch das ist es nur dann, wenn wir uns selbst dabei nicht aufgeben. Oft sorgen wir uns um das Wohl der anderen, während wir unser eigenes dabei ganz vergessen. In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam daran erinnern, wie wertvoll wir sind und wie sehr wir es verdient haben, anderen auf Augenhöhe zu begegnen. Hören wir auf, unser Licht unter den Scheffel zu stellen! Seien Sie nicht das „brave Mädchen“, sondern sagen Sie, was Sie denken - wertschätzend und doch ganz unzensiert. Zeigen Sie sich! Kommunizieren Sie selbstbewusst mit dem Chef oder der Chefin, Ihrem potenziellen zukünftigen Arbeitgeber oder Ihren Kolleginnen und Kollegen. Erlauben Sie sich, als selbstbewusste Frau in vollem Glanz zu leuchten.

Dienstag, 11. Dezember 2018

Entspannungskompetenz entwickeln – für Beruf und Alltag

Susanne Höllbacher, Heilpraktikerin & Coach

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Stress bei sich selbst erkennen können. Sie entwickeln Ihre eigene Entspannungskompetenz und stärken damit Ihre Gesundheit. Sie finden heraus, an welchen Körpersignalen Sie erkennen können, ob Ihnen etwas guttut oder nicht. So können Sie entdecken, wie Ihr individueller Ausgleich zu den Belastungen des Alltags aussehen kann. Dazu nutzen wir einen Test, der Ihre persönliche Entspannungszone aufzeigt und suchen mögliche (Nicht-)Aktivitäten, die den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Weitere Tipps zeigen Ihnen wie es gelingen kann, die Entspannung im Alltag zur lieben Gewohnheit werden zu lassen.