



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!

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: 5. Februar bis 9. April 2019**  
**immer 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!

**5. Februar bis 9. April 2019**



Beruf

und

Familie

## Programm Kulmbach

### 1. Halbjahr 2019



**jobcenter**  
Kulmbach



# Programm 1. Halbjahr 2019

Bitte vorab  
anmelden!

Begrenzte  
Platzzahl

Der Besuch  
der Seminare ist  
**kostenfrei!**



5. Februar bis 9. April 2019

dienstags, von 9.00 bis 12.00 Uhr

**5. Februar 2019**

## **Selbstliebe – Der magische Schlüssel zum Erfolg**

**Corinna Stenzel**, Systemische Beraterin, Trainerin, Coach

Ich glaube, dass der Schlüssel für jedes Glück und jeden Erfolg im Leben in der Beziehung liegt, die wir zu uns selbst haben. Wenn wir uns selbst kennenlernen, dann werden wir uns unserer selbst bewusst. Dann können wir im wahrsten Sinne des Wortes „selbst-bewusst“ sein. Dann kämpfen wir für das, was wir wirklich wollen und woran wir wirklich glauben. Wenn wir uns selbst lieben, haben wir Erfolg. In diesem Workshop werden Sie ermutigt, sich selbst kennen und lieben zu lernen – und zwar ganz ohne schlechtes Gewissen. Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und Talente und leben Sie diese selbstbewusst und überzeugt aus. Finden Sie heraus, wer Sie sind und haben Sie den Mut, Sie selbst zu sein. Dann können Sie alles schaffen, was Sie sich vorgenommen haben – zwanglos und liebevoll.

**12. Februar 2019**

## **Schneller kontern und flexibler reagieren**

**Marsha Cox**, Schauspielerin, Trainerin, Regisseurin

Wäre es nicht schön, wenn Sie Sprücheklopfer schnell ausschalten könnten, wenn Sie nicht mehr zur Zielscheibe für dumme Bemerkungen würden und bei Übergriffen schnell und effektiv reagieren könnten? Wir alle kennen diese Situationen. Jemand greift uns verbal an, äußert sich unangemessen oder führt uns vor, und wir stehen da wie ein begossener Pudel und reagieren hilflos bis sprachlos. Stunden oder Tage später wissen wir dann genau, was wir hätten sagen sollen. In diesem Seminar trainieren wir, den Angriff zu durchschauen, uns schneller abzugrenzen und wirkungsvoller zu reagieren, so dass wir beim nächsten Zusammenprall handlungsfähig sind und das Spiel für uns entscheiden können.

**19. Februar 2019**

## **Arbeitszeugnisse richtig deuten**

**Felicitas Lubos**, Fachanwältin für Arbeitsrecht

Arbeitszeugnisse sind die Eintrittskarte in den neuen Job und wichtig für das berufliche Fortkommen. Die Zeugnissprache ist eine eigene Sprache, die man verstehen muss. Wir zeigen Ihnen, wie ein Zeugnis aufgebaut ist, wie eine gute Leistungsbeurteilung auszusehen hat und Ihr Verhalten im Betrieb richtig bewertet wird. Sie erkennen damit ungünstige bis falsche Beurteilungen und versteckte Hinweise. Erfahren Sie mehr über das Zwischenzeugnis, Ihr Recht auf ein Arbeitszeugnis sowie auf Zeugnisberichtigung und Schadenersatz. Es wird spannend.

**26. Februar 2019**

## **Lass los! Es REICHT – Wege aus der Verbitterung**

**Sigrid Engelbrecht**, Sachbuchautorin, Mental- und Wellnesstrainerin

Wer sich immer wieder um etwas bemüht – z.B. um eine neue Stelle oder eine Beförderung – und immer wieder aufs Neue scheitert, empfindet oft, was für Verbitterung typisch ist: Eine Mischung aus Niedergeschlagenheit, Wehrlosigkeit und Zorn. Das Seminar zeigt, wie Denk- und Verhaltensweisen – die auf der Weisheitspsychologie gründen – dabei helfen, Verbitterung aufzulösen und wieder mit Mut und Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

**12. März 2019**

## **Empowerment – einfach mehr Energie im (Berufs-)Alltag**

**Anke Gaidzik**, Trainerin, systemischer Coach (SG) und Mediatorin (FH)

Kennen Sie diese Tage, an denen einfach nichts so richtig funktionieren will? Eigentlich sind es nur Kleinigkeiten, aber sie rauben einem Kraft und Energie. Am Ende des Tages hat man das Gefühl, nichts wirklich geschafft zu haben, man fühlt sich gestresst, enttäuscht, unzufrieden. Empowerment ist eine Schatzkiste mit unterschiedlichsten Ideen und Möglichkeiten, wie Sie auf einfache, spielerische Art und Weise Ihren (beruflichen) Alltag erleichtern können. Neugierig? Prima, dann lassen Sie sich überraschen!

(max. 18 Teilnehmerinnen)

**19. März 2019**

## **Online-Bewerbung – Wenn der Roboter die Bewerberin aussucht – Bewerben geht heute anders!**

**Ilona Hofmann**, IT-Trainerin, Projektmanagerin, Coach

Bewerbungen per E-Mail oder Online-Formular sind mittlerweile oft verbreiteter als die klassische Bewerbungsmappe in Papierform. Dieses Seminar zeigt Ihnen, was bei einer Online-Bewerbung gegenüber einer traditionellen Bewerbungsmappe zu beachten ist und wie Sie Ihre Bewerbung „technisch“ aufbereiten sollten, um nicht durch das Bewerbungs-Raster zu fallen. Zudem erfahren Sie, wie Sie durch Internetrecherche den passenden Job finden können, wie Online-Bewerbungsportale funktionieren und was Sie sonst noch wissen müssen, um Ihre Online-Bewerbung erfolgreich zu machen.

**26. März 2019**

## **Farbe und Stil für Bewerbung und Beruf**

**Christiane Rebhan**, Trainerin für moderne Umgangsformen/Imageberaterin

Aussehen, Auftreten und Verhalten sind Bausteine Ihrer Persönlichkeit – und damit unverzichtbare Teile Ihres professionellen Auftretens im Berufsleben. Sie wirken immer - ob Sie wollen, oder nicht! Lernen Sie im Seminar die kommunikative Wirkung von Kleidung und Farben kennen und erfahren Sie, welche Stilelemente ein überzeugendes, äußeres Erscheinungsbild ausmachen.

[Bitte bringen Sie zu diesem Seminar Ihr aktuelles Bewerbungsoutfit mit.](#)

**2. April 2019**

## **In 90 Sekunden zum Erfolg – sich kurz und knackig vorstellen**

**Tanya Auer**, Kommunikationstrainerin/Coach

Die Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch ist für viele eine Herausforderung. Versuchen Sie es doch einmal mit der 90-Sekunden-Methode (sog. „Elevator-Pitch“). Sagen Sie das Wichtigste über sich in der zeitlichen Länge einer Aufzugfahrt. Knapp, präzise, überzeugend. So hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck bei Ihrer zukünftigen Chefin/Ihrem zukünftigen Chef.

**9. April 2019**

## **Positive Psychologie – Ein Kompass für mehr Lebensfreude**

**Elisabeth Nicklas**, Dipl. Sozialpäd., Mentaltrainerin, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin

Gerade in turbulenten Zeiten können wir Unterstützung besonders gut gebrauchen. So weckt beispielsweise ein beruflicher Neuanfang Freude und Hoffnung genauso, wie Unsicherheiten und Zweifel. Die positive Psychologie fragt, was Menschen aufblühen lässt. Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen, die ihre Stärken nutzen, glücklicher und erfolgreicher im Berufs- und Alltagsleben sind. Wer Dankbarkeit empfinden und eine positive Grundhaltung entwickeln kann hat gute Chancen, sein Umfeld zu verbessern und so mehr Freude und Sinn im Leben zu finden.