



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: 8. Oktober bis 10. Dezember 2019
immer dienstags, i.d.R. 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!

8. Oktober bis 10. Dezember 2019



Beruf

und

Familie

Programm Kulmbach 2. Halbjahr 2019



jobcenter
Kulmbach

**LANDKREIS
KULMBACH**
Bürgerservice

Programm 2. Halbjahr 2019

Bitte vorab
anmelden!

Begrenzte
Platzzahl



8. Oktober bis 10. Dezember 2019

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

Dienstag, 8. Oktober 2019

Glaube versetzt Berge – negative Glaubenssätze in positive umwandeln

Anneliese Haase, Diplom Sozialpädagogin (FH) und NLP-Masterin

Wie erfolgreich wir durchs Leben gehen, hängt davon ab, wie wir uns selbst motivieren. Glaubenssätze, die wir im Laufe unseres Lebens verinnerlicht haben, spielen dabei eine große Rolle. Kennen Sie Sätze wie: „Das kannst du nicht“ „Das schaffst du nicht“ „Dazu bist du zu dumm“? Sie führen zu Resignation und hindern uns daran, voller Zuversicht unser ganzes Potential zu leben. Meist unbewusst werden diese Sätze von Generation zu Generation weitergegeben. Gemeinsam durchbrechen wir alte Muster, indem wir zunächst auf die Suche nach IHREN persönlichen Sätzen gehen. Dann entmachten wir diese Sätze und verwandeln sie in positive Botschaften = Erfolg.

Dienstag, 15. Oktober 2019

Gewaltfreie Kommunikation – eine lohnende Alternative zum „rauen Ton“ in der Arbeitswelt

Elisabeth Nicklas, Dipl. Sozialpäd., Mentaltrainerin, Entspannungs-

pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin

Fühlen Sie sich nach so mancher Besprechung frustriert und enttäuscht? Haben Sie das Gefühl, dass die Gespräche im Kollegenkreis oder mit Vorgesetzten die sachliche Ebene schnell verlassen und der Umgangston immer verletzend wird? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Wir sprechen über gewaltfreie Kommunikation, über Wertschätzung des Gegenübers und wie Sie Ihre Ansichten und Meinungen sachlich und überzeugend in einem Gespräch vorbringen.

Dienstag, 22. Oktober 2019

(9.00 bis 12.00 Uhr Einstieg – 13.00 bis 16.00 Uhr Vertiefung)

Autobiografisch schreiben für Frauen

Andrea Senf, Dozentin für kreatives und autobiographisches Schreiben

Schreiben bedeutet Ordnung schaffen, das eigene Leben formen, sich selbst und andere besser verstehen, achtsamer werden, Geschichte(n) bewahren, die Magie des Schreibens spüren. Das Aufschreiben der eigenen Vergangenheit kann auch helfen, das (Berufs-)Leben rückblickend neu zu ordnen und den roten Faden zu finden, der berufliche Orientierung für die Zukunft gibt. Dieser inspirierende Mitmach-Workshop für literarische Anfängerinnen bietet zahlreiche Anregungen und Übungen. Wahlweise nehmen Sie nur am Vormittag teil oder (bei mind. 8 Teilnehmerinnen) auch an der Vertiefung am Nachmittag.

Dienstag, 5. November 2019

Jede Krise birgt eine Chance

Karin Wagner, Heilpraktikerin (beschr. auf das Gebiet der Psychotherapie), Psychologischer Coach, Seminarleiterin für autogenes Training und PMR

Durch die Förderung Ihrer Persönlichkeit können Sie Ihre Widerstandskräfte privat und im Beruf effektiv stärken. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Strategien Ihnen besonders gut dabei helfen. Sie lernen, wie wichtig es ist, ganz bewusst die Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen und entdecken vielleicht sogar vergessene oder unterschätzte Ressourcen, die Ihnen schon weitergeholfen haben. Dazu gibt es noch weitere Tipps und Denkanstöße, auf die Sie – nicht nur – in Krisenzeiten zurückgreifen können.

Dienstag, 12. November 2019

Farbkraft – wie Farben auf Körper, Geist und Seele wirken

Annekatriin Bütterich, Gesundheitswissenschaftlerin (B.Sc.), Coach, Face-Reader

„Bunt ist meine Lieblingsfarbe.“ Das Zitat von Walter Gropius spricht bereits Bände, denn die Wirkung von Farben ist sehr breit gefächert. Für jeden Anlass, jede Stimmung oder für die Gestaltung des eigenen Umfelds gibt es entsprechende Farben, die gezielt eingesetzt werden können. Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Sie bestimmte Farben lieben und andere wiederum ablehnen? Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick darauf werfen. Zusammen erarbeiten wir, wie wir die Kraft der Farben stärker in unseren (Berufs-)Alltag integrieren können, um damit auch die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu stärken. Nach diesem Workshop sind Sie in der Lage, ganz gezielt Farbakzente zu setzen.

Dienstag, 19. November 2019

Ich bin schön! – sich selber mögen

Marsha Cox, Schauspielerin, Trainerin, Regisseurin

Schönheit liegt im Auge des Betrachters. So heißt es doch. Aber was, wenn ich an mir selbst kaum etwas Schönes entdecke und mich, was meine Schönheit angeht, eher kritisch sehe? Was stimmt an mir nicht? Was kann ich tun, um mein eigenes Urteil über mich zu verbessern? Zusammen erforschen wir den Begriff Schönheit und reflektieren über Schönheitsideale im Wandel der Zeit. Wir leben in einer Zeit des extremen Schönheits- und Jugendwahns, wo Schönheitsoperationen und Unterspritzungen an der Tagesordnung stehen. Gemeinsam entwickeln wir ein Rezept, wie wir uns selbst positiver sehen und den Blick auf das Wesentliche, das uns wirklich ausmacht, schärfen können.

Dienstag, 26. November 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.

Dienstag, 3. Dezember 2019

Stellenanzeigen zwischen den Zeilen lesen

Susanne Zeitler, Dozentin für Marketing, Kommunikation und IT

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, worauf es beim Lesen einer Stellenausschreibung ankommt. Von einer Bewerbung für eine tolle Stelle Abstand zu nehmen, nur weil nicht alle Anforderungen zu 100 Prozent erfüllt sind, ist nicht der richtige Weg. Jede Stellenausschreibung gibt zwischen den Zeilen einiges an Information preis, vor allem zu den Muss- und Kann-Anforderungen oder zur Frage, welche Berufserfahrung tatsächlich verlangt ist. Mit diesem Hintergrundwissen interpretieren Sie künftig Stellenausschreibungen richtig, stellen Ihre Stärken gezielt heraus und überzeugen mit Ihrer individuellen Bewerbung.

Dienstag, 10. Dezember 2019

Schmerzfrei und beweglich durch Weihnachten und ins neue Jahr gehen ist möglich

Susanne Höllbacher, Heilpraktikerin & Coach, Schmerztherapeutin

Rückenschmerzen nach langem Sitzen vor dem PC oder dem vielen Stehen im Betrieb? Sie haben schon alles probiert? Die Referentin gibt auf der Grundlage des ganzheitlichen Schmerztherapiekonzepts von Liebscher & Bracht Hinweise, wie man ohne Operation bzw. Medikamente schmerzfrei durchs Leben gehen kann. Es werden auch Schmerzfrei-Übungen und Faszienrollmassagen demonstriert, die gut in den Alltag zu integrieren sind. Sie verhindern, dass sich die für den Schmerz ursächlichen Fehlspannungen neu aufbauen. Damit wäre der Grundstein gelegt, für ein „entspanntes“ neues Jahr 2020.