



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 diesmal nicht in der Beratungsstelle für Arbeitslose statt, sondern im größeren Veranstaltungsraum des Pfarrzentrums „Unsere Liebe Frau“, Oberhacken 30a, 95326 Kulmbach.

Zeitraum: 5. Oktober bis 7. Dezember 2021
immer dienstags, i.d.R. von 9.00 bis 12.00 Uhr

Und so kommen Sie zu uns:

Das Pfarrzentrum befindet sich direkt in der malerischen Altstadt Kulmbachs und zwar im Bereich wo das „Badhaus“ und ein bekanntes Steakhaus zu finden sind (auch als Kleines Rathaus bekannt). Die Adresse des Pfarrzentrums ist Oberhacken 30a.

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



FRAU UND BERUF

Frauen auf Erfolgskurs!

5. Oktober bis 7. Dezember 2021



Beruf

und

Familie

Programm Kulmbach 2. Halbjahr 2021



Programm 2. Halbjahr 2021

Bitte vorab
anmelden!

Begrenzte
Platzzahl



5. Oktober bis 7. Dezember 2021

immer dienstags, von 9.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag, 5. Oktober 2021 Schluss mit den Ausreden

Elisabeth Nicklas, Dipl. Sozialpäd., Mentaltrainerin, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin
Hätte ich doch..., Wenn ich damals nicht..., Jetzt bin ich zu alt..., Wenn die Kinder mal groß sind..., Wenn ich in Rente bin... – kommt Ihnen das bekannt vor? Es gibt immer eine Ausrede, immer einen Grund eine Entscheidung wegzuschieben. Jetzt ist Schluss damit! Nehmen Sie Ihr Leben und Ihre Entscheidungen selbst in die Hand. Es macht Spaß das Steuer selbst in der Hand zu halten und eigene Entscheidungen zu treffen. Begeben Sie sich mit diesem Seminar auf die Reise und entdecken Sie, was alles möglich ist.

Dienstag, 12. Oktober 2021

Gute Kontakte sind Gold wert – wie Netzwerken gelingt

Susanne Müller, Referentin Personalentwicklung, Gleichstellungsbeauftragte
Persönliche Kontakte sind ungemein wichtig - sowohl beruflich als auch privat. Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Seminar mit der klassischen Beziehungspflege und mit dem Aufbauen von stabilen Netzwerken, die insbesondere im Beruf – im Hinblick auf die eigene Karriere oder bei der Besetzung von Stellen – sehr wertvoll sein können. Wir gehen der Frage nach, ob es Unterschiede im Netzwerkverhalten von Frauen und Männern gibt und wie Sie die Erkenntnisse daraus für sich selbst nutzbar machen. Sie erhalten Tipps und Anleitung, wie Sie Schritt für Schritt Ihr Netz vergrößern und dieses aktiv pflegen. Denn gutes Netzwerken ist Gold wert und wir können es lernen.

Dienstag, 19. Oktober 2021

Wo gibt's Inseln in der Datenflut – Achtsamer Umgang mit digitalen Medien

Sigrid Engelbrecht, Sachbuchautorin, Mental- und Wellnesstrainerin
Digitale Medien ermöglichen schnellen Informationsaustausch und effektive Arbeitsorganisation. Gleichzeitig stellt die Datenflut unsere Denk- und Konzentrationsfähigkeit auf eine harte Probe. Ständige Erreichbarkeit, der Druck Nachrichten möglichst sofort zu bearbeiten und dazu der Wunsch, alles im Blick zu behalten - der digitale Stress löst manchmal Gefühle von Überforderung und Hilflosigkeit aus und beeinträchtigt unter Umständen die Leistungsfähigkeit und Arbeitseffizienz sowie soziale Beziehungen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit sieben Hebeln gegensteuern können und mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in ihren Arbeitsalltag bringen.

Dienstag, 26. Oktober 2021

Gesund älter werden im Beruf

Angela Holzhäuer, Kunsthistorikerin, Psychologische Managementtrainerin, Individual-coach, Systemische Paar -und Familientherapeutin
Gesund älter werden im Beruf können wir nur mit „lebensphasengerechtem Arbeiten“. Dabei dürfen wir uns von den Vorurteilen gegenüber älteren ArbeitnehmerInnen nicht unter Druck setzen lassen, denn Stress macht krank! Vielmehr müssen wir unsere Ressourcen, wie mehr Erfahrung, höhere Arbeitsdisziplin, mehr Loyalität und Zuverlässigkeit, lernen wertzuschätzen. In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, mit denen wir bewusst und vorausschauend unsere mentalen und emotionalen Potentiale und unsere physischen Ressourcen erhalten, damit die Arbeitszeit positiv und erfüllend bleiben kann.

Dienstag, 9. November 2021

Arbeitsrecht – rechtliche Tipps und Infos für Frauen

Felicitas Lubos, Fachanwältin für Arbeitsrecht
Ob es um Arbeitsverträge, Kündigungsschutz, Urlaubsanspruch, Überstunden, Wiedereinstieg nach der Eltern-/Familienzeit, Minijobs oder Mindestlohn geht - Sie erhalten in unserem Seminar einen Überblick über die wichtigsten Fragen rund um das Thema Arbeitsrecht. Mit prägnanten Beispielen aus der Praxis und verständlich erläutert, wird diese Veranstaltung sehr informativ und unterhaltsam für Sie werden.

Dienstag, 16. November 2021

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, 23. November 2021

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, 30. November 2021

Negative Gedankenmuster überwinden - Grenzen überschreiten

Katja Fleischmann, Integrale Lebensberaterin, Coach, Dozentin
Egal ob in Beruf oder Familie, im Leben gibt es immer wieder Personen und Situationen, die einen an Grenzen bringen und am Weiterkommen hindern. Stress und Handlungsunfähigkeit sind meist die Konsequenzen. Was aber, wenn genau dieses Problem IHRE Chance ist?! Erfahren Sie, wie machtvoll Gedanken sind, was sie in unserem Körper bewirken und erkennen Sie, wie sich negative Glaubenssätze ganz einfach auflösen lassen. Allein dieses Wissen hat das Potential, Ihre eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen, um voller Energie und Entschlossenheit durchs Leben zu gehen.

Dienstag, 7. Dezember 2021

Soforthilfe bei Stress

Claudia Eckardt, Heilpraktikerin, Wellnesstherapeutin & Psychologische Lebensberaterin
Immer wieder gibt es Situationen, die akuten Stress in uns auslösen oder uns aus der Fassung bringen: verletzende Bemerkungen einer Kollegin, ein Chef, dem mal wieder nichts gut genug ist, Absagen auf Bewerbungen oder auch der Spagat zwischen Familie und Beruf! Gerade der berufliche Alltag bietet ständig unerwartete Möglichkeiten, die uns aus der Bahn werfen können. In diesem Intensivworkshop werden verschiedene schnell wirksame Instrumente und Methoden vorgestellt. So können Sie zukünftig Stressanzeichen im Alltag rasch erkennen und mithilfe Ihres „Notfallkoffers“ wirksam gegensteuern. Sie lernen damit nicht nur, akute Situationen zu bewältigen, sondern aktiv, Dauerstress vorzubeugen und können so ein weitaus glücklicheres Leben führen als bisher.