

Ab **3. Mai 2022** startet wieder die **Seminarreihe**

„Frau und Beruf – Frauen auf Erfolgskurs!“

Die Beratungsstelle für Arbeitslose, das Jobcenter Kulmbach und die Gleichstellungsstelle des Landratsamtes bieten bis zum 12. Juli 2022 gemeinsam mit erfahrenen Referentinnen **neun kostenlose Seminare** für Frauen zu verschiedensten Themen und mit Tipps und Infos rund um den erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit von Familie/ Kinder/ Pflege und Beruf an.

Die Vorträge finden **dienstags** (in der Regel) **von 9 – 12 Uhr** statt.

Wir haben – Corona-geschuldet – einen neuen, größeren Veranstaltungsraum:
Sämtliche Vorträge finden im

**Mainpark,
Am Schwedensteg 4a
in Kulmbach** statt.

Eingang siehe Foto.



Die Seniorenwohnanlage Mainpark befindet sich in nächster Nähe zum Parkplatz am Schwedensteg. Dort können sie kostenfrei parken.

Themen sind dieses Mal z.B.:

- Umgang mit Selbstzweifeln und Befürchtungen im Bewerbungsprozess
- Wenn nicht jetzt, wann dann? Anpacken statt Aufschieben
- Mut zum Auftritt
- Perspektivwechsel – was erwarten Personalverantwortliche (im Vorstellungsgespräch)? – mit einer Personalerin
- Mini-Job – Midi-Job – Was gibt es dabei zu beachten?
- Rentenrecht für Frauen

Weitere Themen und die Inhalte sämtlicher Seminare finden Sie im Flyer

Anmelden für einzelne oder auch alle Workshops können Sie sich vorab unter der Telefonnummer **09221 4377** - immer montags bis donnerstags zwischen 8 und 12 Uhr. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.

Bringen Sie zu den Vorträgen bitte eine **FFP2-Maske** mit.

Den Programm-Flyer können Sie auch bei nachfolgenden Anlaufstellen erhalten:

- im Jobcenter Kulmbach bei der Beauftragten für Chancengleichheit, Fr. Volpert oder Ihrer Vermittlerin/ Ihrem Vermittler
- in der Beratungsstelle für Arbeitslose
- bei der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises, Frau Söllner
- in der Arbeitsagentur Kulmbach
- in Ihrem Rathaus vor Ort



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 in einem größeren Seminarraum in der Seniorenwohnanlage Mainpark, Am Schwedensteg 4a, 95326 Kulmbach.

Zeitraum: 3. Mai bis 12. Juli 2022
immer dienstags, i.d.R. von 9.00 bis 12.00 Uhr

Und so kommen Sie zum Veranstaltungsort:

Die Seniorenwohnanlage Mainpark befindet sich in nächster Nähe zum Festplatz/Parkplatz am Schwedensteg. Dort können Sie auch kostenfrei parken oder kostenpflichtig in einem der Parkhäuser in der Innenstadt. Zu Fuß sind Sie innerhalb weniger Minuten am Veranstaltungsort.

Unser Veranstaltungsraum befindet sich im grauen Gebäudekomplex - die Adresse am Eingang ist Schwedensteg 4a.



FRAU UND BERUF

Frauen auf Erfolgskurs!

3. Mai bis 12. Juli 2022



Beruf

und

Familie

Programm 2022



jobcenter
Kulmbach



Programm 2022

Bitte vorab
anmelden!

Begrenzte
Platzzahl

Der Besuch
der Seminare ist
kostenfrei!



3. Mai bis 12. Juli 2022

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

Dienstag, 3. Mai 2022

Ja, ich kann's! – Umgang mit Selbstzweifeln und Befürchtungen im Bewerbungsprozess

Corinna Stenzel, Systemische Beraterin, Trainerin, Coach

Sich zu bewerben kann ganz schön aufregend sein. Eine Bewerbung ist nicht nur ein Stück Papier, das man beschreibt und wegschickt. Sich zu bewerben bedeutet, etwas zu wollen und auf etwas zu hoffen, von dem man noch nicht weiß, ob man es bekommt oder nicht. Da tauchen Fragen auf wie: Bin ich gut genug? Kann ich das wirklich? Soll ich mich überhaupt bewerben oder lass ich es am besten gleich sein? In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam über solche Selbstzweifel und Befürchtungen im Bewerbungsprozesses austauschen und lernen, wie wir ihnen mutig und mit gestärktem Selbstvertrauen begegnen können.

Dienstag, 10. Mai 2022

Wenn nicht jetzt, wann dann? – Anpacken statt Aufschieben

Sigrid Engelbrecht, Sachbuchautorin, Mental- und Wellnesstrainerin

Kennen Sie das auch: Sie fühlen sich gerade nicht in der „richtigen Stimmung“, eine Bewerbung zu schreiben, die Steuererklärung zu machen oder einen dringenden Anruf zu erledigen? Anderes scheint plötzlich wichtiger. Ständiges Aufschieben ist aber nicht nur wenig hilfreich, sondern kann auf Dauer auch sehr belastend sein. Das Seminar hilft, die Ursachen für „Aufschieberitis“ besser zu verstehen. Es werden praktische Methoden und Techniken vorgestellt, wie wir – trotz innerer Widerstände – gute Vorsätze erfolgreich Schritt für Schritt in die Tat umsetzen können.

Dienstag, 17. Mai 2022

Minijob – Midijob – was gibt es zu beachten?

Felicitas Lubos, Fachanwältin für Arbeitsrecht

Wussten Sie, dass Sie auch als Minijobberin Anspruch auf bezahlten Urlaub, Lohn im Krankheitsfall und Kündigungsschutz haben? Auch in der geringfügigen Beschäftigung gelten die Regelungen wie für ein „normales“ Arbeitsverhältnis. Damit müssen Feiertage und Überstunden bezahlt und Kündigungsfristen eingehalten werden. Sie erhalten in diesem Vortrag einen umfassenden Überblick über ihre Rechte als Minijobberin und Alternativen hierzu aufgezeigt, wie den Midi-Job. Dies wird von einer Arbeitsrechtlerin verständlich und praxisnah erklärt.

Dienstag, 24. Mai 2022

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 anbelangt, 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, 31. Mai 2022

Perspektivwechsel – was erwarten Personalverantwortliche im Vorstellungsgespräch?

Anja Seifther, Senior-Personalreferentin bei E-T-A Elektrotechnische Apparate GmbH, Systemischer Coach

Die erste Hürde ist genommen: Auf eine Bewerbung folgt die Einladung zum Vorstellungsgespräch. Wenn der Termin näher rückt, sind Nervosität, feuchte Hände und ein flaes Gefühl im Bauch häufige Reaktionen, gerade wenn das letzte Vorstellungsgespräch schon eine Weile her ist. Was erwartet mein/e GesprächspartnerIn von mir? Warum werden bestimmte Fragen gestellt? Wie reagiere ich gekonnt darauf? Im Seminar wechseln Sie die Perspektive und erfahren, worauf PersonalerInnen im Vorstellungsgespräch besonderen Wert legen.

Dienstag, 21. Juni 2022

Erfolgreich Aufgaben delegieren und Nein sagen lernen

Angela Holzhäuer, Kunsthistorikerin, Psychologische Managementtrainerin, Individualcoach, Systemische Paar- und Familientherapeutin

Moderne Frauen wollen Familie, Haushalt und Beruf erfolgreich managen - häufig begleitet von (eigenen) hohen Ansprüchen und schlechtem Gewissen, weil sie sich für alles und jede/n verantwortlich fühlen. Im Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie wir mit mehr Gelassenheit den vielfältigen Herausforderungen des Alltags gerecht werden und ohne Gewissensbisse erfolgreich Aufgaben – auch gegen Widerstände – delegieren und NEIN sagen können.

Dienstag, 28. Juni 2022

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, 5. Juli 2022

Mut zum Auftritt – Präsenz und Persönlichkeit

Marsha Cox, Schauspielerin, Trainerin, Regisseurin

Präsenz und positive Ausstrahlung sind ein Schlüssel zum persönlichen und beruflichen Erfolg. Ihre innere Haltung beeinflusst Ihre Wirkung im Außen. Bewusster Umgang mit Körpersprache und Stimme stärken Ihr Auftreten. Mit Übungen aus dem Schauspieltraining wird dieser Seminartag Ihnen Mut machen für Ihre nächste wichtige Begegnung.

Dienstag, 12. Juli 2022 (9:00 - 11:00 Uhr)

Frauen und Rente

Yvonne Nowak, Geschäftsführerin des VdK Kreisverbands Kulmbach e.V.

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? Wer bekommt Witwen- und Erziehungsrente? Was sind die Voraussetzungen für den Bezug einer Erwerbsminderungsrente?