

Ab 2. Mai 2023 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 11. Juli 2023 gemeinsam mit erfahrenen Referentinnen **acht 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 von 9 – 12 Uhr** in der **Beratungsstelle für Arbeitslose Kronacher Str. 9 in Kulmbach** statt.



Themen sind dieses Mal z.B.:

- „Aufstehen und Krone richten! – Selbstbewusstsein lässt sich entwickeln“
- „Weniger Stress – mehr Energie in Beruf und Alltag“
- „Gelassenheit im Umgang mit herausfordernden Menschen im Beruf“
- „Arbeitsrecht für Frauen“

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.

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



## 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](mailto:gleichstellungsbeauftragte@landkreis-kulmbach.de)

## Veranstaltungsort und -zeit

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

**Zeitraum: 2. Mai bis 11. Juli 2023**  
**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!

**2. Mai bis 11. Juli 2023**



## Programm 2023



# Programm 2023

Bitte vorab  
anmelden!

Begrenzte  
Platzzahl

Der Besuch  
der Seminare ist  
**kostenfrei!**



2. Mai bis 11. Juli 2023

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

**Dienstag, 2. Mai 2023**

## „Aufstehen und Krone richten!“ – Selbstbewusstsein lässt sich entwickeln

**Ina Hager-Dietel, Dipl. Informatik-Betriebswirtin (VWA)**

Haben Sie den Mut zu Veränderungen? Nach einer ehrlichen Selbstreflexion erarbeiten Sie an diesem Vormittag Strategien, die dabei helfen, sich zu einer starken Persönlichkeit mit gesundem Selbstbewusstsein zu entwickeln. Die Referentin stellt eine Reihe von ganz praktischen Übungen vor, die dabei unterstützen, die eigene Persönlichkeit zu formen, sich quasi neu zu programmieren. In lockerer, vertrauensvoller Atmosphäre werden alte Glaubenssätze besprochen und neu ausgerichtet, damit die eigene Lebenszufriedenheit wieder steigen kann.

**Dienstag, 9. Mai 2023**

## Mit Stil zum Ziel – stilgerechte Kleidung für Bewerbung und Beruf

**Christiane Rebhan, Trainerin für moderne Umgangsformen/Impressariatsleiterin**  
Ob Sie im geschäftlichen Umfeld akzeptiert werden, hängt stark davon ab, wie Sie von anderen Menschen wahrgenommen werden. Auftreten, Aussehen und Verhalten sind wichtige Bausteine Ihrer individuellen Persönlichkeit – und damit unverzichtbare Bausteine Ihres professionellen Auftretens im Vorstellungsgespräch und im Berufsleben. Lernen Sie im Seminar die kommunikative Wirkung von Kleidung und Farben kennen und erfahren Sie, welche Stilelemente ein überzeugendes, äußeres Erscheinungsbild ausmachen, und welcher Kleidungsstil für Ihr berufliches Ziel angemessen ist. Bitte tragen Sie zu diesem Seminar Ihr aktuelles Bewerbungsoutfit.

**Dienstag, 16. Mai 2023**

## Weniger Stress – mehr Energie in Beruf und Alltag

**Katja Fleischmann, Integrale Lebensberaterin, Coach, Dozentin**

Stress!!! Wir hetzen von einer Aufgabe zur nächsten, von Termin zu Termin, wir optimieren Dinge, um noch besser zu funktionieren. Am Abend sind wir ausgelaugt und haben doch nicht alles geschafft. Erlangen Sie spannende Sichtweisen zum Thema Stress und Energie. Verstehen Sie die Zusammenhänge in Ihrem Körper. Erkennen Sie in diesem Seminar, was Sie wirklich schwächt, entdecken Sie, wozu Sie fähig sind und finden Sie so Ihre eigene Lösung für mehr Energie.

**Dienstag, 23. Mai 2023**

## Kämpfst du noch – oder lebst du schon?

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

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“ (Antoine de Saint Exupéry). Wir leben in herausfordernden Zeiten. In unserer sich ständig wandelnden Welt verlieren wir schnell unsere Mitte, fühlen uns überfordert und geraten in eine Spirale von Erschöpfung und Mutlosigkeit. Eine kraftvolle innere Einstellung beschert uns neue Energien und hilft uns, konstruktiv mit Selbstzweifeln und Zukunftsängsten umzugehen. Mit gezielten Techniken und praktischen Übungen mischen wir unsere Gedankenmuster auf, knöpfen uns unsere Grübeleien vor, erkennen und bestärken, was bereits gut ist. Schritt für Schritt beschreiten wir gemeinsam den Weg zu größerer Gelassenheit direkt in ein zufriedeneres Leben.

**Dienstag, 13. Juni 2023**

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

## Autobiographisches Schreiben

**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, 20. Juni 2023**

## Emotionen verstehen und positiv verändern

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

Alle unsere Emotionen sind wichtig, die angenehmen und wohltuenden ebenso wie die bedrückenden und belastenden. Emotionen sind für unsere persönliche Weiterentwicklung unverzichtbar. Der Workshop vermittelt Strategien, wie wir unsere Emotionen besser verstehen und im Sinne einer guten Selbstsorge konstruktiv mit ihnen umgehen können.

**Dienstag, 27. Juni 2023**

## Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“

## Menschen im Beruf

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

Wir alle kennen es: Sobald es auf der Arbeit eine Kollegin oder einen Kollegen gibt, mit dem man ein angespanntes Verhältnis hat, ist der tägliche Gang zur Arbeit immer mit Bauchweh verbunden. Auch generelle Konflikte im Team oder Konflikte mit Vorgesetzten können uns furchtbar belasten. Diese zwischenmenschlichen Unstimmigkeiten fressen dann oft mehr Energie als die Arbeit selbst. In diesem Seminar schauen wir uns an, wie man Konflikte am besten von vornherein vermeidet und wie man sie löst, falls sie doch einmal auftreten. Damit wir alle mit einem guten Bauchgefühl auf Arbeit gehen können!

**Dienstag, 4. Juli 2023**

## Schlagfertig – freundlich – frech!

## Das Schlagfertigkeitstraining

**Birgit Barth, Business Coach, Betriebswirtin**

Schlagfertigkeit bedeutet mehr, als nur ein paar witzige Sprüche anzubringen. Schlagfertigkeit ist die Kunst, auf ungewohnte Situationen schnell zu reagieren, um nicht erst Zuhause angekommen, die passende Antwort parat zu haben. Es gilt, Blockaden schnell zu überwinden, souverän zu sein, unabhängig zu werden und aus der Rolle des hilflosen Opfers mit Humor und Lockerheit heraus zu treten. An diesem Vormittag lernen Sie, mit viel Spaß Ihren Wortschatz zu erweitern und trainieren, entspannt und locker das gedankliche „Echo“ rechtzeitig zu formulieren. Sie üben richtigzustellen, statt sich zu rechtfertigen – selbstbewusst, freundlich und frech die eigene Meinung zu vertreten.

**Dienstag, 11. Juli 2023**

## Arbeitsrecht für Frauen

**Felicita Lubos, Fachanwältin für Arbeitsrecht**

Erfahren Sie mehr über Ihre Rechte und Pflichten, die für Frauen im Berufsleben von besonderer Bedeutung sind. Behandelt werden die Themenbereiche „Teilzeit“, „Mini- und Midijob“, „Mindestlohn“ sowie „Befristung“. Auch rechtliche Stolpersteine beim Wiedereinstieg in den Beruf, die Arbeitsvertragsgestaltung und Kündigungsschutz werden beleuchtet. Das Seminar bringt Sie im Arbeitsrecht auf den aktuellen Rechtsstand.

**Dieses Seminar muss leider entfallen**