



Frauen

für Frauen
in Kulmbach

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: 8. April bis 1. Juli 2025
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. April bis 1. Juli 2025



Beruf

und

Familie

Programm 2025



Programm 2025

Bitte vorab
anmelden!

Begrenzte
Platzzahl

Der Besuch
der Seminare ist
kostenfrei!



8. April bis 1. Juli 2025

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

Dienstag, 8. April 2025

Ja zum Jetzt – Herausforderungen annehmen und Veränderungen meistern

Marsha Cox, Schauspielerin, Trainerin, Regisseurin

Veränderungen gehören zum Leben – doch oft fällt es schwer, sie zu akzeptieren. In diesem Seminar erforschen wir, warum das so ist und entwickeln wirkungsvolle Strategien, um leichter mit Veränderungen umzugehen. Durch praxisnahe Übungen stärken wir unsere innere Stabilität und Flexibilität, sodass wir Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen begegnen können. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Wege, um Veränderungen positiv zu gestalten.

Dienstag, 29. April 2025

Resilienz und Yoga

Ramona Müller, Ingenieurpädagogin, Yogalehrerin, Resilienzcoachin

Wir leben in einer Welt, die uns ständig herausfordert und manchmal auch überfordert – sei es im Beruf, im Alltag oder in persönlichen Beziehungen. Wie gelingt es, inmitten von Stress, Ärger und Veränderungen resilient zu bleiben? Wie können wir unsere innere Stärke entfalten und gleichzeitig unser Wohlbefinden verbessern? In diesem Seminar erfahren Sie, was Resilienz und Yoga bedeuten und wie es gelingt, Alltag und Beruf besser zu meistern. Die Teilnehmerinnen lernen, Stress in schwierigen Lebenslagen zu regulieren um in die eigene Mitte zurückzukommen. Ziel ist es, wieder klarer zu denken und den eigenen Körper positiv zu beeinflussen, denn Körper, Geist und Seele sind nur gemeinsam den Anforderungen gewachsen.

Dienstag, 6. Mai 2025

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

Corinna Stenzel, Systemische Beraterin, Trainerin, Coachin

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 Selbstzweifeln und Befürchtungen im Bewerbungsprozess austauschen und lernen, wie wir ihnen mutig und mit gestärktem Selbstvertrauen begegnen können.

Dienstag, 13. Mai 2025

Perspektivwechsel: Wie entscheiden Personalverantwortliche?

Verena Ramming, Personalreferentin, Kulmbacher Brauerei AG

Zur Vorbereitung einer Bewerbung und eines Vorstellungsgesprächs lohnt es sich, einmal einen Perspektivwechsel zu wagen und sich mit den Erwartungen und Sichtweisen eines Unternehmens im Bewerbungsverfahren zu beschäftigen. An diesem Vormittag berichtet Ihnen eine Personalreferentin aus ihrer täglichen Erfahrung und gibt gute Tipps für eine gelungene Bewerbung sowie ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch.

Dienstag, 20. Mai 2025

Wie Gedanken Realität erschaffen

Katja Fleischmann, Integrale Lebensberaterin, Coachin, Dozentin

Beruflich und privat gibt es im Leben immer wieder Personen oder Situationen, die uns an die Grenzen bringen und am Weiterkommen hindern. Stress und Handlungsunfähigkeit sind die Folgen. Wie kann ich aus einer unglücklichen Situation aussteigen oder sie sogar verändern? Verstehen wir, wie unser Körper und Gehirn funktionieren, welche Macht die Gedanken über unserer Realität haben, so findet sich die eigene Lösung zur positiven Veränderung ganz einfach. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit dazu.

Dienstag, 27. Mai 2025

Auftritt und Ausstrahlung im Beruf

Birgit Barth, Business Coachin, Betriebswirtin

In diesem Seminar lernen Sie Ihre persönliche Ausstrahlung auf andere einzuschätzen und erleben, welche Erfolge Sie durch einen bewussteren Umgang mit Ihren „Wirkungsfaktoren“ (Sprache, Stimme, Gestik, Mimik, Kleidung) erzielen können. In zahlreichen Übungen erleben Sie sich und Ihr Repertoire in typischen beruflichen Situationen.

Dienstag, 3. Juni 2025 (9:00 - 11:00 Uhr)

Frauen und Rente

Yvonne Wunderlich, Geschäftsführerin, Sozialverband VdK Bayern e.V., Kreisverband Kulmbach

Viele Frauen unterbrechen ihre Berufstätigkeit für die Versorgung der Kinder und/oder Pflege von Angehörigen. Auch Teilzeitarbeit und Minijob sind 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?

Dienstag, 24. Juni 2025

Gesund und gelassen im Job

Annekatri Tauer, Wirtschaftswissenschaftlerin (M.A.), Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften (B.Sc.), Coachin

Einen Großteil unserer Lebenszeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, sollten wir uns immer wieder bewusst machen, dass die Arbeitsplatzgestaltung sowohl in psychischer als auch physischer Hinsicht sehr wichtig ist und von uns selbst positiv beeinflusst werden kann. In diesem interaktiven Vortrag soll es von einer gesundheitsbewussten Gestaltung des Arbeitsumfeldes und Arbeitstages, über mehr Gelassenheit im Job bis hin zum persönlich stimmigen Stressmanagement gehen. Die Referentin gibt viele kleine Tipps und Impulse für die Praxis, die die Teilnehmerinnen schon im Seminar testen können.

Dienstag, 1. Juli 2025

Die ersten 100 Tage im neuen Job

Hildegund Wölfel, Kommunikationstrainerin

Neu im Job, unbekannter Arbeitgeber, neue Kolleginnen und Kollegen, neue Aufgaben – in der Anfangszeit in einem neuen Unternehmen fühlt man sich häufig kritisch beobachtet und unsicher. Es gilt nicht nur, sich fachlich neu einzuarbeiten, sondern sich in dieser herausfordernden Zeit auch „richtig zu verhalten“. Wer mögliche Tabus und Stolpersteine, unsichtbare Regeln und Rituale rechtzeitig erkennt, schafft es viel leichter, einen guten Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten aufzubauen und die „Probezeit“ erfolgreich zu meistern.