



Veranstaltungsort und -zeit

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

Zeitraum: 24. Februar bis 12. Mai 2026
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 Baumarkt 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 Beratungstelle ist im 1. Stock zu finden (siehe Foto unten). Bitte beachten Sie: Der Zugang ist leider nicht barrierefrei.

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 707-658, Mail: gleichstellungsbeauftragte@landkreis-kulmbach.de



FRAU UND BERUF

Frauen auf Erfolgskurs!

24. Februar bis 12. Mai 2026



Programm 2026



jobcenter
Kulmbach



Programm 2026

Bitte vorab anmelden!

Begrenzte Platzzahl

Der Besuch der Seminare ist kostenfrei!



24. Februar bis 12. Mai 2026

immer dienstags, von 9.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag, 24. Februar 2026

Mode und Stil sind zweierlei Paar Schuhe

Claudia Beier-Pfaff, Friseurmeisterin, zert. Trainerin und Personalcoach
In diesem Seminar gibt es Tipps auch für den kleinen Geldbeutel, wie Sie Ihren persönlichen Bekleidungsstil finden und eine typgerechte Basisgarderobe aufgebaut wird. Welche Farben, Materialien und Muster unterstreichen Ihren Typ? Und was ist eigentlich der feine Unterschied zwischen Mode und Stil? Erfahren Sie, warum Ihnen manche Schnitte und Farben besser gefallen als andere, wie Farben wirken und welche Sie zu bestimmten Anlässen wählen sollten. Dafür müssen Sie Ihren Kleiderschrank nicht neu bestücken, sondern bekommen Klarheit, wie Sie mit Vorhandenem neue Kombinationsmöglichkeiten schaffen. Das Leben ist bunt und schön - ohne Licht und Farben wäre es langweilig, trist und grau. Trauen Sie sich!

Dienstag, 3. März 2026

Die ersten 100 Tage im neuen Job

Hildegund Wölfel, Kommunikationstrainerin

Neu im Job, unbekanntes Arbeitsumfeld, 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.

Dienstag, 17. März 2026

Gedanken, alte Geschichten & Veränderungen: Wege aus der Selbstsabotage

Katja Fleischmann, Integrale Lebensberaterin, Coach, Dozentin

Entdecken Sie in diesem Seminar, wie Ihre Gedanken Ihre Realität prägen und Sie manchmal unbewusst sabotieren. Sie lernen, hinderliche Gedanken und alte Geschichten zu erkennen, Stressmuster zu verstehen und mit einfachen Übungen aufzulösen. Gewinnen Sie dadurch innere Klarheit, neue Handlungsstrategien und mehr Selbstvertrauen, um Ihr Leben bewusst und positiv zu gestalten.

Dienstag, 24. März 2026

Perspektivwechsel: Wie entscheiden Personalverantwortliche?

Christina Filusch, Personalreferentin,
Franken Maxit Mauermörtel GmbH & Co., Azendorf

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 Personalleiterin aus ihrer täglichen Erfahrung und gibt gute Tipps für eine gelungene Bewerbung sowie ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch.

Dienstag, 14. April 2026

Selbstbewusst durch selbstbewusste Körpersprache

Marsha Cox, Schauspielerin, Trainerin, Regisseurin

Viele Frauen werden in ihrem Alltag mit beruflichen, familiären und anderen Herausforderungen konfrontiert. In diesem Seminar werden Sie lernen, sich klarer abzugrenzen und mit mehr Präsenz aufzutreten. Selbstbewusstsein beginnt im Körper und wird durch Körpersprache sichtbar. Inhalte des Seminars:

- Bewusstwerden der eigenen Körpersprache: Was signalisiere ich – und was möchte ich eigentlich ausstrahlen?
- Praktische Übungen für eine souveräne Körperhaltung
- Einsatz von Gestik und Mimik als Verstärker der eigenen Botschaft
- Tipps für den Transfer in Alltag, Beruf und private Situationen

Dienstag, 21. April 2026

Übergänge bewusst durchleben – Kraft finden im Dazwischen

Karin Scheler, Pfarrerin, systemische Beraterin und Familientherapeutin, Supervisorin

In der Natur begegnen uns überall Übergänge: vom Samen zur Blüte, vom Sommer zum Herbst, vom Werden zum Vergehen. Auch unser eigenes Leben verläuft in Phasen: Aufbruch, Veränderung, Abschied, Neubeginn. Doch oft sind es gerade die Zwischenzeiten, die uns am meisten herausfordern: jene Momente, in denen das Alte nicht mehr trägt und das Neue noch ungewiss oder fern erscheint. Dieses Seminar lädt ein, diese Übergänge bewusst wahrzunehmen und zu gestalten. Mit Impulsen, kreativen Übungen und Austausch in der Gruppe entdecken wir die Stärke, die in der scheinbaren Pause liegt, in meinem „Sein“ zwischen dem, was war und dem, was kommt.

Dienstag, 28. April 2026

Frauen: sichtbar und gesund

Sabine Rotter, Diplom-Sozialpädagogin, Landratsamt Kulmbach
Annekatrien Tauer, Gesundheitswissenschaftlerin, Landratsamt Kulmbach
Gemeinsam betrachten wir den Lebensverlauf von Frauen mit seinen natürlichen Phasen wie Kindheit, Pubertät, möglicher Schwangerschaft, Wechseljahren und Alter. Dabei nehmen wir gesundheitliche Ressourcen ebenso in den Blick wie typische Herausforderungen, etwa frauenspezifische Beschwerden. Frauen durchlaufen im Laufe ihres Lebens unterschiedliche Gesundheitsphasen mit positiven Entwicklungen und individuellen Anforderungen. Der Workshop zeigt, was frauenspezifische Gesundheit ausmacht, welche Handlungsmöglichkeiten es gibt und wie jede Frau ihre Gesundheit bewusster gestalten kann.

Dienstag, 5. Mai 2026

Empowerment – mehr Energie in Beruf und Alltag

Angela Holzhäuer (M.A.), Kunsthistorikerin, Psych. Managementtrainerin, Individualcoach, Systemische Paar- und Familientherapeutin

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, um eigene Ressourcen wahrzunehmen und persönliche Stärken gezielt zu nutzen. Viele Frauen sind im Alltag den Erwartungen anderer ausgesetzt in Partnerschaft, Familie und Beruf während die eigenen Bedürfnisse oft zu kurz kommen. Ziel des Seminars ist es, die Selbstwahrnehmung zu stärken und Wege zu entwickeln, selbstbestimmt, stärkenorientiert, handlungsfähig und mit Empowerment zu agieren.

Dienstag, 12. Mai 2026 (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 Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen. Auch Teilzeitarbeit und Minijobs betreffen überwiegend Frauen. Umso wichtiger ist es, das eigene Rentenkonto im Blick zu behalten und rechtzeitig Entscheidungen zu treffen. Das Seminar informiert darüber, wie sich Elternzeit, Teilzeit, Minijobs, Pflegezeiten und Phasen der Arbeitslosigkeit auf die Rente auswirken sowie über Ansprüche auf Witwen-, Erziehungs- und Erwerbsminderungsrente.