



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!

KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Kulmbach e.V.

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: 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



jobcenter
Kulmbach

LANDKREIS KULMBACH
Bürgerservice

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 Teile 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 Bewerbungsfoutfit.

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.