



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: 9. April bis 18. Juni 2024
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!

9. April bis 18. Juni 2024



Beruf

und

Familie

Programm 2024



Programm 2024

Bitte vorab
anmelden!

Begrenzte
Platzzahl

Der Besuch
der Seminare ist
kostenfrei!



9. April bis 18. Juni 2024

immer dienstags, von 9.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag, 9. April 2024

Wertschätzung am Arbeitsplatz

Lissy de Fallois, Kommunikationstrainerin, Coachin, Familienlotsin

Wir alle erleben herausfordernde Situationen in Beruf und Familie und bewerten sie ganz verschieden bzw. ziehen unbewusst auch unterschiedliche Schlüsse daraus. Wenn wir unsere Beurteilungen nicht reflektieren, bleiben wir „stecken“ in einer Kommunikation, die eine wertschätzende Verbindung zu anderen Menschen und auch zu uns selbst verhindert. Mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation verstehen wir, wie wir „ticken“ und wie es gelingen kann, Wertschätzung für uns selbst und in unseren (Arbeits-)Beziehungen zu (er-)leben. Der Workshop enthält auch praktische Übungen zu den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte).

Dienstag, 16. April 2024

Stark im Beruf - Impulse für Resilienz

Maria Schraud, M. A. Erwachsenenpädagogin, Supervisorin, wingwave-Coachin

Unklarheit, Ängste, Erwartungen, Herausforderungen – nervenaufreibende Situationen. Wir Menschen kennen das. Welche Möglichkeit gibt es, mit den Unsicherheiten im Hier und Jetzt umzugehen? Wie kann ich Anforderungen strukturieren? Wie gelingt es, im empfundenen Stress gut mit uns umzugehen, vielleicht sogar auf humorvolle Weise? Darauf gibt das Seminar im Workshop-Stil Antworten mit Impulsen aus der positiven Psychologie, der Gelotologie und aktuellen Coachingansätzen.

Dienstag, 23. April 2024

Selbstbewusst älter werden im Job

Marsha Cox, Schauspielerin, Trainerin, Regisseurin

Mit zunehmendem Alter und größerer Lebens- und Berufserfahrung hat Frau auch mehr im Job zu bieten. Dennoch verunsichert manche Frau die Befürchtung, dass sie als ältere Mitarbeiterin zunehmend weniger wertgeschätzt wird. Muss das so sein? In diesem Seminar reflektieren wir unsere eigene Einstellung zum Älterwerden. Wir suchen Wege, wie wir – unabhängig vom „Jugendwahn“ – unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern und damit auch unsere Außenwirkung stärken können.

Dienstag, 30. April 2024

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, 7. Mai 2024

Gesund und gelassen im Job

Annekatrin 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, 14. Mai 2024

Raus aus der Selbstblockade

Marsha Cox, Schauspielerin, Trainerin, Regisseurin

Scheitern Ihre Pläne oft? Sie nehmen sich Dinge vor, die Sie dann doch nicht tun? Erkennen Sie sich in folgenden Sätzen wieder: so war ich schon immer; das habe ich noch nie gekonnt; das wird ja sowieso nichts? Dann läuft in Ihnen ein unbewusstes Programm ab. Wie kommt das nur, dass wir uns so oft selbst Steine in den Weg legen? Tatsächlich gibt es vielerlei Ursachen. Die schauen wir uns in diesem Seminar gut an und Sie erlernen praktische Techniken, wie Sie den Weg aus der Sackgasse herausfinden, und mit neuer Zuversicht gestärkt, positive Schritte in ein bewusster gelenktes Leben machen können.

Dienstag, 4. Juni 2024

Mode und Stil sind zweierlei paar Schuhe

Claudia Beier-Pfaff, Friseurmeisterin, zert. Trainerin und Personalcoachin

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, 11. Juni 2024

Glücklich sein mit mir selbst

Sigrid Engelbrecht, Sachbuchautorin, Mental- und Wellnesstrainerin

Dieses Seminar will dazu ermutigen, innerlich unabhängig zu werden vom sich immer weiter zuspitzenden Wettbewerb, im Beruf und Privaten. Wer sich vom ständigen inneren Drang zum Konkurrerieren und Gewinnen verabschiedet hat, wird gemeinschaftsfähiger und unabhängiger. Wenn wir erkennen, was uns guttut und was wirklich wichtig ist im Leben, trennen wir uns automatisch von allem, was uns unnötig belastet und wir nicht mehr brauchen. „Du bist wertvoll aus dir selbst heraus – liebe dich selbst, dann wirst du selbst glücklich und machst auch andere glücklich!“

Dienstag, 18. Juni 2024

Souveräne Gesprächsführung - Manipulationen durchschauen und abwehren

Birgit Barth, Business Coachin, Betriebswirtin

Gelangen Sie mit viel Einfühlungsvermögen zu mehr kommunikativer Durchsetzungsstärke. Auch das Verhalten bei unsachlichen Einwänden oder gar persönlichen Angriffen wird besprochen, damit Sie im Fall der Fälle Manipulationen frühzeitig durchschauen und abwehren können. Sie lernen in diesem Seminar die wichtigsten Argumentationstechniken kennen und verfeinern Ihr rhetorisches Geschick. Erkunden Sie gemeinsam mit der Referentin die Grundlagen der Kommunikation und Ihre Eigen- und Fremdwirkung im Gespräch