Frauen in Führung
Landkreis Limburg-Weilburg

Mehr Standing im Beruf

Mittwoch,
2. November 2022

Veranstaltungsort:

Frauenbüro
Schiede 20
65549 Limburg

Anmeldung bitte ausschließlich per Mail!
E-Mail: Frauenbuero@Limburg-Weilburg.de
Teilnahmegebühr: 40,- €

https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/politik-verwaltung/frauenbuero/veranstaltungen

9:00 bis 9:30 Uhr Teaming

Martina Breuer
Diplom-Pädagogin

9:30 bis 10:30 Uhr **Teil 1**
Kein Aussitzen mehr - Klare Entscheidungen treffen
Im Nachhinein sind Sie immer schlauer: Hätten Sie sofort entscheiden sollen oder hätten Sie länger warten sollen oder …? Damit Sie weder in Aktionismus verfallen noch alles aussitzen, gibt es Techniken und Haltungen, wie Sie das richtige Timing und die richtige Entscheidung finden. Dafür müssten Sie sich allerdings entscheiden!

Dr. Kyra Naudascher-Jankowski
Lerntherapeutin

10:30 bis 11:00 Uhr Teaming

11:00 bis 12:00 Uhr **Teil 2**
Kein Kuschelkurs - Klare Führung
Die Mitarbeitenden fühlen sich gut und klar geführt, wenn sie sich angenommen fühlen, effektiv und motiviert an den Zielen des Teams und der Organisation mitwirken können. Mitarbeitende verlassen nicht Unternehmen, sondern Vorgesetzte.
Wie geht also gute Führung und warum sind Frauen in Führungspositionen so wichtig?

Barbara Oedekoven
Dipl. Betriebswirtin/ Frauen in Aufsichtsräten

12:00 bis 12:30 Uhr Teaming

12:30 bis 13:30 Uhr **Teil 3**
Eigene und fremde Grenzen - Diplomatische Gesprächsführung
Wir alle kommunizieren täglich und regelmäßig, in unterschiedlichen Rollen: beruflich, in der Familie, im Freundeskreis. Das klappt mal besser und mal weniger gut. Dann fragen wir uns, woran das liegt. Sie erhalten einen Überblick, wie Kommunikation gelingen kann. Praktische Beispiele machen direkt erlebbar, was Kommunikation bewirken kann.

Monika Böhm
Freiberufliche Trainerin

13:30 Uhr Abschluss

Es wird keine Verpflegung während der Veranstaltung angeboten. Die Teilnehmerinnen müssen sich Speisen und Getränke selbst mitbringen.
Die Teilnahme ist kostenfrei und barrierefrei.
Anmeldung bitte ausschließlich per Mail!
E-Mail: Frauenbuero@Limburg-Weilburg.de

Corona - Hygieneregeln
Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der geltenden Corona Regeln statt.

Neues Beratungsangebot im Landkreis Limburg-Weilburg

Zu den Themen:
- Schule, Ausbildung, Bewerbung
- Wiedereinstieg, berufliche Neuorientierung
- Homeschooling und Homeoffice
- Dritter Lebensabschnitt, Rente, Ehrenamt
- Allgemeine Lebensberatung

https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/politik-verwaltung/presse-oeffentlichkeitsarbeit/pressemitteilungen/details/neues-beratungsangebot-im-landkreis-startet-am-internationalen-frauentag

Datenschutzerklärung

Die angeführten Kontaktdaten werden zur Versendung weiterer Informationen als automatisierte Daten geführt und gespeichert (Art. 6 Abs. 1 f DS-GVO). Ich bin mit dieser Verarbeitung einverstanden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Dies berührt die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht. Weitere Informationen zum Schutz personenbezogener Daten bei deren Verarbeitung durch den Landkreis Limburg-Weilburg nach Art. 13, 14 DS-GVO finden sich auf der Internetseite des Landkreises (http://www.landkreis-limburg-weilburg.de/). Wir übersenden diese Informationen auf Wunsch in Papierform.
Durch die Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen des Frauenforums von mir gemacht werden, veröffentlicht werden dürfen.

Bildung bewegt

Frauenforum zur beruflichen Qualifikation

Samstag,
5. November 2022

Eine Veranstaltung
des Frauenbüros
des Landkreises und des
Arbeitskreises FRAU & BERUF

Veranstaltungsort:

Peter-Paul-Cahensly Schule
Zeppelinstr. 39, 65549 Limburg

Landkreis Limburg-Weilburg

Check-in
ab 8:45 Uhr und
ab 12:30 Uhr

Liebe Frauen,
wir freuen uns, einen beruflichen Weiterbildungstag für Frauen anbieten zu können.
Wir haben für Sie ein interessantes Workshop-Angebot zusammengestellt.
In den Workshops erhalten Sie Informationen, Hilfestellungen und Tipps.

Das Geheimnis guter Entscheidungen - Mit Intuition und Körpersignalen zur besseren Entscheidungsfindung

Direkt aufstehen, oder nochmal rumdrehen? Tee oder Kaffee? Sport oder Sofa? Den Job wechseln oder bleiben?
Wir treffen täglich (!) insgesamt etwa 20.000 bewusste und unbewusste Entscheidungen.
Wer hat sich noch nicht zwischen zwei Alternativen entscheiden müssen und damit begonnen, Punktelisten zu führen, nur um am Ende genau so schlau wie vorher zu sein. Wir können noch so logisch und strukturiert vorgehen. Aber unsere Emotionen und unser Unterbewusstes entscheiden trotzdem stets mit.
Anstatt Signale wie ein Engegefühl oder Schmetterlinge im Bauch zu übergehen oder sie als störend zu empfinden, können wir lernen, diese Signale zu nutzen. Je besser wir unseren Körper verstehen, umso gefestigter stehen wir in Entscheidungsprozessen unsere "Frau" und sind umso glücklicher mit dem jeweiligen Ergebnis.
Lernen Sie zu verstehen, welcher Entscheidungstyp Sie sind, welche Erkenntnisse die Wissenschaft über den Ablauf von Entscheidungsprozessen gewonnen hat und wie Sie anhand von praktischen Übungen in Beruf und Alltag gute Entscheidungen treffen.

Kursleitung: Janina Mill, Juristin und Heilkräuterexpertin

Zeit: **09:00 - 12:00 Uhr**
oder 13:00 - 15:30 Uhr

Beziehungen am Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz herrscht in der Regel eine Hierarchie, in die wir uns einfügen müssen.
Wir sind die Chefin und müssen Führung übernehmen, oder wir sind Mitarbeiterin und werden geführt. Oft werden auch beide Rollen von uns verlangt, was besondere Flexibilität erfordert. Unsere (unbewussten) Bedürfnisse und Überzeugungen können in diesem Zusammenhang zu Konflikten führen.
Wir neigen dazu, die Schuld bei anderen zu suchen und geben dabei die Möglichkeit, etwas zu ändern, ab.
Im Workshop untersuchen wir anhand verschiedener körperorientierter Übungen unsere Haltungen und (unbewussten) Überzeugungen in diesem Beziehungsgeflecht, um Verantwortung für unser Denken und Fühlen übernehmen zu können. Kritische Situationen können wir in Zukunft neu reflektieren und positiv gestalten.

Kursleitung: Julia Radecke, Psychologische Beraterin

Zeit: **9:00 - 12:00 Uhr**
oder 13:00 - 15:30 Uhr

New Work - Digitalisierung - Industrie 4.0

Ist die Arbeitswelt im Wandel? Wird sich unser gesellschaftliches Leben verändern?
New Work - Digitalisierung - Industrie 4.0 sind dies nur Begriffe? Oder werde ich selbst betroffen sein? Muss ich meine Sichtbarkeit und meine Arbeitsweise anpassen?
Der Workshop bietet Impulse, die zur Reflektion der eigenen Situation anregen sollen. Kurzvorträge geben einen ersten Einblick in die unterschiedlichen Sichtweisen. Die Vertiefung der Themen erfolgt anschließend in der Einzelarbeit und Diskussionen. Ein interaktives gemeinsames Kennenlernen soll zeigen, dass die neuen Arbeitsweisen Spaß machen und die Achtsamkeit für sich selbst und den anderen im Team bringen kann.

Kursleitung: Rita Frost, systemische Coach

Zeit: **09:00 - 12:00 Uhr**
oder 13:00 - 15:30 Uhr

Frauen und Finanzen

Liebe Frauen,
Hand aufs Herz -Frauen und Geld-, Passt das zusammen?
Wir sagen entschieden **JA!**
Das Tabuthema Geld beziehungsweise die frauliche Eigenverantwortung dazu muss angegangen werden.
Habt ihr Mut, Euch mit diesem Thema auseinanderzusetzen? Denn Geld ist Macht, Freiheit und Eigenverantwortung.
Wir, Barbara Nasdalak und Ann-Kathrin Elsner plus Team möchten mit Euch in angenehmer Runde darüber sprechen und diskutieren.
Wir werden mit Euch eine finanzielle Zeitreise von Geburt bis zum hohen Rentenalter wagen.
In diesem Kurs geht es um: Wir wollen mit Euch gemeinsam unverblümt, mit Spaß und Humor erarbeiten, dass Frauen und Geld zueinander passen, und das zu 100%.

Kursleitung: Barbara Nasdalak, Ann-Kathrin Elsner und Silvia Fuhrmann, Vermögensaufbaumanagerinnen

Zeit: **09:00 - 12:00 Uhr**
oder 13:00 - 15:30 Uhr

Wohlwollende Kommunikation

Vorgestellt wird eine sehr einfache Methode, mit der eine wohlwollende Kommunikation und wertschätzende Sprache, zum Beispiel in der eigenen Familie, eingeführt und regelmäßig geübt werden kann. Unter Verwendung einer „Bedürfnisplatte“ lernen wir echte Bedürfnisse von Werten und Strategien zu unterscheiden. Diese Unterscheidung ist das A&O der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Aufbauend darauf biete ich weitere Möglichkeiten an, wie man die Bedürfnisplatte einsetzen kann, z.B. in Kollegien, bei Einzelberatungen, in Therapien, in der Frühförderung, zur allgemeinen Elternberatung, in Kindergärten, Schulen u.v.m. Mithilfe eines Redestabs wird das aktive Zuhören und eine Bedürfnis orientierte, beschenkende Haltung im Kreis der Teilnehmerinnen geübt.

Kursleitung: Li Shalima, Kommunikations-Trainerin

Zeit: **09:00 - 15:30 Uhr**

Resilienz III

Thema: Verantwortung

100 % Verantwortung für unser Leben zu übernehmen ist nicht immer einfach, aber sehr bereichernd und entlastend.
Im Workshop dürfen wir erkennen, dass wir nicht unserem Schicksal ausgeliefert sind, sondern können bewusst Einfluss auf unsere Gefühle nehmen und auf diese Weise aktiv für unser Wohlbefinden sorgen. Wir dürfen lernen die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren.

Kursleitung: Doris Mill, Heilpraktikerin und Psychotherapie

Zeit: **09:00 - 12:00 Uhr**
oder 13:00 - 15:30 Uhr

Netzkompetenz stärken - Soziale Netzwerke

Spätestens seit der Corona-Pandemie zeigt sich, dass die kompetente Nutzung der „Neuen Medien“ eine besondere Wichtigkeit hat, um am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Die Digitalisierung hat in allen Bereichen einen enormen Schub erhalten und stellt alle Menschen jetzt und zukünftig vor besondere Herausforderungen.
Dieses Kursangebot soll den teilnehmenden Frauen einen Einblick, einen Überblick und einen Durchblick zum Thema „Soziale Netzwerke“ bieten.
Es werden gemeinsam ausgewählte Apps (z.B. Instagram, Twitter, Tiktok) auf dem eigenen Endgerät bzw. auf vorhandenen Computern installiert und erprobt.

Voraussetzungen: IT-Grundkenntnisse, eigenes Smartphone oder Tablet ist mitzubringen.

Kursleitung: Nicole Erwe, IT-Trainerin

Zeit: **09:00 - 15:30 Uhr**