

Kluge Entscheidungen treffen – erfolgreiches Arbeiten mit dem Systembrett



Immer mal wieder zwischen zwei Stühlen? Eigentlich müsste ich ... sollte ich ... einerseits-andererseits ... Fragen über Fragen und kein Anfang? Aufräumen im Kopf wäre prima?

Ambivalenzen und Dilemmata sind spannende Einladungen, genauer hinzuschauen und zu prüfen, was das Wesentliche der Thematik ist. Das Systembrett, ursprünglich in der Familienberatung angewandt, ist ein vielfach erprobtes Hilfsmittel unter anderem zur Entscheidungsfindung. Es bietet ressourcenorientierte Lernerfahrungen an, die Intensität bestimmt dabei die Akteurin zu jedem Zeitpunkt selbst. Die Methode ist einfach und braucht nur ein paar kreative Anstöße sowie eine leicht zu erlernende Fragetechnik, dann ist sie zur Selbstexploration optimal geeignet.

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, einen Lieblingsgegenstand mitzubringen.

Kursleitung: Bettina Schweer, Systemische Beraterin
09:00 - 12:00 Uhr
oder 13:00 - 16:00 Uhr

Das Kaninchen vor der Schlange – Durchsetzungsstrategien

Die Schlange wollen Sie nicht sein, aber das Kaninchen davor auch nicht! Wie werden Sie überzeugend und souverän und setzen Ihre Ziele besser um?

Der Workshop gibt Ihnen eine Unterstützung wie Sie

- selbstbewusster auftreten und eigene Ziele umsetzen
- schlagfertig ihre Frau stehen
- Konflikte als Chancen sehen und nutzen können
- in schwierigen Gesprächssituationen nicht den Kopf verlieren, sondern punkten
- einen Weg finden, der Ihrer Persönlichkeit entspricht.

Auf Grundlage eines Persönlichkeitsmodells lernen Sie gezielt Techniken, die sich für Sie eignen.

Kursleitung: Dr. Kyra Naudascher-Jankowski, Lerntherapeutin
9:00 - 12:00 Uhr



Corona - Hygieneregeln

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln statt!

- ⇒ Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung wird generell empfohlen!
- ⇒ Bis zur Einnahme des Sitzplatzes und beim Verlassen des Sitzplatzes ist eine Mund- Nasen-Bedeckung zu tragen!
- ⇒ Halten Sie Abstand zu Anderen! Lassen Sie 1,5 Meter oder mehr Platz zwischen sich!
- ⇒ Die vorgeschriebene Handhygiene ist zwingend einzuhalten!
- ⇒ Personen mit erkennbaren Symptomen einer Atemwegsinfektion werden von der Teilnahme der Veranstaltung ausgeschlossen!
- ⇒ Es wird keine Verpflegung während der Veranstaltung angeboten. Die Teilnehmerinnen müssen sich Speisen und Getränke selbst mitbringen.

In den Workshops erhalten Sie Informationen, Hilfestellungen und Tipps.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Kostenlose Kinderbetreuung ist möglich, nur mit vorheriger Anmeldung!

Anmeldung bitte per E-Mail!
E-Mail: Frauenbuero@Limburg-Weilburg.de

<https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/leben-im-landkreis/soziales/frauenbuero>

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist aufgrund der Abstandsregeln begrenzt!

Weitere Infos unter Telefon:
06431/296-153 oder -169



Frauenforum zur beruflichen Qualifikation

Samstag,
7. November 2020

Eine Veranstaltung des
Arbeitskreises FRAU & BERUF

Veranstaltungsort:

Adolf-Reichwein-Schule, Limburg,
Heinrich-von-Kleist-Straße 14



Landkreis Limburg-Weilburg

Check- in ab 8:30 Uhr

Liebe Frauen,
wir freuen uns, dass wir auch in
**Coronazeiten für Sie einen abge-
speckten Weiterbildungstag anbieten
können. Freuen Sie sich auf ein inter-
essantes Workshop-Angebot.**

Resilienz / Krisenbewältigung

Ein „starkes seelisches Immunsystem“

Warum gelingt es manchen Menschen besser aus einer Krise gestärkt hervorzugehen oder neue Wege mit Mut und innerer Stärke zu beschreiten? Wo liegt der Schlüssel für das Geheimnis, unsere manchmal unsichtbare Richtschnur ohne größeren Aufwand ausfindig zu machen?

Jeder Mensch hat ein körperlich wahrnehmbares, intuitives Wissen auf das „sie“ zurückgreifen kann.

Durch Übungen zu zweit oder in der Gruppe, verbunden mit „Achtsamen Lauschen nach Innen“ und kleinen Bewegungsübungen mit Musik, wollen wir lernen unsere Resilienz zu stärken und uns innerlichen Freiraum zu schaffen.

Ein Gramm Praxis wiegt mehr als tausend Tonnen Theorie auf. (altes Sprichwort)

Kursleitung: Doris Mill, Heilpraktikerin für Psychotherapie
**09:00 - 12:00 Uhr
oder 13:00 - 16:00 Uhr**

Aufbruch als Chance

Kennen Sie das? Es gibt ganz bestimmte Situationen oder Ereignisse im Leben, da wissen Sie einfach: „Es reicht! Es muss sich etwas ändern! Jetzt oder nie!“

Damit Sie gut gewappnet Veränderungen in ihrem Leben meistern, gilt es Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.

Dieser Workshop stärkt Sie, Ihre Chancen zu nutzen, kreative Wege und Ressourcen zu finden für Ihren Veränderungsprozess in „Ihr neues Leben“, damit Sie mit mehr Lebensfreude den Tag trotz Veränderungen genießen können.

Kursleitung: Margit Geiger,
Supervisorin und Coach
**09:00 - 12:00 Uhr
oder 13:00 - 16:00 Uhr**

Körperintelligenz entdecken und einbeziehen



Ihr Körper kommuniziert mit Ihnen, lernen Sie seine Sprache. Dieser Workshop ist für alle, die in Geist und Körper wieder beweglich und flexibel werden und Verantwortung für ihre mentale und körperliche Gesundheit übernehmen wollen.

Durch einfache, in den Arbeitsalltag integrierbare Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen lernen Sie, wie Sie trotz Hektik und Druck in Job sowie Privatleben einen Raum für mehr Zentriertheit, Gelassenheit und Verbundenheit mit sich selbst erschaffen.

Schluss mit Gedankenkarussell und Wellen von Stress und Angst, die möglichst unterdrückt werden, um professionell zu erscheinen. Durch den Kontakt mit Ihrer Körperintelligenz entstehen neue Freiräume und Handlungsmöglichkeiten in herausfordernden Situationen. So können Sie mit mehr Leichtigkeit, Flexibilität und Effektivität arbeiten und ein neues Verständnis für Ihre "Verkörperung" in der Welt entwickeln.

Kursleitung: Janina Mill, Heilkräuterexpertin
**09:00 - 12:00 Uhr
oder 13:00 - 16:00 Uhr**

Bewerbungsunterlagen stilvoll im Format – Digitale Bewerbung optimieren

Die Online-Bewerbung ersetzt zunehmend die klassische Bewerbungsmappe auf Papier. Das Angebot bringt Sie auf den neuesten Stand rund um die Bewerbung.

Der Crash-Kurs zeigt Stolperfallen und Formalia der digitalen Bewerbung und bietet Tipps und Tricks zur Herstellung zeitgemäßer, optisch ansprechender und professioneller Unterlagen.

Kursvoraussetzungen:
Die Teilnehmerinnen verfügen über grundlegende Computer-Kenntnisse.

Kursleitung: Nicole Erwe, IT-Trainerin
**09:00 - 12:00 Uhr
oder 13:00 - 16:00 Uhr**

Die „gläserne Decke“ Tipps wie Frauen sich im Beruf besser durchsetzen können



Kennen Sie das? Sie tragen in einem Meeting eine Idee vor. Sofort wird der Geräuschpegel lauter, die Kollegen zücken ihr Handy, keiner hört richtig zu. 10 Minuten später ergreift Meyer das Wort und wiederholt ihre Idee. Alle applaudieren ihm für diesen genialen Beitrag. Sie sind an die „gläserne Decke“ gestoßen.

Woran kann es liegen, dass Frauen im Beruf und als Selbständige häufig nicht weiterkommen, obwohl sie doch gut ausgebildet, große emphatische Fähigkeiten haben und auch praktisch versiert sind?

Lernen Sie in diesem interaktiven Workshop anhand von Übungen, wie sie mit kleinen Tricks ihre Kommunikation und ihr Auftreten verbessern können, um die „gläserne Decke“ zu durchstoßen.

Kursleitung: Iris Bornkessel,
Dipl. Soziologin
**09:00 - 12:00 Uhr
oder 13:00 - 16:00 Uhr**

Aktive Meditation

Meditation ist hilfreich, um nach einem anstrengenden Arbeitstag belastende Gedanken zu verarbeiten, loszulassen und wieder zu sich selbst zu finden. Bei regelmäßiger Anwendung kann sich außerdem eine größere Gelassenheit einstellen.

Im Kurs erlernen Sie eine aktive Meditations-technik nach Osho kennen. Bestandteile dieser Technik sind körperliche Bewegung, Beobachtung von körperlichen Reaktionen, Gedanken und Emotionen, sowie Entspannung. Besonders die körperliche Bewegung tut nach einem Tag, den Sie unter Umständen mit viel Sitzen verbracht haben, gut. Eine kurze theoretische Sequenz und der Austausch über die persönlichen Erfahrungen runden den Kurs ab. Erfrischt, erholt und entspannt gehen Sie nach Hause.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.
Mitbringen: Matte, leichte Decke, Meditationshocker oder -kissen falls vorhanden

Kursleitung: Julia Radecke,
Psychologische Beraterin
**09:00 - 12:00 Uhr
oder 13:00 - 16:00 Uhr**