



Fraunennetzwerk
zur Arbeitssituation e. V.



Fraunennetzwerk
zur Arbeitssituation e. V.
Bildungs- und Beratungszentrum

Walkerdamm 1
24103 Kiel

Fon 0431 - 67 88 30
Fax 0431 - 66 52 06



Frau & Beruf

Fleischhauerstraße 37
23552 Lübeck

Fon 0451 - 70 79 79 3
Fax 0451 - 70 79 96 7

kontakt@frauennetzwerk-sh.de
www.frauennetzwerk-sh.de

Das Fraunennetzwerk zur Arbeitssituation ist „Zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung“ und zertifiziert nach AZWV (Registrier-Nr.: A51202). Nach dem Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetz (BFQG) des Landes Schleswig-Holstein ist das Fraunennetzwerk „Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung“.

FRAUEN NETZ WERK

Berufliche Perspektiven entwickeln ●

Existenzgründung ●

Know-how am Arbeitsplatz ●

Programm 2011 | 12

Unsere Ziele sind ...

- ... die Stärkung und Unterstützung von Frauen in ihrem Arbeitsleben und
- ... die quantitative und qualitative Verbesserung der Chancen von Frauen auf dem Arbeitsmarkt

Impressum:

Herausgeberin: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e. V.
Redaktion: Susanne Kath, Lina Ibendorf
Gestaltung: Ursel M. Freels
Druck: Hansadruck
Auflage: 5.000

Liebe Leserin,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser aktuelles Seminarprogramm zu präsentieren: neue Ideen und bewährte Angebote für Frauen, die sich beruflich und persönlich weiterentwickeln wollen. Wir sprechen Sie an: als Gründerin und selbstständig Tätige, als Angestellte im Job, als Erwerbslose oder Familienarbeiterin. Wir unterstützen Sie auf der Suche nach neuen Anregungen und Perspektiven, wir bieten Ihnen sowohl konkretes Handwerkszeug als auch Raum zum Reflektieren und Ausprobieren.

Auf unserer Webseite www.frauennetzwerk-sh.de finden Sie Informationen über unsere aktuell laufenden Projekte mit definiertem Teilnehmerinnenkreis, z. B. für AlgII-Bezieherinnen, für Frauen in der Familienarbeitsphase oder für Frauen in Leitungspositionen.

Das Programm unserer FrauenComputerSchule ist ebenfalls auf unserer Homepage eingestellt – und wir schicken es Ihnen gerne zu.

Zu unserem gesamten Themenspektrum – von Balance über Genderspezifika und Bewerbungstraining bis zu Excel – bieten wir Ihnen auch gerne maßgeschneiderte Seminare für Gruppen oder Betriebe. Sprechen Sie uns an!

So weit ... Sooo gut!

Wir bedanken uns beim Ministerium für Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und bei der Landeshauptstadt Kiel für die Unterstützung des Bildungs- und Beratungszentrums.

Im Namen aller Mitarbeiterinnen grüßen herzlich

Steffi Harms und Dr. Marianne Kaiser

Beratung

Wir unterstützen Frauen darin, mit ihren vielfältigen, unterschiedlichen Interessen und Talenten Lebensentwürfe zu entwickeln, die von Entscheidungsfreiheit, Stolz und Lebendigkeit geprägt sind. Das Themenspektrum ist weit:

- Berufliche Neuorientierung
- Bewerbungsstrategien
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Arbeitszeitmodelle – Elternzeit
- Berufliche Krisen – Mobbing, Burn-out etc.
- Konflikte am Arbeitsplatz

Wir werden ...

Existenzgründungsberatung

- In der Phase vor der Gründung
- Während der Gründung
- Nach erfolgter Existenzgründung

Für die Begleitung nach erfolgter Gründung können Frauen Beratungszuschüsse über das Förderprogramm „KfW-Gründercoaching“ beantragen. Innerhalb dieses Coachings bieten wir Unterstützung in den Bereichen Finanzen, Marketing, Strategien bei Veränderung der Marktsituation und zur Rolle als Unternehmerin. Mehr Informationen dazu erhalten Sie in der Gründungsberatung.

Für Sie zur Vorbereitung: www.fexinet.de

Einzel-/Gruppensupervision und Coaching für Frauen, die Klärung bei berufsbezogenen Fragen wünschen und neue Sichtweisen und Ziele im beruflichen Feld umsetzen möchten.

Organisations-, Betriebs- und Projektberatung für Betriebe, Vereine und Projekte, die das Gesamtgefüge im Rahmen eines Analyse- und Umstrukturierungsprozesses weiterentwickeln wollen.

Der rote Faden in meinem Lebenslauf

Die heutigen weiblichen Biografien sind oft geprägt von Unterbrechungen, Minijobs und kurzen Arbeitsverhältnissen oder Sprüngen zu anderen Tätigkeitsfeldern. Die Ursachen hierfür sind vielfältig: die eigene Krankheit, Pflege von Angehörigen, Kinderzeit oder die berufliche Neuausrichtung. In einem Bewerbungsgespräch kann leicht die Frage nach dem roten Faden im Lebenslauf auftreten.

Sie sind eingeladen, Ihren persönlichen roten Faden zu knüpfen. Wie wir unser eigenes Leben als Geschichte erzählen und uns damit identifizieren, ist Thema dieses Seminars. Es soll darum gehen, sich selbst sagen zu können: „Das ist mein beruflicher Werdegang“. Denn mit der eigenen Überzeugung geht oft auch die leichtere Überzeugung Anderer einher.

... was wir sind

Referentin
Katrin Milde

Termine
11-58 • 16.11.2011, Kiel
12-03 • 25.01.2012, Lübeck
12-20 • 09.05.2012, Kiel
Mi 09.00 – 16.00 Uhr

Kosten
€ 60 – 75



Getting clear Berufliche Neuorientierung

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die an eine berufliche Veränderung denken und neue Wege beschreiten wollen. Ziel ist es herauszufinden, welche beruflichen Visionen Sie haben. Wohin wollen Sie? Passen Ihre beruflichen Vorstellungen zu Ihnen und stimmen sie mit Ihren Fähigkeiten und Ressourcen überein?

Es geht darum, die eigenen Stärken und Kompetenzen aufzuspüren und zu benennen. Die Arbeit mit kreativen Medien, wofür keine Vorkenntnisse erforderlich sind, Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen zur Selbstreflexion an und unterstützen Sie in Ihrem Klärungsprozess.

Was uns

nicht passt ... wird passend gemacht

Referentin
Adelheid Liepelt

Termine

11-57 • 28.–29.10. und 12.11.2011, Kiel
11-59 • 18.–19.11. und 03.12.2011, Lübeck
12-08 • 09.–10.03. und 24.03.2012, Kiel
12-12 • 20.–21.04. und 05.05.2012, Husum
Fr 16.30–20.00 und Sa 10.30–17.00 Uhr

Kosten
€ 95

1) + 3) In Kooperation mit der Volkshochschule Kiel
4) In Kooperation mit Frau & Beruf Nordfriesland

Selbstständig in Teilzeit?

Eine interessante berufliche Möglichkeit bietet die Selbstständigkeit in Teilzeit – als Lösung für Übergangszeiten oder auch als dauerhaftes Berufsmodell.

In Familienzeit, neben einer angestellten Beschäftigung und während Arbeitslosigkeit kann eine Geschäftsidee getestet, der Markt erkundet und die persönliche Eignung für die Selbstständigkeit erprobt werden.

Es werden Basisinformationen zu Arbeitsrecht, Versicherungen, Wirtschaftlichkeit sowie zu Chancen und Risiken einer Teilzeitselbstständigkeit vermittelt.

Referentin
Heidemarie Keller

Termine

11-52 • 29.09.2011, Husum
11-56 • 27.10.2011, Lübeck
12-06 • 23.02.2012, Kiel
12-11 • 22.03.2012, Geesthacht
12-15 • 26.04.2012, Lübeck
12-21 • 24.05.2012, Mölln
Do 09.00–13.00 Uhr

Kosten
€ 40 – 50

1) In Kooperation mit Frau & Beruf Nordfriesland
4) In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Geesthacht
6) In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Mölln

„Einzelkämpferinnen“ profitieren voneinander

Selbstständige Frauen fühlen und bezeichnen sich oft als „Einzelkämpferinnen“. Viele sagen auch, dass ihnen Unterstützung, Begleitung, Austausch und Entlastung in einer Gruppe gut tun würden. Zu sehen, dass es anderen „Solo“-Selbstständigen genauso geht oder auch zu erfahren, welche Wege andere beschritten haben, ist Ziel dieser Gruppe. Unter Anleitung wird der berufliche Alltag schrittweise und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet, um voneinander zu profitieren: Schufte ich zu viel oder verlangt dieser Job nun mal diese Disziplin? Muss ich die ganzen Finanzsachen alleine bewältigen? Nehmen sich die Anderen Freizeit und wie machen sie das mit dem schlechten Gewissen? Habe ich mich festgefahren oder ist das nur der Alltagsrott?

*In diesen
Gruppen*

Referentin
Katrin Milde

Termine
11-53 • 29.09., 20.10., 17.11.,
08.12.2011, 12.01., 16.02.2012, Kiel
12-07 • 23.02., 15.03., 12.04., 10.05.,
31.05., 21.06.2012, Kiel
Do 16.00–18.00 Uhr

Kosten
€ 95 – 120

Ich und Zahlen!

Geht es Ihnen auch so: Sie möchten oder sollen einen Businessplan erstellen und wissen nicht, wie Sie Ihre Finanzplanung machen sollen? Sie stellen sich Fragen wie: Wie soll ich anfangen? Welche Kosten muss ich aufführen? Was ist ein Liquiditätsplan?

Wir unterstützen Sie dabei.

In diesem Seminar werden Ihnen Begrifflichkeiten erklärt und unterschiedliche Strukturen von Kosten- und Finanzplänen aufgezeigt.

Ein individuelles Beratungsgespräch ist im Seminar inbegriffen. Ihren Termin können Sie im Anschluss vereinbaren.

Referentin
Stefanie Kohlmorgen

Termine
11-54 • 07.10.2011, Fr 09.00–13.00 Uhr, Kiel
12-10 • 20.03.2012, Di 09.00–13.00 Uhr, Lübeck
12-18 • 04.05.2012, Fr 15.00–19.00 Uhr, Kiel

Kosten
€ 40 – 50

... zählt jede!

Mit frischen Ideen KundInnen gewinnen!

Sie haben sich selbstständig gemacht und bieten Ihre Dienstleistungen auf dem Markt an. In dieser Gruppe wollen wir uns damit beschäftigen, wie Sie zum einen potenzielle KundInnen gezielter erreichen und zum anderen die bestehenden Kontakte noch besser pflegen können. Gemeinsam analysieren wir den Kundenstamm und Ihre bisherige Werbung. Und wir entwickeln Ideen, die von Ihnen schwärmen lassen ...

Ziel ist es, mehr KundInnen zu gewinnen und diese sowohl zu begeistern als auch zu halten – denn zufriedene KundInnen sind die besten MultiplikatorInnen!

Referentin
Steffi Harms

Termin
11-55 • 26.10., 16.11., 14.12.2011, 18.01., 08.02.,
29.02.2012, Kiel, Mi 16.00–18.00 Uhr

Kosten
€ 95 – 120

Buchführung für Existenzgründerinnen und Freiberuflerinnen

Das Seminar richtet sich an Frauen, die bereits beruflich selbstständig sind oder sich demnächst selbstständig machen wollen. An Frauen, die mit relativ geringen Vorkenntnissen ihre Buchführung selbst machen oder lernen wollen, die von der SteuerberaterIn gefertigten Daten zu verstehen und auszuwerten.

Es werden grundlegende Kenntnisse in Buchführung vermittelt, d. h. wie frau Belege erfasst, das Kassensbuch führt, das Journal einrichtet und bucht und den Jahresabschluss vorbereitet. Auf Wunsch rundet ein Exkurs zu den Gehältern und verschiedenen Buchführungssystemen das Seminar ab. Dieser Kurs versteht sich als gründliche Einführung.

Termine

11-60 • 19.–20.11.2011, Kiel
12-05 • 18.–19.02.2012, Lübeck
12-09 • 17.–18.03.2012, Kiel
Sa und So 10.00–17.00 Uhr

Kosten

€ 95 – 125

Mit Zahlen

EDV-gestützte Buchführung

Der Kurs wendet sich an Unternehmerinnen und Freiberuflerinnen, die ihre Buchhaltung selbst erledigen wollen. In dem Intensivkurs wird die Buchführung mit einem PC-Programm anhand praktischer Beispiele eingeübt.

Das Ergebnis ist die Einnahme-Überschussrechnung.

Vorkenntnisse – z. B. durch das Grundlagenseminar – sind hilfreich.

Termine

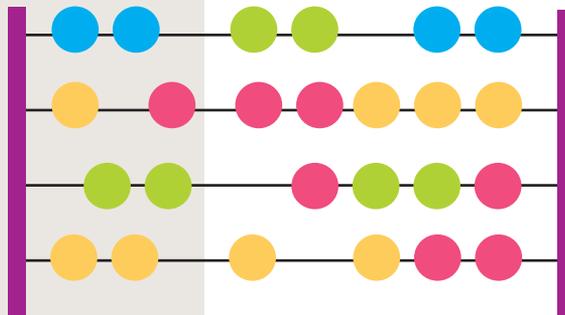
12-01 • 14.01.2012, Kiel
12-13 • 21.04.2012, Kiel
Sa 10.00–17.00 Uhr

Kosten

€ 75 – 95

Referentin

Sabine Sauerhammer



Raum zum Wohlfühlen gibt Kraft für Erfolg

Ihr Büro, das Geschäft und die Werkstatt, jeder Arbeitsraum kann schön, einladend und motivierend gestaltet werden und so zum Wohlfühlen und zum Geschäftserfolg beitragen.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln – der richtigen Farbe, guter Beleuchtung, der Anordnung der Möbel und mit passenden Pflanzen – Ihren Arbeitsplatz klar und kraftvoll gestalten. So kann der Raum Ihnen Klarheit und gute Energie geben. Da die Stimmung im Raum und das Wohlfühlen am Arbeitsplatz auch von den eigenen Emotionen geprägt wird, lernen Sie im Kurs Klopfakupressur. Diese einfache Selbsthilfe-Technik, für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind, zeigt Ihnen wie Sie sich von belastenden Emotionen befreien, Stress einfach auflösen und in den alltäglichen Arbeitsanforderungen Kraft, Leichtigkeit und emotionales Gleichgewicht finden.

*jonglieren ...
in schönen Räumen*

Referentin
Jutta Brendel

Termine

12-04 • 11.02.2012, Kiel
12-19 • 05.05.2012, Kiel
Sa 10.00–18.00 Uhr

Kosten

€ 100 – 120

Magic Words

– die Macht der Wörter

„Denken Sie jetzt bitte unter gar keinen Umständen an einen rosa Elefanten ...“

Und woran haben Sie gedacht? Das ist sie, die Macht der Wörter. Jede kennt sie. Bestimmte Wörter, bei deren Klang – und sei es in Gedanken – Gefühle und Reaktionen ausgelöst werden. Manche versetzen uns in Hochstimmung, andere lassen uns nervös und zittrig werden. In diesem Seminar erlernen Sie eine Methode, um diese Macht positiv für sich im Privaten und Beruflichen zu nutzen. Mit Magic Words erkennen Sie Ihre persönlichen „Stresswörter“ und erforschen Ihre Fähigkeit, ihnen den Schrecken zu nehmen und sie zu verzauern. Ermöglicht wird dies durch die einfache und direkte Ansprache unseres Nervensystems. Sie werden in die Lage versetzt, Stresswirkungen spürbar zu verringern und zu überwinden.

Referentin

Hilke Oltmanns

Termine

11-61 • 10.12.2011, Kiel
12-14 • 21.04.2012, Lübeck
Sa 10.00–17.00 Uhr

Kosten

€ 65 – 85

Ihre Stimme für den beruflichen Auftritt

Sie telefonieren, präsentieren, delegieren oder führen private Gespräche. Ihr wichtigstes „Werkzeug“ ist hierbei die Stimme. Wie Ihre Worte auf Andere wirken hängt zu einem großen Teil von ihr ab. Und der individuelle Klang lässt sich schulen und trainieren.

In diesem lebendigen Seminar wird an den Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Stimme gearbeitet, werden Sprechtechniken erlernt und Anleitungen für die weitere Arbeit an Ihrer Stimme formuliert. Die Schwerpunkte des Seminars sind praktische Übungen in den Bereichen:

- Wahrnehmung und Differenzierung
- Sprechen im Eigenton und in der Indifferenzlage
- Atemübungen für die Tiefenatmung
- Warming up für die Stimme
- Unterstützende Sprechhaltung
- Erweitern des Stimmvolumens
- Artikulationsübungen für eine deutliche Aussprache
- Zielgerichtetes Sprechen
- Feedback

So können Sie Ihrem persönlichen Stil neue Varianten hinzufügen. Am Ende des Seminars steht eine kurze Rede oder die Präsentation einer Idee.

elefantös ... selbstredend!

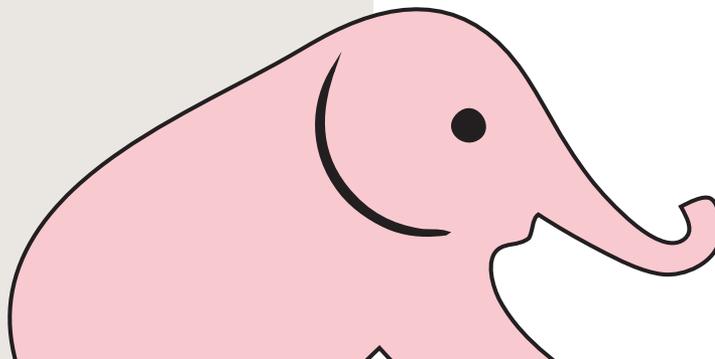
Referentin
Heike Kelm

Termine

12-02 • 21.01.2012, Lübeck
12-17 • 28.04.2012, Kiel
Sa 10.00–17.00 Uhr

Kosten

€ 75 – 95



Pferdegestütztes Persönlichkeitstraining

... die Zügel in die Hand nehmen

Diese Weiterbildung richtet sich speziell an Frauen, die an einer persönlichen Weiterentwicklung in Bezug auf ihr Auftreten und Wirken sowie ihre kommunikative Kompetenz im Kontakt mit anderen interessiert sind. Ob nun als Freiberuflerin oder Tätige mit Leitungsaufgaben – Frauen sind in dieser beruflichen Rolle besonders gefordert, selbstsicher und authentisch aufzutreten und die eigenen Anliegen klar und direkt auszudrücken. Oftmals wird emotionale Kompetenz dabei fälschlicherweise in einen Widerspruch zur Durchsetzungskraft gestellt. Das Seminar zeigt Möglichkeiten auf, beide Komponenten zu einer gelungenen Kommunikation zu verbinden und sich ausdrucksstark zu präsentieren.

Als idealer Trainingspartner bietet sich das „wortlose“ Pferd mit seiner ausgeprägten Feinfühligkeit und Resonanzfähigkeit an. Es reagiert auf klare und eindeutige Signale und fragt nach Führung und Konsequenz für eine sichere Positionsbestimmung.

Vorerfahrungen mit Pferden werden nicht vorausgesetzt; es wird nicht geritten. Geleitete Übungen zur Selbsterfahrung mit dem Pferd, theoretische Inputs und Angebote zur Reflexion wechseln einander ab. Grundlagen sind die Konzepte der Transaktionsanalyse und des Natural-Horsemanship. Persönliche Anliegen der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt.

Positionsbestimmung:

Referentin
Kerstin Wiese

Termine

11-51 • 09.–10.09.2011, Groß Nordsee
12-22 • 15.–16.06.2012, Groß Nordsee
Fr 16.00–19.00
und Sa 09.30–17.00 Uhr

Kosten
€ 140 – 170

Balance – die eigene Mitte finden

Bildungsurlaub

Jede fühlt sich manchmal ruhelos, ausgelaugt und überfordert. Die Ansprüche von Anderen bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit nehmen wir deutlicher wahr als unsere eigenen Bedürfnisse. In diesem Seminar werden Sie persönliche Belastungen erkennen und lernen, notwendige Prioritäten zu setzen. Sie werden sich selbst wieder klarer wahrnehmen.

Reflexionsübungen, Entspannungsmethoden und die Selbstwahrnehmung mit Hilfe des Focusing unterstützen Sie auf diesem Weg, der eigenen Balance nachzuspüren. Ziel ist, sich selbst wieder in die Mitte Ihres Lebens zu stellen.

Wir freuen uns, dieses Seminar in Kooperation mit der Akademie am See auf dem Koppelsberg anzubieten. Die einzigartige Lage und die wunderschöne Umgebung werden zum Erfolg des Seminars beitragen.

Referentin
Steffi Harms

Termin

12-16 • 26.–27.04.2012, Plön
Do und Fr 10.00–17.00 Uhr

Mitten im Leben

Kosten

€ 155 – 170 bei Buchung bis zum 25.02.2012,
später € 170 – 185 incl. Übernachtung
im Einzelzimmer einfach, mit Vollverpflegung

Anmeldung bitte an die Akademie am See
Koppelsberg 7, 24306 Plön
www.akademie-am-see.net
Fon 04522 - 7415-0
kontakt@akademie-am-see.net

Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich erfolgen. Dafür benutzen Sie bitte das umseitige Anmeldeformular, oder senden Sie uns ein Fax oder eine E-Mail. Sie erhalten daraufhin eine Bestätigung oder die Mitteilung, dass wir Sie auf die Warteliste gesetzt haben. Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bis spätestens zwei Wochen vor Seminarbeginn mit Angabe der Seminarnummer auf das **Konto 100 162 1539 bei der Förde Sparkasse, BLZ 210 501 70.**

Ermäßigung

Der reguläre Preis für ein Seminar ist die fett gedruckte Teilnahmegebühr. In jedem Seminar bieten wir für Teilnehmerinnen, die weniger als € 1.000 netto im Monat zur Verfügung haben, eine begrenzte Anzahl von ermäßigten Seminarplätzen an. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zwei Wochen, bei Bildungsurlauben bis sechs Wochen vor Seminarbeginn erstatten wir die volle Seminargebühr abzüglich einer Bearbeitungs pauschale in Höhe von € 15. Bei späterem Rücktritt oder Nichtteilnahme ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen. Diese Zahlungsregelungen gelten unabhängig vom Grund des Rücktritts. Wird eine Ersatzteilnehmerin gestellt oder kann eine Interessentin von der Warteliste nachrücken, entstehen bis auf die Bearbeitungs pauschale keine weiteren Kosten. Wir empfehlen, den Rücktritt schriftlich zu erklären. Wenn ein Seminar von unserer Seite abgesagt wird, erhalten Sie die Teilnahmegebühr in voller Höhe zurück.

Weitere Informationen zu unseren Referentinnen finden Sie auf unserer Internetseite
www.frauennetzwerk-sh.de

Anmeldung

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Seminar-Nr.

Titel

Die Teilnahmegebühr in Höhe von €
überweise ich.

Konto-Angaben für eine evtl. Rücküberweisung:

Bank

Konto-Nr. BLZ

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift

Dieser Abschnitt ist für Sie!

Seminartitel

Teilnahmegebühr €

Bank Förde Sparkasse

Konto-Nr. 100 162 1539

BLZ 210 501 70

Oder Sie schreiben uns eine E-Mail mit Ihren Daten, Seminarnummer und -titel an:

kontakt@frauennetzwerk-sh.de