



Beratungsstelle FRAU & BERUF
Marschstraße 30a (CAT)
25704 Meldorf

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 125,- Euro (inkl. Kaffeebar und Mittagsbuffet).

Anmeldung und Informationen

Bitte senden Sie die beigefügte Anmeldekarte ausgefüllt per Post oder Fax

bis zum 03.06.2016 an die

Beratungsstelle FRAU & BERUF

Marschstr. 30a (im CAT)

25704 Meldorf

Telefon: 04832 - 996 175

Fax: 04832 - 996 179

E-Mail: frau-und-beruf@cat-meldorf.de

Die Teilnehmerinnenzahl in den einzelnen Workshops ist begrenzt, deshalb bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

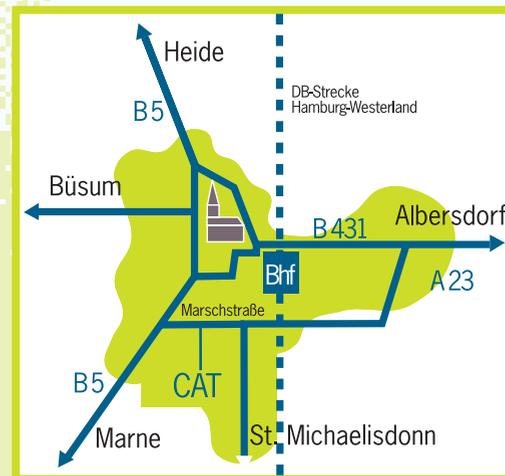
Tagungsort

CAT GmbH

Marschstr. 30a

25704 Meldorf

Telefon: 04832 - 996 100



Veranstalterinnen

Arbeitsgemeinschaft Frauen der Region S-H Unterelbe

- Beratungsstellen FRAU & BERUF in den Kreisen Dithmarschen, Pinneberg und Steinburg
- Gleichstellungsbeauftragte der Städte Heide, Brunsbüttel, Itzehoe, Elmshorn, Glückstadt, des Amtes Kellinghusen sowie des Kreises Steinburg
- Beauftragte für Chancengleichheit der Agenturen für Arbeit und Jobcenter in den Kreisen Dithmarschen, Pinneberg und Steinburg
- DGB Region S-H Nordwest

Finanziell unterstützt durch

- Entwicklungsgesellschaft Brunsbüttel mbH egeb: Wirtschaftsförderung
- Soroptimist International, Serviceclubs Dithmarschen, Itzehoe und Glückstadt
- Gleichstellungsbeauftragte der Städte Heide und Itzehoe, des Amtes Kellinghusen sowie der Kreise Dithmarschen, Pinneberg und Steinburg

Wir fördern Arbeit



Landesprogramm Arbeit: Gefördert durch die Europäische Union, Europäischer Sozialfonds (ESF) und das Land Schleswig-Holstein



Grafik-Design: Ricarda Alexander-Egge, Heinstedt

Forum für Unternehmerinnen und Frauen in Leitungsfunktionen

der Region
S-H Unterelbe
Samstag

25.06.2016

10 - 17 Uhr im CAT, Meldorf

Liebe Frauen,

sich selbst und andere zu motivieren, ist ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg.

Unser Bild von uns selbst, unser Blick auf andere und nicht zuletzt deren Sicht auf uns – als Selbständige/ Unternehmerin, Führungskraft oder jene, die es werden möchte, bilden die Themenschwerpunkte unserer drei Workshops in diesem Jahr.

Freuen Sie sich auf einen interessanten Tag – wir freuen uns auf Sie !

Programm

10.00 Uhr Eintreffen und Kaffeebar

10.15 Uhr Begrüßung

10.30 Uhr Workshops 1 - 3

12.30 Uhr Mittagspause

13.15 Uhr Workshops 1 - 3
(Fortsetzung desselben Workshops)

15.00 Uhr Kaffeepause

15.15 Uhr Workshops 1 - 3
(Fortsetzung desselben Workshops)

17.00 Uhr Ende



Workshop 1

Führt eine Frau anders?

In diesem Workshop erweitern Sie Ihre kommunikative Kompetenz und erkunden, welche Ihrer persönlichen Verhaltensweisen als „typisch weiblich“ und welche als eher „männlich“ wahrgenommen werden. In diesem Workshop erproben Sie Varianten, um beides zu sein: durchsetzungsstark und umgänglich.

- Kommunikation ist Wirkung, nicht Absicht: Steuern Sie die Wirkung!
- Blickkontakt, Stimmuster, Pause und Atemkontrolle: Lassen Sie sich tragen vom „magischen Quartett“.
- Der Blickkontakt: Wofür ist er gut – und wofür nicht?
- Das glaubhafte und das zugängliche Stimmuster: Wie können Sie beide für sich nutzen?
- Die Pause: So vervielfachen Sie Ihre Wirkung durch **N i c h t s t u n**
- Die Atemkontrolle: Wirken Sie einfach unglaublich gelassen und souverän.

Referentin: **Claudia Linker (Monnet)**, Diplom-Betriebswirtin (FH), Trainerin, Coach, Autorin, Übersetzerin
Profitraining – Seminare & Coaching, Schwedeneck

Workshop 2

Innere Miesmacher, Schwarzmaler, Schlechte-Gewissenmacher, Fremdschämer und Co.

Sie haben gute Arbeit geleistet, doch anstatt sich zu freuen, sagt Ihnen Ihr „Innere Miesmacher“, dass Ihre Leistung selbstverständlich war. Doch Erfolg anzunehmen und zu genießen ist wichtig, um positive Energie für den Berufsalltag freizusetzen.

Sie sind krank zu Hause, doch anstatt empathisch mit sich selbst zu sein, haben Sie noch ein schlechtes Gewissen. Sie sind „eigentlich“ so taff, doch innerlich schwächen gerade uns Frauen negative „Innere Geister“. Es ist Zeit, diesen Geistern Einhalt zu gebieten!

Lernen Sie mit praxiserprobten Strategien, die Geister zu vertreiben. Ihr Gewinn ist mehr Selbstsicherheit, Gelassenheit und Zufriedenheit.

- Erfahrungsaustausch – feststellen, dass es vielen Frauen auch so geht – voneinander lernen

- Den inneren Miesmacher, Schwarzmaler und Co. hinterfragen
- Neue Werte und Maßstäbe finden
- Der Fünf-Punkte-Plan, um den „ungebetenen Geistern“ Einhalt zu gebieten
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Das kleine Anti-Ärgertraining
- Fremdschämen – wie gehe ich damit um?
- Notfallstrategie, wenn die destruktiven Gefühle überhand nehmen

Referentin: **Christina Gutzeit**, Kommunikationstrainerin, Entspannungs- und Lachyogatrainerin
Beratung und Training Christina Gutzeit, Strande

Workshop 3

Erfolgsfaktor Teamspirit – Teamfindungsprozesse moderieren und gestalten

Die Zusammenarbeit von Teams wird in der heutigen Arbeitswelt immer wichtiger. Je besser Aufgaben und Rollen geklärt, Kommunikationsprozesse festgelegt und gemeinsame Werte definiert sind, umso effektiver verläuft die Zusammenarbeit. Denn gerade in einer Arbeitswelt, in der Prozesse immer flexibler sein müssen, bietet die gemeinsame Beschreibung von Rahmenbedingungen für jeden im Team das perfekte Grundgerüst. So können auch in stressigen Zeiten die Prozesse „im Fluss“ bleiben.

Der Workshop ist für Führungskräfte gedacht, die Teamfindungsprozesse steuern bzw. moderieren wollen und Teams mit komplexen Aufgaben und Schnittstellen leiten. Organisatorische Abläufe gestalten und gleichzeitig Methoden einsetzen können, die den Teamspirit und die Motivation der Teammitglieder anregen.

- Die vier Grundpfeiler der Teamarbeit
- Auftrags- und Zielklärungen mit Teams
- Aufgaben und Prozesse mit dem Team gestalten
- Werte der Zusammenarbeit festlegen
- Anleitung und Moderation in der Prozessgestaltung
- Personalentwicklungsprozesse im operativen Geschäft fördern

Referentin: **Silke Potthast**, Business Coach und Prozessberaterin
WOMENOMICS, KWB Management GmbH

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Forum für

Unternehmerinnen und Frauen in Leitungsfunktionen

am **25.06.2016** für den Workshop:

Nr. _____ Titel _____

Sollte dieser Workshop bereits überbucht sein, möchte ich am Workshop

Nr. _____ Titel _____
teilnehmen.

Die Anmeldungen werden nach Zahlungseingang berücksichtigt. Bitte überweisen Sie 125,- Euro unter Angabe (Verwendungszweck) Ihres Namens und **Fit für die Firma** bis zum **03.06.2016** auf das Konto bei Sparkasse Westholstein: Entwicklungsgesellschaft Brunsbüttel mbH, IBAN DE41 2225 0020 0053 0003 39.

Name _____

Firma _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____ Fax _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____