

Anmeldung erforderlich!

Kursgebühr



## Computer-Schnupperkurs

**Montag, 20. bis Freitag, 24. Februar 2012**  
**jeweils von 8.30 bis 12.00 Uhr**

Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die noch sehr viel Respekt vor dem PC haben und sich deshalb noch nicht dazu durchringen konnten, sich damit auseinanderzusetzen. Wir nehmen Ihnen mit dem Kurs diese Scheu und zeigen Ihnen, dass die Arbeit am PC sehr viel Spaß machen kann. Sie werden am Schluss Ihre eigene Teilnahmebescheinigung selbst erstellen können.

**Referentin ist EDV-Dozentin Ines Ramming. Die Kursgebühr beträgt 45,00 €. Der Kurs findet im Computerraum der Adalbert-Raps-Schule – Staatliche Fachoberschule – Kulmbach statt.**

## Internet-Einführungskurs

**Montag, 5. bis Donnerstag, 8. März 2012**  
**jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr**

Die Benutzung des Internets ist inzwischen für viele selbstverständlich und alltäglich. Sie selbst haben jedoch noch keine Erfahrungen im „Surfen“ und möchten dies jetzt ohne die Hilfe der Familie lernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über den Aufbau und die Grundstruktur des Internets. Sie erfahren, was Sie benötigen, um ins Netz zu gelangen und wie Sie sich dort bewegen. Schwerpunkte sind das Surfen im Netz mit dem Programm „Internet Explorer“ und das Senden und Empfangen von E-Mails.

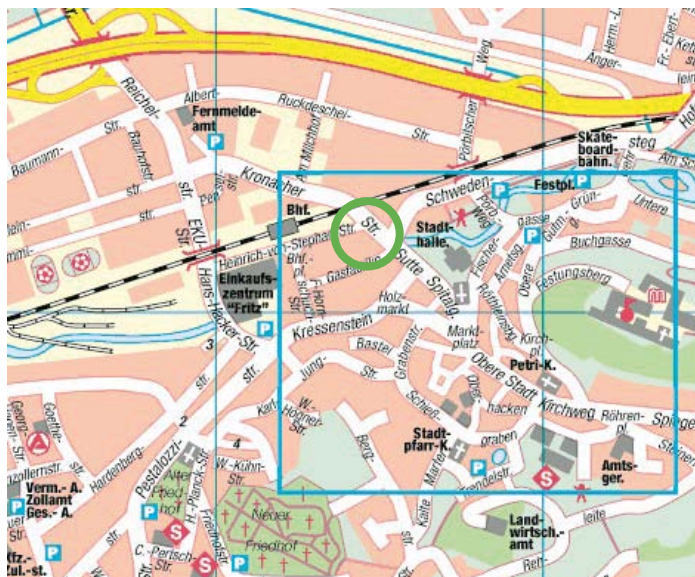
**Referentin ist EDV-Dozentin Ines Ramming. Die Kursgebühr beträgt 30,00 €. Der Kurs findet im Computerraum der Adalbert-Raps-Schule – Staatliche Fachoberschule – Kulmbach statt.**

**Anmeldung für die Computerkurse bitte telefonisch bei: Gleichstellungsstelle im Landratsamt Kulmbach, Frau Heike Söllner, Tel. 09221/707-150 (vormittags).**

## Veranstaltungsort und -zeit

Alle Angebote der Veranstaltungsreihe finden in der Beratungsstelle für Arbeitslose, Kronacher Str. 9 in Kulmbach statt.  
**Zeitraum: 31. Januar bis 8. Mai 2012**  
**jeweils dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr**

Und so finden Sie uns:



## 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. 0 92 21 / 43 77**

Anmeldung erforderlich!

Der Besuch der Seminare ist kostenfrei!

# FRAU UND BERUF

## Frauen auf Erfolgskurs!

**31. Januar bis 8. Mai 2012**



Beruf

und

Familie

## Programm Kulmbach

### 1. Halbjahr 2012



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Bayreuth



V.i.S.d.P.: Landratsamt Kulmbach, Gleichstellungsstelle, Konrad-Adenauer-Str. 5,  
95326 Kulmbach, Tel. 09221/707-150, Mail: gleichstellungsbeauftragte@landkreis-kulmbach.de

# Programm 1. Halbjahr 2012

Bitte vorab  
anmelden!

Begrenzte  
Platzzahl

31. Januar

bis 8. Mai 2012 – jeweils dienstags,

von 9.00 bis 12.00 Uhr



31. Januar 2012

## Lass los, was dich klein macht! – Die sieben Schlüssel zu mehr Selbstwertgefühl

**Sigrid Engelbrecht**, Sachbuchautorin, Mental- und Wellnesstrainerin

**Seminarinhalte:** Wissen Sie um Ihren Wert? Trauen Sie sich etwas zu? Meist unbewusst ablaufende, innere Muster steuern, ob wir zaghaft oder zuversichtlich an eine Aufgabe herangehen. Selbstzweifel können unseren Erfolg blockieren. Doch wie können Sie das ändern? Das Seminar macht Sie mit sieben Schlüsseln vertraut, die helfen, sich selbst anzunehmen, negative Denkmuster zu entmachten und Ihr Selbstwertgefühl dauerhaft zu stärken.



7. Februar 2012

## Mit negativen Gefühlen konstruktiv umgehen

**Julia Kamleiter**, Kommunikationstrainerin, Coach, systemische Therapeutin

**Seminarinhalte:** Positive Gefühle wie Glück, Freude oder Zufriedenheit sind uns immer willkommen. Doch wie ist das mit den sogenannten „negativen“ Gefühlen wie Neid, Wut, Trauer oder Enttäuschung? Wie geht man damit konstruktiv um, ohne sich in der Gedankenspirale immer weiter nach unten zu drehen oder die Gefühle zu verdrängen, was sich früher oder später rächt? Es ist wichtig zu lernen, mit ungeliebten Gefühlen umzugehen, sie anzunehmen und ihnen auch Ausdruck zu verleihen. Manchmal gibt es etwas „Gutes im Schlechten“, denn das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

14. Februar 2012

## Vorstellungsgespräche – Blockaden lösen und souverän meistern

**Monika Schnörler**, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin

**Seminarinhalte:** Ob es Verhaltensmuster sind, die man schon lange von sich kennt und einfach nicht abstellen kann, oder Anspannungen, die uns das Atmen erschweren und sich nicht lösen wollen: Das Gehirn hat eine Erinnerungsfunktion, und diese bewirkt, dass ähnliche Situationen immer wieder an derselben Stelle gespeichert werden und sich im Laufe der Zeit Körper- und Mentalblockaden bilden können. Im Seminar versuchen wir diese Blockaden zu erkennen und behutsam in Übungen abzubauen.

28. Februar 2012

## Stark im Konflikt

**Marion Hohlweg**, systemische Familientherapeutin

**Seminarinhalte:** Konflikte werden besonders von Frauen oft als schwierige und bedrohliche Situation wahrgenommen. Warum gerade von Frauen? Welche typisch weiblichen Eigenschaften lassen uns im Konflikt oft scheitern? Wie können genau diese genutzt werden, um Konflikte zu lösen? Lernen Sie an diesem Vormittag, Ihre weiblichen Fähigkeiten ganz bewusst als Werkzeug zur Konfliktlösung einzusetzen.

6. März 2012

## So bringen Sie Ihre Botschaft klar und deutlich an

**Janin Fischer**, Kommunikationstrainerin, Laienschauspielerin

**Seminarinhalte:** Egal ob im Vorstellungsgespräch oder Beruf, in der Familie oder Freizeit: Sie sagen etwas, was Ihnen sehr wichtig ist, doch die Reaktion Ihres Gegenübers bleibt uninteressiert. Was läuft da schief? Wir durchleuchten an diesem Vormittag was gute Kommunikation ausmacht, lernen anhand praktischer Übungen verständlich und gezielt zu kommunizieren und wie man Botschaften durch Körpersprache und Stimme verstärken kann.

13. März 2012

## Schlagfertigkeit – Mit Humor geht vieles leichter

**Elisabeth Nicklas**, Dipl.-Sozialpädagogin, Mentaltrainerin, Entspannungspädagogin

Schlagfertigkeit verbinden viele mit Plattmachen und Brüskieren – Gewinnen um jeden Preis eben. Dabei lässt sich mit Humor und Sympathie meist mehr erreichen. Eine positive Grundhaltung, ein gesundes Maß an Biss und eine Portion Humor sind die Zutaten dafür. Wer das beherrscht, fühlt sich in Gesprächssituationen souveräner, sicherer und kann sympathisch überzeugen und seinen Standpunkt vertreten.

20. März 2012

## Perspektivwechsel: Wie entscheiden Personalverantwortliche?

**Inge Lehnert**, Verwaltungsdirektorin, SeniVita Verwaltung AG

**Seminarinhalte:** Zur Vorbereitung einer Bewerbung und eines Vorstellungsgesprächs lohnt es sich, einmal einen Perspektivwechsel zu wagen und sich mit den Erwartungen und Sichtweisen eines Unternehmens im Bewerbungsverfahren zu beschäftigen. An diesem Vormittag berichtet Ihnen eine Personalleiterin aus ihrer täglichen Erfahrung.

27. März 2012

## Mit Stil zum Erfolg

**Vassiliki Toussa**, Dozentin für Sprecherziehung, Körpersprache und Schauspiel

**Seminarinhalte:** Was sagen Kleidungsstil und Farbwahl über uns aus? Kleidung und Auftreten liefern unterbewusste Botschaften. Wer sich dieser nicht bewusst ist, läuft Gefahr, die falschen Signale auszusenden und missverstanden zu werden. Das richtige Outfit verhilft zu souveränem Auftreten, ob im Bewerbungsgespräch oder im Berufsalltag. Entdecken Sie an diesem Vormittag, welcher Stil für Sie authentisch ist.

17. April 2012

## Den eigenen Talenten auf der Spur

**Ines Ramming**, Profilpassberaterin, DV-Trainerin, Bildungsprämienberaterin

**Seminarinhalte:** Was kann ich eigentlich? Und was davon besonders gut? Die Suche nach den eigenen Talenten ist gar nicht so einfach, weil wir vieles für selbstverständlich halten. Jedoch lohnt sich eine intensive und bewusste Beschäftigung damit, da das Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen ein wichtiger Baustein für die eigene Berufs- und Karriereplanung ist. Sie können mehr, als sie denken! Wagen Sie den ersten Schritt auf der Suche nach Ihren verborgenen Talenten!

24. April 2012

## Bewerbungen, die neugierig machen!

**Agathe Wachter**, Dipl.-Sozialpädagogin, Beratungsstelle für Arbeitslose

**Seminarinhalte:** Um mit Ihren Bewerbungsunterlagen auf Anhieb einen positiven Eindruck zu machen, ist es oft wichtig, mit einem gut formulierten, einzigartigen Anschreiben zu überzeugen. An diesem Vormittag werden formale und inhaltliche Richtlinien besprochen, die Ihnen helfen, Ihre Bewerbungsmappe ansprechend und individuell zu gestalten.

8. Mai 2012

## War das jetzt alles im Leben? – Klarheit für Ihre Ziele

**Tanya Auer**, Managementcoach, Vision Impuls

**Seminarinhalte:** In diesem Seminar geht es um Sie und Ihre ganz persönlichen Ziele. Eine klare Zielsetzung ist gerade für die berufliche Entwicklung aber auch für Ihren Lebensweg im Allgemeinen sehr hilfreich. Sie überprüfen Ihren aktuellen Standort und erkennen den Zusammenhang zwischen Ihren Werten und dem Erreichen Ihrer Ziele. Das Seminar bietet eine Vielzahl von Anregungen, wie Sie Ihre Zeit und Ihr Engagement sinnvoll und effektiv einsetzen, um gesteckte Ziele auch tatsächlich zu erreichen.