

Anmeldung erforderlich!

Kursgebühr



Internet-Einführungskurs

Montag, 17. bis Donnerstag, 20. März 2014

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 bitte telefonisch bei:
Gleichstellungsstelle im Landratsamt Kulmbach,
Heike Söllner, Tel. 09221 707-150 (vormittags).**

Neuer Start für Frauen 2014



Das 12wöchige Orientierungsseminar „Neuer Start“ bietet Frauen nach längerer Phase der Familienarbeit die Möglichkeit, in einer kleinen, motivierten Gruppe ganz gezielt und offen für alle Impulse am beruflichen Wiedereinstieg zu arbeiten.

22. September - 11. Dezember 2014

Kursort: Kulmbach
Kursgebühr: 100 €
maximal 16 Teilnehmerinnen

Information und Anmeldung:
Gleichstellungsstelle im
Landratsamt Kulmbach
Tel. 09221/707-150 (vormittags)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.

Orientierungsseminar
nach längerer Familienphase
ab 22. September



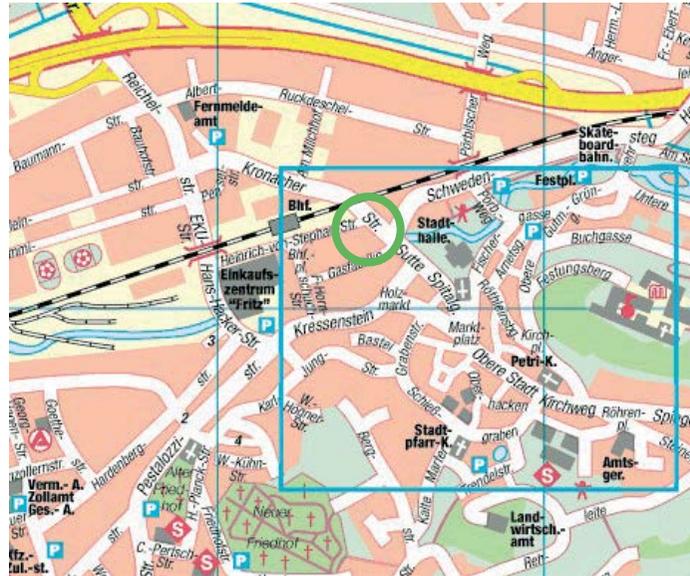
Veranstaltungsort und -zeit

Alle Angebote der Veranstaltungsreihe finden in der Beratungsstelle für Arbeitslose, Kronacher Str. 9 in Kulmbach statt.

Zeitraum: 28. Januar bis 6. Mai 2014

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. 09221 4377

Anmeldung erforderlich!

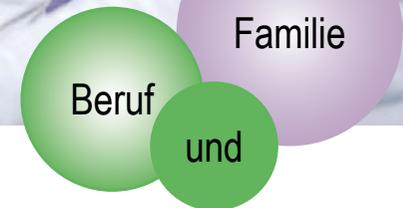
Der Besuch der Seminare ist kostenfrei!

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

FRAU UND BERUF

Frauen auf Erfolgskurs!

28. Januar bis 6. Mai 2014



Programm Kulmbach 1. Halbjahr 2014



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Bayreuth – Hof

jobcenter Kulmbach

LANDKREIS KULMBACH
Bürgerservice

Programm 1. Halbjahr 2014

Bitte vorab
anmelden!

Begrenzte
Platzzahl



28. Januar bis 6. Mai 2014

dienstags, von 9.00 bis 12.00 Uhr

28. Januar 2014

Frau dich doch! – Wagen Sie einen Blick auf sich selbst!

Sabine Prell, PR-Beraterin, Trainerin

Bei diesem Seminar stehen Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt. Sie wissen genau, wie viel Sie als Frau in Beruf und/oder Familie bereits leisten. Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken, Möglichkeiten und Bedürfnisse und setzen Sie gezielt Ihr weibliches Selbstbewusstsein ein, um Ihre Ziele zu erreichen! Klären Sie für sich Fragen wie: Wer bin ich? Wie möchte ich nicht sein? Was will ich? Was sind meine wirklichen Bedürfnisse? Was sind meine „Energie-Geber“, was meine „Energie-Fresser“?

4. Februar 2014

Spielregeln im Vorstellungsgespräch

Daniel Hartwig, ehem. Personalleiter

Ein Vorstellungsgespräch erfolgreich zu absolvieren ist kein „Hexenwerk“. In diesem Seminar erfahren Sie, was eine optimale Vorbereitung beinhaltet, was die Personalentscheider von Ihnen wissen wollen, ob es unausgesprochene Regeln gibt, die Sie kennen und beachten sollten, und welche Faktoren tatsächlich dafür ausschlaggebend sind, ob Sie die Stelle bekommen oder nicht.

11. Februar 2014

Widerstände erfolgreich meistern - mit Einwänden umgehen!

Julia Kamleiter, Kommunikations- und Rhetoriktrainerin, Schauspielerin

Möchten Sie ein Projekt voranbringen oder in Ihrem Umfeld etwas verändern, haben aber Angst, dass dies manchen Ihrer Mitmenschen nicht gefallen oder gar auf jede Menge Widerstand stoßen könnte? Wem geben Sie dann Priorität – Ihren Bedürfnissen oder denen anderer? Erleben Sie an diesem Tag, wie Sie Ihrer Angst vor Ablehnung begegnen, wertschätzend und lösungsorientiert mit Einwänden umgehen, erfolgreich argumentieren – und Ihr Ziel im Auge behalten!

18. Februar 2014

Das Pensum schaffen, ohne geschafft zu sein

Kerstin Griesenbrock, Burnout Coach

Sie haben sowieso schon wenig Zeit für sich und nun auch noch zu einem Seminar gehen? Entlarven Sie doch einfach Ihre persönlichen Zeitkiller und verschaffen Sie sich so Freiräume! Lassen Sie sich im Seminar auf eine Analyse ein, wie Ihr persönliches Pensum konkret aussieht! Was ist „zu viel“? Woher kommt dieses „Zuviel“? Was können Sie für sich verbessern?

25. Februar 2014

Die Kraft der eigenen Stimme

Vassiliki Toussa, Dozentin für Sprecherziehung, Körpersprache und Schauspiel
Die eigene Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit und erzielt eine große, oft unterschätzte Wirkung auf das Gegenüber. Wie kann mir meine Stimme helfen von meinem Gegenüber ernst genommen zu werden – gerade in Situationen, die mit Nervosität, Unsicherheit und Aufregung verbunden sind? Sie stärken im Seminar anhand von Übungen Ihre eigene Stimme, damit Sie in allen Situationen selbstbewusst auftreten können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit!

11. März 2014

Selbstmotivation – Stärken stärken

Janin Fischer, Kommunikationstrainerin, Laienschauspielerin

In unserer Selbstwahrnehmung liegt der Fokus oft vermehrt bei den eigenen Schwächen als bei den vorhandenen Stärken. Das ist demotivierend und bringt nicht weiter. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, Ihre Stärken zu entdecken und ihnen nachzuspüren. Mit Übungen zur Selbstmotivation lernen Sie, den eigenen Demotivations-Schweinehund zu überlisten und Ihre Talente und Fähigkeiten in den Mittelpunkt zu stellen.

18. März 2014

Arbeits- und Familienrecht für Frauen

Gabriele Reuther, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin

Welche Fragen müssen Sie in einem Vorstellungsgespräch ehrlich beantworten? Welche Rechte und Pflichten haben Sie bei Teilzeitarbeit bzw. beim 450-Euro-Minijob? Welche Arbeitsbedingungen müssen Sie nach der Elternzeit akzeptieren? Haben Sie Anspruch auf Betreuungsgeld und wie können Sie ihn geltend machen? Was bringt das neue Unterhaltsrecht für Frauen? Nutzen Sie diesen Vormittag, um arbeits- und unterhaltsrechtlich informiert zu sein!

25. März 2014

Neid im Berufsleben

Sigrid Engelbrecht, Sachbuchautorin, Mental- und Wellnesstrainerin

Wettbewerb ist im Arbeitsleben allgegenwärtig, was zwangsläufig dazu führt, dass es Gewinner und Verlierer gibt. Und: Wo Wettbewerb herrscht, sind häufig Neid und Missgunst zuhause. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Ursachen und Auswirkungen Neid hat – sowohl auf die „Neidenden“ als auch auf die (oft nur scheinbar glücklichen) Beneideten. Sie erhalten hilfreiche Tipps, mit Neid konstruktiv und lösungsorientiert umzugehen.

1. April 2014

Ich bin meine Wirkung! – Der Spiegel der Kommunikation

Barbara Wagner, Autorin und Coach

Warum passieren mir bestimmte Dinge immer wieder? Welche Signale sende ich aus, wenn ich mit anderen spreche? Kann ich klar sagen, was ich möchte oder erwarte ich von anderen, dass sie mir meine Wünsche vom Gesicht ablesen? Wir sprechen mit unserem Körper, haben unsere Sprechmuster „drauf“ – doch was passiert da eigentlich genau? Es heißt: „Wie es in den Wald hineinruft, ruft es zurück“ – wie rufen wir? Diesen Fragen werden wir nachgehen und üben, unsere Wirkung nicht dem Zufall zu überlassen.

8. April 2014

Immer ein schlechtes Gewissen?

Barbara Dangelat, Arbeitsvermittlerin, Bewerbungscoach

Doppelbelastung, Dreifachbelastung, ...? Sie tun Ihr Bestes, aber letztendlich haben Sie doch das Gefühl, eigentlich niemandem und nichts wirklich gerecht zu werden? Letztendlich leiden darunter Berufs- und Privatleben. Immer ein schlechtes Gewissen – das muss nicht sein! Wir gehen den Ursachen auf den Grund, lernen Wege kennen, den ständigen Druck des schlechten Gewissens abzubauen – zugunsten von mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

29. April 2014

Farb- und Schminkberatung für Bewerbung und Beruf

Julia Karritke, Friseurkosmetikerin

Jede Frau hat ihre natürliche Schönheit, die es zu betonen gilt. Ein Profi gibt Antworten zu den Fragen: Was passt zu meinem Typ? Welche Farben stehen mir? Wie schminke ich mich optimal für das Bewerbungsgespräch? Nach der Theorie geht es in die Praxis. Unter fachkundiger Anleitung wird geübt, die neuen Anregungen und Ideen gleich an sich selbst umzusetzen.

6. Mai 2014

Stress lass nach! Die Erlaubnis nicht perfekt sein zu müssen

Susanne Zeitler, Dozentin für Marketing, Kommunikation und IT

„Sei stets beliebt!“ – „Streng dich an!“ – „Sei immer perfekt!“ Innere Antreiber, die wir meist von Kindesbeinen an verinnerlicht haben, üben eine starke Macht auf uns aus. Sie können Fluch und Segen zugleich sein, uns Flügel verleihen oder zum größten Feind werden. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre inneren Antreiber zähmen und diesen Druck in gesunde Motivation umwandeln können!