

BLICKKONTAKT

Frau und Beruf

... ab jetzt
immer **Freitag**
abends

- » 1 x im Monat, immer am **Freitag 17:00 bis 18:30 Uhr**,
Stadtbibliothek Karlsruhe
- » Veranstaltungsreihe zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit
- » Eine Kooperation von Kontaktstelle Frau und Beruf und
Stadtbibliothek Karlsruhe
- » Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich.
Den **Kostenbeitrag** von **5 €** bitten wir vor Ort zu bezahlen.
- » Bitte bringen Sie zu den Vorträgen **Papier** und **Stift** mit!

22.02.2019



WIE WERDE ICH ZUR EIGENEN MARKE FÜR DEN ARBEITSMARKT? TIPPS ZUM SOFORTIGEN UMSETZEN INKLUSIVE!

Kopfkino Marke: Eine Marke strahlt Vertrauen aus, eine Marke ist ein Werteverprechen. Eine Marke schafft emotionale Bilder im Kopf und ist eine Art Brandzeichen: ich stehe für ...

Wenn Sie sich beruflich verändern oder sich im Unternehmen positionieren möchten, können Sie mit einer eigenen Marke punkten, denn 68% der Arbeitgeber achten auf die Persönlichkeit. Ihre Persönlichkeit wird geprägt durch ihre besonderen Talente, Kompetenzen und Erfahrungen.

Im ersten Schritt gilt es ein Selbstverständnis von der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln. Wofür stehen Sie? Wie können Sie ihre Besonderheiten hervorheben ohne gleich anzugeben? Gewinnen Sie in diesem interaktiven Vortrag Impulse, wie Sie

ihre eigene Marke herausbilden: Was macht meine Persönlichkeit aus? Welche Fähigkeiten sind ganz besonders wertvoll? Wie bilde ich mein Alleinstellungsmerkmal heraus? Welchen Mehrwert bringe ich dem Arbeitgeber?

Im nächsten Schritt erhalten Sie Tipps, wie Sie ihre Marke sichtbar machen: Auftreten, Selbstdarstellung – Online wie Offline ein wichtiges Thema.

REFERENTIN:

Susanne Theisen

Coach, Trainerin, Mutmacherin
www.theisen-konzepte.de

08.03.2019



Vortrag zum
Weltfrauentag

FREUNDLICH – DEUTLICH – KLAR! UNSER VORTRAG ZUM WELTFRAUENTAG

Wie wollen Sie im Beruf kommunizieren? Und ... kommunizieren Sie in Ihrer Beziehung anders?

Welche Techniken können Ihnen helfen, in beiden Bereichen klar, freundlich und trotzdem deutlich zu sein?

Wie verschaffen sie sich Gehör, um Ihre Ziele zu erreichen und nachhaltig erfolgreich zu sein?

All diesen Fragen geht der Vortrag nach! Die Referentin gibt wertvolle Tipps, wie Sie ab sofort eine gute und klare Kommunikation in Beruf und Alltag umsetzen können.

REFERENTIN:

Petra Kuch

*Dipl. Verwaltungswirtin, systemische Beraterin und Trainerin,
Lehrbeauftragte für Kommunikation*
www.petrakuch.de

12.04.2019



NATUR ALS KOMPASS FÜR EINE GESUNDE BALANCE IM ARBEITSLEBEN

Wachstum, Globalisierung, Digitalisierung – ein Projekt jagt das andere. Viele Unternehmen erschöpfen sich und ihre Mitarbeitenden im Aktionismus unserer schnelllebigen Zeit.

Die Natur lebt uns einen anderen Rhythmus vor. Mit seinem Jahresverlauf vom Frühling zum Winter, dem permanenten Wechsel von Tag und Nacht, dem Wandel vom Neu- zum Vollmond zeigt sie uns einen stetigen Zyklus von Ausdehnung und Ruhe. Schon Cicero, Philosoph der römischen Antike, hat erkannt: „*Die Natur ist die beste Führerin des Lebens*“. Lassen Sie sich in diesem Vortrag von der Natur führen und konkret zeigen, wie Sie Ihr Arbeitsleben in gesunder und effektiver Weise gestalten können. Das Verständnis der Naturgesetze fördert Ihr Verständnis für sich und Ihre Bedürfnisse.

REFERENTIN:

Manuela Reichmann

*Dipl. Betriebswirtin, selbständige Beraterin,
Trainerin und NaturCoach*
www.natuerlich-entfalten.de

Der Vortrag findet im Lernstudio der Stadtbibliothek statt.

Die Plätze sind begrenzt!

Anmeldung erforderlich in der Stadtbibliothek:

Tel. 0721 133 4201

07.06.2019



PERFEKTIONISMUS – WENN GUT NICHT GUT GENUG IST

Perfektionismus spaltet: einerseits gilt er fast schon als erstrebenswerte Fähigkeit, andererseits kann er enormen Druck ausüben. Wer möchte nicht gerne perfekt aussehen, perfekt arbeiten, eine perfekte Beziehung führen und perfekte Eltern sein? Aber zu welchem Preis? Ist es wirklich realistisch, perfekt und fehlerlos zu sein? Was macht diese Erwartung mit uns und unserem Selbstwert? Und was passiert mit unserem Ich, wenn doch einmal ein Fehler geschieht?

Lernen Sie im unterhaltsamen und kurzweiligen Vortrag die psychologische Perspektive auf Perfektionismus kennen. Erfahren

Sie, ob und wie es gelingen kann, aus der Perfektionsfalle auszusteiigen und trotzdem hohe Ansprüche zu haben. Außerdem erhalten Sie Anregungen, wie Sie zu einem entspannteren und achtsameren Umgang mit sich selbst, Ihren Leistungen und Ihrem Umfeld finden können.

REFERENTIN:

Sarah Scholl

Psychologin M. Sc., Systemische Therapeutin (i. A.)
www.richtungswechsler.de

19.07.2019



SOUVERÄN UND GESUND DURCH UNRUHIGE ZEITEN

An einem Tag voller Termine und allem, was an Ungeplantem noch dazu kommen kann gezielt zur Ruhe zu kommen ist wichtig, aber nicht immer einfach umzusetzen.

In diesem interaktiven Vortrag bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Möglichkeiten zur Selbstregulierung und Entspannung aufgezeigt, die sich einfach in den (Arbeits-)Alltag integrieren lassen. Sie verstehen die Wechselwirkungen zwischen Stress und Entspannung und ihre Bedeutung für langfristige Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Mit Hilfe eines einfachen Fragebogens ermitteln Sie Ihren individuellen Zugang zu Entspannung und erarbeiten ihren persönlichen Umsetzungsplan

für den Alltag. Die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit für den (Arbeits-) Alltag dauerhaft zu erhalten ist wichtig – auch Powermenschen brauchen Pause.

REFERENTIN:

Ulrike Noske

*Dipl. Betriebswirtin (FH), MA (Bildungsmanagement),
Business-Coach (DBVC) und zertifizierte Trainerin für
Systemisches Ressourcen Management (SRM)*
www.ipt-ulrike-noske.de



DIE KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF

» ... bietet kostenlose, kompetente und neutrale Beratung zu allen Fragen rund um Frau und Beruf. Wir beraten Sie bei der Berufs- und Lebensplanung. Bei uns finden Sie Informationen über Berufsbilder, Anforderungen und Qualifikationen. Wir bieten auch Gespräche für Existenzgründerinnen an.

» ... bringt die Berufswünsche und Interessen von Frauen und Mädchen und die regionale Wirtschaft zusammen,

» ... entwickelt Angebote zur beruflichen Bildung von Frauen und führt sie mit verschiedenen Kooperationspartnern durch,

» ... setzt sich auf verschiedenen Ebenen für mehr Chancengleichheit ein.

Terminvereinbarung:

Di bis Do von 9 - 12 Uhr, Telefon: 0721 133 7335

Telefonische Beratung:

... zu Fragen von Aus- und Weiterbildung, Qualifizierung, Wiedereinstieg, Neuorientierung oder Bewerbung um einen Arbeitsplatz, auf Anfrage unter:
Telefon: 0721 133 7335.

BLICKKONTAKT Frau und Beruf

An einem Freitag im Monat bieten wir interessante Referentinnen und Referenten und Erfahrungsaustausch zu den vielfältigen Aspekten des Themas Frau und Beruf.

Denn: Ein entscheidender Faktor für den Erfolg auf dem Arbeitsmarkt sind Informationen! Wer das Spektrum der Möglichkeiten kennt, hat es leichter,

- » sich beruflich zu verändern,
- » eine Aus- oder Fortbildung zu beginnen,
- » einen Sprung auf der Karriereleiter zu tun oder
- » Beruf und Familie zu vereinbaren!

Viele Frauen nutzen die Kontaktstelle Frau und Beruf und die Stadtbibliothek, um sich Informationen und Rat zu holen.

Mit unserer Veranstaltungsreihe möchten wir Frauen einen weiteren Ort des Wissens bieten, an dem sie sich zielgerichtet mit ihren beruflichen Interessen beschäftigen und ihre Erfahrungen mit anderen Frauen austauschen können.

VERANSTALTERINNEN

Kontaktstelle Frau und Beruf

Zähringerstraße 65a, 76133 Karlsruhe
Direkt am Marktplatz im Weinbrennerhaus

Leitung: Friedegard Baier

Telefon: 0721 133 7331

Assistenz : Vera Sanesi, Telefon: 0721 133 7335

E-Mail: info@frauundberuf-karlsruhe.de

www.frauundberuf-karlsruhe.de

www.facebook.com/frauundberuf.karlsruhe

Alle Angebote auf unserer Internetseite oder auf Facebook!

Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus

Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe

Informationen bei: Andrea Krieg

Telefon: 0721 133 4201 oder 133 4258

stadtbibliothek@kultur.karlsruhe.de

www.stadtbibliothek-karlsruhe.de

In der Stadtbibliothek Karlsruhe erhalten Sie E-Medien und E-Learning-Kurse zur persönlichen Weiterbildung ebenso wie eine große Auswahl an Sachbüchern und Zeitschriften zur beruflichen Information. Die Stadtbibliothek ist von Dienstag bis Samstag geöffnet – auch für Sie!



NEU!
Vorträge ab 2019
einmal im Monat
immer am Freitag
17:00 - 18:30 Uhr

PROGRAMM
Januar bis
Juli 2019

TERMINE
1 x im Monat – immer am Freitag
Wann: 17 - 18.30 Uhr
Wo: Stadtbibliothek Karlsruhe



BLICKKONTAKT Frau und Beruf

Veranstaltungsreihe zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit