

Wohlwollende Kommunikation



Vorgestellt wird eine sehr einfache Methode, mit der eine wohlwollende Kommunikation und wertschätzende Sprache, zum Beispiel in der eigenen Familie, eingeführt und regelmäßig geübt werden kann.

Unter Verwendung einer „Bedürfnisplatte“ lernen wir echte Bedürfnisse von Werten und Strategien zu unterscheiden.

Diese Unterscheidung ist das A&O der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Aufbauend darauf biete ich weitere Möglichkeiten an, wie man die Bedürfnisplatte einsetzen kann, z.B. in Kollegien, bei Einzelberatungen, in Therapien, in der Frühförderung, zur allgemeinen Elternberatung, in Kindergärten, Schulen u.v.m. Mithilfe eines Redestabs wird das aktive Zuhören und eine Bedürfnis orientierte, beschenkende Haltung im Kreis der Teilnehmerinnen geübt.

Kursleitung: Li Shalima
Kommunikations-Trainerin

Zeit: 13:00 - 15:30 Uhr

Eigene Stärken entdecken/ Eigenmarketing

Im Seminar erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie eigene (Dienst)Leistungen oder Ideen „verkaufen“ – sei es an Vorgesetzte, Kunden oder im Rahmen ehrenamtlicher Tätigkeiten. Das Zusammenspiel der vier Elemente Kommunikation, Qualität (Service), Preise (Gehalt) und Leistung (Produkt/Idee) wird aufgezeigt und mit praktischen Übungen aus dem Alltag der Teilnehmerinnen anschaulich dargestellt.

Auch die Themen Misserfolg bzw. Absage werden durch das Seminar in verwertbare Dimensionen umgebaut.

Kursleitung: Monika Böhm
Freiberufliche Trainerin

Zeit: 9:00 - 11:30 Uhr oder
13:00 - 15:30 Uhr

Aktive Meditation



Meditation ist hilfreich, um nach einem anstrengenden Arbeitstag belastende Gedanken zu verarbeiten, loszulassen und wieder zu dir selbst zu finden. Bei regelmäßiger Anwendung kann sich außerdem eine größere Gelassenheit einstellen.

Im Kurs lernst du eine aktive Meditationstechnik nach Osho kennen. Bestandteile dieser Technik sind körperliche Bewegung, Beobachtung von körperlichen Reaktionen, Gedanken und Emotionen, sowie Entspannung. Besonders die körperliche Bewegung tut nach einem Tag, den du unter Umständen mit viel Sitzen verbracht hast, gut.

Eine kurze theoretische Sequenz und der Austausch über die persönlichen Erfahrungen runden den Kurs ab. Erfrischt, erholt und entspannt gehst du nach Hause.
Bitte trage bequeme Kleidung.

Mitbringen: Matte, leichte Decke, Meditationshocker oder -kissen falls vorhanden

Kursleitung: Julia Radecke
Psychologische Beraterin

Zeit: 9:00 - 11:30 Uhr oder
13:00 - 15:30 Uhr

Ausstellung

- Machen Sie mehr aus Ihrem Job -

- > Umwandlung Minijob in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung
- > Minijob - Chance oder Risiko

Eine Ausstellung der Bundesagentur für Arbeit und des Jobcenters

Anne Fachinger
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Jobcenter Limburg-Weilburg

Spaß an Schlagfertigkeit



Stehen Sie manchmal da und überlegen, was eine passende Antwort mit der richtigen Mischung aus Esprit und Selbstbewusstsein wäre? Und ärgern sich dann Stunden später, dass sie nicht direkt geantwortet haben?

Schlagfertigkeit ist nicht genetisch, sondern lässt sich lernen: Manchmal reicht es, ein Wort parat zu haben – sagen Sie einfach mit einer leichten Betonung „Wirklich?“ Wenn Sie noch andere Möglichkeiten kennenlernen wollen, lernen Sie im Tagesseminar die Strategien, wie Sie sofort etwas sagen und dosieren können, wie bissig es sein soll: Schlagfertigkeit bedeutet Selbstsicherheit und Spaß am eigenen – oder mal geliehenen – Sprachwitz.

Praktische Übungen stehen im Vordergrund.

Kursleitung: Dr. Kyra Naudascher-Jankowski
Lerntherapeutin

Zeit: Tagesseminar
9:00 - 15:30 Uhr

Resilienz

Wie schaffe ich es Veränderungen und Krisen als Chance wahrzunehmen?

Was hilft gerade bei Krisen aufrecht durch das Leben zu gehen? Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können.

In diesem Workshop gibt es Übungen zu zweit oder in der Gruppe zu dieser Thematik.

Es begleiten uns Gespräche und Meditation. Darüber hinaus darf die eigene Stimme wieder einmal erlebt werden.

Kursleitung: Doris Mill
Heilpraktikerin und Psychotherapie

Zeit: 13:00 - 15:30 Uhr



20. Jubiläum Frauenforum zur beruflichen Qualifikation

Samstag,
4. November 2023

Veranstalterinnen:
Arbeitskreis FRAU & BERUF

Veranstaltungsort:
Peter-Paul-Cahensly Schule
Zeppelinstr.39, 65549 Limburg



Landkreis Limburg-Weilburg



Liebe Frauen,
wir laden Sie herzlich zu unserer Jubiläumsveranstaltung – 20 Jahre Frauenforum – ein. Wir freuen uns, einen beruflichen Weiterbildungstag für Frauen anbieten zu können.

Wir haben für Sie ein interessantes Themen-Angebot zusammengestellt. In den Workshops erhalten Sie Informationen, Hilfestellungen und Tipps.

Das Frauenforum zielt auf:

- Fort- und Weiterbildung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Verbesserung der Erwerbssituation
- Stärkung von Frauen im Beruf
- Netzwerken

Seien Sie neugierig
Informieren Sie sich
Melden Sie sich an

Ute Jungmann-Hauff
Leiterin des Frauenbüros

Check-in

ab 8:45 Uhr für die Vormittagsworkshops und
ab 12:45 Uhr für die Nachmittagsworkshops

Die Teilnahme ist kostenfrei und barrierefrei.
Anmeldung ausschließlich per Mail
Frauenbuero@limburg-weilburg.de

Mit der Anmeldung erkläre ich mich mit der
Datenschutzerklärung des Landkreises Limburg-
Weilburg einverstanden.

Programm: Samstag, 4. November 2023

9:00 Uhr	Begrüßung
9:00 - 11:30 Uhr	Workshops
11:30 - 13:00 Uhr	20. Jubiläum Frauenforum zur beruflichen Qualifikation und 25. Jubiläum Arbeitskreis FRAU & BERUF
	mit Improvisationstheater SUBITO mit Musik: Bettina Schweer und Marion Rössler mit Lesung „Tot oder nicht tot“ Dr. Kyra Naudascher-Jankowski mit Imbiss
13:00 -15:30 Uhr	Workshops
15:30 Uhr	Ausklang

Charisma



Irgendeine Ausstrahlung hat jeder Mensch, aber wieso treten einige Menschen als strahlende Persönlichkeiten auf, neben der alle anderen fad erscheinen oder verblassen?
Der Mensch wird geboren mit unzähligen Facetten der Persönlichkeit. Einige Facetten werden im Laufe des Lebens getrübt und können nicht mehr "strahlen".

Aber was macht nun eine Person zur Persönlichkeit?

Charisma hat nichts zu tun mit Schönheit, Jugend und Reichtum. Der Kern ist eine individuelle Persönlichkeit, die bewusst gefördert wird.

Ausstrahlungskraft ist also nicht angeboren, sondern man kann sie sich aneignen. Gehen Sie mit mir Schritt für Schritt den Weg des Erfolges; entwickeln Sie Ihr Charisma, bringen Sie Ihre Persönlichkeit zum Strahlen.

In diesem Workshop geht es um....
Was ist Charisma?
Ist Charisma trainierbar?
Charisma im Berufsleben

Kursleitung: Barbara Oedekoven
Dipl. Betriebswirtin/
Frauen in Aufsichtsräten

Zeit: **Tagesseminar**
9:00 - 15:30 Uhr

Künstliche Intelligenz – eine Einführung in ChatGPT



In diesem Kurs werden die Teilnehmerinnen anhand des Beispiels „ChatGPT“ die Grundlagen der KI erkunden und verstehen lernen. Sie lernen, wie ChatGPT funktioniert und wie es in der Lage ist, menschenähnlichen Text zu generieren. Sie erfahren reale Anwendungsfälle in verschiedenen Bereichen, sie interagieren selbst mit ChatGPT und sie entdecken die Möglichkeiten. Zusätzlich werden Chancen und Herausforderungen beleuchtet. Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Offen für alle Interessierten.

Kursleitung: Nicole Erwe
IT-Trainerin
Zeit: **Tagesseminar**
9:00 - 15:30 Uhr

Vom Minjob in Teilzeit

Jetzt bar auf die Hand und später die Hände im Säckel geballt, da die Rente nicht mal mehr für einen Kaffee im Bistro reicht?
Der Wechsel in die Teilzeittätigkeit erscheint im ersten Moment „teuer“ aber Sie haben nur Vorteile:
Anspruch auf Krankengeldbezug
Anspruch auf Kinderkranktage
Überstunden können ausgezahlt werden, anstelle nur abgefeiert
Flexiblere Verdienste möglich
Oft steuerliche Besserstellung, wenn der Mann gut verdient und Sie auf Steuerklasse 5 arbeiten
Trauen Sie Sich, es wird sich lohnen...

Kursleitung: Sabrina Schneider
Dipl. Betriebswirtin/
Personalplanung
Zeit: **9:00 - 11:30 Uhr oder**
13:00 - 15:30 Uhr