

# Frauen auf Erfolgskurs

neue Vorträge/Workshops 2023



Das **Netzwerk Frauen auf Erfolgskurs** möchte Frauen dabei unterstützen, sich beruflich zu verwirklichen und weiterzuentwickeln. Dazu bietet das Netzwerk folgende Vorträge/Workshops kostenfrei an:

## 1) Workshop für Frauen ab 50: Beruf und persönliche Entwicklung – den eigenen Mehrwert für die Arbeitswelt erkennen

Überall ist Fachkräftemangel und Frauen gewinnen noch mehr an Bedeutung auf dem Arbeitsmarkt. Aber wie ist das mit der Frauengeneration 50plus? Gehören Sie schon zum alten Eisen? Nein, ganz im Gegenteil: Sie bringen viel (Lebens-)Erfahrung mit, sind gelassen und wissen, wo Ihre Stärken liegen. Und können nochmal ganz neu durchstarten. Wie Sie Ihren (Selbst-)Wert erkennen und Ihre Motivation dazu finden, das erarbeiten wir in diesem Workshop.

- Durchstarten und neue Perspektiven entwickeln
- Potentiale erkennen und nutzen
- Motivation und Selbstvertrauen
- Selbstwert und Mehrwert für die Arbeitswelt erkennen.

Referentin: Martina Thomas ([www.stepscoaching.de](http://www.stepscoaching.de))

**Donnerstag, 25.05.2023, 17:30 – 21:30 Uhr im Landratsamt Schweinfurt**

**Verbindliche Anmeldung unter [gleichstellung@lrasw.de](mailto:gleichstellung@lrasw.de) bis zum 22.05.2023.**

## 2) Mit Diplomatie erfolgreich sein

Wir geraten immer wieder im Berufsalltag in Situationen, die uns kommunikativ herausfordern. Diplomatie heißt, zuvorkommend zu sein, aber auch gleichzeitig souverän aufzutreten. In diesem Seminar erarbeiten wir, wie man Gespräche steuert, Eskalationen entgegenwirkt und klare Grenzen setzt. Wir üben an Fallbeispielen, die Ihre Themen „zur Sprache“ bringen.

- Diplomatie als Gesprächsführung auf Augenhöhe
- Erfolgreiche Gesprächstechniken anwenden
- Körpersprache, was tun Sie gerade?
- Umgang mit „schwierigen“ Persönlichkeiten
- Diplomatisch Grenzen setzen
- Sicher reagieren bei Angriffen

Referentin: Anna-Daniela Pickel (<https://adp-businessstraining.de>)

**Dienstag, 27.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr im Landratsamt Haßberge**

**Verbindliche Anmeldung unter [gleichstellung@hassberge.de](mailto:gleichstellung@hassberge.de) bis zum 21.06.2023.**

Frauen auf Erfolgskurs  
Partner im Netzwerk:



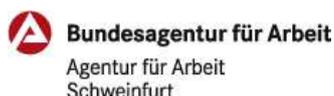
Landkreis  
Haßberge



RHÖN-GRABFELD



Zukunft.



Die Mehrgenerationenhäuser

Bad Kissingen, Haßfurt, Rhön-Grabfeld, Schwebheim, Schweinfurt

# Frauen auf Erfolgskurs

neue Vorträge/Workshops 2023



## 3) Stressmanagement durch Resilienz – Stärken Sie Ihr Resilienz-Gen

75% der Deutschen klagen über Stress. Ausschalten können wir ihn nicht, egal ob beruflich oder privat. Aber wir können lernen, anders – nämlich resilienter – damit umzugehen.

Sie fühlen sich gestresst und kommen nicht mehr zum Verschnaufen? Sie fühlen sich erschöpft und sind häufig krank? Sie können sich gar nicht mehr erinnern, wann Sie das letzte Mal von Herzen glücklich waren? In diesem Workshop gehen wir den Fragen nach: Was bringt Achtsamkeit im Alltag? Wie schafft man es, sich trotz vieler Verpflichtungen widerstandsfähig zu halten? Wie gut ist Ihre Resilienz ausgeprägt?

Finden Sie Ihre eigenen Resilienz-Elemente heraus, erlernen Sie, wie Sie diese im Alltag einsetzen können. Sie erhalten Impulse mit verschiedenen Coaching-Techniken und haben Zeit, Ihre persönliche Situation zu reflektieren, so dass Sie mit direkt umsetzbaren Tipps und Tricks sowie neuer Kraft wieder in den Alltag starten können.

Referentin: Martina Thomas ([www.stepscoaching.de](http://www.stepscoaching.de))

**Dienstag, 19.09.2023, 18:00 – 21:00 Uhr im Landratsamt Haßberge**

**Verbindliche Anmeldung unter [gleichstellung@hassberge.de](mailto:gleichstellung@hassberge.de) bis zum 13.09.2023.**

## 4) Workshop für Frauen ab 50 - Gelassen stark den beruflichen Erfolg im Blick

Frauen ab 50 stehen mitten im Leben und sind mit ihrer (Lebens-)Erfahrung wertvolle Arbeitnehmerinnen, gerade in Zeiten des Fachkräftemangels. Ein Zitat von Ingo Krawiec lautet "Wer mit seinen Stärken arbeitet, wird stärker." Sie erarbeiten im Workshop gemeinsam neue Potentiale für sich, Ressourcen werden aktiviert. Ein motivierender Austausch mit Gleichdenkenden sowie eine neue Sicht auf den Alltag ermöglicht die Steigerung der Produktivität, regt zu flexiblerem Handeln an und baut Resilienzen auf.

Referentin: Christine Scheckenbach (<http://beratung-scheckenbach.de>)

**Dienstag, 24.10.2023, 17:30 – ca 20:30 Uhr**

**im Mehrgenerationenhaus Rhön Grabfeld (Martin-Reinhard-Str. 37, 97631 Bad Königshofen)**

**Verbindliche Anmeldung unter [gleichstellung@rhoen-grabfeld.de](mailto:gleichstellung@rhoen-grabfeld.de) bis zum 20.10.2023.**

### Allgemeine Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze bei allen Veranstaltungen begrenzt ist und die Vergabe erst zeitnah zur Veranstaltung erfolgt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ihre Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen. Wir freuen uns auf Sie!

Frauen auf Erfolgskurs  
Partner im Netzwerk:



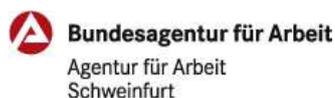
Landkreis  
Haßberge



RHÖN-GRABFELD



Zukunft.



Die Mehrgenerationenhäuser

Bad Kissingen, Haßfurt, Rhön-Grabfeld, Schwebheim, Schweinfurt