

PERSPEKTIVE.  
JOB.



Wagen Sie  
den nächsten  
Schritt!



## Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit  
Schwäbisch Hall – Tauberbischofsheim

Agentur für Arbeit  
Schwäbisch Hall-Tauberbischofsheim  
Susanne Ehrmann  
SchwaebischHall.BCA@arbeitsagentur.de  
www.arbeitsagentur.de

frau und beruf



Kontaktstelle  
Heilbronn-Franken

Kontaktstelle Frau und Beruf  
Heilbronn-Franken  
Simone Rieß  
s.riess@heilbronn-franken.com  
www.frauundberuf-hnf.com

Netzwerk



## Fortbildung

Regionalbüro für berufliche Fortbildung  
Heilbronn, Hohenlohe, Main-Tauber-Kreis  
und Schwäbisch Hall  
Nadine König  
heilbronn-franken@regionalbuero-bw.de  
www.fortbildung-bw.de  
www.regionalbuero-bw.de



PERSPEKTIVE.  
JOB.



Wagen Sie  
den nächsten  
Schritt!



## WORKSHOPS 2019

HERZINTELLIGENZ

- - -

OFFEN GESAGT!

- - -

FÄHIGKEITEN SPANNEND ERZÄHLT

- - -

GLÜCKLICH IM BERUF?!

**Donnerstag, 28. Februar 2019 | 9 bis 12 Uhr**

Agentur für Arbeit Künzelsau | Austr. 10 |  
74653 Künzelsau

### **HERZINTELLIGENZ.**

Wie Sie Ihre inneren Kräfte zu einem souveränen Umgang mit Alltagsbelastungen und Stress mobilisieren!"

Immer mehr Menschen leiden an Stresserkrankungen, chronischen Erschöpfungszuständen, Bluthochdruck bzw. Herz-Kreislauf- oder Angsterkrankungen. Stressbedingte funktionelle Störungen können ein Gesundheitsrisiko darstellen. Herzintelligenz bzw. -kohärenz bedeutet, dass sich unser vegetatives (auch autonomes) Nervensystem, das als Schnittstelle für körperliche und emotionale Vorgänge bezeichnet werden kann, in einem harmonischen Zustand befindet. Kohärenz drückt sich in einem fein aufeinander abgestimmten Zusammenspiel von Herz- und Atemrhythmus aus. Unsere Emotionen haben dabei einen wesentlichen Einfluss. Im Zustand der Herzkohärenz ist unser Körper gesund, wir fühlen uns im „Flow“- das absolute Gegenteil von Chaos und Stress. Das „Herzkohärenz-Training“ stellt dabei eine besonders effiziente und schnell zu erlernende Methode zur Prävention oben genannter Störungen dar.

Erfahren und üben Sie, wie Sie mit dieser simplen, aber genialen Methode mehr Achtsamkeit, Wertschätzung sich selbst gegenüber und mehr positive Emotionen in Ihr Leben holen und Synergien zwischen Herz, Kopf und Bauch erzielen können.

Referentin: Dr. Katrin Schneider,  
Dipl. Sportwissenschaftlerin und HP Psychotherapie

**Freitag, 05. April 2019 | 9 bis 12 Uhr**

Sparkasse Öhringen | Konferenzsaal | Bahnhofstraße 3 - 5 | 74613 Öhringen

**OFFEN GESAGT!** .....Schwierige Gespräche mit Herz und Verstand anpacken

Wir alle kennen Gespräche, die uns Unbehagen bereiten und die wir am liebsten vermeiden möchten und gleichzeitig befürchten, dass wir wieder einmal nicht die richtigen Worte finden werden. Doch leider gehören schwierige Gespräche zum beruflichen und privaten Alltag.

Wann ist ein Gespräch sinnvoll, wann nicht? Wie bringe ich es in Gang? Bin ich mir darüber klar und bewusst, was wesentlich für mich ist, was beim anderen ankommen soll? Wie kann ich meinem Gegenüber begegnen, um gegenseitige Verständigung zu ermöglichen?

Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir uns auf ein Konfliktgespräch vorbereiten können, um mit Klarheit, Respekt und Würde die Weichen für die jeweilige Zukunft zu stellen.

Referentin:  
Camilla Bornscheuer, Mediation

**Freitag, 05. Juli 2019 | 9 bis 12 Uhr**

Landratsamt Hohenlohekreis | Sitzungssaal  
Raum 401/402 | 3.OG | Gebäude A | Allee 17  
74653 Künzelsau

### **IHRE STÄRKSTEN FÄHIGKEITEN SPANNEND ERZÄHLT**

- Neue Wege in der Selbstvermarktung

Eigentlich ist es mittlerweile normal, sich selbst zu inszenieren und etwas über sich zu erzählen. Die sozialen Medien geben uns die Möglichkeit, uns lebendig und bunt zu präsentieren. Wenn es aber darum geht, unsere Fähigkeiten in Bewerbungen auszudrücken, dann verhalten wir uns meist angepasst und stereotyp in Inhalt und Ausdruck. Aber wie können Sie wirklich zeigen, was in Ihnen steckt? Die Methode Storytelling bietet Ihnen Möglichkeit, sich mit Ihren Ideen und Fähigkeiten und mit dem, was Sie am meisten begeistert, auseinanderzusetzen. Im Workshop geht es darum, Impulse und Inspiration für neue Wege der beruflichen Positionierung zu gewinnen und eigene Selbstvermarktungsaktivitäten zu entwickeln.

Referentin: Miriam Specht,  
Gründerin und Geschäftsführerin von Yellow Frog

**Mittwoch, 13. November 2019 | 9 bis 12 Uhr**

Sparkasse Öhringen | Konferenzsaal  
Bahnhofstraße 3-5 | 74613 Öhringen

### **GLÜCKLICH IM BERUF?!**

- Gestalte Dein berufliches Glück

Unser Leben ist in einer immer schneller werdenden Gesellschaft in einem stetigen Wandel. Glück im Beruf ist oft kein Dauerzustand! So wie Ebbe und Flut sich ablösen, wechseln sich auch gute und weniger gute Zeiten im beruflichen Alltag ab. Im Verlauf der Berufs- und Lebensjahre verändern sich die Wertigkeiten und nicht immer machen uns heute noch dieselben Dinge stolz und zufrieden wie in früheren Lebensphasen. Mangel an Abwechslung und Herausforderung, Konflikte mit KollegInnen, besonders mit den Vorgesetzten oder ein Zustand des „Ausgebranntseins“ treten mehr in den Vordergrund. Eine neue Definition unserer Wünsche und unseres persönlichen Glücks muss her! In diesem Workshop nehmen wir unser Glück selbst in die Hand – wir suchen, finden und gestalten Ideen für unser Glück im beruflichen Alltag!

Referentin: Katrin Singer, Theaterpädagogin und  
Schauspielerin, Design Thinking Coach

### **ANMELDUNG**

Hannelore Frank

**Tel. 07131 7669-866**

**frauundberuf@heilbronn-franken.com**

Anmeldung bis 1 Woche vorher erwünscht  
begrenzte Teilnehmerzahl | kostenfrei