

## Anmeldung

Verbindliche Anmeldung unter:  
**Haus der Familie gGmbH**  
Tel. 07131-2769230  
www.hdf-hn.de

**Workshops:** Bezeichnung H8201H - H8205H  
**Kinderbetreuung:** Bezeichnung H8206H

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die jeweilige Workshop-bezeichnung an. Ein späterer Wechsel zwischen den Workshops ist nicht möglich.

Die Gebühren betragen 15,00 Euro, Kinder 7,50 Euro, inkl. Imbiss und Getränke.

**Anmeldeschluss 04.10.2019**

Bitte beachten Sie die AGB der Haus der Familie gGmbH.

## Anfahrt zum Bildungscampus

Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn  
Parkmöglichkeiten im Parkhaus vorhanden

Navigationsadresse: Dammstraße 1

Tagungsort: Gebäude C auf dem Bildungscampus Heilbronn

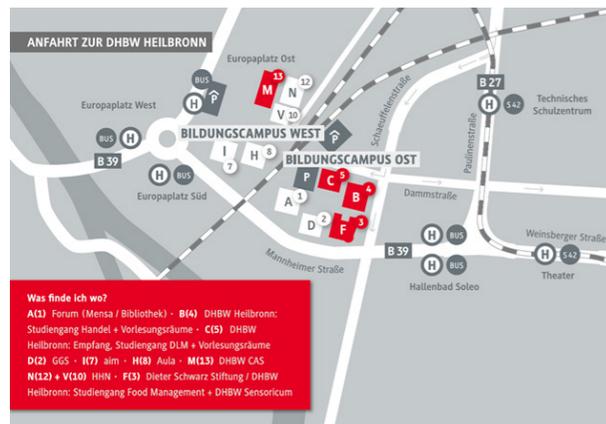


Foto- und Filmhinweis: Während der Veranstaltung werden Foto- und Film-aufnahmen gemacht. Diese können im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit auf Homepages, Printmedien, sozialen Netzwerken und zur Presseberichterstatung veröffentlicht werden. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, teilen Sie uns dies bitte mit.

## Partner\*innen



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Heilbronn

Agentur für Arbeit Heilbronn  
Sandra Büchele  
Rosenbergstraße 50 | 74074 Heilbronn  
sandra.buechele@arbeitsagentur.de  
www.arbeitsagentur.de



Haus der Familie gGmbH  
Beate Bindereif-Mergel  
Fügerstraße 6 | 74076 Heilbronn  
info@hdf-hn.de  
www.hdf-hn.de



**HIN** Heilbronn

Frauenbeauftragte der Stadt Heilbronn  
Silvia Payer  
Marktplatz 11 | 74072 Heilbronn  
frauenbeauftragte@heilbronn.de  
www.heilbronn.de



**HOCHSCHULE HEILBRONN**

Hochschule Heilbronn  
Maren Haag  
Max-Planck-Straße 39 | 74081 Heilbronn  
maren.haag@hs-heilbronn.de  
www.hs-heilbronn.de

## Partner\*innen



Netzwerk  
**Fortbildung**

Regionalbüro der Netzwerke für berufliche Fortbildung Heilbronn,  
Hohenlohe, Main-Tauber-Kreis und Schwäbisch Hall  
Nadine König  
Bahnhofstraße 19-23 | 74072 Heilbronn  
heilbronn-franken@regionalbuero-bw.de  
www.fortbildung-bw.de | www.regionalbuero-bw.de



Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn  
Prof. Dr. Yvonne Zajontz  
Bildungscampus 5 | 74076 Heilbronn  
yvonne.zajontz@heilbronn.dhbw.de  
www.heilbronn.dhbw.de

frau und beruf

Kontaktstelle  
Heilbronn-Franken

Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken  
Simone Rieß  
Rosenbergstr. 50 | 74074 Heilbronn  
s.riess@heilbronn-franken.com  
www.frauundberuf-hnf.com

# Frauen Wirtschafts Tage



**Da ist noch Luft nach oben...**

**Workshops für Frauen**

Samstag, 19. Oktober 2019  
9.00 bis 14.30 Uhr

Duale Hochschule Baden- Württemberg Heilbronn  
Bildungscampus 5  
Gebäude C  
74076 Heilbronn

www.frauenwirtschaftstage.de



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU

## Da ist noch Luft nach oben...

### Workshops für Frauen

#### Programm

09.00 Uhr	<b>Anmeldung/ Ankommen</b>
09.30 Uhr	<b>Begrüßung</b> Prof. Dr. Nicole Graf Rektorin, DHBW Heilbronn
09.45 Uhr	<b>Emotionsmanagement für mutige Frauen und solche, die es werden wollen</b> Reingard Gschaider, CARISMA-Training
10.15 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
10.30 Uhr	<b>Workshop 1 - H8201H</b> <a href="#">Zauberleichtes Selbstmanagement – Wege aus dem alltäglichen Chaos</a> <b>Workshop 2 - H8202H</b> <a href="#">Selbstmarketing durch Networking. Die eigenen Potenziale und Ressourcen bewusst und zielorientiert beim Networking nutzen</a> <b>Workshop 3 - H8203H</b> <a href="#">Tangolead – Feiner führen: Die Kunst ausgewogener Führung!</a> <b>Workshop 4 - H8204H</b> <a href="#">Souveränes Auftreten und Ausstrahlung - Sicher und kompetent im Beruf</a> <b>Workshop 5 - H8205H</b> <a href="#">Mittendrin statt nur dabei: Umgang mit Veränderungen in Lebensphasen</a>
12.00 Uhr	<b>Mittagspause</b> mit Imbiss vom Türkischen Frauenverein Heilbronn e.V.
13.00 Uhr	<b>Fortsetzung der Workshops</b>
14.30 Uhr	<b>Ende der Veranstaltung</b>

#### Workshop 1 - H8201H

##### [Zauberleichtes Selbstmanagement - Wege aus dem alltäglichen Chaos](#)

Wäre es nicht wunderbar, all Ihre vielfältigen privaten und beruflichen Herausforderungen mit mehr Spaß und Leichtigkeit zu bestehen? In einer guten Portion Lebensfreude liegt nämlich spektakuläres Erfolgspotenzial für alle Lebenslagen, auch im Beruf. In diesem Workshop lernen Sie alltagstaugliche Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Stimmung jederzeit positiv beeinflussen können:

- Anti-Grübel-Strategien für Tag und Nacht
- Perspektivwechsel: entspannt und setzt Ideen frei
- Fels in der Brandung: Wie Sie auch in stressigen Zeiten privat und beruflich die innere Balance bewahren.

Dabei schauen wir mit der Humorbrille auf uns selbst und unser manchmal kompliziertes Leben, denn Freude und Unbeschwertheit gehören zu den spritzigsten Energiequellen, die es gibt.

Referentin:

Reingard Gschaider, CARISMA-Training

#### Workshop 2 – H8202H

##### [Selbstmarketing durch Networking. Die eigenen Potenziale und Ressourcen bewusst und zielorientiert beim Networking nutzen](#)

Beziehungen schaden nur derjenigen, die keine hat. Karrieren werden in Netzwerken gemacht, die Einflüsse von Kooperationen und Netzwerken für die eigene Laufbahn sind vielfältig. Netzwerken ist ein intelligentes Beziehungsmanagement. Die Kontakte zu Freund\*innen, Bekannten, Verwandten oder Arbeitskolleg\*innen werden ständig genutzt. Man tauscht Informationen aus, fragt nach Rat und gibt Unterstützung.

Der Workshop gibt Gelegenheit, in kurzer Zeit das aktuelle Netzwerk zu visualisieren und eignet sich besonders für das eigene Selbstmarketing, bei der Lösung von Problemsituationen, bei der beruflichen Neuorientierung und vielem mehr. Mithilfe der sogenannten Netzwerkkarte wird das eigene Netzwerk einer systematischen Analyse unterzogen und im Anschluss, bezogen auf die jeweils individuelle Zielsetzung der Teilnehmenden, ein

Netzwerkstrategieplan entwickelt.

Der Kontakt zu den „richtigen“ Leuten entsteht nicht von selbst, sondern ist das Ergebnis einer strategischen und kontinuierlichen Netzwerkarbeit und dem eigenen Selbstmarketing. Wie dies effektiv gelingt, ist Bestandteil des Workshops.

Referentin:

Rosemarie Fleck, Coaching – Training

#### Workshop 3 - H8203H

##### [Tangolead – Feiner führen: Die Kunst ausgewogener Führung!](#)

Im beruflichen Miteinander hat Kommunikation gerade in „Führungskonstellationen“ eine wichtige Funktion. Haben wir es hier doch zumeist mit hierarchisch aufgebauten Systemen zu tun. Nicht immer ist dabei klar, wer wann führt.

Die Beschäftigung mit dem Tango Argentino kann uns unterstützen, diese verschiedenen Aspekte und Führungskontexte wahrzunehmen und unsere Führungskompetenz entscheidend zu verbessern. Als Improvisationstanz baut der Tango nicht wie andere Tänze auf gelernten Schrittfolgen und Bewegungsmustern auf, sondern er fußt auf einer körper- und persönlichkeitsorientierten Haltung und nonverbaler Kommunikation. Das Verständnis für diese Grundprinzipien des Tangos hilft uns, Führung zu verstehen und zu fühlen. Der Tango Argentino spiegelt unser Verhalten in Führungssituationen und führt uns zu einem tieferen Verständnis von Führen und Folgen. Hinweis: Die Teilnehmerinnen müssen nicht tanzen können oder tanzen – es hilft jedoch, wenn sie sich auf etwas „Bewegung“ einlassen.

Referent:

Markus Homburg, Marketing- und Bildungsmanager sowie begeisterter Tango Argentino-Tänzer



#### Workshop 4 - H8204H

##### [Souveränes Auftreten und Ausstrahlung - Sicher und kompetent im Beruf](#)

Mit souveränem Auftreten gelingt es, andere von sich und den eigenen Ideen und Konzepten zu überzeugen. Wenn Sie erkennen, wie Ihre eigenen Signale wahrgenommen werden, können Sie Ihr persönliches Auftreten steuern. Anhand praktischer Übungen lernen Sie, wie Sie den ersten Eindruck erfolgreich gestalten, durch Worte überzeugen und durch Mimik, Gestik und Körperhaltung gewinnbringend auftreten können. Im Workshop erhalten Sie Empfehlungen, wie Sie schwierige Situationen gekonnt meistern und sich im beruflichen Kontext angemessen präsentieren.

Referentin:

Anna-Daniela Pickel, Training – Mediation – Coaching

#### Workshop 5 - H8205H

##### [Mittendrin statt nur dabei: Umgang mit Veränderungen in Lebensphasen](#)

Verschiedene Lebensphasen bringen verschiedene Herausforderungen und Veränderungen mit sich. Steckt hier ein Umbruch, Aufbruch oder Übergang dahinter? Wie stelle ich mich hierzu auf? Wer oder was ist mein Anker zur Orientierung? Was hat dies mit meiner persönlichen Lebensuhr und dem Steuerrad des Lebens zu tun? Was steckt hinter der Qualität des Weglassens?

Sie sind zu einem Perspektivwechsel in Zeiten der persönlichen Veränderungen eingeladen. Lassen Sie uns die Stärken und besonderen Potenziale in den einzelnen Lebensphasen gemeinsam entdecken und wertschätzen – in der Reflexion und im Austausch miteinander, ergänzt durch Impulse aus Theorie und Praxis.

Referentin:

Tanja Eggers, ANCORIS Consulting, Managementberaterin, systemische Business Coach & Dozentin