



## MUT ZU NEUEN WEGEN.

**„45+ Mut zu neuen Wegen“ ist eine Veranstaltungsreihe, deren Themen sich in erster Linie an Menschen der Generation 45+ richtet. Egal, ob berufstätig, auf Stellensuche, oder kurz vor dem beruflichen Wiedereinstieg – Sie sind herzlich willkommen!**

### **Jetzt pack ich`s! – Mit Stimme und Körpersprache zum Erfolg**

Souverän und selbstbewusst aufzutreten - sei es nun im Rahmen einer Diskussion, eines Vorstellungsgesprächs oder einer Präsentation - stellt wohl eine der größten Herausforderungen dar, die ein jeder von uns heutzutage im beruflichen Alltag zu meistern hat.

Unsere kommunikativen Fähigkeiten stellen dabei ein zentrales Element dar, um erfolgreich zu sein und seine Ziele zu erreichen. Doch wie verschaffe ich mir eigentlich stimmlich Gehör? Welche Tricks gibt es, um souveräner und selbstbewusster aufzutreten? Und was kann ich tun, sollte das nächste Mal doch wieder einmal die Nerven mit mir durchgehen?

All dies sind Fragen, denen wir uns im Rahmen des Workshops nähern wollen. Dabei wollen wir gemeinsam ergründen, welches Potential in den sogenannten nonverbalen Ausdrucksmitteln stecken, um in Zukunft nicht nur mit unseren Inhalten sondern auch durch eine sympathische Stimme und eine ausdrucksstarke Körpersprache zu überzeugen.

**Referent:** Florian Ahlborn, Dipl.Sprecherzieher und Stimmtrainer, Hamburg

**Donnerstag, 14. Februar 2019, 14 - 17 Uhr, Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall, Sitzungssaal**

**Freitag, 15. Februar 2019, 9 - 12 Uhr, Agentur für Arbeit Tauberbischofsheim, Sitzungssaal**

### **Erfolgsfaktoren und Stolpersteine im Beruf**

Unser Wissen und die eigenen Qualifikationen sind nicht immer alles um uns im Beruf voran zu bringen.

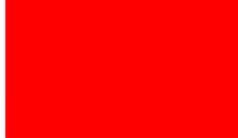
In diesem Seminar reflektieren Sie weitere Faktoren, die ausschlaggebend sind. Wir beginnen mit Ihrer Rolle im Berufsalltag. Dazu werfen wir einen Blick auf Verhaltensweisen und Bremsklötze, die Sie beim Erreichen Ihrer Ziele behindern. Ziele, die uns treiben werden Sie klarer benennen können und / oder auch ganz neue entdecken.

Das Selbstmarketing und Networking (persönlich wie digital) spielt im Berufsleben eine entscheidende Rolle – wie das geht und was das heißt auf mentaler, rhetorischer und nonverbaler Ebene, darüber sprechen wir nicht nur, sondern gehen das Thema auch praktisch an. Das Ziel ist es, Ihnen die Impulse mitzugeben und mit Ihnen die Strategien zu erarbeiten, um damit neue Handlungsspielräume zu erschließen und sich damit im Beruf erfolgreich weiter zu entwickeln.

Inhalte: das persönliche Potential stärken, Mentales Muskeltraining, Selbstmarketing, Persönliches und digitales Networking, Zielsetzung der Karriereplanung, Bremsklötze und Widerstände in Veränderungsprozessen

**Referentin:** Anna-Daniela Pickel, Training-Mediation-Coaching, Veitshöchheim

**Dienstag, 23. Juli 2019, 9 - 12 Uhr, Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall, Sitzungssaal**



MUT ZU NEUEN WEGEN.

### **Stimmig und authentisch auftreten**

In unserer heutigen Arbeitswelt spielen professionelles Auftreten und wirkungsvolle Kommunikation stets eine zentrale Rolle. Sei es im Rahmen eines Bewerbungsverfahrens, einer Präsentation oder auch im Verkaufsgespräch mit einem Kunden. Nur, wer sich seiner selbst bewusst ist und sich immer wieder neu auf jede einzelne Situation einstellen kann, wirkt authentisch und stimmig und kann sein Gegenüber nicht nur inhaltlich, sondern auch stimmlich und körpersprachlich überzeugen. Im Rahmen unseres Workshops wollen wir dabei ergründen, welche Bedeutung hierbei vor allem unserer innere Haltung hat und welche Möglichkeiten wir haben, diese sowohl für berufliche als auch private Zwecke gewinnbringend einzusetzen.

**Referentin:** Florian Ahlborn, Dipl. Sprecherzieher und Stimmtrainer, Hamburg

**Dienstag, 18. September 2108, 15 – 18 Uhr, Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall, Sitzungssaal**

### **Veranstaltungsorte:**

Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall, Bahnhofstr. 18, 74523 Schwäbisch Hall

Agentur für Arbeit Tauberbischofsheim, Pestalozziallee 17, 97941 Tauberbischofsheim

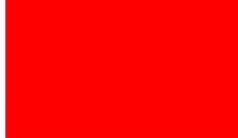
**Anmeldung:** Für alle Veranstaltungen wird eine Anmeldung erbeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

[SchwaebischHall-Tauberbischofsheim.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:SchwaebischHall-Tauberbischofsheim.BCA@arbeitsagentur.de)

Susanne Ehrmann 0791 9758- 321

Verena Kraus 09341 87-200

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist **kostenfrei!**



**MUT ZU NEUEN WEGEN.**

### **Die inneren Kräfte für Beruf und Alltag mobilisieren**

Wie man seine inneren Kräfte zu einem souveränen Umgang mit Belastungen und Stress in Beruf und Alltag mobilisieren kann, lernen die Teilnehmer in der Veranstaltung mit der Dipl. Sportwissenschaftlerin Dr. Katrin Schneider. Interessierte erfahren und üben, wie sie mehr Achtsamkeit und positive Emotionen in ihr Leben holen und Synergien zwischen Herz, Kopf und Bauch erzielen können.

**Wann: Freitag, 11. 10. 2019 von 9 - 12 Uhr**

**Wo: Agentur für Arbeit Tauberbischofsheim, Sitzungssaal (3. Etage)  
Pestalozziallee 17**

### **Selbstfürsorge- wie sie gelingt!**

Selbstliebe lohnt sich aus vielerlei Gründen: Zunächst stärken wir dadurch unser Selbstwertgefühl, wir wirken auf andere authentischer, machen (hoffentlich) weniger Fehler und bewerten sie vor allem freundlicher. Wir alle kommen als kreative Genies in dem Glauben auf die Welt, unser Leben meistern zu können. Leider wird uns gerade dies abtrainiert, solange bis wir in die Box passen. Dieser Workshop möchte herkömmliche Denkmuster aufbrechen, nützliche Fragen stellen, das Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“ hinterfragen und wertvolle, praktische Anregungen zu mehr Selbstwirksamkeit/ Selbstliebe liefern.

**Wann: Freitag, 29. November von 9 - 12 Uhr**

**Wo: Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall, Sitzungssaal, Bahnhofstr. 18**

**Anmeldung:** Für alle Veranstaltungen wird eine Anmeldung erbeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

[SchwaebischHall-Tauberbischofsheim.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:SchwaebischHall-Tauberbischofsheim.BCA@arbeitsagentur.de)

Susanne Ehrmann 0791 9758- 321

Verena Kraus 09341 87-200

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist **kostenfrei!**