

## Partner\*innen



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



Haus der Familie gGmbH  
Beate Bindereif-Mergel  
Edisonstraße 25 | 74076 Heilbronn  
info@hdf-hn.de  
www.hdf-hn.de



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



HOCHSCHULE HEILBRONN  
Hochschule Heilbronn  
Katharina Rust  
Max-Planck-Straße 39 | 74081 Heilbronn  
katharina.rust@hs-heilbronn.de  
www.hs-heilbronn.de

## Partner\*innen



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.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Yvonne Zajontz  
Bildungscampus 5 | 74076 Heilbronn  
yvonne.zajontz@heilbronn.dhbw.de  
www.heilbronn.dhbw.de



Kontaktstelle  
Heilbronn-Franken

Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken  
Simone Rieß  
Koepffstr. 17 | 74076 Heilbronn  
s.riess@heilbronn-franken.com  
www.frauundberuf-hnf.com

# Frauen Wirtschafts Tage



13. – 16. Oktober 2021

**NICHTS IST  
UNMÖGLICH...  
DER MOMENT  
GEHÖRT UNS**

**Frauenwirtschaftstag  
ONLINE**

Samstag, 16. Oktober 2021  
Beginn 9.00 Uhr

www.frauenwirtschaftstage.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS

- 9.00 Uhr**      **Begrüßung**
- 9.15 Uhr**      **KeyNote „Ch@llenge Vereinbarkeit“**  
Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Nicola Marsden,  
Forschungsprofessur Sozioinformatik,  
Hochschule Heilbronn
- 9.45 Uhr**      **Kaffeepause**
- 10.00 Uhr**     **Workshopbeginn**

### **Workshop 1 – 211H506001**

#### **Alles reine Kopfsache! Mentale Unterstützung für Jobsuche, Beruf & private Krisensituationen**

Vor ein Publikum zu treten und sich zu präsentieren, stellt jede von uns immer wieder vor große Herausforderungen. Leistungssportler\*innen verwenden deshalb schon seit Jahren mentale Techniken und Strategien. Warum also dieses Prinzip nicht auch in die Präsentationsvorbereitung integrieren? In meinem Vortrag lernen Sie hierfür zahlreiche Tools kennen, um Ihre Unsicherheiten und den damit verbundenen emotionalen Stress besser zu bewältigen und in Zukunft souveräner und selbstsicherer aufzutreten.

**Referent:** Florian Ahlborn, Dipl.-Sprecherzieher & Stimmtrainer

**Dauer:** 2,5 Stunden

### **Workshop 2 – 211H506002**

#### **Gehirngerechtes Arbeiten in Zeiten digitaler Transformation. Wie Sie leichter mit Reizflut, Multitasking und digitalem Alltagsstress umgehen**

Unsere moderne Arbeitswelt fordert täglich Höchstleistungen von uns. Komplexe und dynamische Arbeitsabläufe müssen unter einem hohen Zeit- und Innovationsdruck bewältigt werden. Doch kommt unser Gehirn da überhaupt noch mit?

Sie bekommen Einblick, wie Ihr Gehirn funktioniert und Stress entsteht. Wie Sie mit der Reizflut, dem Multitasking und dem digitalen „Alltagsstress“ besser umgehen können. Wie Sie eine gesunde Stresskompetenz entwickeln und effizienter und entspannter arbeiten können.

**Referentin:** Alexandra Münch, Wirtschaftspsychologin

**Dauer:** 2,5 Stunden

### **Workshop 3 – 211H506003**

#### **Alltag und Beruf planvoll gestalten mit der Bullet Journal Methode**

Mit der Bullet Journal Methode bekommen Sie ein Werkzeug an die Hand, mit dem Sie Ihren Alltag und Ihre beruflichen Pläne und Vorhaben planen und strukturieren können. Ein Bullet Journal ist nicht nur ein selbst gestaltetes Notizbuch, sondern ein nützliches Tool. Es unterstützt Sie dabei, Ihren Alltag zu planen, Gewohnheiten zu protokollieren und Pläne zu machen. Sie lernen dadurch, Ziele zu setzen, diese zu reflektieren und zu verfolgen und Ihre eigenen Ressourcen gut einzuteilen.

**Referentin:** Nicole Funke, Visualisierungsexpertin

**Dauer:** 2,5 Stunden

### **Workshop 4 – 211H506004**

#### **Existenzgründung – ein Weg für Zukunftsgestalterinnen**

Soll ich meiner Existenzgründungs-Idee eine Chance geben? Wie sehen die Meilensteine bei einer Gründung aus? Wo bekomme ich Unterstützung? In diesem Workshop werden wir uns durch kurze Vorträge und kleine interaktive Übungen dem Thema Startup nähern. Es ist egal, ob Du grundsätzliches Interesse am Gründen hast oder sogar mit einer konkreten Idee kommst - Du bekommst Einblicke in die Gründungswelt und wir zeigen Dir die ersten Schritte. Abschließend werden in einer Q&A-Runde offene Fragen diskutiert.

**Referentinnen:** Lorena Gerstner, Annika Ott und Ann-Kathrin Knappe, Campus Founders, Gründungs- & Innovationszentrum in Heilbronn

**Dauer:** 2,5 Stunden

### **Workshop 5 – 211H506005**

#### **Fembrace your voice – Stimmtraining für Entscheider\*innen**

Wer führen will, muss auch gehört werden. Die Stimme ist der stärkste Modulator eines Menschen. Sie bestimmt dadurch, welche Inhalte primär wahrgenommen werden und wie wir auf andere wirken. Es ist sinnvoll, sich mit der Wirkung der Stimme gezielt auseinanderzusetzen. Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, wie mit kleinen Mitteln Einfluss auf den Stimmklang und sprecherischen Ausdruck genommen werden kann. Ziel dieses

Workshops ist es, durch Stimmarbeit die eigene Bühne zu ebnet.

**Referentin:** Susan Weckauf, Stimm-, Sprach- und Atemtrainerin, Karriere-Coach im dr.fem.FATALE-Team

**Dauer:** 3 Stunden

### **Workshop 6 – 211H506006**

#### **GRACE LEADERSHIP – Verantwortung für die Zukunft übernehmen**

In diesem Workshop geht es um die Verantwortung, die Welt im Sinne unserer Zukunftsfähigkeit zu gestalten. GRACE LEADERSHIP© liefert dafür einen Kompass, an dem wir unser eigenes Verhalten ausrichten können, um nicht nur sichtbarer Position zu beziehen, sondern auch kompetent und im Sinne einer enkel\*intauglichen Zukunft mitwirken zu können. Wir werden uns dazu mit einer konkreten Haltung beschäftigen: was sie bedeutet, wie man sie kultiviert, wie wir aus ihr heraus wirksam werden und was sie mit uns macht.

**Referentin:** Susan Barth, Organisationspsychologin, Executive Coach, Vorständin „Netzwerk Führungsfrauen HN“, Aktivistin

**Dauer:** 3 Stunden

### **Anmeldung**

**Verbindliche Anmeldung unter: Haus der Familie gGmbH**  
Tel. 07131 2769230  
[www.hdf-hn.de](http://www.hdf-hn.de)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die jeweilige Workshopbezeichnung an.

Aufgrund der begrenzten Plätze kann sich jede Teilnehmerin für einen Workshop anmelden. Ein späterer Wechsel zwischen den Workshops ist nicht möglich.

**Anmeldeschluss bis zum 04.10.2021**