

PERSPEKTIVE.  
JOB.



Wagen Sie  
den nächsten  
Schritt!

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



## WORKSHOPS 2022

BOOSTER DICH IN ALLTAG UND BERUF!

- - -

VOM BAUCHGEFÜHL ZUM KRAFTVOLLEN HANDELN

- - -

BULLET JOURNAL METHODE

- - -

MENTAL LOAD – UNSICHTBARER STRESS

**Freitag, 18. Februar 2022 | 9 bis 11 Uhr**

ONLINE

### **BOOSTER DICH IN ALLTAG UND BERUF!**

Gestresst? Ermattet? Müde? Wenig positive Energie? Dann sind Sie genau richtig in diesem Online-Vortrag! Bei den vielfältigen Anforderungen und vielen Veränderungen im Alltag vergessen wir oft und schnell, wie wir pfleglich mit unserem eigenen Akku umgehen können. Wir verlieren aus dem Auge, was uns guttut und uns stärkt und die Gefahr ist groß alles eher negativ zu sehen - dabei zieht es uns noch mehr den Akku leer. Dem wollen wir entgegenwirken! In diesem Vortrag schauen wir auf die wichtigsten Stellschrauben, die wir haben, um wieder in unsere Motivation und Kraft zu kommen. Pragmatisch, humorvoll und alltagstauglich nimmt Manuela Rukavina Sie mit in die Welt der Positiven Psychologie.

Referentin:

Manuela Rukavina, M.A. Soziologin, Anwenderin der Positiven Psychologie und Coach

Anmeldung:

[https://eveeno.com/perspektivejob\\_boosterberuf](https://eveeno.com/perspektivejob_boosterberuf)

**Montag, 04. April 2022 | 9 bis 11 Uhr**

ONLINE

### **VOM BAUCHGEFÜHL ZUM KRAFTVOLLEN HANDELN**

Lernen Sie das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®), eine motivierende Selbstmanagementmethode, kennen!

Mit Hilfe dieser Methode können eigene (Lebens-)Themen geklärt, Ziele entwickelt, eigene Ressourcen entdeckt und Fähigkeiten erlangt werden, um zielorientiertes Handeln zu ermöglichen. Dabei nutzt das ZRM® vor allem auch die unbewussten Ressourcen.

Das ZRM® ist eine wissenschaftlich erprobte Selbstmanagementmethode die von Maja Storch und Frank Krause entwickelt wurde. Sie beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

Mit Hilfe dieser Methode kann das Selbstmanagement (z.B. in Stress-situationen) verbessert und das individuelle Handlungspotential weiterentwickelt werden. Im Workshop erhalten Sie einen ersten Einblick in diesen sehr effektiven Ansatz und erleben an kleinen Praxisübungen bzw. -beispielen die Wirksamkeit.

Referentinnen: Nadine König, Leiterin Regionalbüro für berufliche Fortbildung Heilbronn und Sabine Kunert, Leiterin Regionalbüro für berufliche Fortbildung Ulm

Anmeldung:

[https://eveeno.com/perspektivejob\\_bauchgefuehlzumhandeln](https://eveeno.com/perspektivejob_bauchgefuehlzumhandeln)

### **ANMELDUNG**

[www.frauundberuf-hnf.com](http://www.frauundberuf-hnf.com) | VERANSTALTUNGEN

bis 3 Tage vorher | kostenfrei | begrenzte Teilnehmer\*innenzahl

Die Online-Veranstaltungen finden mit einem kostenlosen, gut zu bedienenden Tool statt. Die Teilnehmer\*innen benötigen ein internetfähiges Endgerät (Smartphone/Tablet/Laptop/Rechner).

Bildquelle: four-leaf-clover-g698a35273\_1920\_pixabay\_silviarita

**Dienstag, 05. Juli 2022 | 9 bis 11.30 Uhr**

ONLINE

### **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 Ziele 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

Anmeldung:

[https://eveeno.com/perspektivejob\\_bulletjournalmethode](https://eveeno.com/perspektivejob_bulletjournalmethode)

**Dienstag, 15.11.2022 | 16 bis 18 Uhr**

ONLINE

### **MENTAL LOAD – UNSICHTBARER STRESS Wie Eltern die Familienorganisation fair teilen können**

„Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“ ist der Titel des Ratgebers von Autorin, Journalistin und Bloggerin Laura Fröhlich zum Thema Mental Load. Es geht um den unsichtbaren Stress der Familienorganisation, deren Hauptlast meistens immer noch von den Frauen geschultert wird. Diese wichtige Arbeit führt oft zu einer mentalen Belastung, denn wer sich um Kinder und Angehörige kümmert, hat selten Feierabend. Im familiären Kontext heißt das, die gesamte Organisation von Haushalt bis Kinderbetreuung im Blick zu haben und endlose To-Do-Listen zu führen. Die mentale Last, auch „Mental Load“ genannt, betrifft besonders oft Mütter und führt neben Überlastung auch zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und Selbstfürsorge und hat massive Auswirkungen auf das Berufsleben.

Wie können Paare Konflikte um eine Verteilung der Aufgaben lösen, die nötigen von den unnötigen To-Dos unterscheiden und die unsichtbare Arbeit zuhause gerechter aufteilen? Laura Fröhlich erklärt, wieso wir nur schwer aus erlernten Rollen herauskommen, was junge Paare bei der Familiengründung beachten sollten und wie sich Eltern, die in der Mental Load-Falle sitzen, daraus befreien können. Mit klugen Analysen, smarten Strategien und schnell umsetzbaren Tipps für den Alltag bringt sie Beziehungen wieder auf Augenhöhe.

Referentin: Laura Fröhlich, Autorin, Journalistin und Bloggerin

Anmeldung:

[https://eveeno.com/perspektivejob\\_mentalload](https://eveeno.com/perspektivejob_mentalload)

