

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



H | N Heilbronn

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

HN

HOCHSCHULE HEILBRONN

Hochschule Heilbronn
Miriam Borgert
Max-Planck-Straße 39 | 74081 Heilbronn
miriam.borgert@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.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ 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
Koeffstr. 17 | 74076 Heilbronn
s.riess@heilbronn-franken.com
www.frauundberuf-hnf.com

Frauen Wirtschafts Tage

**Die Zukunft
kann kommen**

**Frauenwirtschaftstag
ONLINE**

**Samstag, 17. Oktober 2020
Beginn 9.00 Uhr**

www.frauenwirtschaftstage.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU

Workshop 1 - 201H506001

Für mehr Himmelblau im Alltagsgrau

Mehr Abenteuer und Leidenschaft statt Anforderung und Pflicht. Möglichst effektiv und effizient alles abzuarbeiten, überlagert im Alltag immer wieder die Freude und Begeisterung für den Beruf, die Aufgaben und das Leben. Gönnen Sie sich einen Wohlfühl-Energie-Workshop, um den täglichen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu begegnen. Neben der „To-Do-Liste“ auch eine „To-Be-Liste“ zu haben, wäre ein guter Anfang. Erweitern Sie Ihren „Lebenslust-Werkzeugkoffer“ mit Inspirationen, Ideen und Impulsen, passend zu Ihrer ganz persönlichen Situation.

Referentin: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Gunda Maria Rosenauer
Professorin für Sozialwissenschaften/ Psychologie, Hochschule für öffentliche Verwaltung und Finanzen Ludwigsburg

Dauer: 3 Stunden

Workshop 2 – 201H506002

Design your Job – Ich mach mein Ding!

Wie können Sie Ihre Laufbahn und Karriere so gestalten, dass Sie sich damit selbstbewusst auf dem Arbeitsmarkt positionieren und der Weg dorthin auch noch Spaß macht? Die Frage „Wer bin ich und was will ich?“ macht uns einzigartig. Wissen Sie schon, wie Sie Ihren besonderen beruflichen Platz finden?

Entdecken Sie sich selbst in diesem Workshop mit einigen Kritzelübungen aus dem Design Thinking und finden Sie heraus, welche Potentiale Sie zu bieten haben.

Referentin: Dr.ⁱⁿ Martina Nohl
Laufbahnberaterin, Veränderungscoach und Weiterbildnerin für Coachs

Dauer: 2 Stunden



Workshop 3 - 201H506003

„Mental (Over) Load“ und Selbstmanagement

Zu viel auf der To-do-Liste liegt selten nur an schlechtem Zeitmanagement. Neben sichtbaren Aufgaben gibt es viele unsichtbare Aufgaben, die nie explizit genannt werden, von Frauen dennoch nebenher identifiziert, geplant und dann erledigt werden. Diese häufig „unsichtbaren“ Verantwortlichkeiten sind „Mental Load“. Das ist anstrengend, ermüdend und trägt maßgeblich zu unserem Stressempfinden bei. Im Workshop identifizieren wir den persönlichen „Mental Load“ und erarbeiten wirksame Strategien.

Referentin: Lisa-Marie Kosmalla
Coach, Achtsamkeitstrainerin, Mediatorin

Dauer: 3 Stunden

Workshop 4 - 201H506004

Ihr Weg zum angemessenen Gehalt und Honorar

In diesem Workshop werden Sie erfahren, wie jede Frau mit ein paar einfachen Kniffen lernen kann, besser zu verhandeln und dadurch angemessen bezahlt zu werden. Ljubow Chaikewitch wird ihr Verhandlungserfolgssystem in fünf einfachen Schritten zeigen und Ihnen Tipps zum Umgang mit „Totschlag-Argumenten“ mit auf den Weg geben. Sie werden einen Muster-Gesprächsleitfaden für Verhandlungen erhalten und all Ihre Fragen stellen können.

Referentin: Ljubow Chaikewitch
Gründerin FRAU VERHANDELT

Dauer: 3 Stunden

Workshop 5 - 201H506005

Beruf und Familie. Geht das überhaupt? Alles eine Frage der Organisation

In diesem Online-Workshop lernen Sie, wie Sie sich besser organisieren. Dies gilt für komplette Anfänger*innen auf dem Gebiet der Organisation ebenso wie für Expert*innen, die sich einfach ein bisschen verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Absolute Teilnahmevoraussetzung ist der Mut, etwas Neues auszuprobieren. Dabei führen auch kleine Schritte zum Erfolg.

Mit folgenden Themen werden wir uns beschäftigen:

- Positionsbestimmung/ Stärken-Schwächen-Analyse
- Zeitmanagement und Stressbewältigung
- Priorisieren/ SMART Ziele setzen, Aufgaben priorisieren
- Ausblick und Ermunterung: Umgang mit Stress und Angst/ sich optimistisch auf den Weg machen.

Referentin: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Annett Großmann
Professorin für Betriebsorganisation, Hochschule Heilbronn

Dauer: 3 Stunden

Workshop 6 - 201H506006

Mindful Leadership: Gesunde Performance in bewegten Zeiten

Erleben Sie interaktiv, wie Elemente der Achtsamkeit und Resilienz helfen können, Unsicherheiten, Unplanbarkeiten und Herausforderungen zu managen. Mindfulness ist eine wesentliche Kompetenz für eine effektive Selbst-Wahrnehmung und -Führung: Innerlich bewusst zur Ruhe zu kommen, den Blick fürs Wesentliche zu schärfen, ganz präsent zu sein. So können wir die eigene Performance, Gesundheit und Kreativität verbessern wie auch die unseres Teams. Mindfulness – ein Anker in bewegten Zeiten.

Referentin: Tanja Eggers
Managementberaterin, Business Coach und Dozentin,
ANCORIS Consulting

Dauer: 2,5 Stunden

Anmeldung

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

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die jeweilige Workshop-Bezeichnung an.

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

Anmeldeschluss: 02.10.2020