

Nugget 5

Resilienztraining -
in herausfordernden
Zeiten

01.12.2022
18:30 Uhr

Teilnahme
kostenfrei



Veranstalter:
Meridianum - Institut und Schule
für Kinesiologie

Veranstaltungsort:
Meridianum - Institut & Schule für
Kinesiologie
im Seminarhaus Krone
Reinerzastraße 24
77773 Schenkenzell

Referent*in

Eva-Maria Willner ist Meridianumgründerin und -leiterin, Seminarleiterin, Trainerin und Coach, zertifizierte Lehrerin für Health Kinesiologie und Transformationskinesiologie, Lehrtrainerin für Health Kinesiologie HK, Supervisorin des Berufsverbandes Kinesiologie DGAK. Sie ist Mitglied bei DGAK (Deutsche Gesellschaft Angewandte Kinesiologie), IASK (International Association of Specialized Kinesiologists) und NBglobal (Natural Bioenergetics),

Vortragsinhalt

Resilienz - die Widerstandsfähigkeit trotz widriger Verhältnisse und einer sich gefühlt immer flotter drehenden Zeit - einer Zeit, in der Veränderungen schneller passieren wie jemals in der Menschheitsgeschichte zuvor.

Fähigkeiten sind gefragt wie: sich immer wieder anzupassen - ohne sich zu verlieren; immer wieder umzudenken - ohne seine eigene Ethik/seine Werte zu vergessen; mitzuhalten - ohne die Balance zu verlieren; in manchem noch schneller zu lernen und zu arbeiten - ohne die eigene Gesundheit zu anzugreifen.

In dieser unserer sich schnell verändernden Arbeitswelt und Welt, in der Weiterbildung unumgänglich ist, helfen unterstützende Methoden und Übungen, Stress abzubauen, sich immer wieder neu auszurichten, zu entschleunigen. Durch sofortiges Ausprobieren erfahren und erlernen Sie für sich einfach anzuwendende Techniken zur Resilienz im Arbeitsalltag. Die praktischen Übungen zur Prävention, Burnoutprophylaxe, Entschleunigung sind leicht umzusetzen. Ein Handout mit diesen praktischen Tipps für den täglichen Bedarf und Gebrauch wird mitgegeben.

Plätze begrenzt! Voranmeldung erforderlich!

info@meridianum.de

Telefon: 07836 - 957 9922

Nugget 6

Next Level: Mit Visionen
und Selbstbewusstsein
neuen Schwung für die
Karriere

08.12.2022
18:30 Uhr

Teilnahme
kostenfrei



Veranstalter:
Industrie- und Handelskammer
Nordschwarzwald und Kontaktstelle
Frau und Beruf Nordschwarzwald

Veranstaltungsort:
IHK-Geschäftsstelle
Marie-Curie-Str. 2
72250 Freudenstadt

Referent*in

Petra Vollmer ist zertifiziert als Business & Life Coach sowie Mentaltrainerin und ist Buchautorin. Berufliche Expertise sammelte die langjährige Führungskraft und Bankerin in der Exportfinanzierung sowie als freie Dozentin bei der IHK Nordschwarzwald. In ihren Seminaren zeigt sie authentisch, charmant, motivierend und lebensfroh, wie Veränderungsprozesse erfolgreich gemeistert werden können.

Vortragsinhalt

Knie wie Wackelpudding oder Angst vor der eigenen Courage? So fühlen sich viele, wenn es darum geht, sich im Alltag oder Job neuen Herausforderungen zu stellen. Eine berufliche Veränderung oder die nächste Stufe der Karriereleiter, die ein Verlassen der sicheren und gewohnten Komfortzone erfordern, brauchen das gewisse Quäntchen Mut und Selbstvertrauen.

„Kopf aus, Mut an und mit neuen Visionen und Schwung zum Next Level!“ - Unter diesem Motto gibt die Mentaltrainerin im Vortrag erfrischende Impulse.

In der Veranstaltung erlernen Sie, wie Sie bevorstehende Veränderungsprozesse meistern. Frau Vollmer zeigt Ihnen mit Techniken aus dem Mental- und Resilienztraining, wie Sie mit Ihrem inneren Kritiker umgehen, wie Sie Ihr „Why“ suchen und finden, wie Fokussierung Ihre Kräfte für neue Horizonte bündelt, wie Ihnen ein neues Mindset und Impulse aus dem Embodiment zu mehr Selbstsicherheit verhelfen und schließlich wie Sie mit Breathwork und Achtsamkeit ein ausgeglichenes Leben führen und somit neue Aufgaben mit Freude und Leichtigkeit angehen werden.

Plätze begrenzt! Voranmeldung erforderlich!

reichardt@pforzheim.ihk.de

Telefon: 07441 86052-23

Veranstalter der Vortragsreihe

Netzwerk Fortbildung und
Regionalbüro für berufliche Fortbildung
Freudenstadt-Horb

Ansprechpartnerin

Bianca Böhnlein, Leiterin Regionalbüro
für berufliche Fortbildung Ortenau
und Freudenstadt-Horb

Büro Freudenstadt

Landhausstraße 4, 72250 Freudenstadt
Fon 0 74 41/920 1408
ortenau-fds@regionalbuero-bw.de

Bitte beachten Sie:

Zu den Veranstaltungen ist Ihre
Voranmeldung per Telefon oder E-Mail
erforderlich.

www.fortbildung-freudenstadt.de



Netzwerk  **Fortbildung**

Regionalbüro für
berufliche Fortbildung
Ortenau und
Freudenstadt-Horb

Egal, woher der Wind weht – Nutze ihn!



**Willst Du beruflich weiterkommen,
Dich neu orientieren oder wieder
in Deinen Beruf einsteigen?**

Hol Dir die kostenlosen **Bildungs-Nuggets**
beim **Weiterbildungsherbst vom**
11.10. bis 08.12.2022



Nugget 1

11.10.2022
18:30 Uhr

**Teilnahme
kostenfrei**

Einführung in Excel



Veranstalter:
Kreisvolkshochschule Freudenstadt

Veranstaltungsort:
Kreisvolkshochschule Freudenstadt
Landhausstraße 4
72250 Freudenstadt
Ebene 2, Raum 9

Referent*in

Adina Goldis ist Dipl.-Kauffrau und arbeitete nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre als Projektmanagerin und Marketingexpertin sowie IT-Dozentin an mehreren Volkshochschulen und ist Coachin für Bewerbungsmanagement.

Vortragsinhalt

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in das Tabellenkalkulationsprogramm Microsoft Excel. Es ist viel mehr als nur „eine große Tabelle mit Zahlen und Texten“ und kann Ihnen Ihre tägliche Arbeit erheblich erleichtern.

Inhalte dieses kostenlosen Schnupperkurses sind: Daten eingeben und bearbeiten, Zellen, Spalten und Zeilen erstellen, Autoausfüllen von Zeilen, Sortieren und Filtern von Daten, Formatieren von Zellen.

Teilnahmevoraussetzung ist ein sicherer Umgang mit Windows.

Plätze begrenzt! Voranmeldung erforderlich!

fds@vhs-kreisfds.de

Telefon: 07441 920 1444



Nugget 2

26.10.2022
18:30 Uhr

**Teilnahme
kostenfrei**

**So sichern Sie Ihren
Arbeitsplatz,
trotz Digitalisierung.**



Veranstalter:
Quantum Gesellschaft für
berufliche Bildung mbH

Veranstaltungsort:
Quantum Freudenstadt
Wittlensweilerstraße 3-5
72250 Freudenstadt

Referent*in

Dr. Thorsten Gerberich ist gelernter Werkzeugmechaniker, Industriemeister und Wirtschaftsingenieur. Seit gut 2 Jahren ist er Inhaber und Geschäftsführer des Bildungsträgers QUANTUM und der AKADEMIE 4.0. An 10 Standorten in Baden-Württemberg und Bayern werden Menschen und Unternehmen bei der Transformation in die Industrie 4.0 unterstützt.

Vortragsinhalt

Diese Veranstaltung richtet sich an

- angelernte Mitarbeitende im Fertigungsbereich und Führungskräfte, die ihren Verantwortungsbereich zukunftssicher transformieren wollen.

Durch die Veranstaltung bekommen Sie konkrete Hilfestellungen zur Verbesserung ihrer persönlichen beruflichen Zukunftssicherheit.

Plätze begrenzt! Voranmeldung erforderlich!

info@quantum-bildung.jetzt

Telefon: 07719203210



Nugget 3

09.11.2022
18:30 Uhr

**Teilnahme
kostenfrei**

**BeWERBUNG
in eigener Sache**



Veranstalter:
Jobcenter Landkreis Freudenstadt
und BBQ Bildung und Berufliche
Qualifizierung gGmbH

Veranstaltungsort:
BBQ Bildung und Berufliche
Qualifizierung gGmbH
Martin-Luther-Straße 5
72250 Freudenstadt

Referent*in

Volker Labs ist ausgebildeter Maschinenschlosser und erwarb nach seiner Ausbildung den Abschluss des Industriemeisters und der Ausbildereignung in der Logistik sowie für Schutz und Sicherheit und ist Kaufmann im Einzelhandel. Er war mehrere Jahre in leitender Funktion tätig. Als freiberuflicher Referent unterrichtet er in vielen Projekten der beruflichen Bildung u.a. in der Teilqualifizierung und im IT Bereich.

Vortragsinhalt

Schon im Begriff der „Bewerbung“, die auf eine offene Stelle versendet wird, findet sich das Wort „WERBUNG“. Mit der Bewerbungsmappe erfolgt die „WERBUNG“ für sich selbst, als derjenige/diejenige, der/die am besten für die Stelle geeignet ist.

Somit kommt diesen wenigen Seiten eine große Bedeutung zu, um einen Arbeitgeber, unbekannterweise, von sich zu überzeugen. Hinzu kommt, dass sich die erwarteten Standards mit den Jahren immer wieder ändern.

In der Veranstaltung erhalten Sie im ersten Teil einen theoretischen Einblick in die formalen Anforderungen einer Bewerbung und auch wie Sie diese kreativ gestalten können, um sich von der Vielzahl der Bewerber abzuheben.

Im zweiten Teil haben Sie die Möglichkeit, Ihre Bewerbungsmappe zu überarbeiten oder zu beginnen. Bitte bringen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mit. Im Idealfall in digitaler Form.

Plätze begrenzt! Voranmeldung erforderlich!

herrscher.heidrun@biwe.de

Telefon: 0160 97990591



Nugget 4

24.11.2022
18:30 Uhr

**Teilnahme
kostenfrei**

**Neue Ideen
für ihre berufliche
Zukunft!**



Veranstalter:
Agentur für Arbeit Nagold-
Pforzheim und Internationaler
Bund

Veranstaltungsort:
Internationaler Bund
Wittlensweiler Straße 12
72250 Freudenstadt

Referent*in

Waltraud Barton, Berufsberaterin im Erwerbsleben und ihr Kollege Uwe Burkhardt, Berufsberater im Erwerbsleben, informieren und beraten sie in Fragen der beruflichen Aus- und Weiterbildung, des beruflichen Wiedereinstiegs und Fortkommens.

Vortragsinhalt

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (Laotse)

Was bedeutet dies für Sie hinsichtlich Ihrer Arbeit? Die Arbeitswelt verändert sich, und wir stehen ständig vor neuen Herausforderungen. Neue Technologien und digitale Arbeitsprozesse sorgen für Veränderungen. Unser Wissen von heute braucht für morgen frischen Input. Wir lernen flexibel zu sein, offen zu sein für ein lebenslanges Lernen in unserem Arbeitsleben.

Wir stellen Ihnen Tools der Agentur für Arbeit vor und zeigen Ihnen an Beispielen, wie Sie diese Tools zu Hause nutzen können, um neue Ideen für ihr Weiterkommen zu erhalten.

Gehen wir die Herausforderungen gemeinsam an. Lassen Sie sich von uns informieren und beraten. Wir freuen uns auf Sie!

Plätze begrenzt! Voranmeldung erforderlich!

yvonne.porysiak@ib.de

Telefon: 07441 84922