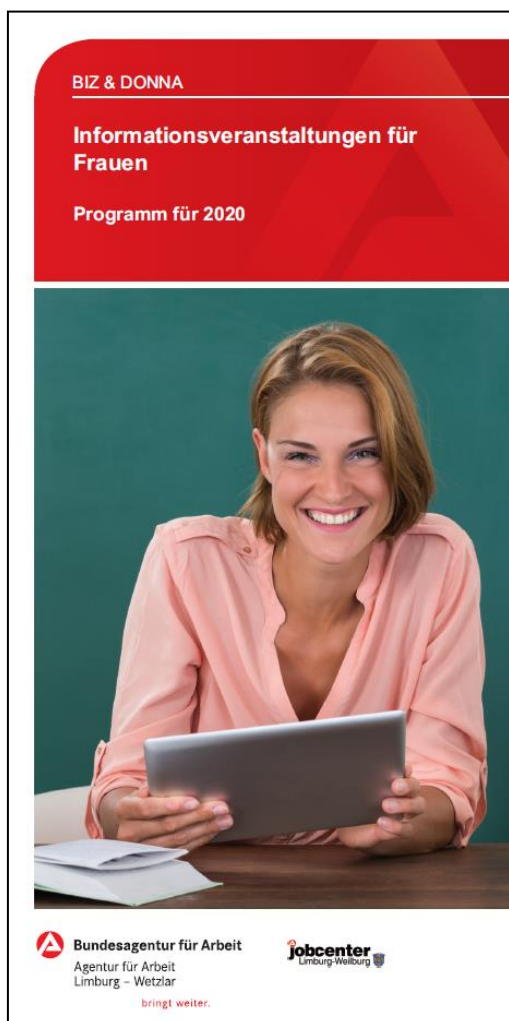


Pressemitteilung

Nr. 003 /2020 – 6. Januar 2020

Seminarreihe „BIZ & DONNA 2020“ vorgestellt

- **Vorträge richten sich an Frauen, die erwerbstätig sind oder sein wollen**
- **Neben Vormittagsveranstaltungen auch wieder Seminare am Abend**



Für Frauen aller Alters- und Berufsgruppen, die erwerbstätig sind oder sein wollen, haben die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) der Arbeitsagentur sowie des Jobcenters, Iris Angrick und Anne Fachinger, jetzt die neue Seminarreihe „BIZ & DONNA 2020“ vorgestellt. Die Seminare dauern zwischen 2,5 und 3,5 Stunden und beginnen -soweit nicht anders angekündigt- um 9 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Reihe startet am 16. Januar im Berufsinformationszentrum (BiZ) Limburg mit dem Thema „**Hallo - Ich habe etwas zu sagen!**“. Weil Qualifikation häufig nicht ausreicht, um sich durchzusetzen, heißt es, nicht nur die besseren Argumente, sondern auch die richtigen Worte zu finden. Die Managementtrainerin Nicole Arndt zeigt Strategien, damit Frauen im Beruf und zu Hause, stets den richtigen Ton treffen, um ihre Ziele erreichen.

„**Starke Frauen piepsen nicht**“ heißt es am 26. März im Limburger BiZ. Die Teilnehmerinnen wissen nach dem Workshop, wie sie ihre Stimme trainieren und bewusster einsetzen können, um in Meetings, Diskussionen und Verhandlungen das nötige Gehör zu finden. Die Opernsängerin und Dozentin für Erwachsenenbildung Astrid Wezel gibt praktische Tipps, wie „frau“ der eigenen Stimme Aufmerksamkeit verschafft.

Am gleichen Ort thematisiert am 30. Juni die Trainerin für Entspannung und Gesundheitsförderung Sabine Erb in Limburg den „**täglichen Energiekick für Be-**

rufstätige“. In diesem Seminar werden Impulse gegeben, im komplex gewordenen beruflichen Alltag achtsamer mit sich selbst umzugehen und zwischendurch körperlich sowie mental aufzutanken. Die Teilnehmer lernen, die eigenen Energieräuber und Zeitdiebe zu entdecken sowie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Die Rollen und Rechte von Frauen in Deutschland beleuchtet der Workshop „**Hallo Deutschland, hier bin ich!**“ am 2. September im BiZ. Die Personalcoachin Irina Waschek bietet Migrantinnen einen Blick auf ihre beruflichen Chancen in Deutschland, „gerade“ weil ihre Herkunftswurzeln im Ausland liegen.

„**Sicherheit in Stil- und Typfragen – jede Frau kann schön sein**“ titelt der am 21. Oktober im Limburger Familienzentrum „Müze“ stattfindende Vortrag. Die Bewerbungstrainerin Antje Weimer erklärt den Teilnehmerinnen, mit welchen Farben und welchem Stil sie ihren Typ vorteilhaft unterstreichen können.

Am 4. Dezember referiert die Gesundheitscoachin Sibylle Brechtel im Familiencentrum „FaCe“ Bad Camberg zum Thema „**Stressprävention und Achtsamkeit**“. Die Teilnehmerinnen lernen ihre eigenen Ressourcen kennen, damit sie auch in stressigen Zeiten handlungsfähig bleiben. Die Expertin zeigt Erfolgsfaktoren im Berufs- und Lebensalltag auf, die zum Gelingen eines beruflichen und privaten Gleichgewichtes beitragen können.

Wieder vier Abendveranstaltungen in Bad Camberg, Löhnberg und Limburg

Am 10. März referiert Dr. Kyra Naudascher-Jankowski vom Institut für strukturiertes Lernen OLE um 19 Uhr im Familiencentrum „FaCe“ Bad Camberg unter dem Titel „**Das Kaninchen vor der Schlange? Durchsetzungsstrategien**“. Die Expertin zeigt auf, wie man selbstbewusster auftritt, Schlagfertigkeit entwickelt und Konflikte als Chancen nutzen kann. Ziel der Veranstaltung ist es auch, zu lernen, in schwierigen Gesprächssituationen nicht den Kopf zu verlieren, sondern zu punkten.

Die Reihe wird am 11. März, 18 Uhr, im Mehrgenerationenhaus Löhnberg mit dem Thema „**Energie sparen? Ja, bitte! Mein persönlicher Umgang mit der Zeit**“ fortgesetzt. Im Fokus des Vortrags der ProfilPASS-Trainerin Luise Lebeda stehen die unterschiedlichen Aufgaben, Rollen und Bedürfnisse und wie man diese flexibel unter einen Hut bringen kann. Energie- und Zeiträuber werden entlarvt und ein Regelwerk aufgebaut, das hilft, Entscheidungen nach eigenem Willen zu treffen. Stressbewältigung und die Frage, wie man sich bei all den Veränderungen selbst gerecht werden kann, runden den Vortrag ab.

„**Für den ersten Eindruck gibt es keine Chance!**“ gilt besonders für Vorstellungsgespräche. Die Unternehmensberaterin Karin Türk zeigt am 26. August, 18 Uhr, in der Limburger Arbeitsagentur, wie sich ein souveränes Auftreten trainieren lässt. Thematisiert werden Knigge-Spielregeln, die Vorbereitung auf verhaltensbezogene Fragen, der Umgang mit Lampenfieber und die Wertschätzung durch aktives Zuhören.

Ein Workshop für neue Führungskräfte oder solche, die es werden wollen, findet am 15. September, 17.30 Uhr, in der Arbeitsagentur statt. „**Wecke die Chefin in Dir**“ ist die Überschrift des Seminars der Unternehmensberaterin Martina Kuhlmann, die in ihrer „ErfolgsFrauenSchmiede“ in Balingen ambitionierte Frauen auf Führungsaufgaben vorbereitet. An diesem Abend berichtet sie in Limburg, wie Frauen ihren eigenen Führungsstil finden, warum Frauen anders führen, als Männer und wie sie Verhaltensmuster bei Kollegen erkennen. Auch das Fordern und Fördern von Mitarbeitern steht auf der Agenda der Coachin.

Für alle Veranstaltungen sind Anmeldungen erforderlich (Email Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de oder Jobcenter-Limburg-Weilburg.BCA@jobcenter-ge.de). Per Email kann auch das Programmheft angefordert werden. Dieses ist zudem im Internet unter www.arbeitsagentur.de/limburg-wetzlar zu finden.

