Unsere Seminare, Vorträge und Gruppenangebote im Überblick:

- Berufliche Perspektiven entwickeln, für Frauen im Ein- und Umstieg, Arbeitssuchende und Erwerbstätige
- Gründen und Unternehmen, für Gründerinnen und selbstständig erwerbstätige Frauen
- FrauenComputerSchule, für Neueinsteigerinnen und Frauen mit Interesse an EDV-Weiterbildung
- Angebote in der Region Lübeck
- Informationen zu unseren Beratungsangeboten und Modellprojekten finden Sie auf unserer Webseite www.frauennetzwerk-sh.de.

Das Bildungs- und Beratungszentrum des Frauennetzwerks zur Arbeitssituation e.V. wird vom Ministerium für Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und von der Landeshauptstadt Kiel finanziell gefördert. Hierfür bedanken wir uns herzlich.

gefördert durch:

SH Schleswig-Holstein
Ministerium für Justiz, Europa, Verbraucherschutz und Gleichstellung

Frauennetzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

Bildungs- und Beratungszentrum Kiel

Walkerdamm 1
24103 Kiel
Fon 0431 | 67 88 30

Bildungs- und Beratungszentrum Lübeck

Fleischhauerstraße 37
23552 Lübeck
Fon 0451 | 70 79 79 3

anmeldung@frauennetzwerk-sh.de
www.frauennetzwerk-sh.de

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich an, gern auch per Email. Informationen zu den AGB, Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Webseite www.frauennetzwerk-sh.de.
Zu staatlichen Förderungsmöglichkeiten informiert die Webseite www.bildungspraemie.info. Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bis spätestens zwei Wochen vor Seminarbeginn mit Angabe der Seminarnummer auf das folgende Konto:

BIC: NOLADE21KIE Förde Sparkasse
IBAN: DE83210501701001621539

Das Frauennetzwerk zur Arbeitssituation ist „Zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung“ und zertifiziert nach AZAV (Registrier-Nr.: A51202). Nach dem Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetz (BFQG) des Landes Schleswig-Holstein ist das Frauennetzwerk „Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung“.

Frauennetzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

Programm 2019/ 1

Lübeck und Region

Unsere Ziele sind:

Die Stärkung und Unterstützung von Frauen in ihrem Arbeitsleben

Die quantitative und qualitative Verbesserung der Chancen von Frauen auf dem Arbeitsmarkt

BILDUNGS- UND BERATUNGSZENTRUM

Lübeck

1. Halbjahr 2019

Entspannt zu neuer Kraft, entspannt in den Feierabend
Zunehmend mehr Menschen stehen in unserer schnelllebigen Gesellschaft unter Stress. Die Ursachen dafür sind vielfältig und individuell verschieden. Ein wesentlicher Faktor für Stress sind berufliche und zunehmend auch private Anforderungen, denen wir alle täglich ausgesetzt sind. Latente Überforderungen bis hin zu Burn-Out-Erkrankungen sind häufig die Folgen.
In diesem sechswöchigen Seminar zeigen wir Ihnen Wege zur nachhaltigen Stressbewältigung auf. Sie erfahren, welche persönlichen Stressoren Sie haben und wie Sie damit umgehen können. So lernen Sie in praktischen Übungen bei jedem Treffen, wie mit einfachen Qigong-Übungen Entspannung und Vitalisierung entstehen.
Termine: 6x, Start Mi., 27.02.2019, 16:00 - 17:00 Uhr
Referentin: Silke Gimmler, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Qigong-Trainerin
Kurs-Nr. 19-06 **Kosten:** € 75

FrauenBusiness unterwegs
Besuche bei Lübecker Unternehmerinnen
Nach bereits sechs erfolgreich durchgeführten Veranstaltungen geht es im Jahr 2019 in die 7. Runde.
Unter dem Motto „FrauenBusiness unterwegs“ öffnen mehrere Lübecker Unternehmerinnen ihre Türen und laden zu einem „Werkstatt-Gespräch“ ein. Ziel ist es, gelebtes Wissen und gesammelte Erfahrungen weiterzugeben.
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit FrauenBusiness Lübeck für Gründerinnen und Selbstständige statt.
Termin: Mi., 05.06.2019, 18:00 - 20:00 Uhr
Kosten: € 5
Informationen und Anmeldung:
www.frauenbusiness-luebeck.de

Speed-Coaching zum Equal Pay Day
Der Equal Pay Day markiert mit einem Datum den sogenannten geschlechtsspezifischen Entgeltunterschied. 2018 haben Frauen im Durchschnitt 21 Prozent weniger Lohn bzw. Gehalt erhalten als Männer. Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln, umorientieren oder wieder in den Beruf einsteigen wollen, bietet dieser Tag Speed-Coachings und Workshops. Professionelle Coaches bieten kostenfreie Beratungen und geben neue Impulse für die eigene berufliche Entwicklung. Darüber hinaus werden Kurz-Workshops zu verschiedensten Themen angeboten.
Veranstalterinnen: BPW Lübeck, Frauenbüro Lübeck Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e. V.
Termin: Fr., 22.03.2019, 13:00 - 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Lübeck, Breite Straße 62
Kosten: SpeedCoaching kostenfrei, Workshops € 15

„Perspektive Wiedereinstieg – Leinen los“
Unter diesem Motto begleiten wir Frauen bei der Rückkehr in das Erwerbsleben durch Workshops, Beratung und Onlineangebote.
Der Austausch sowie die Vernetzung mit anderen Wiedereinsteigerinnen und das fachliche Know-how der Beraterinnen unterstützen bei der Vorbereitung und Realisierung des persönlichen Wiedereinstiegs.
Das Projekt richtet sich an Frauen nach Erziehungs- oder Pflegezeiten sowie im Minijob .
Der Einstieg ist jederzeit möglich. Infoveranstaltungen im 1. Halbjahr 2019
06.03.2019 (09:30 - 11:00 Uhr)
08.05.2019 (09:30 - 11:00 Uhr)
Und nach individueller Vereinbarung

Stress bewältigen und Resilienz entwickeln –mit TRE die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers nutzen
An zwei Tagen erhalten Sie eine individuelle Anleitung in spannungs- und traumalösenden Körperübungen („TRE“: Tension and Trauma Releasing Exercises). So können durch verschiedene Arten von Stress entstandene muskuläre Verspannungen im Körper auf einfache und sanfte Weise wirksam aufgelöst werden. Eingebettet in den Alltag führen die Übungen zu physischer Entlastung und so zu einem gesteigerten Wohlbefinden, innerer Ruhe und wachsendem Selbstvertrauen, was sich im täglichen Leben auch auf die Umgebung auswirkt.
Begleitend lernen Sie weitere Praktiken kennen, die Teile des Gehirns gezielt ansprechen und ihre Vernetzung fördern. Sie gewinnen Einblick in aktuelle neurophysiologische Erkenntnisse zur Auflösung von Stress und zur Identifikation von Entspannungsmustern.
Termine: Fr., 14.06.2019, 16:00 - 20:00 Uhr und
So., 16.06.2019, 10:00 - 15:00 Uhr
Referentin: Franziska Nürnberger, Heilpraktikerin/ Psychotherapie, Advanced TRE Providerin
Kurs-Nr. 19-16 **Kosten:** € 95

Messe für Alleinerziehende und Berufsrückkehrer*innen
Nutzen Sie die Möglichkeit, aktiv mit familienfreundlichen Unternehmen und sozialen
Einrichtungen aus Lübeck in Kontakt zu treten.
Termin: Mi., 13.06.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Rathaus Lübeck, Breite Str. 62
Kostenfrei