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

Dr.-Julius-Leber-Str. 3-7
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 / 2

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

2. Halbjahr 2019

Resilienzangebot für pflegende Angehörige
Es ist von besonderer Bedeutung, auf seine eigene Resilienz zu achten. Das heißt, sich um seine seelische Gesundheit zu kümmern: Aufmerksam und achtsam mit sich umzugehen, im Einklang mit der eigenen Kraft und Energie zu leben, Grenzen zu setzen, mit Stress, Belastung, Konflikten und Enttäuschung gut umzugehen, sich selbst nicht zu verlieren und der inneren Kritikerin Einhalt zu gebieten. Sie erfahren, welche Fähigkeiten einen resilienten Menschen ausmachen und erhalten Anregungen, wie Sie die Widerstandskräfte der Seele stärken können, damit Sie unter dem Druck und der Anspannung Ihres Alltags nicht auf der Strecke bleiben, sondern sich die Lebendigkeit Ihrer Seele erhalten.
Termin: Dienstag, 19.11.2019, 17:00 - 20:00 Uhr
Referentin: Hildegund Brandenbusch-Geiser, Dipl.-Pädagogin
Kurs-Nr. 19-42 **Kosten:** 45 €

Perspektive Wiedereinstieg – Leinen los“
Unter diesem Motto beraten und begleiten wir Frauen beim Wiedereinstieg durch Workshops, Beratung und Onlineangebote. Der Austausch sowie die Vernetzung mit anderen Wiedereinsteigerinnen und die fachliche Unterstützung von Beraterinnen begleiten bei der Vorbereitung und Realisierung des persönlichen Wiedereinstiegs.
Das Projekt richtet sich sowohl an Wiedereinsteigerinnen nach Erziehungs- oder Pflegezeiten als auch an Frauen, die nach dem Wiedereinstieg unter ihrer bisherigen beruflichen Qualifikation, in Teilzeit tätig oder im Minijob beschäftigt sind.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Infoveranstaltungen im 2. Halbjahr 2019
04.09.2019 (09:30 - 11:00 Uhr)
13.11.2019 (09:30 - 11:00 Uhr)
Oder vereinbaren Sie einen individuellen Termin

„Unterwegs ins Ungewisse“
Supervisionsgruppe für Frauen, die sich beruflich mit Übergangssituationen beschäftigen
Sie engagieren sich beruflich für Andere, unterrichten, führen, begleiten, beraten, betreuen oder heilen? Oftmals steht die Herausforderung im Fokus, den Klient*innen, Bildungsteilnehmenden, Ratsuchenden oder Patient*innen in schwierigen Übergangssituationen des Lebens beizustehen. Wie begleite ich dabei den Schritt in die andere Richtung, wie kann die „Beziehungsarbeit als Therapie wirken“? In jüngerer Zeit mehren sich Versuche, die Kenntnisse über das Unbewusste und die Dynamik der Übertragung auch in der Supervision anzuwenden. Hier unterstützt die Gruppe mit dem genaueren Verstehen des professionellen zwischenmenschlichen Erlebens, berufliche Situationen zu klären.
Termine: 1 x monatlich ab 3.12.2019 bis Juni 2020 Montags 17.30-19.30 Uhr
Referentin: Dr. Marianne Kaiser, Supervisorin DGSv
Kosten und weitere **Terminplanung** sind – neben der Inhalte – Gegenstand des **Vor-/ Erstgesprächs**
Fordern Sie auch gern unseren Flyer dazu an.
Kurs-Nr. 19-44 **Kosten:** 30 - 50 € pro Abend

Qigong - Entspannt zu neuer Kraft
In diesem vierwöchigen 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. Qigong besteht aus leicht zu lernenden fließenden Bewegungen, die Beweglichkeit, Konzentration und innere Balance fördern. Vorerfahrung ist nicht erforderlich; das Seminar ist für jedes Alter geeignet.
Termine: 4x, Start Montag, 02.09.2019, 10:00 – 11:30 Uhr
Referentin: Silke Gimmler, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qigong-Trainerin
Kurs-Nr. 19-41 **Kosten:** 55 €

Mit Herz, Hand und Verstand zum Ziel
‚Wo möchte ich beruflich in drei Jahren sein?‘ ‚Was ist für mich die „richtige“ Tätigkeit?‘ ‚Was möchte ich gern tun?‘ Diese und ähnliche Fragen zur beruflichen Entwicklung stellen sich viele Frauen. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Zukunft zu visualisieren und Ihre Ziele zu imaginieren.
So entwickeln Sie aus einem entspannten Zustand heraus ein eigenes Ziel als Bild im Kopf (in der Phantasie), welches durch den visuellen Anker jederzeit wieder abrufbar und handlungsleitend sein wird. Die positiven Autosuggestionen und Selbstinstruktionen begleiten und unterstützen zielführend den Veränderungsprozess. Begleitend erlernen Sie kleinere Atem- und Bewegungsübungen aus dem Kundalini-Yoga, die im beruflichen und privaten Umfeld gut zur Entspannung integriert werden können, so dass Konzentration und Energielevel wieder ansteigen. Regelmäßige Anwendung schärft die Selbstwahrnehmung und beugt Burn-Out Erkrankungen vor.
Termin: Dienstag, 03.12.2019, 9:30 - 13:30 Uhr
Referentin: Anke Stoltenberg, Dipl.-Psychologin, Supervisorin DGSv
Kurs-Nr. 19-43 **Kosten:** 55 €

„Chancen für Frauen“ – Frauen auf der Arbeitssuche und Unterstützung im Alltag
Der Infotag **"Arbeit, aber wie?"** richtet sich an alle interessierten Frauen, die beruflich wieder oder noch einmal durchstarten wollen.
Die Messe wird vom Netzwerk "Chancen für Frauen" organisiert. Vor Ort werden die lokalen Angebote in den Bereichen Weiterbildung, Beruf, Beratung, Kinderbetreuung und Gesundheit vorgestellt.
Termin: Mittwoch, 25.09.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Handwerkskammer Lübeck, Breite Straße 10/12
Teilnahme: kostenfrei