



Frauennetzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

2024
Seminarprogramm



| Netzwerken |

| Berufliche Perspektiven entwickeln |

| Coaching | Digitalisierung | Gesund arbeiten |

| Gründung & Selbstständigkeit | Kompetenzen stärken |

ANMELDUNGEN

Für die Anmeldungen nutzen Sie einfach das dafür erstellte Formular unter www.frauennetzwerk-sh.de oder senden Sie eine E-Mail unter Angabe der Kursnummer und Ihren Kontaktdaten an anmeldung@frauennetzwerk-sh.de.

KURSGEBÜHR

Bitte beachten Sie: Erst nach Eingang der vollständigen Kursgebühr besteht eine verbindliche Anmeldung. Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. bei der Förde Sparkasse:

IBAN DE83 2105 0170 1001 6215 39

BIC NOLADE21KIE

RÜCKTRITT

Sollten Sie unerwartet nicht an dem Seminar teilnehmen können, benötigen wir eine schriftliche Absage. Bis 14 Tage vor Seminarbeginn fällt bei Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr i.H.v. 10% der Kursgebühr an. Bei späterem Rücktritt oder Nichtteilnahme ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Diese Zahlungsregelungen gelten unabhängig vom Grund des Rücktritts. Wenn ein Seminar von unserer Seite abgesagt wird, erhalten Sie die gezahlte Kursgebühr in voller Höhe zurück.

Entnehmen Sie ausführliche Informationen unseren AGB.

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN:

Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.
Walkerdamm 1 | 24103 Kiel
Tel: 0431 | 67 88 30
kontakt@frauennetzwerk-sh.de
www.frauennetzwerk-sh.de

GESTALTUNG

Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.

BILDMATERIAL

Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Canva, Adobe Stock, Paula Winkler, Marco Ehrhardt

DRUCK

www.hansadruck.de

AUFLAGE

1.000 Exemplare

Abdruck, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

Stand: Januar 2024 | Änderungen vorbehalten

Registergericht: Amtsgericht Kiel

Vereinsregisternummer: VR 3044

Steuernummer: 20 291 719 85

Liebe Leserin,

wir erleben aktuell herausfordernde Zeiten. Nicht immer fällt es leicht, den Blick auf die Arbeit im Kleinen zu richten. Nicht zuletzt, weil wir in Zeitungen, Literatur und der Öffentlichkeit fortwährend über verschiedenste Krisensituationen lesen.

Es stehen gesamtgesellschaftliche Aufgaben an, denen wir uns stellen sollten. Jeder Mensch für sich, aber auch gemeinsam müssen wir tätig werden. Gerade jetzt ist der sozialpolitische Blick gefragt. Denn hier liegen nicht nur die Herausforderungen, sondern auch die Möglichkeiten. Wir alle können einen Beitrag zu einem positiven Wandel leisten. Die Gleichstellung aller Geschlechter, Gerechtigkeit und Teilhabe – diese Themen sind besonders jetzt sehr wichtig. Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam dafür eintreten!

Schauen Sie in unser Programmheft: Ist ein persönlich oder beruflich stärkendes Seminar für Sie dabei? Möchten Sie in den Austausch mit anderen gehen oder vielleicht gleichgesinnte Frauen kennenlernen?

Unsere Veranstaltungen und Seminare wenden sich an alle Frauen, Transfrauen, inter und nonbinäre Personen.

Wir wünschen allen ein gutes & friedvolles Jahr sowie gute Eindrücke & Erkenntnisse!

Über Ihre Anregungen und Anmeldungen freuen wir uns.
Viel Vergnügen beim Blättern wünscht das Seminarplanungsteam!



Stefanie Kohlmorgen
Geschäftsführung



Laura Gabriel
Regionalleitung Kiel

UNSERE SEMINARE



Gesund und ausgeglichen arbeiten

Für Frauen, die sich kräftigen und auftanken wollen



Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken

Für Arbeitssuchende, jede erwerbstätige Frau, Frauen in Ein- und Umstieg



Gründung und Selbstständigkeit

Für Gründerinnen und Unternehmerinnen



FrauenComputerSchule

Für Frauen, die ihre PC-Kenntnisse auffrischen möchten

Informationen zu unserem Verein, zu den Beratungen und den aktuellen Projekten finden Sie unter

www.frauennetzwerk-sh.de

WAS SONST NOCH WICHTIG IST

Ergänzend veröffentlichen wir auf unserer Website unter "Seminare" weitere Angebote.

Für Frauen mit einem geringen monatlichen Budget, halten wir in jedem Kurs einen ermäßigten Platz mit geringerer Kursgebühr bereit. Sprechen Sie uns bitte an.

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns sehr herzlich an dieser Stelle beim Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und der Landeshauptstadt Kiel, die das Bildungs- und Beratungszentrum des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. finanziell unterstützen!

EQUAL PAY DAY am 6. März 2024 — Online-Speedcoaching

Der Equal Pay Day markiert die geschlechtsspezifische Lohnlücke zwischen den durchschnittlichen Bruttoverdiensten von Männern und Frauen. Umgerechnet ergibt sich daraus der 6. März in 2024. Augenscheinlich hat sich da etwas bewegt, doch das diesjährige Datum entsteht nur durch das Schaltjahr - somit lässt sich festhalten, dass es keine Verbesserung hinsichtlich gerechterer Bezahlung gibt.

Das möchten wir verändern und veranstalten dazu in Kooperation mit der Schirmfrau Aminata Touré, den Business Professional Women Kiel e.V. und den Gleichstellungsbeauftragten der Städte Kiel, Lübeck und Flensburg ein kostenloses Online-Speedcoaching. Wir möchten Frauen auf ihrem beruflichen Weg unterstützen, empowern und miteinander vernetzen und wiederholen daher unser Erfolgskonzept der letzten Jahre. Themen des Coachings können z.B. eine berufliche Veränderung sein, Wiedereinstieg in den Beruf, Gehaltsverhandlungen führen und Gründung.

Professionelle Coaches bieten ehrenamtlich halbstündige Coachingsitzungen an. Jede Frau kann bis zu zwei Coachings in Anspruch nehmen.

Termin: Mi. 06.03.2024 | 15:00 - 17:30 Uhr | Online

Am Standort Kiel schließt sich ab 18:30 Uhr ein Get-together an.

Für weitere Informationen und Anmeldung scannen Sie den QR-Code.

Anmeldungen sind bis zum 03.03.2024 möglich.

Kostenfreie Veranstaltung



Wanderausstellung **“Sex-Workers – Das ganz normale Leben”**

Die deutschlandweite Wanderausstellung „Sex-Workers – Das ganz normale Leben“ ermöglicht Einblicke in die aktuell stark emotional aufgeladene Diskussion um ein Sexkaufverbot und die berufliche Selbstbestimmung und gibt den Sexarbeitenden selbst Raum.

Der Hamburger Fotograf Tim Oehler gestaltete die Ausstellung samt Bildband. Darin werden Menschen aller Geschlechter in ihrer Tätigkeit in der Sexarbeit sowie in ihrem Alltag gezeigt: Das ganz normale Leben. Tim Oehler und den mitwirkenden Sexarbeitenden geht es bei dieser Ausstellung um die Sichtbarkeit, mehr Akzeptanz und die Reduzierung der immer noch bestehenden Stigmatisierung von Sexarbeitenden in der Gesellschaft.

In vielfältigen Portraits können Besucher*innen der Ausstellung einen Blick auf den Arbeitsalltag und auch persönliche Situationen der Sexworker werfen. Am 21. März eröffnet das Frauennetzwerk die Wanderausstellung "Sex-Workers" in den eigenen Büroräumen in Kiel. Dabei werden der Fotograf und die Sexarbeiterin Lydia aus Leipzig, die ebenfalls an dem Foto-Projekt teilnahm, vor Ort sein und uns an ihrer Sicht und ihrer Motivation für die Ausstellung teilhaben lassen.

Eröffnungsveranstaltung:

Do. 21.03.2024 | 18:00 Uhr | Kiel

Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Das Buch "Sex-Workers" kann vor Ort erworben werden.

Um Anmeldung wird gebeten.

0431 67 88 30 | anmeldung@frauennetzwerk-sh.de

Öffnungszeiten Ausstellung:

Fr. 22.03.2024 | 09:00 - 15:00 Uhr | Kiel

Mo. 25.03. – Do. 28.03.2024 | 09:00 - 15:00 Uhr | Kiel



Keine Zeit?! Zeit und Arbeit fairteilen – Lesung und Austausch mit Teresa Bücker

Soziale Gerechtigkeit bedeutet gerechte Verteilung von Zeit.

Zeit ist die zentrale Ressource unserer Gesellschaft. Doch sie steht nicht allen gleichermaßen zur Verfügung. Teresa Bücker, eine der einflussreichsten Journalistinnen in Deutschland, setzt sich in ihrer Arbeit mit gesellschaftspolitischen und feministischen Fragen der Gegenwart und Zukunft auseinander. In ihrem Buch “Alle_Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit” formuliert sie konkrete Vorschläge, wie eine neue Zeitkultur aussehen kann, die für mehr Gerechtigkeit, Lebensqualität und gesellschaftlichen Zusammenhalt sorgt.

Im Rahmen der Veranstaltung “Keine Zeit?! Zeit und Arbeit fairteilen – Lesung und Austausch mit Teresa Bücker” liest Teresa Bücker Auszüge aus ihrem aktuellen Buch. Gemeinsam stellen wir uns die Fragen: Was haben die aktuelle Zeitkultur und –politik mit gleicher Bezahlung (Equal Pay) bzw. Aufteilung der Sorgearbeit (Equal Care) zwischen den Geschlechtern zu tun? Wie könnte eine neue Zeitkultur aussehen? Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen, Teresa Bücker und einigen Lübecker Expert*innen dazu.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und offen für alle Geschlechter.
Vor Ort gibt es eine Kinderbetreuung.

Do. 21.03.2024 | 18:00 - 20:00 Uhr | Lübeck

Einlass ab 17:30 Uhr

Willy-Brandt Haus Lübeck | Königstraße 21 | 23552 Lübeck

Für weitere Informationen und Anmeldung scannen Sie den QR-Code.



Veranstalterinnen: Frauenbüro Lübeck, DGB Region SH Südost
In Kooperation mit: Willy-Brandt-Haus Lübeck, Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., DGB Bezirk Nord



Gesund und ausgeglichen arbeiten

Bewusster durch den Alltag – Schlechte Angewohnheiten erkennen und überwinden

Wer kennt es nicht – diese Woche nicht zum Sport gegangen, den ganzen Abend am Handy verbracht und plötzlich war die ganze Tafel Schokolade verputzt!?

Schlechte Angewohnheiten haben wir alle. Manche empfinden wir sehr und manche weniger störend und was für die Eine schlecht ist, kann für die Andere gut sein.

In diesem Workshop wollen wir den individuellen „Lastern“ auf den Grund gehen. Mit kleinen Tricks nehmen wir ihnen die Macht und finden Lösungswege, um Schritt für Schritt einen gesünderen Alltag leben zu können. Dieser Workshop soll Sie freudig mit neuen Anregungen für positive Angewohnheiten entlassen.

Termin:

Di. 10.09.2024 | 14:00 - 16:30 Uhr | Flensburg

Kurs-Nr.: 24-36

Kosten: 40 Euro



Referentin:

Christin Flux
Beraterin | M.A.
Begabungsforschung und
Kompetenzentwicklung



Referentin:

Rieke Lassen
Beraterin | M.A.
Soziokulturelle Studien



Feng Shui im Arbeitsalltag

Wohlfühlen, Gesundheit und Familie, konzentriertes Arbeiten, gute zwischenmenschliche Beziehungen zu beruflichen Kontaktpersonen, erfolgreich verhandeln, die Karriere fördern, angemessen Geld verdienen – bei all diesen Themen unterstützt uns die mehr als 3000 Jahre alte Harmonielehre aus dem alten China.

Was ist Feng Shui und wie kann es uns in unseren Lebensbereichen unterstützen?

Im Vortrag wollen wir uns Zeit nehmen, in die Harmonielehre einzusteigen. Angewendet auf unsere heutige westliche Welt und konkret bezogen auf die Arbeitswelt, sprechen wir über Grundlagen der Bürogestaltung und deren Auswirkungen auf unsere Kreativität, Körperhaltung und Motivation.

Termin:

Mi. 18.09.2024 | 17:30 - 19:30 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-40

Kosten: 20 Euro

Feng Shui am Arbeitsplatz mit individueller Grundrissanalyse

Im Seminar betrachten wir den Energiefluss unserer Räume und entdecken Vor- oder Nachteile der bisherigen Arbeitszimmergestaltung. Während des Austausches eigener Erfahrungen oder Schwierigkeiten in der Arbeitswelt besprechen wir mögliche Lösungsansätze einer neuen Raumgestaltung. Positive Veränderungen können wir auch von zu Hause aus aktivieren.

Termin:

Do. 10.10.2024 | 09:30 - 13:30 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-47

Kosten: 80 Euro



Referentin:

Jana Lösche

Feng Shui Beraterin (DFS1 zertifiziert) | Landschaftsarchitektin | Naturgartenplanerin



Gesund und ausgeglichen arbeiten

Selbstfürsorge – Wertschätzend mit sich umgehen

Kennen Sie die Situation, dass Sie an alle und alles gedacht haben, nur sich selbst vergessen haben?

Dabei brauchen Frauen, die sich in den Anforderungen des Alltags ihre innere Stärke (Resilienz) erhalten wollen, einen aufmerksamen, liebevollen und fürsorglichen Umgang mit sich selbst.

In der Veranstaltung richten Sie den Blick auf den Umgang mit Ihrer Energie. Sie entlarven Glaubenssätze, die Ihnen schaden, besinnen sich auf Ihre Ressourcen und erhalten Anregungen, wie Sie einen guten Kontakt zum inneren Kind aufbauen und pflegen können.



Termin:

Di. 15.10.2024 | 09:30 - 12:30 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-49

Kosten: 45 Euro



Referentin:

Hildegund Brandenbusch-Geiser

Diplom-Pädagogin | Gestalttherapeutin



Zykluswissen I – Im Alltag den eigenen Rhythmus finden

"Das Zyklusding? Ist nichts für mich." So dachte ich vor einem Jahr auch noch. Um mich dann doch darauf einzulassen, und siehe da: Seit ich meinen Rhythmus achte, bin ich emotional stabiler, selbstbewusster und leistungsfähiger denn je. Dabei musste ich nicht viel ändern, weder beruflich noch privat, bloß lernen, mich zu beobachten und alles, was ich tue, den vier Zyklusphasen zuzuordnen, also zyklisch zu leben. Seitdem begleite ich Frauen dabei, diesen inneren Kompass zu entdecken und für sich nutzbar zu machen.

Termin:

Di. 04.06.2024 | 09:30 - 13:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-22

Kosten: 50 Euro

Zykluswissen II – Die Wechseljahre als Ressource

Zyklisch zu leben ist die beste Vorbereitung auf die Menopause – weil wir jeden Monat die Chance haben, für diese Zeit zu üben. Aber auch, wenn wir erst durch unangenehme Symptome auf den Wechsel aufmerksam werden, ist es nicht zu spät. Frauen sind in jeder Lebensphase zyklische Wesen, und es lohnt sich, den eigenen inneren Kompass zu entdecken und die Kraft zu erleben, die oft hinter den Beschwerden steckt.

Termin:

Di. 02.07.2024 | 09:30 - 13:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-32

Kosten: 50 Euro



Referentin:

Sabine Werthmann

Sexualtherapeutin | Paartherapeutin | Systemische Familientherapeutin





Gesund und ausgeglichen arbeiten

Weg vom Idealbild – Mutterschaft neu verstehen

Das Konzept Mutterschaft versammelt verschiedenste Erwartungen, Überzeugungen und Normvorstellungen.

Ich lade Sie herzlich ein, diesem Thema einmal auf kritische Weise zu begegnen. Ziel des Seminars soll es sein, das Konstrukt der Mutterschaft zu skizzieren, sowie dahinterliegende Muster und Tabus zu erkennen und aufzubrechen.

Ich möchte Ihnen Möglichkeiten aufzeigen:

- den Begriff Mutterschaft selbstbestimmt zu füllen
- Erwartungen und Bewertungen von außen zu diskutieren und destabilisieren
- Erwerbstätigkeit und Familie zu vereinbaren



Durch Input, persönlichen Austausch und Diskussionen stellen wir uns der Frage, was wir aus unserem Wissen und unseren Erfahrungsschätzen mitnehmen können, um künftig den großen Herausforderungen von Mutterschaft besser begegnen zu können.

Termine:

**Do. 16.05.2024 | 09:30 - 12:30 Uhr | Lübeck-Altstadt
Kurs-Nr.: 24-17**

**Do. 26.09.2024 | 17:00 - 20:00 Uhr | Kiel
Kurs-Nr.: 24-43**

Kosten pro Termin: 45 Euro



Referentin:

Carolin Borchardt

Beraterin | M.A. Pädagogik | Mutter von 3 Kindern



Mental Load – Mentale Belastungen im Alltag entladen

Fühlen Sie sich erschöpft und können gar nicht genau sagen, warum? Vor allem Frauen tragen im Alltag die Verantwortung für viele zusätzliche, beiläufige und unsichtbare Aufgaben. Diese mentale Last allein auf zwei Schultern getragen, kann mit der Zeit zu ernsthaften, gesundheitlichen Folgen wie Burnout führen.

In diesem Training werden mentale Belastungen sichtbar gemacht. Es werden Wege erarbeitet, Anregungen ausgetauscht und Möglichkeiten aufgezeigt, um den Mental Load zu entladen und damit Entlastung zu erfahren. Die entstehende Transparenz bietet ein wertvolles Fundament für mehr Selbstwertschätzung und die Möglichkeit der gleichberechtigten Verteilung der alltäglichen Tätigkeiten in einer Partner*innenschaft.



Termine:

Fr. 26.04.2024 | 09:00 - 12:30 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-12

Fr. 08.11.2024 | 09:00 - 12:30 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-52

Kosten pro Termin: 50 Euro



Referentin:

Janna Vivien Langer

Systemische Beraterin (DGSF zertifiziert) | Agile Coachin und New Work Consultant |

Yogalehrerin (Anusara elements RYI 200 + 50, Yin Yoga RYI 45)



Gesund und ausgeglichen arbeiten

Resilienz – Die Widerstandskräfte der Seele stärken

Mit Resilienz sind die Fähigkeiten gemeint, die Geist und Seele vor Erschöpfung bewahren und ihre Spannkraft und Lebendigkeit erhalten. Resilienz ist dabei keine feste, angeborene Größe, sondern jeder Mensch kann etwas für sich tun, um die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken.

Was ist Resilienz? Was bedeutet Resilienz für mein Leben? Sie erfahren, welche Einstellungen und Fähigkeiten einen resilienten Menschen auszeichnen. Sie erhalten wertvolle Anregungen, wie Sie Ihre innere Stärke fördern können, um mit den Anforderungen Ihres Lebens gut und erfolgreich umzugehen.



Termin:

Di. 28.05.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-19

Kosten: 45 Euro



Referentin:

Hildegund Brandenbusch-Geiser

Diplom-Pädagogin | Gestalttherapeutin



Warum ich JA sage, wenn ich NEIN meine — Abgrenzung von Lamas lernen

Sie arbeiten in einem helfenden Beruf und/oder sind Dienstleisterin und haben immer wieder das Gefühl, dass Sie ausgelaugt sind? Sie stoßen an Ihre Grenzen, überschreiten sie bisweilen sogar? Oder Sie sind den Grenzüberschreitungen anderer ausgesetzt?

In diesem tiergestützten Workshop lernen Sie Ihre individuellen Grenzen kennen und erfahren, dass Abgrenzung nichts mit Ablehnung zu tun hat. Lamas sind Distanztiere und Meister der abgegrenzten Kommunikation.

In den Übungen erlernen und üben Sie Abgrenzung im Beruf und erfahren, wie Sie Techniken für sich nutzen und in Ihren Alltag integrieren können. So professionalisieren Sie den Umgang mit sich selbst und den Kontaktpersonen im beruflichen Kontext.

Termin:

Sa. 08.06.2024 | 11:00 - 18:00 Uhr | Mannhagen

Kurs-Nr.: 24-24

Kosten: 140 Euro



Referentin:

Silke Christensen

Diplom-Psychologin | Systemische Coachin | Führungskräftetrainerin



Gesund und ausgeglichen arbeiten

Selbstachtung – Wie bewahre ich einen kühlen Kopf im (Berufs-)Alltag

Immer mehr berufliche, familiäre oder freizeitliche Aufgaben wollen in immer weniger Zeit erledigt werden. Wo bleibt da noch Raum, Grenzen zu setzen? Ein Schlüssel kann ein Blick auf die Selbstachtung – die Wertschätzung der eigenen Person – sein.

Welche eigenen Werte machen meinen Selbstwert aus und spiegeln sich in meinen Arbeitswerten wider? Wie kann ich es schaffen, in meiner Selbstachtung „Achtung“ zu sagen, „jetzt trete ich einen Schritt zurück, um Klarheit zu gewinnen“?

Im Workshop gehen wir diesen Fragen gemeinsam auf den Grund. Wir klären was "Selbstachtung" für Sie bedeutet, wofür Sie stehen und was Sie gut können.

Wir schaffen einen gemeinsamen Raum, der bei Bedarf zum Austausch und gegenseitigem Empowerment einlädt.

Die Themen, die wir beleuchten, sind wichtig, denn: "Nimm Dir Zeit, um Deine Seele zu verschönern, der Rest wird einfach kommen." Aisha Mirza

Termin:

Di. 11.06.2024 | 13:00 - 16:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-25

Kosten: 45 Euro



Referentin:

Denise Doering

Beraterin | M.A. Pädagogik



Women Art Action – WAA!

Die Kieler Künstlerinnen Deborah Di Meglio und Kati Luzie Stüdemann bieten den performativen Workshop für Frauen an, die ihre Identität, ihre Träume und ihren Platz in der Gesellschaft erforschen und visuell sichtbar machen wollen.

Die Teilnehmerinnen erhalten die Möglichkeit, starre Strukturen in ihrem Arbeits(er)leben zu hinterfragen und ihren Umgang mit Unerwartetem zu reflektieren. Sie setzen sich spielerisch und kreativ mit Ihrer Identität auseinander und nehmen ihre Kompetenzen wahr.

Das Projekt Women Art Action ist ein kooperatives interaktives Kunstprojekt von Kiel CREARTiv e.V. und wird vom Förderfonds „Zusammenhalt stärken – Teilhabe sichern“ der Stadt Kiel gefördert.



Das Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. unterstützt das Künstlerinnenprojekt und stellt die Räumlichkeiten zur Verfügung.

Termin:

Di. 18.06.2024 | 15:00 - 19:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-27

Kosten: Kostenfreie Veranstaltung

Kiel. Sailing.City.
Kiel



Referentin:

Deborah Di Meglio
M.F.A. Painting | Dozentin für
Ästhetische Projekte & Kunst



Referentin:

Kati Luzie Stüdemann
Schauspielerin mit staatl. Bühnen-
reife | Sängerin | Theaterlehrerin



Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken

Mit Wertschätzung und Klarheit kommunizieren

Innerhalb dieses Workshops lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um effektiv und klar zu kommunizieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre Botschaften präzise vermitteln und Missverständnisse vermeiden können. Diese grundlegenden Kommunikationsfähigkeiten sind essentiell für eine erfolgreiche Zusammenarbeit innerhalb eines Teams.

Termin:

Mo. 18.03.2024 | 14:00 - 16:00 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-06

Kosten: 25 Euro

Gelungener Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

In diesem Workshop geht es darum, wie Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten gezielt einsetzen können. Sie erhalten praktische Tipps und Techniken, um schwierige Gesprächssituationen erfolgreich zu meistern. Sie lernen, wie Sie Konflikte erkennen, analysieren und konstruktiv angehen können. Der Umgang mit Konflikten erfordert Fingerspitzengefühl und eine gute Kommunikation ist hierbei unerlässlich.

Termin:

Mo. 30.09.2024 | 14:00 - 16:00 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-45

Kosten: 25 Euro



Referentin:

Katharina Papke

Geschäftsführerin Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. | Psychoonkologin |

M.Sc. Betriebs- und Kommunikationspsychologie



Instagram für Einsteigerinnen

Instagram ist aktuell eine der frequentiertesten Plattformen. Umso wichtiger ist es, dort sichtbar und erreichbar zu sein, um potentielle Kundschaft gezielt anzusprechen.

Gerne möchte ich Sie bei Ihrem aktuellen Wissensstand abholen und unterstützen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Instagram (noch) effektiver nutzen können und worauf Sie besonders achten sollten.

Termin:

Fr. 22.03.2024 | 10:00 - 12:30 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-08

Kosten: 35 Euro

Einstieg in die Meta Business Suite

Mit der Meta Business Suite können Sie Ihr Online-Marketing vereinfachen. Dort lassen sich die verschiedenen Meta Plattformen (Facebook, Instagram, WhatsApp) verknüpfen und bedienen. Im Seminar erlernen Sie die grundlegenden Funktionsweisen der Meta Business Suite, um in Zukunft mit möglichst wenig Zeitaufwand und viel Effekt die Plattformen zu nutzen.

Termin:

Mi. 08.05.2024 | 10:00 - 12:30 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-15

Kosten: 35 Euro



Referentin:

Franziska Kuhlmann

Referentin für Medien und Medienbildung | M.A. Kultur - Sprache - Medien



Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken

Das Innere Team – Die eigenen Persönlichkeitsanteile kennenlernen

Besonders bei Entscheidungen oder Herausforderungen haben wir mehrere Stimmen in uns, die sich nicht immer einig sind. Manchmal führt das zu einem schwierigen inneren Durcheinander.

Wenn wir die Vielzahl der inneren Stimmen positiv nutzen, indem wir sie zusammenführen, dann kann aus dem „zerstrittenen Haufen“ ein „Inneres Team“ werden, was uns aufzeigt, wie wir unseren eigenen Spielraum verändern können. Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Konzept des Inneren Teams und wendet es auf persönliche Fragestellungen mit Blick auf eigene Ziele an.



Theorie und praktische Übungen zum Inneren Team verhelfen zu dem Erkennen von Hemmnissen und Bedürfnissen, die mit beruflichen Erfolgen einhergehen und dann auch zu neuen Schritten und stimmigen Veränderungsmöglichkeiten führen können.

Termine:

Di. 14.05.2024 | 09:00 – 13:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-16

Do. 20.06.2024 | 09:00 – 13:00 Uhr | Lübeck-Altstadt

Kurs-Nr.: 24-28

Di. 08.10.2024 | 09:00 – 13:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-46

Kosten pro Termin: 50 Euro



Referentin:

Silke Gimmler

Dipl. Sozialpädagogin | Systemische Beraterin | Heilpraktikerin für Psychotherapie



Biografiearbeit – Mit kreativen Übungen das eigene Potenzial entdecken

Wissen Sie, was Sie alles können? Welche Kompetenzen Sie in Ihrem Leben aufgebaut haben, die auf dem Arbeitsmarkt gesucht werden – teilweise sogar dringend? Oftmals sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht und werten unsere erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sogar noch ab. Doch wir können viel mehr als wir denken.

Kommen Sie mit auf eine kreative Reise in Ihr Leben. Werden Sie sich bewusst, was Sie können und wollen. Mit Hilfe von kreativen Impulsen und relevanten Fragen entwickeln Sie Ideen und Handlungsmöglichkeiten für beruflichen Perspektiven.

Termin:

Fr. 14.06.2024 | 10:00 - 18:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-26

Kosten: 85 Euro



Referentin:

Heike Herma Thomsen

M.A. Anglistik, Hispanistik, Niederlandistik | Zertifizierte Business Coachin & Schreib-Coachin |

Zertifizierte Ausbildung zum Guided Autobiography Instructor



Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken

Berufliches Comeback — Eine kostenlose Workshopreihe für Wiedereinsteigerinnen

Social Media für die Jobsuche

Schnell gepostet und dann ist der Job da? In diesem Seminar geht es u.a. um die Themen Networking, (Fach-)Communities, digitaler Fußabdruck und Wissensnuggets. Wir werden gemeinsam digitale (berufliche) Plattformen kennenlernen und uns mit den Vor- und Nachteilen von Social Media bei der Jobsuche auseinandersetzen.

Das Seminar findet in Kooperation mit Andrea Schlichting, der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Lübeck statt, sodass Sie ebenfalls in dem Seminar erfahren, wie Sie von der Agentur für Arbeit auf Ihrem beruflichen Weg unterstützt werden können.

Termin:

Do. 21.03.2024 | 09:30 - 12:00 Uhr | Online
Kurs-Nr.: 24-07

Referentinnen:

Petra Böge
Bürokauffrau | PC-Dozentin
Denise Doering
Beraterin | M.A. Pädagogik

Lebenslauf erstellen in Word und Writer

Überzeugt der Lebenslauf, haben Sie beste Chancen, zum Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden. Nach einem theoretischen Input können Sie direkt in die Praxis einsteigen und sich beim Erstellen Ihres individuellen Lebenslaufes (nach DIN 5001) unterstützen lassen. Wir begleiten Sie in Ihrem individuellen Tempo, sodass Sie keine Vorkenntnisse mitbringen müssen.

Termine:

Mi. 24.04.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | Lübeck-Altstadt
Kurs-Nr.: 24-11
Mi. 13.11.2024 | 13:00 - 16:00 Uhr | Kiel
Kurs-Nr.: 24-55



Christin Flux
Beraterin | M.A. Begabungsforschung
und Kompetenzentwicklung



Vorstellungsgespräche – Authentisch und auf Augenhöhe führen

Endlich ist sie da – die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch! Die Aufregung steigt und viele fragen sich nun: Was antworte ich, wenn ich nach meinen Stärken und Schwächen oder nach meiner Lücke im Lebenslauf gefragt werde? Verschiedene Antwortmöglichkeiten ergeben sich häufig aus eigenen Erfolgsgeschichten. Was ist mir mal besonders gut gelungen, was würden andere Personen aus meinem Umfeld über mich sagen?

Termine:

Di. 23.04.2024 | 09:30 - 12:30 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-10

Fr. 21.06.2024 | 09:30 - 12:30 Uhr | Flensburg

Kurs-Nr.: 24-29

(mit kleinen Übungen aus dem Improtheater)

Fr. 29.11.2024 | 13:30 - 16:30 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-60

Erfolgreich verhandeln – Frau spricht übers Gehalt

In Verhandlungen gilt es häufig, unterschiedliche Interessen zu vereinbaren. Einen eigenen Standpunkt zu vertreten und gleichzeitig konstruktive Lösungen auszuhandeln, ist dabei die Herausforderung. Im Workshop lernen Sie die Grundlagen einer erfolgreichen Verhandlungsführung kennen und Ihre persönlichen Stärken gezielt zu nutzen.

Termine:

Mi. 27.03.2024 | 09:30 - 12:00 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-09

Di. 05.11.2024 | 16:30 - 19:00 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-51

**Kosten: Alle Veranstaltungen dieser
Workshopreihe sind kostenfrei.**

Laura Gabriel
Beraterin | M.Sc. European Economic Studies
Rieke Lassen
Beraterin | M.A. Soziokulturelle Studien

Sarah Teut
B.A. Pädagogik | Business Coach IHK



Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken

"Zeit ist Geld!?" – Meine Haltung und Werte zu Geld und Gehalt

"Zeit ist Geld." – So heißt es in einem allgemein bekannten Sprichwort. Doch welche Bedeutung hat Geld für mich ganz persönlich und in unserer Gesellschaft? Inwiefern beeinflusst das Gehalt meine Entscheidungsfindung für oder gegen eine Arbeitsstelle?

Anhand dieser Fragen wird die Einstellung zu diesen Themen beleuchtet, die oft tabuisiert werden, denn „Über Geld spricht frau nicht!?“ und über Gehalt erst recht nicht!?

In dem Seminar wird Wissen über die Bedeutung von Geld und Gehalt in der Gesellschaft vermittelt. Zentral ist jedoch die eigene Auseinandersetzung mit Erlebnissen und Bedürfnissen bezüglich Geld und Gehalt.

Lassen Sie uns das Tabu brechen und eben doch darüber sprechen!

Termin:

Mi. 17.07.2024 | 13:00 - 16:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-34

Kosten: 45 Euro



Referentin:

Denise Doering

Beraterin | M.A. Pädagogik



Geld macht glücklich!? — Warum Investment für Frauen ein Must-Have ist

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie ein Problem gelöst haben, das Sie ewig vor sich hergeschoben haben? Hier ist Ihre Einladung, den ersten Schritt in Richtung Ihres finanziellen Glückes zu machen. Nicht weil Geld wirklich glücklich macht, sondern weil es unser Leben lebenswerter macht, uns unabhängig macht, uns die Freiheit gibt, leidenschaftliche und kluge Entscheidungen im Leben zu treffen.

Schwerpunkte:

- Die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen in Bezug auf Ihre Finanzen.
- Wie investieren Sie Ihr Geld heutzutage klug und schützen es vor Inflation?
- Muss (Alters-)Armut weiblich sein?

Egal wo Sie gerade stehen, ob Studium, Job oder irgendwo mitten im Leben, ob jung oder alt — es ist nie zu spät, sich um Ihre Finanzen zu kümmern.

Termin:

Sa. 16.11.2024 | 10:00 - 15:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-57

Kosten: 95 Euro



Referentin:

Jasmin Reich

Investmentberaterin | Zertifiziert nach § 34f Abs. 1 S. 1 GewO



Gründung und Selbstständigkeit

Ein Unternehmen gründen – Was muss ich beachten?

Sie haben eine Geschäftsidee, an der Sie weiterarbeiten möchten? Doch es schwirren noch viele Fragen im Kopf? Was braucht es, um ein Konzept zu erstellen? Was sollte als Erstes bedacht werden, welche Informationen sind wichtig?

Im Informationsvortrag zeigen wir kurze Schlaglichter zum Erstellen eines Businessplanes wie auch zur Anmeldung, sozialen Absicherung und Steuerfragen auf.

Dieses Format bietet eine erste Orientierung über die Basisthemen, die bei einer Gründung zu beachten sind. Für einen individuellen Bedarf können im Anschluss Termine für eine Erstberatung vereinbart werden.



Termine:

Mi. 13.03.2024 | 15:30 - 17:00 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-04

Mi. 16.10.2024 | 15:30 - 17:00 Uhr | Online

Kurs-Nr.: 24-50

Kosten pro Termin: 25 Euro



Referentin:

Elisa Wilger

Bildungsreferentin und Gründungsberaterin | M.A. Wirtschaftsethik



Buchführung für Gründerinnen und Unternehmerinnen

Sie sind bereits selbstständig oder befinden sich gerade in der Gründungsphase und möchten lernen, Ihre eigene Buchführung anzufertigen? Sie würden gern die Daten Ihrer Steuerberatung nachvollziehen können oder mehr Struktur in den kaufmännischen Alltag Ihres Unternehmens bringen? In diesem Grundlagenseminar werden die Basics in Buchführung und Rechnungswesen vermittelt. Lernen Sie mit Spaß und Leichtigkeit, Belege zu erfassen, das Kassenbuch zu führen und den Jahresabschluss vorzubereiten.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Termine:

Sa. 27.04.2024 | 10:00 - 17:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-14

Sa. 09.11.2024 | 10:00 - 17:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-54

Kosten pro Termin: 60 Euro



Referentin:

Verena Nitsch

Diplom-Kauffrau | Journalistin | Akkreditierte Unternehmensberaterin

Büroorganisation und Zeitmanagement

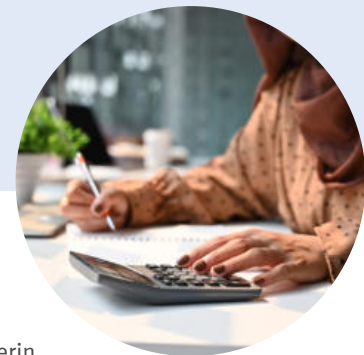
„Ich habe so lange ein Motivationsproblem, bis ich ein Zeitproblem habe...“ – wer mag das für die lästigen Dinge des unternehmerischen Alltags nicht unterschreiben? Aber wie bekommt frau ungelegene Aufgaben und drohende Deadlines mit einer sinnvollen Büroorganisation und Zeit für Kreativität in Einklang? Das Seminar bietet Theorie und Praxis zur Büro- und Selbstorganisation, zur Elimination von Zeitfressern und zur effizienten Aufgabenerledigung. Es macht Lust auf zum Minimalprinzip, um die eigenen Ziele in der Selbstständigkeit achtsam zu erreichen.

Termin:

Fr. 20.09.2024 | 14:00 - 17:30 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-42

Kosten: 30 Euro





Gründung und Selbstständigkeit

Kleines-Gründerinnen-Know-How in der Gründungswoche Deutschland 2024

Sie haben eine Idee für eine Gründung oder haben eine Lücke aufgetan, an der Sie weiterarbeiten möchten?

Wir zeigen an dem Infotag auf, wie Sie mit der noch wachsenden Idee loslegen können. Was sollte als Erstes bedacht werden und welche Informationen benötigen Sie? In unserer Runde möchten wir kurze Schlaglichter zur Anmeldung, sozialen Absicherung und Steuerfragen aufzeigen.

Um auch in den Austausch miteinander zu kommen, berichten die potentiellen Gründerinnen in der Einstiegsrunde von ihren Vorhaben und Ideen.

Termin:

Do. 21.11.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr.: 24-58

Kosten: Kostenfreie Veranstaltung



Referentin:

Elisa Wilger
Bildungsreferentin und Gründungsberaterin |
M.A. Wirtschaftsethik



Gründungswoche
Deutschland
www.gruendungswoche.de



Unternehmerinnenstammtisch in Kiel

Seit Jahren besteht durch die Initiative des Frauennetzwerk zu Arbeitssituation e.V. der Unternehmerinnenstammtisch in Kiel.

Er ist ein informeller Treff- und Austauschpunkt für selbstständige Frauen, Gründerinnen und Gründungsinteressierte zur gegenseitigen Inspiration und Vernetzung. Zudem können nützliche Kooperationen entstehen.

Das Frauennetzwerk sorgt für Kaffee und Tee, die Teilnehmerinnen können sich zum gemeinsamen Unboxing jeweils einen Snack für die Mittagspause mitbringen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, um eine Spende wird gebeten.



Termine:

Mi. 03.04.2024 | Kiel

Mi. 29.05.2024 | Kiel

Mi. 07.08.2024 | Kiel

Mi. 09.10.2024 | Kiel

Mi. 04.12.2024 | Kiel

jeweils von 11:30 - 13:00 Uhr

Kosten: Kostenfreie Veranstaltungen



Referentin:

Elisa Wilger

Bildungsreferentin und Gründungsberaterin | M.A. Wirtschaftsethik



FrauenComputerSchule Kiel

Das Frauennetzwerk bietet in Kiel für Neueinsteigerinnen und Frauen mit Interesse an PC-Weiterbildung praxisbezogene Computerschulungen an. Jeder Teilnehmerin steht ein PC zur Verfügung.

Word – Schnell Texte formatieren

Erfassen, Speichern, Überarbeiten von Texten (Einfügen, Löschen, Verschieben), Textformatierung (Zeichen, Absatz, Seite), Korrekturhilfen z.B. Rechtschreibung, Drucken von Dokumenten.

Termine:

Fr. 26.04.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-13

Fr. 13.09.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-39

PowerPoint – Grundlagen

Texte eingeben und formatieren, benutzerdefinierte Folienlayouts erstellen, Folien mit Designs erstellen, Objekte aus anderen Anwendungen einbinden, Folien und Notizen drucken.

Termine:

Fr. 05.07.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-33

Fr. 22.11.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-59

Excel – Teil I – Tabellen formatieren und gestalten

Dateneingabe und -verschiebung im Tabellenblatt, Anpassung der Tabellenstruktur (Zellen/Spalten), Grundrechenarten, Summen-Funktion, optische Aufbereitung der Tabelle, Arbeitsblätter verwalten, Layoutanpassung für den Ausdruck.

Termine:

Fr. 23.02.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-02

Fr. 21.06.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-30

Excel – Teil II – Formeln und Funktionen

Absolute und relative Bezüge nutzen, die Wenn()-Funktion, Rechnen mit ausgewählten Funktionen, verknüpfte Formeln zwischen Zellen und Tabellen, Fehler beseitigen.

Termine:

Fr. 31.05.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-21

Fr. 11.10.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs-Nr.: 24-48



Referentin:

Halina Kierzek

Datenverarbeitungskauffrau | PC-Dozentin mit langjähriger Erfahrung in der Seminartätigkeit

**Outlook – Teil I – Email/Kontakte/Notizen**

Bildschirmaufbau/Ansichten, E-Mail-Funktionen, Signaturen nutzen, Kontakte/Verteilerlisten, Notizen erstellen.

Termine:

Fr. 15.03.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs Nr.: 24-05

Fr. 27.09.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs Nr.: 24-44

Outlook – Teil II – Kalender/Aufgaben

Kalender einrichten, Kalenderansicht, Termine eintragen, Terminserie planen, Ereignisse planen, Termine mit Anlagen, Termine suchen und drucken, Terminanfragen/Besprechungen, Aufgaben erfassen, Aufgabenblock im Kalender anzeigen.

Termine:

Fr. 24.05.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs Nr.: 24-18

Fr. 15.11.2024 | 16:00 - 19:15 | Kiel

Kurs Nr.: 24-56

**Kosten pro Termin: 40 Euro für Privatpersonen
50 Euro für Firmenkundinnen**

Freie Übungszeiten

Mit fachlich kompetenter Unterstützung können Sie hier mitgebrachte Aufgaben bearbeiten und für individuelle PC-Probleme Lösungen finden. Sie können Neues kennenlernen und diese neuen „Klicks“ einüben und vertiefen.

Termine:

Fr. 01.03.2024 | Kurs Nr.: 24-03

Fr. 07.06.2024 | Kurs Nr.: 24-23

Fr. 06.09.2024 | Kurs Nr.: 24-35

Fr. 08.11.2024 | Kurs Nr.: 24-53

jeweils von 13:00 - 15:00 Uhr

Kosten pro Termin: 15 Euro





FrauenComputerSchule Lübeck

Textverarbeitung mit WORD und WRITER

Textformatierung (Zeichen, Absatz, Seite); Markieren, Kopieren, Einfügen und Verschieben; Nummerierungen und Aufzählungen; Einfügen von Bildern und deren Bearbeitung

Termine:

Fr. 31.05.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | Lübeck-Altstadt

Kurs Nr.: 24-20

Fr. 13.09.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | Lübeck-Altstadt

Kurs Nr.: 24-38

Tabellenkalkulation mit EXCEL und CALC

Erklärung von Funktionsweise und grundlegenden Begriffen; Tabellenerstellung und -gestaltung; Zellformate; Formeln und Funktionen; relative und absolute Zellbezüge; Filtern und Sortieren; Diagrammerstellung

Termine:

Fr. 28.06.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | Lübeck-Altstadt

Kurs Nr.: 24-31

Fr. 20.09.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | Lübeck-Altstadt

Kurs Nr.: 24-41

Kosten pro Termin: 40 Euro



Referentin:

Petra Böge

Bürokauffrau | PC-Dozentin mit langjähriger Erfahrung in der Seminartätigkeit



Medienkompetenz – Medien sachkundig und kritisch nutzen

Medienkompetenz ist heute wichtiger denn je. In einer immer digitaler werdenden Welt müssen wir uns mit verschiedensten Medien auseinandersetzen und lernen, wie wir diese sinnvoll und verantwortungsbewusst nutzen können.

In diesem Seminar setzen wir uns mit den verschiedenen Facetten von Medienkompetenz auseinander, darunter Informationskompetenz sowie Medienkritik. Wir schauen uns die vielfältigen Angebote an, die wir nutzen, um uns zu informieren, zu kommunizieren und zu vernetzen.

Zudem werden wir lernen, wie wir uns vor negativen Auswirkungen der digitalen Medien schützen können. Dieses Seminar bietet eine solide Grundlage für eine sichere und bewusste Nutzung der digitalen Kommunikationsmittel.



Termin:

Mi. 11.09.2024 | 15:00 – 18:00 Uhr | Online

Kurs Nr.: 24-37

Kosten: 40 Euro



Referentin:

Petra Böge

Bürokauffrau | PC-Dozentin mit langjähriger Erfahrung in der Seminartätigkeit

DIE SEMINARE IM ÜBERBLICK

- Fr. 23.02.2024 Excel — Teil I — Tabellen formatieren und gestalten | Halina Kierzek | Kiel | Seite 30
- Fr. 01.03.2024 Freie Übungszeiten | Halina Kierzek | Kiel | Seite 31
- Mi. 13.03.2024 Ein Unternehmen gründen — Was muss ich beachten? | Elisa Wilger | Online | Seite 26
- Fr. 15.03.2024 Outlook — Teil I — Email/Kontakte/Notizen | Halina Kierzek | Kiel | Seite 31
- Mo. 18.03.2024 Mit Wertschätzung und Klarheit kommunizieren | Katharina Papke | Online | Seite 18
- Do. 21.03.2024 Social Media für die Jobsuche | Sarah Teut und Andrea Schlichting | Online | Seite 22
- Fr. 22.03.2024 Instagram für Beginnerinnen | Franziska Kuhlmann | Online | Seite 19
- Mi. 27.03.2024 Erfolgreich Verhandeln — Frau spricht übers Gehalt | Sarah Teut | Online | Seite 23
- Mi. 03.04.2024 Unternehmerinnenstammtisch | Elisa Wilger | Kiel | Seite 29
- Di. 23.04.2024 Vorstellungsgespräche | Laura Gabriel | Kiel | Seite 23
- Mi. 24.04.2024 Lebenslauf erstellen in Word und Writer | Petra Böge | Lübeck-Altstadt | Seite 22
- Fr. 26.04.2024 Mental Load | Janna Vivien Langer | Kiel | Seite 13
- Fr. 26.04.2024 Word — Schnell Texte formatieren | Halina Kierzek | Kiel | Seite 30
- Sa. 27.04.2024 Buchführung | Verena Nitsch | Kiel | Seite 27
- Mi. 08.05.2024 Einstieg in die Meta Business Suite | Franziska Kuhlmann | Online | Seite 19
- Di. 14.05.2024 Das Innere Team | Silke Gimmler | Kiel | Seite 20
- Do. 16.05.2024 Mutterschaft neu verstehen | Carolin Borchardt | Lübeck-Altstadt | Seite 12
- Fr. 24.05.2024 Outlook — Teil II — Kalender/Aufgaben | Halina Kierzek | Kiel | Seite 31
- Di. 28.05.2024 Resilienz | Hildegund Brandenbusch-Geiser | Kiel | Seite 14
- Mi. 29.05.2024 Unternehmerinnenstammtisch | Elisa Wilger | Kiel | Seite 29
- Fr. 31.05.2024 Textverarbeitung mit WORD und WRITER | Petra Böge | Lübeck-Altstadt | Seite 32
- Fr. 31.05.2024 Excel — Teil II — Formeln und Funktionen | Halina Kierzek | Kiel | Seite 30
- Di. 04.06.2024 Zykluswissen I — Im Alltag den eigenen Rhythmus finden | Sabine Werthmann | Kiel | Seite 11
- Fr. 07.06.2024 Freie Übungszeiten | Halina Kierzek | Kiel | Seite 31
- Sa. 08.06.2024 Warum ich JA sage, wenn ich NEIN meine | Silke Christensen | Mannheim | Seite 15
- Di. 11.06.2024 Selbstachtung | Denise Doering | Kiel | Seite 16
- Fr. 14.06.2024 Biografiearbeit | Heike Herma Thomsen | Kiel | Seite 21
- Di. 18.06.2024 Woman Art Action — WAA! | Deborah Di Meglio und Kati Luzie Stüdemann | Kiel | Seite 17
- Do. 20.06.2024 Das Innere Team | Silke Gimmler | Lübeck-Altstadt | Seite 20
- Fr. 21.06.2024 Vorstellungsgespräche | Christin Flux und Rieke Lassen | Flensburg | Seite 23
- Fr. 21.06.2024 Excel — Teil I — Tabellen formatieren und gestalten | Halina Kierzek | Kiel | Seite 30
- Fr. 28.06.2024 Tabellenkalkulation mit EXCEL und CALC | Petra Böge | Lübeck-Altstadt | Seite 32

Di. 02.07.2024	Zykluswissen II — Die Wechseljahre als Ressource Sabine Werthmann Kiel Seite 11
Fr. 05.07.2024	PowerPoint — Grundlagen Halina Kierzek Kiel Seite 30
Mi. 17.07.2024	Zeit ist Geld!? Denise Doering Kiel Seite 24
Mi. 07.08.2024	Unternehmerinnenstammtisch Elisa Wilger Kiel Seite 29
Fr. 06.09.2024	Freie Übungszeiten Halina Kierzek Kiel Seite 31
Di. 10.09.2024	Bewusster durch den Alltag Christin Flux und Rieke Lassen Flensburg Seite 8
Mi. 11.09.2024	Medienkompetenz — Medien sachkundig und kritisch nutzen Petra Böge Online Seite 33
Fr. 13.09.2024	Textverarbeitung mit WORD und WRITER Petra Böge Lübeck-Altstadt Seite 32
Fr. 13.09.2024	Word — Schnell Texte formatieren Halina Kierzek Kiel Seite 30
Mi. 18.09.2024	Was ist Feng Shui? Jana Lösche Kiel Seite 9
Fr. 20.09.2024	Tabellenkalkulation mit EXCEL und CALC Petra Böge Lübeck-Altstadt Seite 32
Fr. 20.09.2024	Büroorganisation und Zeitmanagement Verena Nitsch Kiel Seite 27
Do. 26.09.2024	Mutterschaft neu verstehen Carolin Borchardt Kiel Seite 12
Fr. 27.09.2024	Outlook — Teil I — E-Mail/Kontakte/Notizen Halina Kierzek Kiel Seite 31
Mo. 30.09.2024	Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen Katharina Papke Online Seite 18
Di. 08.10.2024	Das Innere Team Silke Gimmler Kiel Seite 20
Mi. 09.10.2024	Unternehmerinnenstammtisch Elisa Wilger Kiel Seite 29
Do. 10.10.2024	Feng Shui am Arbeitsplatz mit individueller Grundrissanalyse Jana Lösche Kiel Seite 9
Fr. 11.10.2024	Excel — Teil II — Formeln und Funktionen Halina Kierzek Kiel Seite 30
Di. 15.10.2024	Selbstfürsorge Hildegund Brandenbusch-Geiser Kiel Seite 10
Mi. 16.10.2024	Ein Unternehmen gründen — Was muss ich beachten? Elisa Wilger Online Seite 26
Di. 05.11.2024	Erfolgreich Verhandeln — Frau spricht übers Gehalt Sarah Teut Online Seite 23
Fr. 08.11.2024	Mental Load Janna Vivien Langer Online Seite 13
Fr. 08.11.2024	Freie Übungszeiten Halina Kierzek Kiel Seite 31
Sa. 09.11.2024	Buchführung Verena Nitsch Kiel Seite 27
Mi. 13.11.2024	Lebenslauf erstellen in Word und Writer Petra Böge Kiel Seite 22
Fr. 15.11.2024	Outlook — Teil II — Kalender/Aufgaben Halina Kierzek Kiel Seite 31
Sa. 16.11.2024	Geld macht glücklich!? Jasmin Reich Kiel Seite 25
Do. 21.11.2024	Kleines-Gründerinnen-Know-How Elisa Wilger Kiel Seite 28
Fr. 22.11.2024	PowerPoint Grundlagen Halina Kierzek Kiel Seite 30
Fr. 29.11.2024	Vorstellungsgespräche Denise Doering Online Seite 23
Mi. 04.12.2024	Unternehmerinnenstammtisch Elisa Wilger Kiel Seite 29



Frauentzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

Die Bildungs- und Beratungszentren des Frauentzwerk zur Arbeitssituation e.V.



Kiel

Walkerdamm 1
24103 Kiel
0431 | 67 88 30
kontakt@frauentzwerk-sh.de



Lübeck-Altstadt

Dr.-Julius-Leber-Str. 3-7
23552 Lübeck
0451 | 70 79 79 3
luebeck@frauentzwerk-sh.de



Flensburg

Südermarkt 1 (Haus 2)
24937 Flensburg
0461 | 80 79 64 80
flensburg@frauentzwerk-sh.de



Lübeck-Moisling

Oberbüssauer Weg 6
23560 Lübeck
0451 | 88 18 30 00
luebeck@frauentzwerk-sh.de

www.frauentzwerk-sh.de

Anmeldung zu den Seminaren bitte direkt auf der Website oder per E-Mail an anmeldung@frauentzwerk-sh.de unter Angabe der Seminarnummer und Ihrer Kontaktdaten.