Frauennetzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

Seminar-programm 2022

BILDUNGS- UND BERATUNGSZENTRUM

Unsere Ziele sind:

Die Stärkung und Unterstützung von Frauen in ihrem Arbeitsleben

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

Anmeldungen – los geht´s!

Für die Anmeldung nutzen Sie einfach das dafür erstellte Formular unter **www.frauennetzwerk-sh.de** oder senden Sie an **anmeldung@frauennetzwerk-sh.de** eine Email mit Ihren Kontaktdaten und der Kursnummer.

Teilnahmebeitrag

Den Teilnahmebeitrag 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, bitten wir um eine schriftliche Absage. Bis 14 Tage vor Seminarbeginn sind keine Kosten mit dem Rücktritt verbunden. Bei späterem Rücktritt oder Nichtteilnahme ist der volle Kursbeitrag zu zahlen. Diese Zahlungsregelungen gelten unabhängig vom Grund des Rücktritts. Wenn ein Seminar von unserer Seite abgesagt wird, erhalten Sie den gezahlten Teilnahmebeitrag in voller Höhe zurück.

Impressum

Herausgeberin:
Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.
Walkerdamm 1 | 24103 Kiel
Tel. 0431 - 67 88 30 | Fax 0431 - 66 52 06
kontakt@frauennetzwerk-sh.de
www.frauennetzwerk-sh.de

Gestaltung: www.designbuero-haertel.de
Bildmaterial: Adobe Stock | ShutterStock
BPW Germany e.V.
Druck: www.hansadruck.de
Auflage: 1.000 Exemplare
Abdruck, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Frauennetzwerks zur Arbeitssituation e.V. Alle Rechte vorbehalten

Stand: März 2022 | Änderungen vorbehalten
Registergericht: Amtsgericht Kiel
Vereinsregisternummer: VR 3044
Steuernummer: 20 291 719 85

Moin, Moin und Willkommen

... im Seminarprogramm 2022 des Frauennetzwerkes zur Arbeitssituation! Was erwartet Sie auf den folgenden Seiten und welche „Specials“ enthalten unsere diesjährigen Angebote?

Um uns gut nach den Herausforderungen und den Anstrengungen der vergangenen Monate auszurüsten, stehen zwei Kerngedanken im Vordergrund: „Gesund arbeiten und für mich sorgen“ und die „Veränderungen, die die Digitalisierung mit sich bringt, mit Bedacht und Weitsicht angehen und die ersten Schritte gehen.“

In den Beratungen des Frauennetzwerkes kristallisiert sich dieses in den letzten Monaten als wichtiges Thema heraus. Daher haben wir Unterstützungskurse für Frauen konzipiert, die sich kräftigen und auftanken wollen. Bereits bewährt haben sich dazu

- *Qigong und Impulse zur Entspannung*
- *Resilienz, um die Widerstandskräfte der Seele zu stärken*

Neu aufnehmen konnten wir dazu:

- *Stimmwerkzeuge – für den guten Umgang mit der Stimme in unserem Alltag*
- *Mental Load – sich von mentalen Belastungen befreien*
- *Berufliche Stärken stärken mit Yoga*

Die FrauenComputerSchule in Kiel erhält in diesem Jahr eine für uns wichtige Erweiterung: wir bieten erstmals PC Kurse aus einer freien und quelloffenen (open source) Software an.
In stürmischen Zeiten des Wandels brauchen wir alle beim Navigieren im beruflichen, wie auch im persönlichen Bereich, Halt und Unterstützung. In den Betrieben entsteht immer mehr projektorientierte Arbeit. Wie wird Wissen festgehalten, weitergegeben und welche Formen der Projektarbeit sind gefragt? Was für Möglichkeiten der Beteiligung haben wir Frauen, als Selbstständige oder als Angestellte, im Rahmen der Veränderungen hinsichtlich digitaler Prozesse? Und die Social-Media-Kanäle sind omnipräsent. Wie sind diese Medien nutzbar, was will ich, was vielleicht auch nicht? Dazu haben wir für Sie in diesem Programm Kurse zu Instagram, E-Mail-Marketing und für den Überblick die 10 Säulen des digitalen Marketings zusammengestellt. Selbstverständlich schauen wir selbst mit der digitalen Brille auf unsere Seminare und bieten sie in einer Mischung aus Präsenz und Online-Veranstaltungen an.
Wir wünschen viel Vergnügen beim Auswählen und freuen uns über Ihre Anregungen und Anmeldungen!

Stefanie Kohlmorgen
Geschäftsführung

Unsere Seminare

Berufliche Perspektiven entwickeln und Kompetenzen stärken
– für Arbeitssuchende, jede erwerbstätige Frau, Frauen in Ein- und Umstieg

Gesund und ausgeglichen arbeiten
– für Frauen, die sich kräftigen und auftanken wollen

Gründen und Unternehmen –
– für Gründerinnen und selbstständig erwerbstätige Frauen

Gender und Digitalisierung
– FrauenComputerSchule

Informationen zu unserem Verein, zu den Beratungen und den aktuellen Projekten finden Sie unter **www.frauennetzwerk-sh.de**

In Zeiten von Corona

... kann die Seminarplanung auch 2022 nicht vollständig abgeschlossen werden. Aufgrund der Ungewissheit, die das Infektionsgeschehen in sich birgt, sind die Seminare für die Präsenzform oder auch als Online-Kurse vorbereitet worden. Einige der Präsenzangebote – nicht bei allen ist das möglich – können je nach der dann gültigen Landesverordnung noch auf online umgestellt werden.

Auf unserer Website veröffentlichen wir unter **„Aktuelles“** die (zusätzlichen) Online-Angebote.

Für Frauen mit einem geringen monatlichen Budget, halten wir in jedem Kurs einen ermäßigten Platz mit geringerem Kostenbeitrag bereit.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle beim Ministerium für Inneres, ländliche Räume, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und der Landeshauptstadt Kiel, die das Bildungs- und Beratungszentrum des Frauennetzwerkes zur Arbeitssituation e.V. finanziell unterstützen!

Equal Pay Day
– Speedcoaching am 18. März

Der Equal Pay Day (EPD) markiert die geschlechtsspezifische Lohnlücke zwischen den durchschnittlichen Bruttoverdiensten von Männern und Frauen. Umgerechnet ergibt sich daraus der 7. März 2022. Aufgrund der Feierlichkeiten rund um den Internationalen Frauentag verlegen wir das diesjährige Speedcoaching auf den 18. März – dies war der EPD vor 3 Jahren! Wir sind vorangekommen, haben aber auch noch einen Weg vor uns!

Wir möchten Frauen auf ihrem beruflichen Weg unterstützen und sie vernetzen. Dazu veranstalten das Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. und der Business Professional Women Kiel e.V. in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten von Kiel und Lübeck ein kostenloses Online-Speedcoaching. Themen können berufliche Veränderung, Wiedereinstieg in den Beruf, Gehaltsverhandlungen führen, Gründung u.s.w. sein. Professionelle Coaches bieten ehrenamtlich halbstündige Coachingsitzungen an. Jede Frau kann zwei Coachings in Anspruch nehmen.

Termin:
- **Fr 18.03.2022** | 15:00 - 18:30 Uhr | online

Anmeldung für den Raum Kiel:
www.epd-kiel.jimdosite.com
Anmeldung für den Raum Lübeck:
www.frauennetzwerk-sh.de
Anmeldeschluss ist der 14. März 2022.
Kosten: kostenfreie Veranstaltung

Das Innere Team

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

Termine:

- **Di 31.05.2022** | 9:00 - 13:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-11
- **Fr 24.06.2022** | 10:00 - 14:00 Uhr | Flensburg
  Kurs-Nr. 22-18
- **Do 18.08.2022** | 9:30 - 13:30 Uhr | Lübeck-Altstadt
  Kurs-Nr. 22-19
- **Di 25.10.2022** | 9:00 - 13:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-35
- **Mo 07.11.2022** | 10:00 - 14:00 Uhr | Flensburg
  Kurs-Nr. 22-39
- **Di 06.12.2022** | 9:30 - 13:30 Uhr | Lübeck-Altstadt
  Kurs-Nr. 22-47

Kosten: 45 Euro pro Termin

Referentin: Silke Gimmler
Dipl. Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
systemische Beraterin | Entspannungstherapeutin | Qigong-Trainerin

Berufliche Perspektiven entwickeln
und Kompetenzen stärken

„Wer bin ich? Persönlichkeit und Verhalten“ – Ein Workshop mit sehr hohem Praxisanteil – mit Lamas

Lamas verfügen über die wunderbare Gabe, uns im gegenwärtigen Augenblick zu erreichen und uns so zu spiegeln. Sie reagieren auf unsere Körpersprache und unser Verhalten und zeigen uns mit dieser Gabe sehr viel über unsere eigene Persönlichkeit.

Die Inhalte dieses tiergestützten Coachings werden sein:

- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie
- Eigene Verhaltensanalyse durch Herdenbeobachtung (Lamas) und Identifikation
- Selbstreflektion | die eigene Persönlichkeitsentwicklung definieren
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Praxisübungen | Interaktion | Kommunikation mit Persönlichkeitstypen (Lamas)

Die Erkenntnisse:

- Die eigene Rolle und Identität, ebenso das Gegenüber, erkennen und besser verstehen, und auch wirkungsvoller mit dem entsprechenden Umfeld umzugehen
- Anwendung und Übertragung in den Arbeitskontext

Termin:

- **Fr 27.05.2022** | 11:00 - 18:00 Uhr | Mannhagen bei Mölln
  Kurs-Nr. 22-10
  Kosten: 120 Euro (inkl. Mittagessen und Getränke)

Referentin: Silke Christensen
Dipl. Psychologin
systemische Beraterin
Lamacoach
www.silkechristensen.de

Die digitale Erfolgsgruppe

Der Wiedereinstieg nach familien- oder pflegebedingter Auszeit und/oder die berufliche Neuorientierung sind eine aufregende Zeit mit vielen Fragen und Unsicherheiten. Neben der fachlichen Beratung ist der Austausch mit gleichgesinnten Frauen in dieser Phase voller neuer Perspektiven hilfreich, um die individuellen Ziele zu erreichen und auftretenden Herausforderungen zu begegnen. Auf diesem Weg begleitet Sie das Digitale Erfolgsteam.

In einem Abstand von mehreren Wochen trifft sich die Gruppe online. Jede Teilnehmerin ist mit den Kompetenzen und Erfahrungen aus ihrem Berufs- sowie Privatleben der Coach der anderen. Das Digitale Erfolgsteam folgt einem festen Ablauf aus aktuellen Bedarfen, Herausforderungen und Lösungsmöglichkeiten jeder Teilnehmerin.

Unsere erfahrenen Dozentinnen begleiten Sie durch den Prozess hin zur individuellen Zielerreichung.

Termine:

- **Di 12.04.2022** | **Di 10.05.2022** | **Di 14.06.2022**
  Di 12.07.2022 | **Di 30.08.2022** | **Di 04.10.2022**
  jeweils 15:00 - 17:00 Uhr | online
  Abschlusstermin in Präsenz in Kiel
  Di 08.11.2022 | 15:00 - 17:00 Uhr
  Kurs-Nr. 22-03 | **Kosten:** 95 Euro

Referentin: Silke Gimmler
Dipl. Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
systemische Beraterin | Entspannungstherapeutin | Qigong-Trainerin

Referentin: Majra Nissen
Pädagogin M.A. | Mediatorin
Konfliktcoach | Anerkennungsberaterin für Berufsabschlüsse

Stimme, Sprechen, Präsenz – Stimmcoaching für Ihr sicheres Auftreten

Beruflich wie privat wird unsere Stimme gefordert. Nicht nur Menschen mit „Sprechberufen“ kennen Probleme wie den Frosch im Hals, das Wegbrechen der Stimme oder Atemlosigkeit beim Sprechen. Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein.

Eine modulationsfähige Stimme wird als angenehm erlebt und ist sowohl eine wichtige Grundlage für positive Resonanz in Gesprächs- oder Vortragssituationen als auch Schlüsselfaktor im Beruf.

In diesem Seminar arbeiten wir an Aspekten, die für die Stimme wichtig sind. Durch gezieltes Training der Atmung, Körperspannung, Haltung, Lautbildung, Stimmkraft und -resonanz entdecken Sie bislang wenig entfaltete Facetten Ihrer persönlichen Ausstrahlung.

Ihre Stimme wird bei beruflichen Anforderungen und auch in privaten Situationen überzeugender klingen. Sie werden sich noch erfolgreicher zu Gehör bringen können.

Termine:

- **Sa 21.05.2022** | 10:00 - 17:00 Uhr | Lübeck-Altstadt
  Kurs-Nr. 22-08
- **Sa 17.09.2022** | 10:00 - 17:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-30
  Kosten: 90 Euro

Referentin: Iris Schulte-Beckhausen
Diplom-Sozialpädagogin
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin (Schlaffhorst-Andersen)
systemische Beraterin

Beruf & Familie in Balance – Qigong und Impulse zur Entspannung

Lernen Sie, wie Sie bei täglich sich ändernden Herausforderungen und im Druck des Alltags Ihre Stressresistenz verbessern können. Ein gutes Stressmanagement bringt Sie stabiler durch neue Situationen, wie sie z.B. in der Corona-Krise entstanden sind. Neben der theoretischen Beschäftigung lernen Sie begleitend kleine praktische Entspannungsübungen und Qigong-Elemente kennen, die Sie für Ihr berufliches und privates Umfeld nutzen können. Dies stärkt Ihre Entspannungskompetenz, die Konzentration auf das Wesentliche und führt bei regelmäßiger Umsetzung zu einem steigenden Energielevel. So erhalten Sie einen frischen Blick auf Ihre Situation in Beruf und Familie, stärken Ihre Selbstwahrnehmung und nehmen neue Impulse mit für Ihre eigene Selbstfürsorge.

Termine:

- **Fr 03.06.2022 | Teil 1**
  Fr 10.06.2022 | Teil 2
  Zeit: jeweils 15:00 - 18:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-13
- **Fr 02.09.2022 | Teil 1**
  Fr 09.09.2022 | Teil 2
  Zeit: jeweils 15:00 - 18:00 Uhr | Lübeck-Altstadt
  Kurs-Nr. 22-24
  Kosten: 55 Euro pro Kurs

Referentin: Silke Gimmler
Dipl. Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
systemische Beraterin | Entspannungstherapeutin | Qigong-Trainerin

Die Wiedereinsteigerinnen-Workshops

Nach dem Berufseinstieg und vor dem Ausstieg in die Rente gibt es in fast jeder weiblichen Berufsbiografie eine Familien-/ Sorgearbeit bedingte Erwerbsarbeitsunterbrechung, nach der dann ein Wiedereinstieg angestrebt wird. Dazu bieten die Workshops eine individuelle, optimale Vorbereitung:

- Ressourcenorientierte Zeitplanung und Inhalte beruflicher Neuorientierung
- Wer kann mich und/oder auch die Familie dabei unterstützen – welche Ideen können dazu generiert werden?
- Welche Angebote will ich (m)einem Betrieb machen?
- Welche Lösungen kommen für mich in Frage, z.B. zur Arbeitszeitregelung?

Zu Themen wie „Gehaltsverhandlungen“ empfehlen wir den Kurs auf Seite 16 – und für alles, was mit Blick auf Fragen zum Geld noch offenbleibt, ist eine anschließende Einzelberatung möglich. Der entspannte und zuversichtliche Blick auf den Wiedereinstieg steht dabei an erster Stelle – „Beruf & Familie in Balance“ (Seite 10) bringt mehr Leichtigkeit in die Sache!

Termine:

- **Mi 27.04.2022** | 9:30 - 12:30 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-05
- **Mi 22.06.2022** | 10:00 - 13:00 Uhr | Lübeck-Altstadt
  Kurs-Nr. 22-17
- **Mi 07.09.2022** | 10:00 - 13:00 Uhr | Flensburg
  Kurs-Nr. 22-25
  Kosten: 40 Euro pro Termin

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 gut und erfolgreich umzugehen.
- **Fr 10.06.2022** | 9:30 - 12:30 Uhr | Lübeck-Altstadt
  Kurs-Nr. 22-14
- **Fr 30.09.2022** | 15:00 - 18:00 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-32
- **Sich mit sich selbst befreunden**
  Innere Stärke und persönliches Wachstum kann nur ein Mensch entwickeln, der mit sich gut umgeht, seine Bedürfnisse achtet und seine Möglichkeiten sieht. Es gilt, die innere Kritikerin mit ihren destruktiven Glaubenssätzen zu entlarven und einen guten Kontakt zum inneren Kind aufzubauen und zu pflegen.
- **Fr 04.11.2022** | 9:00 - 12:00 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-37

Kosten: 40 Euro pro Modul

Die Kursinhalte ergänzen sich, beide Module können jedoch auch unabhängig voneinander besucht werden.

Referentin:
Hildegund Brandenbusch-Geiser
Diplom-Pädagogin

Eigene Wege aus dem „Ja“-Dilemma finden

Wer von uns kennt das nicht? In Situationen, in denen wir innerlich den Gedanken haben „Nein. Das geht jetzt nicht/passt nicht, möchte ich jetzt nicht etc.“, sagen wird doch „Ja“:

- Wenn auf der Arbeit viel zu tun ist und eigentlich das Wetter und die Überstunden für den frühen Feierabend sprechen und dann jemand fragt, ob noch mal eben schnell etwas erledigt werden könne oder
- Wenn wir um Hilfe gebeten werden, obwohl wir diese Hilfe gerade nicht bieten können.

„Nein“ sagen, wenn ich „Nein“ denke ist möglich und gar nicht so schwer. Das Seminar bietet Zeit und Raum der Auseinandersetzung mit diesem Thema und Ihren persönlichen „Ja“-Dilemmata.

Gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen wird das „Nein“-Sagen in wertschätzender Form für unterschiedliche Situationen ausprobiert und reflektiert. Humor und Kreativität sind hierbei durchaus erwünscht. Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die öfter mal mit innerer Überzeugung „Nein“ statt „Ja“ sagen möchten.

Termine:

- **Fr 17.06.2022** | 16:30 - 19:30 Uhr | Teil 1 | Kiel
  Sa 18.06.2022 | 10:00 - 17:00 Uhr | Teil 2 | Kiel
  Kurs-Nr. 22-16
- **Fr 09.09.2022** | 16:30 - 19:30 Uhr | Teil 1 | Flensburg
  Sa 10.09.2022 | 10:00 - 17:00 Uhr | Teil 2 | Flensburg
  Kurs-Nr. 22-26

Kosten: 100 Euro pro Kurs

Referentin: Sabrina Strauss-Lehmann
Diplom-Verwaltungswirtin (FH)
Supervisorin/Coach (DGSv*)

Berufliche Stärken stärken mit Yoga

Yoga ist so vielseitig und ganzheitlich zu betrachten wie das Leben. Um Ansprüchen und Anforderungen gewachsen zu sein, unterstützen im Besonderen diese Eigenschaften: Emotionale Stärke, mentale Kraft und körperliche Fitness. Yoga hilft Ihnen, Ihre innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen und sich Ihre Begeisterung für alle auf Sie zukommenden Aufgaben zu bewahren. Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die sich mit dem beruflichen Wiedereinstieg oder dem Ausbau ihrer beruflichen Tätigkeit beschäftigen. Die Yoga-Auszeit kräftigt in Form von Stretching, Muskelstärkung und -entspannung und unterstützt, zur inneren Balance zurückzufinden und damit „fest im Leben zu stehen“. Hiermit stellt sich mentale Gelassenheit ein, wodurch es leichter fällt, eigene Bedürfnisse und Ziele klarer und deren Realisierung Schritt für Schritt in Taten umzusetzen.

Termine:

- **Fr 01.04.2022 | Fr 08.04.2022 | Fr 22.04.2022**
  Fr 29.04.2022 | Fr 06.05.2022 | Fr 13.05.2022
  Kurs-Nr. 22-02
- **Fr 19.08.2022 | Fr 02.09.2022 | Fr 09.09.2022**
  Fr 16.09.2022 | Fr 23.09. 2022 | Fr 30.09.2022
  Kurs-Nr. 22-21
- **Fr 04.11.2022 | Fr 11.11.2022 | Fr 18.11.2022**
  Fr 25.11.2022 | Fr 02.12.2022 | Fr 16.12.2022
  Kurs-Nr. 22-38

jeweils von 9:00 - 10:30 Uhr | online
Kosten: 70 Euro pro Kurs

Referentin: Janna Vivien Langer
Betriebswirtin B.A.
Beraterin im Bereich Gründung und Selbstständigkeit
Yogalehrerin (Anusara elements RYI 200 + 50, Yin Yoga RYI 45)

Kompass für gelingende Teamarbeit

Durch mediatives, (ver-)mittelndes Denken und Handeln entsteht ein Perspektivwechsel, der neue Möglichkeiten hervorbringt.

Sie möchten nicht nur Ihren Platz im Team finden, sondern so wirken, dass die Arbeit im Team stressfreier und damit leichter für alle ist? Wie soll sich nur etwas ändern, wenn die Strategien und Verhaltensweisen schon lange die Gleichen sind?

Die eigene Sprache und die der Anderen zu verstehen, ist der Erfolgsfaktor für gelingende Kommunikation.

Wir stellen dazu effektive Tools vor und bieten praktische Übungsräume. So werden neue Wege sichtbar und Sie kommen wieder mit Freude ins Handeln.

Folgende Grundbausteine sind das Fundament des Kurses:

- Mediation als Methode zur Konfliktlösung
- Wirkung von Stimme und Sprache
- Stimm- und Sprechübungen
- Rollenspiele
- Reflexion

Termin:

- **Sa 22.10.2022 | 10:00 - 17:00 Uhr | Teil 1 | Kiel**
  So 23.10.2022 | 10:00 - 14:00 Uhr | Teil 2 | Kiel
  Kurs-Nr. 22-34
  Kosten: 150 Euro

Referentin: Mo Helbig
Sängerin | Gesangsdozentin
GFK-Trainerin | NLP Practioner | Mediatorin
Kommunikationstrainerin | Beraterin | Coach

Referentin: Barbara Schröder
Motopädin | langjährige Erfahrung
in der Erwachsenenbildung | Mediatorin
Kommunikationstrainerin | Beraterin | Coach

Vorstellungsgespräch und Gehaltsverhandlungen

Nach erfolgreicher Bewerbung stellt die Einladung zum Vorstellungsgespräch für viele Frauen eine große Herausforderung dar – insbesondere nach einer beruflichen Auszeit.

Wenn es um das Gehalt geht, steigt die Unsicherheit – viele Bewerberinnen würden die Frage nach den Gehaltsvorstellungen am liebsten ausklammern.

In diesem Workshop, der sich primär an Wiedereinsteigerinnen und Frauen in der beruflichen Neu- und Umorientierung richtet, sprechen wir über gelungenes Auftreten und die Selbstpräsentation in Vorstellungsgesprächen, über typische Fragen sowie über Tipps zu Gehaltsverhandlungen.

Termine:

- **Di 24.05.2022** | 13:00 - 16:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-09
- **Di 23.08.2022** | 13:00 - 16:00 Uhr | Flensburg
  Kurs-Nr. 22-22
- **Do 27.10.2022** | 13:00 - 16:00 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-36

Kosten: 40 Euro pro Termin

Referentin: Majra Nissen
Pädagogin M.A. | Mediatorin
Konfliktcoach | Anerkennungsberaterin für Berufsabschlüsse

Referentin: Deniz Ünlü
Sozialwissenschaftlerin
Demokratie- und Empowermentpädagogin | Film-Autorin

Berufliche Perspektiven entwickeln
und Kompetenzen stärken

Die richtigen Worte finden – Selbstbewusst Kontakte knüpfen

Im Berufsleben, bei Netzwerktreffen oder auf öffentlichen Veranstaltungen geht es neben dem Gespräch über Themen immer auch um die Wirkung der eigenen Person. Oft bieten diese Situationen die Möglichkeit, neue Menschen kennen zu lernen oder bestehende Kontakte zu vertiefen. Von Ihrem Auftreten hängt ab, wie Sie dabei auf Ihr Gegenüber wirken.

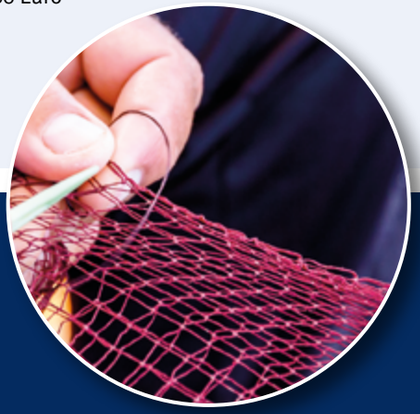
In diesem Seminar werden wir uns mit den folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie können Sie unkompliziert ein Gespräch auf Augenhöhe beginnen?
- Wie stellen Sie sich vor und bekommen einen guten Kontakt zum Gegenüber?
- Welche Einstellungen helfen Ihnen mit Menschen selbstbewusst Gespräche zu führen und Ihre Kompetenzen zu unterstreichen?
- Welche körpersprachlichen und stimmlichen Signale unterstützen Sie in Ihrer Selbstpräsentation, oder in der Präsentation Ihres Anliegens oder Ihres Wissens?

Mit Übungen aus dem Coaching und dem Stimm- und Theatertraining experimentieren wir mit alternativen Verhaltensweisen, die Sie unterstützen, selbstbewusst und authentisch aufzutreten.

Termin:

- **Do 12.11.2022** | 10:00 - 17:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-40
  Kosten: 80 Euro



Referentin: Heike Kelm
Dipl. Sozialpädagogin
Kabarettistin | Trainerin
Coach

Ein Impulstag mit Pferden zum Thema Führung

Dieser außergewöhnliche Fortbildungstag verhilft zu einer intensiven Begegnung mit sich selbst rund um die Fragen, die Sie im Hinblick auf Führungsaufgaben beschäftigen – auf eine völlig neue Art, in anderer Umgebung, mit Emotionen und starken Bildern.

Er bietet einen Reflexionsrahmen:

- Was sind meine individuellen (Führungs-) Stärken?
- Wo sind Abweichungen zwischen Selbst- und Fremdbild, wie kommen diese zustande?
- Wie kann ich mich klar und souverän in der Arbeitswelt durchsetzen, situationsadäquate Grenzen setzen?

Die Pferde werden als Co-Coaches eingesetzt. Sie reagieren unmittelbar und wertneutral, sind Meister*innen der non-verbalen Kommunikation.

Durch ihr Feedback kommen unsere individuellen Ressourcen unverfälscht zutage, bleiben uns nachhaltig in Erinnerung. Letztlich geht es um Impulse auf dem Weg zum eigenen, authentischen und somit überzeugenden Führungsstil.

Termin:

- **Sa 24.09.2022** | 10:00 - 17:00 Uhr | Tüttendorf bei Gettorf
  Kurs-Nr. 22-31
  Kosten: 120 Euro

Referentin: Inken Manz
Unternehmerin | Trainerin und Business Coachin mit Pferden als Co-Coaches

Unternehmerinnenstammtisch in Kiel

Durch die Initiative des Frauennetzwerks gibt es seit Jahren den Unternehmerinnenstammtisch in Kiel. Selbstständige Frauen und Gründerinnen treffen sich hier und tauschen sich aus. Teils in moderierter Form oder auch ganz informell wird somit ein Raum für Inspirationen und Kooperationen geboten. Neue Frauen sind immer herzlich willkommen.

Der Unternehmerinnenstammtisch zeigt sich flexibel und findet in unterschiedlichen Zeit- und Gestaltungsformen statt. So gibt es – abwechselnd auf dem West- und Ostufer – die Möglichkeit, sich bei einem schönen Mittag- oder Abendessen und Getränken in einem Restaurant auszutauschen. Außerdem wird in das Frauennetzwerk zu einem „before work“ Frühstück eingeladen oder gemeinsam ein spannender Ort besucht.

Sollte ein persönliches Treffen nicht möglich sein, finden die Termine online statt. Bitte die Termine als „save the date“ notieren, die genaue Uhrzeit und der Ort werden über die Website und Newsletter & Co. rechtzeitig bekannt gegeben.

Termine:

- **Fr 13.05.2022** | **Kurs-Nr.** 22-07
- **Do 18.08.2022** | **Kurs-Nr.** 22-20
- **Mi 30.11.2022** | **Kurs-Nr.** 22-45

Ansprechpartnerin: Yvonne Deerberg
Existenzgründungs- und Bildungsberaterin | NLP-Coach
Entspannungstrainerin

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. Sich daraus ergebende allgemeine Fragen können auch gestellt werden. 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:

- **Do 21.04.2022** | 10:00 - 11:30 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-01
- **Mi 24.08.2022** | 15:30 - 17:00 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-23
- **Do 24.11.2022** | 09:00 - 10:30 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-43

Kosten: 20 Euro pro Termin

Referentin: Yvonne Deerberg
Existenzgründungs- und Bildungsberaterin | NLP-Coach
Entspannungstrainerin

Ihre persönliche Gründungsreise – Ressourcen entdecken und Resilienz stärken

Im Leben eine eigene Existenz zu gründen ist wie eine aufregende Reise. Es gibt viel zu bedenken, zu planen, zu regeln. Doch das Wichtigste sind Sie als Gründungsperson. Haben Sie alles, was Sie benötigen: Handwerkszeug, Fähigkeiten, ausreichende Portionen an Vertrauen und Selbstbewusstsein, dass Sie an guten Orten ankommen werden?

Bestücken Sie Ihren Koffer mit Antworten: „Welche besonderen Talente wohnen in mir, die ich täglich einsetze? Welche Strategien haben sich bewährt, wenn Schwierigkeiten auftreten? Welche Glaubenssätze nenne ich meine Eigenen? Mit welchen Kräften habe ich bisherige Erfolge erreicht? Wie erhole ich mich von den Anstrengungen, die Grenzerweiterungen innehaben?“

Das Seminar eignet sich auch für Frauen, die bereits unterwegs sind und einen Zwischenstopp einlegen. Hier heißt es, die Segel neu zu setzen, Inspirationen sammeln, Energien schöpfen und die Fahrt erfolgreich fortsetzen.

Termine:

- **Di 26.04.2022** | 14:00 - 17:30 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-04
- **Di 14.06.2022** | 14:00 - 17:30 Uhr | Lübeck-Altstadt
  Kurs-Nr. 22-15
- **Di 13.09.2022** | 14:00 - 17:30 Uhr | online
  Kurs-Nr. 22-27

Kosten: 40 Euro pro Termin

Referentin: Frauke Benox
Beraterin im Bereich Gründung und Selbständigkeit
Personalfachkauffrau | Coach

Online-Marketing

Mit dem eigenen Internetauftritt, über E-Mail-Marketing oder Social Media – durch vielfältige Kanäle Menschen zu überzeugen, das eigene Produkt oder die Dienstleistung zu kaufen, ist das Ziel vom Online-Marketing. Der Gedanke dahinter ist, dass gute Inhalte und vor allem Geschichten mehr Aufmerksamkeit und somit mehr Sichtbarkeit erzeugen, was wiederum mehr und gezielte Kundschaft bedeutet. Dazu muss attraktiver Content (Inhalt) erzeugt und über die Medien verbreitet werden. Doch über welchen Kanal erreiche ich meine individuelle Zielgruppe? Welcher Inhalt in welcher Form eignet sich für welche Plattform und für mich? Welche Services kann ich unterstützend einsetzen? Wie meistere ich die Herausforderung, eine sinnvolle Entwicklung von gesteigertem Wirbel zu unterscheiden? Ein erstes Grundlagenseminar gibt einen

Überblick über die verschiedenen Säulen im digitalen Marketing. Weitere Anreize geben wir mit den Workshops zu Instagram (Teil 1 und Teil 2) und dem zielgruppenspezifischen E-Mail-Marketing.

- **April 2022** | Grundlagen Digitales Marketing
- **Mai/Juni 2022** | Instagram for Business
  a) Starterinnen und anschließend b) Expertinnen
- **September 2022** | E-Mail-Marketing

Kosten: 55 Euro pro Modul
Nähere Beschreibungen und Termine finden Sie auf unserer Website.

Referentin: Lara Felten
Marketing Managerin
wigital GmbH Kiel

Referentin: Merle Litfin
Marketing Managerin
wigital GmbH Kiel

Buchführung und Büroorganisation für Gründerinnen und Unternehmerinnen

Sie sind bereits selbstständig oder befinden sich in der Gründungsphase und möchten einen Überblick über Ihre (steuerlichen) Unterlagen erhalten? Oder Sie möchten Ihre eigene Buchführung und die Daten der Steuerberatung nachvollziehen können? Dann können wir Ihnen je ein passendes Seminar anbieten.

Buchführung

In diesem Seminar werden die Grundlagen in Buchführung und Rechnungswesen vermittelt. Lernen Sie mit Spaß und Leichtigkeit, Belege zu erfassen, das Kassenbuch zu führen und den Jahresabschluss vorzubereiten. Auf Wunsch kann auf verschiedene Buchführungssysteme eingegangen und eine programmgestützte Gewinnermittlung bzw. Einnahmenüberschussrechnung praktisch nachvollzogen werden.

Termin:

- **Fr 29.04.2022** | Teil 1 | 10:00 - 17:00 Uhr | Kiel
  Sa 30.04.2022 | Teil 2 | 10:00 - 17:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-06
  Kosten: 95 Euro Selbstzahlende | 125 Euro Unternehmen

Büroorganisation und Zeitmanagement

Häufig haben wir ja ein Motivationsproblem wenn es sich um so lästige Alltagsaufgaben wie die Sortierung von steuerlichen Unterlagen handelt. Aber wie bekommt frau drohende Deadlines mit einer sinnvollen Büroorganisation und Zeit für Kreativität in Einklang? Das Seminar bietet Theorie und praktische Übungen, zur Erkennung und Elimination von Zeitfressern und zur effizienten Aufgabenerledigung.

Termin:

- **Sa 19.11.2022** | 10:00 – 17:00 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-42
  Kosten: 60 Euro Selbstzahlende | 80 Euro Unternehmen

Referentin: Verena Nitsch
Diplom-Kauffrau
www.vn-erfolgsreport.de

Low Budget Marketing

Frauen gründen häufig ohne die Inanspruchnahme von Fremdkapital, oft mit wenig oder gar keinem Eigenkapital und in der Regel mit hohem Risikobewusstsein. Dennoch ist es wichtig, das neue Business durch Marketingstrategien und -methoden am Markt zu positionieren.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, mittels kostenfreien oder kostengünstigen Marketingtools ein Marketing aufzubauen. Sie erfahren, wieviel Zeit- und Geldeinsatz das für Sie bedeutet, welche Fähigkeiten Sie brauchen und wo die Grenzen des Low Budget Marketing liegen, bzw. in welchen Fällen es sich lohnt, etwas tiefer in die Tasche zu greifen. Sie bekommen darüber hinaus erste Ideen, wie Sie in diesem Kontext Ihren Marketingmix strategiegerecht auswählen können.

Termin:

- **Mi 14.09.2022** | 09:30 - 11:30 | online

Kurs-Nr. 22-29
Kosten: 30 Euro

Ansprechpartnerin: Yvonne Deerberg
Existenzgründungs- und Bildungsberaterin | NLP-Coach
Entspannungstrainerin

Gründen und Unternehmen

Kleines-Gründerinnen-Know-How in der Gründungswoche Deutschland 2022

Gründungswoche Deutschland
14.–20. November 2022
www.gruendungswoche.de

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 17.11.2022** | 15:00 - 18:00 Uhr | Kiel

Kurs-Nr. 22-41
Kosten: Kostenfreie Veranstaltung
Wir freuen uns über eine kleine Spende für den Verein.

Ansprechpartnerin: Yvonne Deerberg
Existenzgründungs- und Bildungsberaterin | NLP-Coach
Entspannungstrainerin

Referentin: Frauke Benox
Beraterin im Bereich Gründung und Selbständigkeit
Personalfachkauffrau | Coach

Mental Load – Mentale Belastungen entladen

Im Alltag müssen sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neben den sichtbaren Tätigkeiten viele unsichtbare Aufgaben beiläufig mitbedacht werden. Fast alle alltäglichen Arbeiten bringen weitere Planungs-, Kommunikations- und Koordinationsaufgaben mit sich. Besonders häufig tragen Frauen die Verantwortung für diesen Teil der Carearbeit, meist sind dies nicht wirklich identifizierte und somit nicht wertgeschätzte, zusätzliche Aufgaben.
Diese zusätzliche mentale Last, allein auf zwei Schultern getragen, kann mit der Zeit eine ernsthafte Belastung darstellen und zu burnoutähnlichen Symptomen führen.

Im Workshop werden mentale Belastungen des Alltags 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 Fürsorge für uns selbst, eigene Wertschätzung und die Möglichkeit der gleichberechtigten Verteilung der alltäglichen Tätigkeiten und des Mitdenkens in der Partnerschaft.

Termine:

- **Fr 07.10.2022** | 9:00 - 12:30 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-33
- **Do 01.12.2022** | 9:00 - 12:30 Uhr | Kiel
  Kurs-Nr. 22-46

Kosten: 45 Euro pro Termin

Praxisorientiertes Veränderungsmanagement in Zeiten des digitalen Wandels

Modul 1
Digitales Wissensmanagement – Sicherung und Transfer stellenbezogenen Wissens
In Zeiten des demographischen Wandels wird die systematische Sicherung und der Transfer des Wissens einer Organisation sowohl für den Onboarding-Prozess, als auch für Vertretungssituationen unabdingbar. Mit der digitalen Wissenslandkarte ist dies von jedem Ort aus und zu jeder Zeit möglich.

- **Di 31.5.2022** | **Kurs-Nr.** 22-12

Modul 2
Projektarbeit in Zeiten von Digitalisierung
– Themen und Formen der Zusammenarbeit
Projektarbeit wird immer mehr zu einer Schlüsselkompetenz. Dabei erhöht die Digitalisierung die Wirksamkeit und die Effektivität in Projekten, deren Mitarbeitende mobil an verschiedenen Orten oder auch zu unterschiedlichen Zeiten tätig sind. Die Referentin zeigt Praxisbeispiele aus Sicht einer Projektleiterin.

- **Di 13.9.2022** | **Kurs-Nr.** 22-28

Modul 3
Digitales Veränderungsmanagement
– mit Bedacht in die neue Arbeitswelt
Die digitale Transformation fordert große Kraftanstrengungen – altbewährte Prozesse, Strukturen und selbst die Form der Zusammenarbeit wandeln sich rasant. Betriebe, die sich frühzeitig auf den Weg machen und Veränderungen als etwas Positives, Chancenreiches sehen, werden sich gut behaupten und Menschen nachhaltiger an sich binden.

- **Di 29.11.2022** | **Kurs-Nr.** 22-44

Zeit: jeweils von 17:00 - 19:00 Uhr | online
Kosten: 50 Euro pro Modul

Referentin: Janna Vivien Langer
Betriebswirtin B.A.
Beraterin im Bereich Gründung und Selbstständigkeit
Yogalehrerin (Anusara elements RYI 200 + 50, Yin Yoga RYI 45)

Referentin: Andrea Ludwig
Diplom-Pädagogin | zertifizierte Trainerin und Coach | Leitung von Digitalisierungsprojekten
Prokuristin | Autorin

FrauenComputerSchule in Kiel

Microsoft Office – Kurse
Die Programme Word, Excel, PowerPoint, Access und Outlook werden privat wie beruflich häufig genutzt. In unseren EDV-Kursen lernen Sie im Rahmen der thematischen Schwerpunkte die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen.

- **Access** – Grundlagen
- **Excel** – Tabellen formatieren und gestalten
- **Excel** – Formeln und Funktionen
- **Outlook** – Email | Kontakte | Notizen
- **Outlook** – Kalender | Aufgaben
- **PowerPoint** – Grundlagen
- **Word** – Schnell Texte formatieren

- **Zeit:** jeweils freitags von 16:00 - 19:15 Uhr
  Die genauen Termine finden Sie auf unserer Website.
  Kosten: 35 Euro pro Kurs für Privatpersonen und 45 Euro für Firmenkund*innen

In regelmäßigen Abständen bieten wir Ihnen darüberhinaus die Möglichkeit im Rahmen der **Freien Übungszeiten** mit fachlich kompetenter Unterstützung mitgebrachte Aufgaben zu bearbeiten, individuelle Fragestellungen zu lösen sowie neue „Klicks“ einzuüben und zu vertiefen.

- **Zeit:** jeweils freitags von 13:00 - 15:00 Uhr
  Die genauen Termine finden Sie auf unserer Website.
  Kosten: 12 Euro pro Termin

Referentin: Halina Kierzek
Datenverarbeitungskauffrau
EDV-Dozentin mit langjähriger Erfahrung in der Seminartätigkeit

FrauenComputerSchule online

- **Online: LibreOffice**
  LibreOffice ist eine kostenlose, sogenannte „Open Source“ Alternative zu den gängigen Microsoft Office Anwendungen wie z.B. Word und Excel.

  In unseren Online-Workshops lernen Sie die Funktionen der LibreOffice Programme WRITER (Textverarbeitung) und CALC (Tabellenkalkulation) näher kennen und erhalten Tipps und Tricks für die Anwendung.

  Termine und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Referentin: Petra Böge
Bürokauffrau
EDV-Dozentin

FrauenComputerSchule in Lübeck

- **10-Finger-Tastenschreiben**
  Nach und nach werden alle Buchstaben der Tastatur erarbeitet. Das Ziel ist schreiben zu können, ohne auf Tastatur und Monitor zu sehen. Zum Vertiefen werden unterschiedliche Sinne angesprochen.
  Termine und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Die Seminare im Überblick

01.04.2022 **Berufliche Stärken stärken mit Yoga** | Janna Vivien Langer | Online
12.04.2022 **Die digitale Erfolgsgruppe** | Silke Gimmler und Majra Nissen | Online
21.04.2022 **Ein Unternehmen gründen – was muss ich beachten?** | Yvonne Deerberg | Online
26.04.2022 **Ihre persönliche Gründungsreise** | Frauke Benox | in Kiel
27.04.2022 **Wiedereinsteigerinnen-Workshop** | Yvonne Deerberg | Online
29.04.2022 **Buchführung** | Verena Nitsch | in Kiel
13.05.2022 **Unternehmerinnenstammtisch** | Yvonne Deerberg | in Kiel
21.05.2022 **Stimmcoaching für Ihr sicheres Auftreten** | Iris Schulte-Beckhausen | in Lübeck-Altstadt
24.05.2022 **Vorstellungsgespräch und Gehaltsverhandlungen** | Majra Nissen und Deniz Ünlü | in Kiel
27.05.2022 **Workshop mit Lamas: Wer bin ich? Persönlichkeit und Verhalten** | Silke Christensen | in Mannhagen
31.05.2022 **Das Innere Team** | Silke Gimmler | in Kiel
31.05.2022 **Digitales Wissensmanagement** | Andrea Ludwig | Online
03.06.2022 **Beruf & Familie in Balance – Qigong** | Silke Gimmler | in Kiel
10.06.2022 **Resilienz** | Hildegund Brandenbusch-Geiser | in Lübeck-Altstadt
14.06.2022 **Ihre persönliche Gründungsreise** | Frauke Benox | in Lübeck-Altstadt
17.06.2022 **Eigene Wege aus dem „Ja“-Dilemma finden** | Sabrina Strauss-Lehmann | in Kiel
22.06.2022 **Wiedereinsteigerinnen-Workshop** | Frauke Benox | in Lübeck-Altstadt
24.06.2022 **Das Innere Team** | Silke Gimmler | in Flensburg
18.08.2022 **Das Innere Team** | Silke Gimmler | in Lübeck-Altstadt
18.08.2022 **Unternehmerinnenstammtisch** | Yvonne Deerberg | in Kiel
19.08.2022 **Berufliche Stärken stärken mit Yoga** | Janna Vivien Langer | Online
23.08.2022 **Vorstellungsgespräch und Gehaltsverhandlungen** | Majra Nissen und Deniz Ünlü | in Flensburg
24.08.2022 **Ein Unternehmen gründen – Was muss ich beachten?** | Yvonne Deerberg | Online
02.09.2022 **Beruf & Familie in Balance – Qigong** | Silke Gimmler | in Lübeck-Altstadt

Die Seminare im Überblick

07.09.2022 **Wiedereinsteigerinnen-Workshop** | Deniz Ünlü | in Flensburg
09.09.2022 **Eigene Wege aus dem „Ja“-Dilemma finden** | Sabrina Strauss-Lehmann | in Flensburg
13.09.2022 **Ihre persönliche Gründungsreise** | Frauke Benox | Online
13.09.2022 **Projektmanagement in Zeiten von Digitalisierung** | Andrea Ludwig | Online
14.09.2022 **Low Budget Marketing** | Yvonne Deerberg | Online
17.09.2022 **Stimmcoaching für Ihr sicheres Auftreten** | Iris Schulte-Beckhausen | in Kiel
24.09.2022 **Ein Impulstag mit Pferden zum Thema Führung** | Inken Manz | in Tüttendorf bei Gettorf
30.09.2022 **Resilienz** | Hildegund Brandenbusch-Geiser | Online
07.10.20222 **Mental Load – Mentale Belastungen entladen** | Janna Vivien Langer | in Kiel
22.10.2022 **Kompass für gelingende Teamarbeit** | Mo Helbig und Barbara Schröder | in Kiel
25.10.2022 **Das Innere Team** | Silke Gimmler | in Kiel
27.10.2022 **Vorstellungsgespräch und Gehaltsverhandlungen** | Majra Nissen und Deniz Ünlü | Online
04.11.2022 **Resilienz** | Hildegund Brandenbusch-Geiser | Online
04.11.2022 **Berufliche Stärken stärken mit Yoga** | Janna Vivien Langer | Online
07.11.2022 **Das Innere Team** | Silke Gimmler | in Flensburg
12.11.2022 **Die richtigen Worte finden – Selbstbewusst Kontakte knüpfen** | Heike Kelm | in Kiel
17.11.2022 **Kleines-Gründerinnen-Know-How** | Frauke Benox und Yvonne Deerberg | in Kiel
19.11.2022 **Buchführung – Organisation – Zeitmanagement** | Verena Nitsch | in Kiel
24.11.2022 **Ein Unternehmen gründen – Was muss ich beachten?** | Yvonne Deerberg | Online
29.11.2022 **Digitales Veränderungsmanagement** | Andrea Ludwig | Online
30.11.2022 **Unternehmerinnenstammtisch** | Yvonne Deerberg | in Kiel
01.12.2022 **Mental Load – Mentale Belastungen entladen** | Janna Vivien Langer | in Kiel
06.12.2022 **Das Innere Team** | Silke Gimmler | in Lübeck-Altstadt

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

Kiel

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

Flensburg

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

Lübeck-Altstadt

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

Lübeck-Moisling

Oberbüssauer Weg 6
(im Paracelsus Gesundheitszentrum)
23560 Lübeck
0451 | 88 18 30 00
moisling@frauennetzwerk-sh.de

www.frauennetzwerk-sh.de

Anmeldung zu den Seminaren bitte direkt auf der Website oder per Email an **anmeldung@frauennetzwerk-sh.de** unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Kontaktdaten.