



FrauenBildungsWoche

des FrauenNetzWerk Aachen e.V.

vom 28. März bis 1. April 2011



FrauenBildungsWoche des FrauenNetzWerk Aachen e.V.

Im Verein FrauenNetzWerk in der StädteRegion Aachen e.V. sind seit 2002 über 50 Frauenorganisationen und Vertreterinnen von Institutionen zusammengeschlossen. Eines unserer wichtigsten Ziele ist die **Förderung von Frauen in den Bereichen Bildung und Kultur**, weil ohne Information und Bildung Unabhängigkeit und Gleichberechtigung für Frauen nicht möglich sind.

Das FrauenNetzWerk in der StädteRegion Aachen e.V. veranstaltet zum dritten Mal eine FrauenBildungsWoche. Nach den großen Erfolgen der beiden vorangegangenen FrauenBildungsWochen haben wir unser Angebot erweitert. Die Rückmeldungen der vergangenen FrauenBildungsWochen mit Wünschen und Vorschlägen der Teilnehmerinnen wurden berücksichtigt. Deshalb gibt es z. B. mehr Workshops im Bereich Life-Work-Balance.

Das vorliegende Programm will Sie neugierig machen und anregen, sich unterschiedliche Angebote anzuschauen, sich zu informieren und weiterzubilden, sich zu entspannen, sich mit anderen Frauen auszutauschen und etwas für Körper und Geist zu tun. Dabei wünschen wir allen viel Spaß.

Ihr
FrauenNetzWerk Aachen

+ + + + PS: Zum Abschluss der FrauenBildungsWoche laden wir zu einem **Frauen-Treff** ein im **Café Madrid**, Pontstr. 141-149 am **Freitag, 1. April, ab 16.30 Uhr.** + + Eine Anmeldung ist hierfür nicht erforderlich. + + + + + + +

► Workshops FrauenBildungsWoche 2011

► Workshop 1

Montag, 28. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

Nie mehr unter Wert!

Selbstbewusstsein kann man lernen

Wer selbstbewusst ist, dem fällt vieles im Leben leichter. Bei Gesprächen mit dem Vorgesetzten, bei Bewerbungen oder beim Flirten und in vielen anderen Situationen hilft uns ein gesundes Selbstbewusstsein. Vieles lässt sich verbergen, ein mangelndes Selbstbewusstsein jedoch nicht: es prägt unsere Haltung, unsere Gesten, unsere Mimik, unsere Sprache und unsere Reaktionen auf die Umwelt. Selbstbewusst sein heißt, sich seiner selbst, der eigenen Stärken wie auch der eigenen Schwächen bewusst zu sein und dazu zu stehen. Kann man gesundes Selbstbewusstsein fördern und entwickeln? Ja, man kann! Der Workshop zeigt Ursachen und Möglichkeiten und lädt zu praktischen Übungen ein.

Referentin: Ulrike Koch, egoimpulse! beratung.coaching.training., Würselen
Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

1

► Workshop 2

Montag, 28. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

Augentraining

Vielfältige Anforderungen im Beruf und im täglichen Leben belasten das visuelle System. Im Augentraining erfahren Sie, wie Sehen geschieht. Sie lernen Übungen, die die Augen entspannen und die Sehkraft stärken. Die abwechslungsreichen Übungen lassen sich leicht in den Alltag einbauen. Die Augen gut zu pflegen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, danken Sie mit neuer Sehenergie.

Referentin: Doris Nyssing, Augentrainerin
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

2

► Workshop 3

Montag, 28. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

Objekte aus Draht

Phantasievolle Menschen- oder Tierfiguren entstehen aus dünnem Eisendraht durch Biegen, Verknoten und Wickeln. Die Figuren wirken mit ihren filigranen Drahtlinien wie Zeichnungen im Raum. Sie können mit dünnem Papier überzogen werden, so dass auch eine farbige Bemalung möglich ist. Ob nun offenes Drahtgerüst oder geschlossene Papierform: die Objekte bleiben leicht und können sogar frei im Raum hängend präsentiert werden. Arbeitsmaterialien sind vorhanden und werden anteilig abgerechnet. Bringen sie bitte Kombi- und Kneifzange mit.

Referentin: Odine Lang, freischaffende Künstlerin, Designerin, Magister im Bereich Kunst und Design (Kulturarbeit und Erwachsenenbildung)
Ort: Bleiberger Fabrik, Bleiberger Str. 2, Aachen

3

► Workshop 4

Montag, 28. März 2011 / 13.30–16.00 Uhr

Stimmbildung, Atemtechnik, Rhetorik

Über den Erfolg in Gesprächen und Verhandlungen entscheidet nicht allein was gesagt wird, sondern wie es gesagt wird. Stimme transportiert mehr als Sprache. Eine klangvolle Stimme schafft Sympathie und bindet die Zuhörenden. Ein klarer und resonanzreicher Stimmklang vermittelt Kompetenz und Autorität. Stimme vermittelt Emotionen und innere Haltung. Die wesentliche Voraussetzung dazu ist, dass ich als Person stimmlich, körperlich, emotional und intellektuell frei agieren kann. Der Workshop vermittelt einen Einblick, wie stimmliche Blockaden gelöst werden können und der persönliche und natürliche Klang der Stimme freigesetzt wird.

Referentin: Ellen Gürtler, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Psychotherapeutin, Lehrlogopädin
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

4

► Workshop 5

Montag, 28. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Hauptsache gesund?!

Der Begriff Gesundheit kann aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Eine Möglichkeit ist die Auseinandersetzung mit der Salutogenese, der Lehre von der Entstehung der Gesundheit. Eine andere Betrachtungsweise geht von der Pathogenese aus, der Entstehung von Krankheit. Diese Herangehensweise zielt in erster Linie auf das Vermeiden von Krankheit. Unter diesem Aspekt wird für gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung geworben. In praktischen Übungen werden die theoretischen Inhalte umgesetzt.

Referentin: Therese Bregel, Pädagogin, Ernährungsberaterin, Gesundheitstrainerin Bewegung und Entspannung
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

5

► Workshop 6

Montag, 28. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Finanzkonzepte für Frauen

Anhand einer Bestandsaufnahme von heute können Sie erkennen, ob Ihre persönlichen Geldangelegenheiten gut geregelt sind. Dazu gehören Bankgeschäfte und Wertpapiere, sowie Versicherungen und Bausparkassen. Erarbeiten Sie im Workshop ein Konzept für die Gegenwart und die Zukunft. So können Sie bei Veränderungen in der jeweiligen Lebenssituation rechtzeitig reagieren.

Referentin: Marita Blümel, Sparkassenfachwirtin
(Kundenberaterin im Ruhestand, ohne Bindung zu Finanzinstitutionen)
Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

6

7

► **Workshop 7**

Montag, 28. März 2011 / 17.00–20.00 Uhr

So finde ich genau die Bildung, die zu mir passt!

„Ich wollte schon immer lernen...!“ – „Jetzt suche ich aber endlich das Bildungsangebot, das mich beruflich weiterbringt!“ – „Was kann ich überhaupt und wo kann ich mich weiterentwickeln?“ Wenn Sie diese oder ähnliche Fragen umtreiben, wenn Sie endlich Klarheit über Bildungschancen und -möglichkeiten haben wollen, dann kommen Sie zum Workshop! Sie erfahren mehr über die regionale Bildungslandschaft, die vielfältigen Angebote der Bildungsberatung, über kreative Zugänge zu Bildung und individuell stimmige Strategien für Ihren Bildungsweg. Der Workshop bietet kompakte Informationen, kreative Übungen und bezieht die Situation der Teilnehmenden ein.

Referentin: Eva Linke, Bildungsberaterin, Trainerin und Projektmanagerin.
In Kooperation mit der VHS Aachen.

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

8

► **Workshop 8**

Montag, 28. März 2011 / 19.00–20.30 Uhr

Fahrradreparatur – selbst ist die Frau!

In diesem Workshop bekommen radbegeisterte Teilnehmerinnen Tipps und Anleitungen über Fahrradpflege und Wartung:

- Reifenwechsel, wie geht das?
- Beleuchtung defekt, und jetzt?
- Wie stelle ich die Bremse richtig ein?
- Verkehrssicherheit, was muss ich beachten?
- Schaltzug gerissen, wie komme ich jetzt weiter?

Referentin: Uta Lützner, Zweiradmechanikermeisterin
Ort: Sausewind, Südstr. 60, Aachen

9

► **Workshop 9**

Dienstag, 29. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

Burn-Out bei Frauen – Belastung und Stress erkennen und vermeiden

Neben beruflicher Herausforderung, familiären Ansprüchen und Erwartungen an die eigene Person gibt es eine Vielzahl von Ursachen, die Frauen stark beanspruchen und belasten. Wird die Belastung übermäßig hoch, können sich Frauen gestresst, leer und ausgebrannt fühlen. In diesem Workshop werden die Hintergründe des Burn-Out Syndroms erläutert und mögliche Wege zum neuen Umgang mit sich selbst aufgezeigt.

Referentin: Andrea Niessen, Coach & Supervisorin, Würselen
Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

10

► **Workshop 10**

Dienstag, 29. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

Eine Frage des Stils: Schönheit & die vier Jahreszeiten

Schönheit ist machbar. Ob Sie auf andere Menschen attraktiv wirken oder ob der Eindruck, den Sie hinterlassen, blass bleibt, hängt weder vom Zufall noch vom persönlichen Geschmack Ihres Gegenübers ab. Welche Farben Ihren Typ positiv zur Geltung bringen können, welche Kleidung die Vorzüge verschiedener Figuren betonen und mit welchen Tricks kleine Schwächen gekonnt kaschiert werden, erfahren Sie in diesem Workshop. Die Grundlagen der Farb- und Stilberatung sowie eine Sensibilisierung für Farbetikette und Farbpsychologie im Berufsleben werden Ihnen anschaulich vermittelt. Bitte bringen Sie einen Handspiegel mit.

Referentin: Nathalie Langner-Lebreton, Farb- und Stilberaterin, Aachen
Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

11

► **Workshop 11**

Dienstag, 29. März 2011 / 13.30–16.00 Uhr

Arbeiten im Team – Teamtypen schätzen lernen

Während Sie Informationen über ein passendes Bild aufnehmen, muss Ihre Kollegin neue Informationen durch praktisches Üben „begreifen“. Kommunikation gelingt, wenn Sie die passenden Wahrnehmungskanäle ansprechen und dazu klar, d. h. Zuhörer orientiert, argumentieren. Testen Sie im Workshop, welchen Wahrnehmungskanal Sie bevorzugen, was Ihre Körpersprache verrät und wie Sie klar und deutlich formulieren.

Referentin: Dorothea Maaß, Kommunikationstrainerin, Erkelenz
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

12

► **Workshop 12**

Dienstag, 29. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Selbst ist die Frau! Kleinere handwerkliche Arbeiten

Wenn ein Bild aufgehängt, ein Regal zusammengeschaubt oder der Siphon des Waschbeckens geöffnet werden soll, greift Frau selbst zu Akkuschrauber, Bohrmaschine oder Rohrzange. An einfachen Beispielen wird gezeigt, dass kleinere Arbeiten und Reparaturen im Haushalt keine Hexerei sind und Frau sie mit Hilfe ihres Werkzeugs gut bewältigen kann.

Referentin: Simone Herff, Hausmeisterin in der Bischöflichen Akademie
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

13

► **Workshop 13**

Dienstag, 29. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Erfolgreich beruflich telefonieren!

Telefonische Kontakte bestimmen im höchsten Maß den ersten Eindruck und die Kontaktpflege im Berufsleben. In diesem Workshop erhalten Sie Informationen und praktische Tipps für unterschiedliche Telefonsituationen. Sie erfahren, wie sich Atmung und Körperhaltung auf Sprache und Stimme auswirken. Außerdem lernen Sie, positive Ausdrücke von negativen zu unterscheiden und diese anzuwenden.

Referentin: Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin, Gangelt
Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

► **Workshop 14**

Dienstag, 29. März 2011 / 17.00–20.00 Uhr

Lösen Sie Ihren Stress... Energetische Psychologie für Ihren Alltag

Erfahren Sie etwas über die Grundprinzipien der Energetischen Psychologie. Erlernen Sie, wie Sie mit der Energetischen Psychologie Ihren Stress lösen können. Erleben Sie Energetische Psychologie für Ihren Alltag!

Referentin: Petra Siegers, Dipl. Psych., Selbstorganisatorische Hypnose & Energetische Psychologie, Herzogenrath

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

14

► **Workshop 15**

Dienstag, 29. März 2011 / 17.00–20.00 Uhr

Einführung in Qi Gong

Fit und entspannt mit Qi Gong. In diesem Workshop werden Sie mit dem Weg der Selbsthilfe in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vertraut gemacht. Qi Gong ist eine alte chinesische Gesundheitsgymnastik. Die Übungen helfen Ihnen, einfach und schnell Gelassenheit und Ausgeglichenheit, Gesundheit und Lebensfreude wieder zu erlangen und stärken die Selbstheilungskräfte.

Referentin: Hilde Hunger, Dipl.-Soz.päd., Qi Gong- und Anti-Stress-Trainerin, Aachen

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

15

► **Workshop 16**

Mittwoch, 30. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

Chancen auf dem Teilzeitarbeitsmarkt – Strategien für Teilzeitbeschäftigte

- Wie finde ich den Job, der meine persönlichen und familiären Bedürfnisse berücksichtigt und meine Zeitressourcen beachtet?
- Gibt es Teilzeitmodelle, die besonders gut zu mir und meiner persönlichen Situation passen?
- Gibt es spezielle Bewerbungsstrategien für teilzeitbeschäftigte Menschen?
- Wie kann ich die Vorteile der Teilzeitbeschäftigung dem Arbeitgeber übersetzen?
- Wie kann ich mir außerhalb des Jobs Entlastung schaffen?

Referentin: Ulrike Flossdorf, Fachwirtin Direktmarketing, Arbeitsvermittlerin Arbeitgeberservice, Agentur für Arbeit Aachen

Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

16

► **Workshop 17**

Mittwoch, 30. März 2011 / 13.30–15.00 Uhr

Yoga

Yoga ist ein Weg zu mehr Harmonie, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Schnupper-Workshop lernen Sie, wie Sie durch gezielte Körper- und Atemübungen zur Tiefenentspannung finden, den Alltag loslassen und abschalten können. Dieser Workshop richtet sich besonders an Menschen, die beruflich unter starker Stressbelastung stehen. Er ist auch für Neueinsteigerinnen geeignet. Bitte bringen Sie eine Decke mit.

Referentin: Parvin Korinth, langjährige Yoga-Dozentin in der Bleiberger Fabrik.

Ihre Ausbildung basiert auf Swami Satyananda

Ort: Bleiberger Fabrik, Bleiberger Str. 2, Aachen

17

► **Workshop 18**

Mittwoch, 30. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Wandern und Erholen in der Natur

In der Natur finden wir vom stressigen Alltag zurück zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Mit Gleichgesinnten tauschen wir uns aus, die wir so nicht kennengelernt hätten. Eine Waldmeditation unterwegs erdet uns. So kommen wir zurück und sind im Einklang mit uns, unserem Körper, dem Geist und der Seele.

Wanderung vom Dreiländereck nach Gemmenich und zurück über den Preuswald, ca. 9 km, Dauer ca. 3 Stunden, festes Schuhwerk erforderlich.

Referentin: Marita Blümel, zertifizierte Wanderführerin und

Monika Sperber, zertifizierte Meditationstrainerin

Ort: Treffpunkt ist der „Drielandenpunt“ (Dreiländereck) neben dem Aussichtsturm „Baudouinturm“. Wegbeschreibung: von Aachen in Richtung Vaals, auf der Vaalser Str. bleiben. In Vaals am 2. Kreisverkehr dem Schild „Drielandenpunt“ folgen, noch einmal rechts abbiegen (ebenfalls ausgeschildert).

18

► **Workshop 19**

Mittwoch, 30. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Excel für Einsteigerinnen

Die Tabellenkalkulation mit Excel ist hervorragend geeignet, Ihnen viel Arbeit bei der Erstellung von Tabellen und Übersichten abzunehmen. Auch können Zahlen sehr ansprechend grafisch aufbereitet werden. Stellen Sie heute fest, dass Sie schon mit wenigen Schritten in der Lage sind, Berechnungen schnell durchzuführen und diese unterschiedlich auszuwerten.

Referentin: Marlou Harperscheidt, Dipl. Kauffrau

Ort: low-tec gemeinnützige Beschäftigungs- und Qualifizierungsgesellschaft mbH, Theaterstr. 98–102, Aachen

19

► **Workshop 20**

Mittwoch, 30. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Wertschätzende Kommunikation

Im Workshop erleben Sie, wie Sie mit der Wertschätzenden Kommunikation authentisch auftreten können und Kritik und Angriffe nicht mehr persönlich nehmen. Auch wenn Ihr Gesprächspartner im vertrauten Kommunikationsstil bleibt, werden Sie durch Anwendung der Wertschätzenden Kommunikation eine Veränderung im Kontakt bewirken.

Referentin: Ingeborg Töpfer, Mediatorin und Trainerin, Aachen
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

20

► **Workshop 21**

Mittwoch, 30. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Wie gründe ich erfolgreich eine Existenz?

Für eine erfolgreiche Existenzgründung gibt es kein Patentrezept. Vor dem Schritt in die Selbstständigkeit sollten die rechtlichen Voraussetzungen geklärt, eine Unternehmenskonzeption erstellt und Informationen über mögliche Finanzierungshilfen eingeholt werden. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Themen.

Referentin: Sabrina Hauck, IHK Aachen

Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

21

► **Workshop 22**

Mittwoch, 30. März 2011 / 15.15–16.45 Uhr

Yoga

siehe Workshop Nr. 17

Referentin: Parvin Korinth, langjährige Yoga-Dozentin in der Bleiberger Fabrik.

Ihre Ausbildung basiert auf Swami Satyananda

Ort: Bleiberger Fabrik, Bleiberger Str. 2, Aachen

22

► **Workshop 23**

Mittwoch, 30. März 2011 / 16.00–18.30 Uhr

Auf den Spuren von Heil- und Kraftquellen...

Ein Ressourcenspaziergang durch Burtscheid führt über verschlossene Quellen zum versteckten Fürstenbad. Lassen Sie sich von Geschichten und Mythen rund um Burtscheid inspirieren. Der Spaziergang beginnt im Ruheraum des „Ambulanten Reha-Zentrums Schwertbad“ und findet dort mit einer Abschlussstrance auch sein Ende. Es ist wetterangemessene Kleidung erforderlich.

Referentin: Petra Siegers, Dipl.-Psych., Selbstorganisatorische Hypnose & Energetische Psychologie, Herzogenrath

Ort: Schwertbad, Benediktinerstr. 23, 52066 Aachen, Zugang Adlerberg, Parkmöglichkeit im Parkhaus

23

► **Workshop 24**

Mittwoch, 30. März 2011 / 17.00–20.00 Uhr

Frauenthema Demenz?

Besonders Frauen kommen als Berufstätige in Gesundheits- und Sozialberufen und Berufen im Dienstleistungsbereich immer häufiger mit demenzkranken Menschen in Kontakt. Auch im privaten Umfeld sind Frauen häufig Ansprechpartner und/oder Pflegeperson für demenzkranke Angehörige. Dieser Workshop gibt einen Überblick zu

- Fragestellungen zum Krankheitsbild Demenz im beruflichen und privaten Umfeld
- Möglichkeiten, in herausfordernden Situationen angemessen zu reagieren
- weiteren Möglichkeiten, sich mit dem Thema intensiv auseinander zu setzen.

Referentin: Sabine Nolden, Dipl.-Soz.päd., Fort.e – Fortbildung effektiv, Aachen
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

24

► **Workshop 25**

Mittwoch, 30. März 2011 / 17.00–20.00 Uhr

Excel für Einsteigerinnen

siehe Workshop Nr. 19

Referentin: Marlou Harperscheidt, Dipl.-Kauffrau

Ort: low-tec gemeinnützige Beschäftigungs- und Qualifizierungsgesellschaft mbH, Theaterstr. 98–102, Aachen

25

► **Workshop 26**

Mittwoch, 30. März 2011 / 17.45–19.45 Uhr

Erfolgreiche Gehaltsverhandlung mit Life/Work-Planning. Ein Impulsvortrag

Gehaltsverhandlungen begleiten punktuell das Berufsleben – bei Einstellungen und Weiterentwicklung im Job. Sie sind oft mit Angst und Respekt besetzt. Selbstbewusstes Auftreten in dieser Situation braucht eine optimale Vorbereitung. Die Life/Work-Planning-Methode geht ungewöhnliche Wege und hat einen konsequenten Plan für Gehaltsverhandlungen.

Referentin: Dr. Birgit van Meegeen, Supervisorin SG, DGSv, Bildungs- und Berufsberaterin

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

26

► **Workshop 27**

Donnerstag, 31. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

27

Existenzgründung

Existenzgründung als Alternative zur Arbeitslosigkeit? Was ist zu beachten, wenn Frauen mit Arbeitslosengeldbezug oder nach der Familienphase auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung den Weg in die Selbstständigkeit gehen möchten? Neben Fördermöglichkeiten werden häufig auftretende Anfangsprobleme aufgezeigt, die insbesondere bei einer Gründung aus der Arbeitslosigkeit entstehen können.

Referentin: Eva Janke, Gründerwerkstatt Aachen

Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

► **Workshop 28**

Donnerstag, 31. März 2011 / 9.00–12.00 Uhr

28

Meditatives Tanzen

Berührt von Gottes liebender Gegenwart, die uns bewegt, tanzen wir Kreistänze. Im Tanz nähern wir uns der Mitte; sie wird erfahrbar. Hier spüre ich befreiende Offenheit, die mich zu mir selbst und zu anderen führt.

Referentin: Angelika Vorländer, Tanzleiterin

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

► **Workshop 29**

Donnerstag, 31. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

29

Nie mehr unter Wert!

Selbstbewusstsein kann man lernen

siehe Workshop Nr. 1

Referentin: Ulrike Koch, egoimpulse! beratung.coaching.training., Würselen

Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

► **Workshop 30**

Donnerstag, 31. März 2011 / 13.30–16.30 Uhr

30

Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Achtsamkeit eignet sich für alle Menschen, die ihr Leben bewusster, friedvoller und gesünder gestalten möchten. Ein Training der Achtsamkeit ist hervorragend geeignet für Menschen, die im Gesundheitswesen, in sozialpädagogischen und therapeutischen Berufen tätig sind – zum Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Stress wie auch zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster. In diesem Workshop erfahren Sie Hintergründe und erleben grundlegende Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage (z. B. Isomatte) und eine Decke mit.

Referentin: Pema Plagge, Heilpädagogin, Heilpraktikerin, Aachen

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

► **Workshop 31**

Donnerstag, 31. März 2011 / 17.00–18.30 Uhr

31

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden dabei gezielt aktiviert und wieder entspannt. Damit lassen sich besonders Bauch- und Rückenmuskeln stärken, die körperliche Koordination verbessern und der Gleichgewichtssinn trainieren. Es wird gezeigt, wie man die Übungseinheiten aufbauen muss, um zu nachhaltigen Trainingsergebnissen zu kommen. Ziel ist es, Ihre Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten positiv zu verändern, damit Sie zukünftig größer, aufrechter, schlanker, gelassener und natürlicher wirken.

Referentin: Ursula Röhlings, RTB-Trainerin für Pilates, Nordic Walking- und Entspannungs-Trainerin, Star-III-Instructor für MAD DOGG Spinning und IC-Instructor SCHWINN

Ort: Bleiberger Fabrik, Bleiberger Str. 2, Aachen

► **Workshop 32**

Donnerstag, 31. März 2011 / 17.00–21.00 Uhr

32

**Bitte nehmen Sie es nicht persönlich, aber...
Professionelles Rollenmanagement im
beruflichen Kontext**

Welche Frau hat diesen Satz nicht schon tausendfach im beruflichen Kontext gehört oder selbst zu anderen gesagt. Aber leichter gesagt als umgesetzt. Gerade Frauen fällt die Differenzierung zwischen der beruflichen Rolle und der eigenen Person häufig schwer, und sie nehmen Dinge (allzu) persönlich. Gleichzeitig geht es nicht darum, nur eine Rolle zu spielen. Der Workshop möchte vermitteln, was unter einem professionellen Rollenmanagement zu verstehen ist und wie frau den Weg zu ihrem eigenen, authentischen, professionellen Rollenverständnis finden kann.

Referentin: Barbara Baumann, Theologin, Biologin, Supervisorin (DGSv), Rita Pongratz, Sozialarbeiterin, Religionspädagogin, Supervisorin (DGSv), beide selbstständig in eigener Praxis für Supervision, Coaching und Fortbildung
Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

► **Workshop 33**

Donnerstag, 31. März 2011 / 17.45–20.45 Uhr

Mit Life/Work-Planning den „authentischen Swing“ auch beruflich finden – ein LWP-Impulsworkshop

Menschen, die wirklich erfolgreich sind, strahlen: es sind Menschen, die der Leidenschaft ihres Herzens folgen. Robert Redford hat in diesem Zusammenhang einmal vom authentischen Swing gesprochen, den es im Leben zu finden gilt. Dafür ist LWP ein strukturierter Methodenkoffer zur Reflexion der eigenen Begabungen, Fähigkeiten, Werte und Wünsche. LWP beinhaltet einen konkreten Handlungsablauf zur Recherche in unbekanntem Berufsfeldern gepaart mit einer ungewöhnlichen Art der Gesprächsführung und Kontaktherstellung.

Referentin: Dr. Birgit van Meegen, Supervisorin SG, DGsv, Bildungs- und Berufsberaterin, Aachen

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

33

► **Workshop 34**

Donnerstag, 31. März 2011 / 18.45–20.15 Uhr

Pilates

siehe Workshop Nr. 31

Referentin: Ursula Röhlings, RTB-Trainerin für Pilates, Nordic Walking- und Entspannungs-Trainerin, Star-III-Instructor für MAD DOGG Spinning und IC-Instructor SCHWINN

Ort: Bleiberger Fabrik, Bleiberger Str. 2, Aachen

34

► **Workshop 35**

Donnerstag, 31. März 2011 / 19.00–20.30 Uhr

Fahrradreparatur – selbst ist die Frau!

siehe Workshop Nr. 8

Referentin: Uta Lützner, Zweiradmechanikermeisterin

Ort: Sausewind, Südstr. 60, Aachen

35

► **Workshop 36**

Freitag, 01. April 2011 / 8.30–11.00 Uhr

Mit Life/Work-Planning den „authentischen Swing“ auch beruflich finden – ein LWP-Impulsworkshop

siehe Workshop Nr. 33

Referentin: Dr. Birgit van Meegen, Supervisorin SG, DGsv, Bildungs- und Berufsberaterin, Aachen

Ort: Bischöfliche Akademie, Leonhardstr. 18–20, Aachen

36

37

► **Workshop 37**

Freitag, 01. April 2011 / 9.00–12.00 Uhr

Marketing im Bewerbungsgespräch

Marketing ist nicht nur eine Zauberformel für die professionelle Vermarktung von Produkten und Dienstleistungen. Vielmehr ist es für die Vermarktung der eigenen Arbeitsleistung durchaus Erfolg versprechend. Die eigene Arbeitsleistung wird im Spannungsfeld von persönlichen Vorstellungen und den Bedürfnissen des Arbeitsmarktes betrachtet. Ziel des Workshops ist es, ein Gespür für die eigene Persönlichkeit, für die berufliche Kompetenz und den passenden Arbeitsmarkt zu entwickeln, damit sich neue berufliche Perspektiven eröffnen können.

Referentin: Rita Vieten, Dipl.-Kauffrau, NPL Master (DVNLP)

Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

38

► **Workshop 38**

Freitag, 01. April 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Bessere Kommunikation mit anderen und sich selbst

Kommunikation ist für unser Leben von umfassender Bedeutung und ist Bestandteil unserer Beziehungen. Täglich tauschen wir Gedanken, Ideen, Ansichten und Gefühle aus. Warum funktioniert Kommunikation mal besser und mal schlechter? Ziel dieses Workshops ist es, den Teilnehmerinnen zu vermitteln, was genau Kommunikation ausmacht, welche Ursachen Kommunikationsstörungen haben können und wie frau selber privat und beruflich besser kommunizieren kann.

Referentin: Rita Vieten, Dipl.-Kauffrau, NPL Master (DVNLP)

Ort: Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum, Roermonder Str. 51, Aachen

39

► **Workshop 39**

Freitag, 01. April 2011 / 13.30–16.30 Uhr

Malwerkstatt

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Materialien wie Gips, Pigmente, Sand, Bindemittel und Schellack. Auf Leinwänden, Holztafeln und Papieren werden mit Spachtel, Pinsel oder Händen Materialien auf- und vielleicht auch wieder abgetragen. Unter fachkundiger Anleitung soll so Ihr individueller künstlerischer Ausdruck entdeckt und gefördert werden. Das miteinander kreativ sein, der Austausch von gestalterischen Erfahrungen und das „Erschaffen“ eines persönlichen Kunstwerkes sollen weitere Ziele dieses Workshops sein.

Referentin: Vera Sous, Dipl.-Designerin, lebt und arbeitet als freie Künstlerin in Aachen

Ort: Bleiberger Fabrik, Bleiberger Str. 2, Aachen

ANMELDUNG

FrauenBildungsWoche
des FrauenNetzWerk Aachen e.V.

Vor- + Nachname

Straße + Hausnummer

PLZ + Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich möchte mich zu folgenden Workshops anmelden:
(bitte ankreuzen)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	

Anmeldeschluss ist der 22.3.2011

Für die **Workshops** wird ein **Kostenbeitrag von je 15 Euro** erhoben. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie ein Zahlungsformular, mit dem Sie die Überweisung tätigen können. Die Anmeldung ist mit Eingang des Kostenbeitrags verbindlich, eine Rückerstattung bei Verhinderung kann leider nicht erfolgen.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich zu den Workshops mit der angehängten Antwortkarte an.



Per **Internet** oder per **E-Mail**:
www.frauennetzwerk-aachen.de
FBW@frauennetzwerk-aachen.de



per **Post** (bitte Anmeldekarte in passendem Umschlag senden):
Bischöfliche Akademie, Leonhardstraße 18–20, 52065 Aachen



per **Fax**: 0241 47 99610



Es besteht auch die Möglichkeit sich **telefonisch** anzumelden in der Zeit vom 9.–22. März 2011,
Mo–Fr. 10.0–12.00 Uhr und 13.30–15.30 Uhr unter: 0241 47 99649

Für die **Workshops** wird ein **Kostenbeitrag von je 15 Euro** erhoben. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie ein Zahlungsformular, mit dem Sie die Überweisung tätigen können.

Anmeldeschluss ist der 22.3.2011

Die Anmeldung ist mit Eingang des Kostenbeitrags verbindlich, eine Rückerstattung bei Verhinderung kann leider nicht erfolgen.

Ihre Daten werden zum Zwecke der Datenverwaltung elektronisch gespeichert.

Veranstalterin der FrauenBildungsWoche: FrauenNetzWerk Aachen e.V.

Organisatorinnen der FrauenBildungsWoche:
Roswitha Damen – Gleichstellungsbüro der Stadt Aachen,
Andrea Hilger – Agentur für Arbeit,
Johanna Jantsch – Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen,
Sibylle Keupen – Bleiberger Fabrik,
Antin Klika – VAM Aachen,
Annette Nowinski – Picco Bella gGmbH,
Regina Selke – freie Mitarbeit

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Referentinnen, den Institutionen, die Räume zur Verfügung stellen und bei der Picco Bella gGmbH.