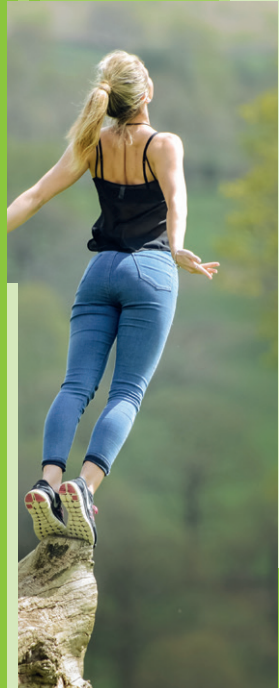


Garmisch- Parten- kirchener FRAUEN WOCHEN

März – Juli

2020



WELT FRAUENTAG

Garmisch- Partenkirchener FRAUEN WOCHEN

Rund um den **Weltfrauentag am 08.03.2020** bieten die Gleichstellungsstelle des Landkreises Garmisch-Partenkirchen und weitere Organisationen des Landkreises Veranstaltungen an, die besonders Frauen interessieren könnten:

FRAUEN Interessen

06.03. – 07.07.2020

Inhalt

Wiedereinstieg in den Beruf 3

Filme zum Weltfrauentag 6 – 7

Frau und Gesundheit 4 – 5 · 9 – 10

Frauenwahlrecht 8

Girl's Day 10

Servicestelle Frau und Beruf
MEINE ZUKUNFT bin ich! 11 – 15

Wanderausstellung „Minijob“ 14

Fr., 06.03.2020, 9.00 bis 11.30 Uhr
vhs Garmisch-Partenkirchen, Burgstr. 21

Tipps und Hilfen für berufliche Wiedereinsteiger/innen

Sie möchten nach einer familienbedingten Unterbrechung wieder in den Beruf einsteigen? Sie haben sich schon länger nicht mehr auf eine neue Stelle beworben oder brauchen eine Anpassung Ihrer beruflichen Kenntnisse an die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes? Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Weilheim und Garmisch-Partenkirchen informiert Sie über regionale Angebote.



Referentin: Maria Vogl, Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt
Das Angebot ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten
unter Tel. 08821 9590-0.

Eine Veranstaltung der Agentur für Arbeit in Kooperation mit der
Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen e.V.

Sa., 07.03.2020, 14.00 bis 19.00 Uhr

Tanzraum am Staffelsee, Im Aufeld 14, 82418 Seehausen

Dornröschen schläft, Rapunzel singt, Aschenputtel tanzt ...!

Ein märchen-hafter Kreativ-Nachmittag zum Beginn der Frauenwoche

Mit Tänzen und Tönen, Phantasiereisen und Malen wollen wir uns auf die Spur der Mädchen und Frauen in den Märchen unserer Kindheit begeben: vom naiven Rotkäppchen zur mutigen Gretel, von den schlafenden Schönheiten Dornröschen und Schneewittchen zu der singenden Rapunzel und tanzen-den Aschenputtel, von den bösen Hexen zur weisen Frau Holle ...

Durch die kreativen Zugänge können wir entdecken, welche märchen-haften Vorbilder unser Selbstverständnis als Frau geprägt haben und welchen



anderen Facetten der Mädchen, Prinzessinnen und Zauberinnen wir Leben verleihen möchten.



Referentin: Dorothea Voss

Gebühr (einschl. Verpflegung
in der Kaffeepause): € 50,00

Anmeldung bis 04.03.2020 beim
Kreisbildungswerk, Tel. 08821 5850

Eine Veranstaltung des Katholischen Kreisbildungswerks
Garmisch-Partenkirchen

So., 08.03.2020, Hotel am Badersee, Grainau

Einlass 17.00 Uhr – Beginn 17.30 Uhr

Hauptrolle oder Nebenrolle?

Übernehmen Sie die Regie in Ihrem Leben

Kulinarische Vortragslesung mit Patricia Küll

Wo ist sie nur hin – die Lebensfreude? Irgendwie ist sie irgendwann abhandengekommen. Dabei läuft doch eigentlich alles ganz gut – im Job, in der Familie, im Freundeskreis. Eigentlich gibt es wenig Grund zum Jammern. Eigentlich. Aber in einer ruhigen Minute merkt man, dass Vieles mehr Last als Lust ist. An diesem Punkt im Leben gehen manche gewaltige Schritte: lassen sich scheiden, kündigen den Job, geben die Kinder zur Adoption frei. Doch es geht auch anders. Wie kann man sich in kleinen alltagstauglichen Schritten die Lebensfreude zurückholen und wie geht man mit grauen Tagen um? Die bekannte Autorin, TV-Moderatorin und Coach Patricia Küll gibt Impulse für ein gelingendes Leben, getreu ihrem Motto: Selbst.Bewusst.Leben.

Zwischen den Leseпаusen wird Ihnen ein köstliches 3-Gänge-Menü serviert.
Kosten: € 59,00 pro Person inkl. Lesung und 3-Gänge-Menü, exkl. Getränke

Karten erhältlich bei allen Kooperationspartnern: Hotel am Badersee, Buchhandlung Adam, vhs Garmisch-Partenkirchen e.V.



Die gebürtige Münchnerin Patricia Küll moderiert seit 2006 die Landesschau Rheinland-Pfalz im SWR-Fernsehen. Sie hat einen Lehrauftrag im Fachbereich Sozialwissenschaften an der Hochschule Koblenz und veröffentlichte diverse Sachbücher. Sie lebt mit ihrem Mann und den gemeinsamen beiden Kindern in Mainz.



Ein Film von Taryn Brumfitt

Embrace

DU BIST SCHÖN



91% ALLER DEUTSCHEN FRAUEN SIND MIT IHREM KÖRPER UNZUFRIEDEN

45% ALLER FRAUEN MIT GESUNDEM GEWICHT DENKEN, SIE WÄREN ÜBERGEWICHTIG

IN DEN USA WERDEN JEDES JAHR **4 MIO.** SCHÖNHEITS-OPS DURCHFÜHRT

MEHR ALS **40%** ALLER 10 BIS 14-JÄHRIGEN MACHEN REGELMÄSSIG DIÄT

90% DER FÄLLE VON MAGERSUCHT UND BULIMIE BETREFFEN FRAUEN

IN DEUTSCHLAND WERDEN JEDES JAHR MEHR ALS **€ 1,8 MRD.** FÜR DIÄTMITTEL AUSGEGEBEN

49% DER DEUTSCHEN LASSEN REGELMÄSSIG SCHÖNHEITSEINGRIFFE VORNEHMEN

SYDNEY FILM FESTIVAL

MAJESTIC FILMWERKEN PRESENTS SCREEN AUSTRALIA SOUTH AUSTRALIAN FILM CORPORATION TRANSMISSION FILMS AUSTRIAN FILM COMMISSION SOUTHERN LIGHT ALLIANCE UK BODY IMAGE MOVEMENT AUSTRALIAN FILM COMMISSION KORO VEMBRACE
 WITH BENJAMIN SPOED AND MATHIAS WITTE DIRECTED BY JESSIE TRILLI DALLAS FRASER PRODUCED BY BRUNNEN BRUNNEN LINDA HARRISCHOW WRITTEN BY REGINA FERTON
 EXECUTIVE PRODUCERS TRACY WHITE MATTHEW BRUMFITT NOBA TSCHEWNER PRODUCED BY ANNA VINCENT TARYN BRUMFITT EDITOR REGINA FERTON
 MUSIC BY TARYN BRUMFITT
 MAJESTIC FILMWERKEN

So., 08.03.2020, 20.00 Uhr
 „s' Wirtshaus“, Oberammergau
 Film zum Weltfrauentag
 Embrace – Du bist schön

Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder bewerten und verurteilen. Die australische Fotografin und dreifache Mutter Taryn Brumfitt wollte das nicht mehr hinnehmen. Sie postete ein ungewöhnliches Vorher/Nachher-Foto ihres fast nackten Körpers auf Facebook und löste damit einen Begeisterungsturm aus. Durch ihren Post, der über 100 Millionen Mal in den sozialen Netzwerken angesehen wurde, rückte sie das Thema Body Image in den Fokus der Weltöffentlichkeit. Gleichzeitig befreite sie sich selbst von dem ungesunden Streben nach dem „perfekten“ Körper. Mit ihrem Dokumentarfilm möchte Brumfitt allen, die unter den vermeintlichen Schönheitsidealen leiden, einen Gegenentwurf vorstellen: EMBRACE!

Taryn Brumfitt begibt sich auf eine Reise um den Globus, um herauszufinden, warum so viele Frauen ihren Körper nicht so mögen, wie er ist. Sie trifft auf Frauen, die ihre ganz eigenen Erfahrungen mit Bodyshaming und Körperwahrnehmung haben. Der Film inspiriert und verändert die Denkweise über uns und unsere Körper. Taryns Botschaft lautet: Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den Du hast!

Eine Veranstaltung des
 Bunt in Oberammergau e.V.



Mi., 11.03.2020, Griesbräu Kino Murnau

19.30 Uhr Einlass und Empfang mit Aperitif – 20.00 Uhr Filmvorführung

Filmabend der Zonta Clubs

Garmisch-Partenkirchen und Murnau Staffelsee

LARA



© StudioCanal

LARA handelt von verlorenen Träumen, der Liebe zur Musik und einem besonderen Mutter-Sohn-Verhältnis. Das Drehbuch, ausgezeichnet mit dem MEDIA New Talent Award der Europäischen Union, entwickelte der slowenische Autor, Fotokünstler und Filmemacher Blaž Kutin in Zusammenarbeit mit dem Torino-FilmLab. In den Hauptrollen sind Corinna Harfouch und Tom Schilling besetzt. Die Musik zum Film komponierte der preisgekrönte Musiker Arash Safaian (u.a. ECHO KLASSIK) und wurde von der deutsch-japanischen Star-Pianistin Alice Sara Ott eingespielt.

Beim 54. Karlovy Vary International Filmfestival feierte LARA Weltpremiere und wurde mit dem Spezialpreis der Jury und Preis dem Preis der Ökumenischen Jury ausgezeichnet; als beste Hauptdarstellerin wurde Corinna Harfouch geehrt. Beim 37. Filmfestival München, auf dem der Film seine Deutschland-Premiere feierte, gab es für Jan-Ole Gerster den Förderpreis Regie und den FIPRESCI-Preis 2019.

Eintritt: € 16,00 (inkl. Kinokarte)

Der Erlös des Abends wird an bedürftige

Frauen im Landkreis gespendet.

Eine Veranstaltung in Kooperation

der Zonta Clubs Murnau Staffelsee

und Garmisch-Partenkirchen



Mi., 18.03.2020, 15.00 bis 17.00 Uhr
Bürgertreff Farchant, Alpspitzstr. 4

AWO Weltfrauentag-Café:

101 Jahre Frauenwahlrecht – 99 Jahre Frauenleben – Lebenswirklichkeit einer Zeitzeugin

Fast ein Jahrhundert alt ist unsere Zeitzeugin aus Partenkirchen – sie kann viel darüber erzählen, wie sie als Mädchen Schul- und Berufsausbildung, Sport und Selbständigkeit erkämpfen musste. Vieles war für sie und die anderen Mädchen und Frauen damals unerreichbar.

Das wollen wir erfahren, darüber wollen wir uns unterhalten und austauschen bei Kaffee und Kuchen, auch, wer will, bei Handarbeiten. Wenn Sie Spaß haben an Geselligkeit, aber auch ein bisschen an Rollenklischees und Lebensentwürfen feilen wollen, sind Sie hier richtig und können auch Ihre Erfahrungen einbringen!

Frauenthemen-Nachmittag im Rahmen der monatlichen Kreativ-Werkstatt und offen für alle!



Moderation: *Ulrike Adler*
Zeitzeugin: *Martina Stemmer*
Veranstalterin:
AWO – Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Garmisch-
Partenkirchen e.V.

100
Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.



Fr., 08.05.2020, 16.00 bis 20.00 Uhr

Garmisch, AOK Gesundheitstreff, Hindenburgstr. 43

Nachhaltig kochen und sinnvoll genießen Koch-Workshop

Fridays for Future, Greta Thunberg, Plastikfrei leben und Artenvielfalt - Namen und Begriffe, die unseren Alltag prägen. Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind die Themen, die uns beschäftigen. „Einer allein kann doch nicht viel tun“ ist ein Satz, der dabei oft fällt. Aber ist das wirklich so? Fängt Nachhaltigkeit nicht schon im Kleinen – z.B. in der heimischen Küche an? Verwendung von regionalen Produkten, umweltschonende Gerichte und nachhaltige Zubereitung sind auch im Alltag möglich – das zeigt Anshi Hacklinger in diesem Koch-Workshop. An diesem Nachmittag erfahren Sie, wie Sie Nachhaltigkeit in Ihren Kochalltag integrieren - auch, wenn es mal schnell gehen muss.

Bitte mitbringen: eine Tupperdose mit Deckel, ein Geschirrtuch und ggf. eine Schürze



© A. Leder

*Leitung: Anshi Hacklinger
Mit-Gründerin des Nachhaltigkeitsforums „Wirkstatt“ (gemeinsam mit Monika Ziegler von KulturVision im Rahmen von „Anders wachsen“) in Weyarn. Hier sollen neue Ideen fürs Tun geboren und umgesetzt werden (www.wirkstatt-anders-wachsen.de).*



© C. Müller

Gebühr (einschl. Material): € 30,00

*Infos zur Anmeldung: Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen,
Tel. 08821 58501*

oder bei der vhs Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 95900

*Eine Veranstaltung des Kath. Kreisbildungswerkes Garmisch-Partenkirchen
und der vhs Garmisch-Partenkirchen*

Sa., 20.06.2020 und Sa., 27.06.2020, jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr
Caritas-Zentrum (Dachgeschoss), Dompfaffstraße 1, Garmisch-Partenkirchen

Selbstverteidigungskurs für Frauen realistisch und effektiv



© J. Rhomberg

Sich der eigenen Grenzen bewusstwerden, diese selbstsicher zu vertreten und im Notfall handlungsfähig zu sein, sind die wesentlichen Ziele der Selbstverteidigungskurse. Dies wird Ihnen auch in vielen anderen alltäglichen Situationen von Vorteil sein. Die Inhalte sprechen spezielle Probleme an, mit welchen sich Frauen oftmals auseinandersetzen

müssen (wie z.B. unangebrachte Berührungen, verbale Belästigungen bis hin zu gewalttätigen Übergriffen). Sie lernen in Konflikt- und Gefahrensituationen zielgerichtet, sicherheitsbewusst und deeskalierend zu reagieren. Theoretisches Hintergrundwissen und intensives praktisches Üben effektiver Kampftechniken führen zu einer Verbesserung der mentalen und körperlichen Verteidigungsfähigkeit. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Kursteilnahme!

Gebühr: € 90,00 (für beide Termine insgesamt)

Mitzubringen: einfache bequeme Kleidung, ein kleiner Imbiss und Getränke

Seminarleiterin: Judith Rhomberg, zertifizierte Selbstverteidigungs-Trainerin für Gewaltvermeidung, Deeskalation & Selbstverteidigung, WingTsun-Trainerin (eine asiatische Kampfkunst- und Selbstverteidigungsrichtung), Yogalehrerin

Infos u. Anmeldung: Judith Rhomberg, Tel. 0162 8203067, balance-kurse@t-online.de

Eine Veranstaltung des Kath. Kreisbildungswerkes Garmisch-Partenkirchen

HANDWERK MATHEMATIK INFORMATIK NATURWISSENSCHAFT TECHNIK UVM.

ENTDECKE DEINE TALENTE!

Girls'Day
Mädchen-Zukunftstag

26.
03.
2020

Workshops der Servicestelle Frau und Beruf

Für alle Workshops und Gruppencoachings gilt:

- Sie wollen zurück ins Berufsleben oder Ihre berufliche Situation verbessern?
- Vielleicht wissen Sie auch noch nicht so genau, wohin die Reise gehen soll?

Die „Servicestelle Frau und Beruf“ bietet Ihnen Beratung, Coaching und Workshops rund um Ihren beruflichen Wiedereinstieg – kostenfrei!

Die Servicestelle Frau und Beruf ist ein Projekt und wird vom europäischen und bayrischen ESF gefördert. Die Teilnahme ist deshalb kostenfrei.



Weitere Infos und Anmeldung:
Renate.Frommbeck@frau-und-beruf.net,
Tel. 08821 798025 0151 52584436

Gefördert von



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



EUROPEISCHE UNION | ESF IN BAYERN

Fr., 13.03.2020

18.30 bis 20.30 Uhr

Innovationsquartier Murnau, James-Loeb-Str. 11

Gehaltsverhandlung – was bin ich wert? Gruppencoaching

WORKSHOP
Nehmen Sie Ihre Zukunft
in die Hand –
werden Sie aktiv!

In diesem Workshop geht es darum, beim Thema Gehaltsverhandlung richtig vorbereitet zu sein und dieses Thema selbstbewusst zum richtigen Zeitpunkt zu platzieren. Die Referentin ist jahrelang erfahren im Recruiting und gibt Ihre Erfahrungen und Tipps gerne weiter.



Referentin: Bettina Marcinkowski

Mo. und Di., 23./24.03.2020,
jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr

Frau und Beruf GmbH, Seminarraum Chamonixstr. 3-9, Garmisch-Partenkirchen

Erfolgreich bewerben – online und initiativ! Workshop

WORKSHOP
Nehmen Sie Ihre Zukunft
in die Hand –
werden Sie aktiv!

In Stellenausschreibungen lesen Sie immer wieder:
„aussagekräftige Unterlagen richten Sie online an ...“ Zusätzlich werden viele
interessante Stellen gar nicht ausgeschrieben. Warum also nicht auch einmal
selbst initiativ werden und einen Schritt voraus sein?

Ziel unseres Workshops ist es, Ihnen Kenntnisse zu vermitteln, wie Sie zeitge-
mäß individuelle Unterlagen erstellen oder aktualisieren und alle erfolgver-
sprechenden Kanäle nutzen können. Darüber hinaus werden zentrale Fragen
des Bewerbungsprozesses thematisiert.

GEHEN SIE MIT AKTUELLEN BEWERBUNGSUNTERLAGEN IN IHRE ZUKUNFT!



Referentin: Renate Frommbeck

Mo. und Di., 27./28.04.2020
jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr

Frau und Beruf GmbH, Seminarraum Chamonixstr. 3-9, Garmisch-Partenkirchen

Erkenne deine Stärken! Kompetenzworkshop

WORKSHOP
Nehmen Sie Ihre Zukunft
in die Hand –
werden Sie aktiv!

In der Arbeitswelt wird immer wieder von Kompetenzen gesprochen.
Unternehmen suchen Mitarbeiter mit bestimmten Fähigkeiten und
Fertigkeiten.

In unserem Workshop erfahren Sie, welches Portfolio an Kompetenzen
Ihnen persönlich zur Verfügung steht. Sie erarbeiten Ihr individuelles
Kompetenzprofil in Übungen und erhalten viel Feedback.

Ziel ist es, dass Sie klar benennen können, welche Fähigkeiten Sie haben
und diese zum Beispiel in Bewerbungsunterlagen und Gesprächen
überzeugend darstellen können.

Ein Augenmerk legen wir dabei auch auf Kompetenzen, die Sie während
der Familienzeit gestärkt und erworben haben.

Referentin: Renate Frommbeck

Mi. und Do., 13./14.05.2020,
jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr
Innovationsquartier Murnau, Raum 311, James-Loeb-Str. 11

Meistere Deine Challenge – stell Dich Deiner beruflichen Veränderung! Gruppencoaching

Vielleicht geht es Ihnen ja so wie Tina, die vor einer großen beruflichen Veränderung steht. Sie war wegen der Familie viele Jahre zu Hause und will jetzt wieder zurück in den Job, allerdings in einen etwas anderen Bereich als früher, bei dem auch andere Fähigkeiten gefragt sind. Wann immer sie sich mit dieser Challenge auseinandersetzt, geht eine innere Konversation in Ihrem Kopf los. Die einen Stimmen ermutigen und bestärken sie, die anderen jagen ihr Angst ein und bewerten ihr Vorhaben als zu mutig. Das führt bei ihr zu einer inneren Unruhe und zu Widerstand, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Doch eigentlich wünscht sich Tina, die Challenge positiv anzugehen und mit Selbstbewusstsein den nächsten Schritt zurück in den Beruf zu gehen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Wenn ja, sind Sie bei dem Workshop "Meistere Deine Challenge! Stell Dich Deiner beruflichen Veränderung!" genau richtig.
In diesem Workshop lernen Sie Ihre inneren Stimmen kennen, die Teil Ihrer Challenge sind.



Sie werden merken, welche Stimmen beim Thema berufliche Neuorientierung wann am Werk sind, wie diese Sie beeinflussen, Sie limitieren oder vorwärts pushen. Vor allem lernen Sie, wie sie darauf Einfluss nehmen können und wie Sie mit Ihnen umgehen wollen!

So wird die berufliche Neuorientierung zum positiven nächsten Schritt.



Referentin: Mel Schüler

Mo. und Di., 25./26.05.2020
jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr
MGH, Dr.- August-Einsele-Ring 18, 82418 Murnau

Berufliche Orientierung – was passt zu mir? Workshop

WORKSHOP
Nehmen Sie Ihre Zukunft
in die Hand –
werden Sie aktiv!

Sie wollen sich beruflich verändern, wissen aber noch nicht richtig, was genau das Richtige ist und wie genau Sie vorgehen sollen? In diesem Workshop erhalten Sie Klarheit durch eine Standortbestimmung, werden sich klar, was für Sie wichtig ist, setzen sich die nächsten Ziele und erarbeiten Wege zur weiteren Vorgehensweise. Sie erhalten Informationen über verschiedene berufliche Wege der Neuorientierung, nützliche Adressen und Tipps zur Stellensuche – ein Workshop für alle, die entweder nach längerer Pause wieder einsteigen möchten oder sich beruflich verändern wollen.

Da zur gleichen Zeit die Minijobausstellung im Mehrgenerationenhaus zu Gast ist, wird Frau Vogl von der Agentur für Arbeit als Gastdozentin über das Thema Minijob informieren.

Referentin: Renate Frommbeck

Mo. bis Fr., 25. bis 29.05.2020

Mehrgenerationenhaus der Caritas in Murnau, Dr. August-Einsele-Ring 18 oder
Di., 02.06. bis Di., 09.06.2020

Foyer des Landratsamtes Garmisch-Partenkirchen

Wanderausstellung Minijob

„Machen Sie mehr aus Ihrem Minijob!“

„Machen Sie mehr aus Ihren Minijobbenden!“

Ziel dieser Kampagne ist es, Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer und Arbeitgeber über die Chancen und Risiken von Minijobs sowie über die Vorteile der Umwandlung in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung zu informieren.

Minijobs stellen nicht zu unterschätzende Risiken dar. Dies gilt vor allem, wenn die geringfügige Beschäftigung nicht nur als Wiedereinstieg oder Überbrückung ausgeübt wird, sondern dauerhaft und als Haupterwerb. Es besteht die Gefahr, aufgrund des geringen Einkommens und der geringen Sozialversicherungsleistungen sich in staatliche oder partnerschaftliche Abhängigkeit zu begeben. Bei jahrelangem Minijob sind die Rentenansprüche so gering, dass eine eigenständige finanzielle Versorgung im Alter oftmals nicht möglich ist.



Ein Angebot der Bundesagentur für Arbeit Weilheim, des Jobcenters Garmisch-Partenkirchen in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus der Caritas Murnau und der Gleichstellungsstelle des Landkreises Garmisch-Partenkirchen

Di. und Mi., 23./24.06.2020
jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr
Innovationsquartier Murnau, James-Loeb-Str. 11

Businessrituale für Frauen Gruppencoaching

WORKSHOP
Nehmen Sie Ihre Zukunft
in die Hand –
werden Sie aktiv!

„Jetzt sitzt dieser Wichtiguer schon wieder beim Chef auf dem Schoß! Das gibt’s doch nicht!“ „Jetzt bringt der Kollege genau das Gleiche, das ich vorhin gesagt hatte, und er bekommt das Lob – das ist ungerecht!“
Kennen Sie das oder ähnliche Gedanken? Vieles hat mit Ritualen in der Businesswelt zu tun, die, richtig erkannt und adaptiert, zum Erfolg führen. In diesem Workshop geht es deshalb um folgende Inhalte:

- Sie erhalten Klarheit über die Regeln und Rituale in Unternehmen
- Sie erarbeiten individuelle weibliche Strategien und Handlungsalternativen, die Ihnen helfen, sich besser zu positionieren und folglich akzeptiert zu werden
- Top 5 männliche Businessrituale erkennen und damit umgehen lernen
- Weibliche Businessrituale entwickeln (charmante und selbstbewusste Eigen-PR, Richtig Netzwerken, wirkungsvoll delegieren, körper-sprachliche Wirkungskomponenten)
- Reflexion des eigenen Umgangs mit schwierigen Situationen

Referentin: Renate Frommbeck

Mo. und Di., 06./07.07.2020
jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr
Frau und Beruf GmbH, Seminarraum Chamonixstr. 3-9, Garmisch-Partenkirchen

Innere Widerstandsfähigkeit – stärken Sie Ihre Resilienz Gruppencoaching

WORKSHOP
Nehmen Sie Ihre Zukunft
in die Hand –
werden Sie aktiv!

In der heutigen Zeit brauchen wir für unsere täglichen Aufgaben, schwierige Situationen und Herausforderungen eine gehörige Portion Widerstandsfähigkeit.
Diese Widerstandsfähigkeit – auch unter dem Fachbegriff „Resilienz“ bekannt – hilft uns, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise. Wie steht es um Ihre aktuelle Widerstandsfähigkeit? Erkennen Sie die Zusammenhänge oder Blockaden. Lernen Sie in wenigen einfachen Schritten sich zu schützen und zu stärken. Innere Widerstandsfähigkeit lässt sich trainieren.

Referentin: Iris Grassl

© Drew James Benson Photography



In Kooperation von:



Landkreis Garmisch-Partenkirchen
Gleichstellungsstelle im Landratsamt
Ulrike Leimig
Tel. 08821 751-441 · Gleichstellungsstelle@LRA-GAP.de



Agentur für Arbeit Weilheim
Maria Vogl
Tel. 0881 991-222 · Maria.Vogl@arbeitsagentur.de



AWO Kreisverband Garmisch-Partenkirchen e.V.
Ilse Leidel
Tel. 08823 1215 · ilseleidel@t-online.de



Bunt in Oberammergau e.V.
info@bunt-in-oberammergau.de



Jobcenter Garmisch-Partenkirchen
Tina Pöhlandt
Tel. 08821 96685-0 · Tina.Poehlandt@jobcenter-ge.de



Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.
Benjamin Schwarz, Manuela Loder
Tel. 08821 58501 · info@kreisbildungswerk-gap.de



Mehrgenerationenhaus der Caritas
Ursula Lamp
Tel. 08841 628113 · murnau@caritasmuenchen.de



Servicestelle Frau und Beruf
Renate Frommbeck
Tel. 08821 7980-25
renate.frommbeck@frau-und-beruf.net



Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen e.V.
Stephanie Berger
Tel. 08821 9590-0 · info@vhs-gap.de



ZONTA Club Murnau
Ingrid Wolf-Schustereder (Clubsekretariat)
info@zonta-murnau.de



ZONTA Club Garmisch-Partenkirchen
ZontaClubGaPa@aol.com