



BiZ & Donna on Tour

..ist eine Workshopreihe die sich an Frauen richtet und erstmalig vor Ort in Brackenheim, Güglingen, Pfaffenhofen und Zaberfeld stattfindet.

**Ob in der Familienzeit, berufstätig oder auf Stellensuche -
Sie sind herzlich willkommen!**

Montag , 3. April 2017, 9.30 – 11.30 Uhr
Familienzentrum Güglingen, Stadtgraben 15

Drahtseilakt: Familie ... Beruf ... und wo bleibe ich?

Es ist für Berufstätige und Wiedereinsteigerinnen ein Balance-Akt der besonderen Art, alles unter einen Hut zu bringen und alle Beteiligten zufrieden zu stellen. Viele leben ständig mit einem schlechten Gewissen, wenn sie Vater oder Mutter sind und gleichzeitig arbeiten gehen, weil sie das Gefühl haben, dass immer irgendetwas oder irgendjemand zu kurz kommt. Oft stellen sie sich selbst und ihre Bedürfnisse zurück. Das fehlende Auftanken und das permanent schlechte Gewissen kosten viel Kraft und Energie. Sie erfahren, wie es möglich ist, einen anderen Blick auf den Alltag zu bekommen und so den Druck heraus zu nehmen. Die Referentin zeigt auf, wie Eltern eine gute Balance finden können zwischen ihrer Berufstätigkeit, eigenen Interessen, ihrem Elternsein und ihrer Partnerschaft. Legen Sie rechtzeitig ihre Wahrnehmung auf dieses Thema, bevor Sie vom Drahtseil fallen!

Referentin: Hilde Sänger-Warnecke, Wüstenrot

Weitere Termine:

- **02. Mai 2017 - 09.30 - 11.30 Uhr - Rathaus Pfaffenhofen**
- **29. Mai 2017 - 09.30 - 11.30 Uhr - Rathaus Zaberfeld**
- **27. Juni 2017 - 09.00 - 12.00 Uhr - Rathaus Brackenheim**

Anmeldung unter Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de oder 07131 969 166. Weitere Termine finden Sie in der Veranstaltungskalendern aller Kooperationspartnerinnen oder unter www.arbeitsagentur.de



BiZ & Donna on Tour

..ist eine Workshopreihe die sich an Frauen richtet und erstmalig vor Ort in Brackenheim, Güglingen, Pfaffenhofen und Zaberfeld stattfindet.

**Ob in der Familienzeit, berufstätig oder auf Stellensuche -
Sie sind herzlich willkommen!**

**Dienstag, 2. Mai 2017, 9.30 – 11.30 Uhr
Rathaus Pfaffenhofen, Rodbachstr. 15**

Hier bin ich – Körpersprache verstehen und bewusst einsetzen!

Eine Person betritt einen Raum und wir entscheiden in Sekunden, ob sie uns sympathisch ist oder nicht. Über 80 % unseres Auftretens wird allein durch die Körpersprache definiert. Im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder im Alltag – unsere Körpersprache spiegelt unsere Empfindungen wider und ist ausschlaggebend dafür, was andere von uns denken und wie erfolgreich wir sind. Was genau ist die Körpersprache? Wie funktioniert sie? Was ist Wirkung? Kann ich ein Gespräch allein durch bewusstes Auftreten und eine innere Haltung positiv verändern? Und wie kann ich mich wirkungsvoll und natürlich präsentieren? In diesem Workshop widmen wir uns der Körpersprache und der Präsenz auf spielerische und unterhaltsame Weise. Mit Übungen aus dem Schauspiel und der Theaterpädagogik scharfen wir unseren Blick und die Wahrnehmung auf uns und andere, spielen alltägliche Situationen nach, durchbrechen eingespielte Verhaltensmuster und lernen mit diesem Wissen selbstsicherer aufzutreten und im Alltag ohne Anstrengung präsent zu sein.

Referentin:

Katrin Singer, Leiterin der Theaterpädagogik am Theater Heilbronn / Schauspielerin

Weitere Termine:

- **29. Mai 2017 - 9.30 – 11.30 Uhr - Rathaus Zaberfeld**
- **27. Juni 2017 - 09.00 - 12.00 Uhr - Rathaus Brackenheim**

Anmeldung unter Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de oder 07131 969 166. Weitere Termine finden Sie in der Veranstaltungskalendern aller Kooperationspartnerinnen oder unter www.arbeitsagentur.de



BiZ & Donna on Tour

..ist eine Workshopreihe die sich an Frauen richtet und erstmalig vor Ort in Brackenheim, Güglingen, Pfaffenhofen und Zaberfeld stattfindet.

**Ob in der Familienzeit, berufstätig oder auf Stellensuche -
Sie sind herzlich willkommen!**

Montag, 29. Mai 2017, 9.30 - 11.30 Uhr
Rathaus Zaberfeld, Schloßberg 5

Umsetzungspower – Ziele setzen und erreichen!

Kennen Sie das auch? Sie nehmen sich etwas vor und entweder bleibt das Projekt bereits am Start stecken oder unterwegs geht Ihnen die Luft aus. So verpuffen viele gute Ideen, wichtige Aufgaben werden zum Dauerposten auf To-do-Listen und Ziele sitzen uns als „Wollte ich ja noch“ im Nacken. Zurück bleiben Frust und Unzufriedenheit. Das muss nicht sein! Wie gut und schnell wir unsere Projekte und Vorhaben umsetzen – und ob überhaupt –, das liegt immer an uns und damit an unseren Fähigkeiten.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie bereits vor dem Start Ihres Projektes für Umsetzungspower sorgen und wie es Ihnen gelingt, wirklich dranzubleiben. Sie erkennen Ihren ureigenen, individuellen Umsetzungstypen und erfahren, was Sie in der Umsetzung tun können, um Ihr Vorhaben Schritt für Schritt in die Tat umzusetzen.

Referentin: Marieluse Noack | Coach & Trainerin, Lauffen

Nächster Termin:

- **27. Juni 2017 - 9.00 - 12.00 Uhr - Rathaus Brackenheim**

Anmeldung unter Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de oder 07131 969 166. Weitere Termine finden Sie in der Veranstaltungskalendern aller Kooperationspartnerinnen oder unter www.arbeitsagentur.de



BiZ & Donna on Tour

..ist eine Workshopreihe die sich an Frauen richtet und erstmalig vor Ort in Brackenheim, Güglingen, Pfaffenhofen und Zaberfeld stattfindet.

**Ob in der Familienzeit, berufstätig oder auf Stellensuche -
Sie sind herzlich willkommen!**

Montag, 27. Juni 2017, 9.00 - 12.00 Uhr
Rathaus Brackenheim, Marktplatz 1

Veränderungen meistern über das Erspüren der Zukunft

Veränderungen schmerzen, und je unvorbereiteter und vielschichtiger sie uns treffen, desto schwerer kann die von uns erforderte Anpassungsleistung erscheinen. Aber auch, wenn wir bewusst wachsen und uns entwickeln wollen, fehlt uns häufig die Richtung, eine konkrete Handlungsanweisung, wohin uns unser Weg führen soll. In diesem Workshop wird der Umgang mit diesen „Nullpunkten“ im Leben behandelt, und wie unsere Persönlichkeit individuell unterschiedlich mit ihnen umgeht. Daraus erschließen sich verschiedene Wege, die eine Hilfe dabei sein können, mit den erforderten Veränderungen erfolgreich zu wachsen und die eigene Zukunft „erspüren“ zu können.

- Was machen Veränderungen mit uns?
- Was ist ein Nullpunkt und welche Chance entsteht daraus?
- Wie bestimmt die individuelle Persönlichkeit den Umgang damit?
- Welche Modelle und Wege gibt es, um daraus hilfreiche Schritte für die (persönliche) Zukunft abzulesen?

Referentin: Susan Barth | Dipl.-Psychologin, Bluebridge Management AG, Flein

Anmeldung unter Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de oder 07131 969 166. Weitere Termine finden Sie in der Veranstaltungskalendern aller Kooperationspartnerinnen oder unter www.arbeitsagentur.de