



Gut vernetzt und entspannt zum Erfolg

Wie Frauen den Spagat zwischen Familie, Karriere und anderen Herausforderungen schaffen können

Im Rahmen der
**FrauenWirtschaftsTage
Baden-Württemberg 2015**



Seminar: Samstag, 17.10. 15, 8:45-16:30 Uhr, VHS am Münsterplatz
Preis: EUR 25,- inkl. Imbiss
Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich

Kooperationspartnerinnen:

Frauenbüro der Stadt Schwäbisch Gmünd, Kontaktstelle Frau und Beruf im Ostalbkreis, Gmünder VHS

Begrüßung: 8.45 Uhr

Workshop 1: 9-12.30 Uhr

Christa Rahner-Göhring: Smart arbeiten - Flexibilität mit digitalen Medien

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist meist geprägt von Vorgaben an Arbeitszeiten und Arbeitsorte. Ist das Kind dann mal krank, gerät die Tagesplanung schnell durcheinander. Dabei können digitale Medien und gute Vernetzung eine deutlich größere Flexibilität bringen. Das Internet macht Zusammenarbeit zeit- und aufwandsparend möglich und kann zeitraubende Meetings und Fahrtzeiten deutlich reduzieren. Im Workshop werden verschiedene Typen von Werkzeugen vorgestellt - von der Video-/Audiokonferenz über Communities in Sozialen Netzwerken und Chats, schnelle Terminabsprachen, gemeinsame Bearbeitung von Dokumenten bis hin zu MindMaps zur Erstellung von Konzepten etc.. Auch Sicherheits- und rechtliche Aspekte werden erläutert.

Workshop 2: 9-12.30 Uhr

Elke Gelhardt: Die Stimme - Spiegel der Seele

Unsere Stimme ist unser persönlichster Ausdruck und wichtigstes Kommunikationsmittel. Wir können mit ihr eine Stimmung erzeugen. Andererseits verändern Stress, Belastung, Wut, Freude die Klangfarbe und sind hörbar. Wer beruflich viel redet, muss eine präzise Stimme haben!

Kursinhalte sind: - ein gesunder Umgang mit der Stimme - Sprechen und Singen - Atmung und Haltung - Authentizität
- Tipps und Tricks bei Stimmproblematik - Seelische und körperliche Balance

Workshop 3: 13-13.30 Uhr

Thomas Kautnik: Mit Sicherheit ein gutes Gefühl

Selbstverteidigung für Frauen

An- und Übergriffe aus heiterem Himmel in der Öffentlichkeit, auf der Straße, im Parkhaus, im Wald, daheim ... Wie Frauen sich schützen und helfen können, zeigen und erläutern Ihnen Thomas Kautnik und sein PROtactics-M.S.E.-Team.

Workshop 4: 13.30-16.30 Uhr

Jutta Frank: Tolle tools im web 2.0

Informieren, kontaktieren, organisieren, stöbern, schreiben, präsentieren, lernen, speichern, navigieren, kommentieren, amüsieren - das alles geht mit kostenlosen Apps und Tools aus dem Web 2.0

Workshop 5: 13.30-16.30 Uhr

Sylvia Saida-Moraintinis: Stressfrei und entspannt durch den Alltag

Lernen Sie, Entspannungszeiten zu planen und setzen Sie Impulse zur Stressvermeidung. Übungen aus der Atemtherapie, Achtsamkeits-Übungen, Mental-Training, Körpertherapie und Brain-Gym bringen mehr Freude und Leichtigkeit in den Alltag und helfen, das Leben entspannter zu gestalten.

ReferentInnen: Christa Rahner-Göhring, Infobrokerin; Elke Gelhardt, Sängerin; Thomas Kautnik, zert. Trainer für Selbstverteidigung; Jutta Frank, Fachbereichs-leiterin Berufliche Weiterbildung; Sylvia Saida-Moraintinis, Entspannungspädagogin und AT-Trainerin; Schülerinnen des Scheffoldgymnasiums (Fr. Wiker)

Anmeldung unter Kurs-Nr. C104100 bei der Gmünder VHS, Münsterplatz 15, 73525 Schwäbisch Gmünd, Tel.: 07171/92515-0, info@gmuender-vhs.de