



Seminare für Frauen

im
Rathaus Ahrensböök
(Sitzungsraum)

Seminar I am 24.03.2017 von 9:30 – 12:30 Uhr: **Handeln statt behandelt werden**

Wer kennt das nicht: man lässt eine Situation Revue passieren und ärgert sich: da hätte ich doch etwas erwidern können! Warum habe ich mich wieder so klein gefühlt? Oder: Warum passiert so etwas ausgerechnet mir?

Anhand verschiedener Modelle wird verdeutlicht, wie es zu bestimmten Reaktionsmustern kommt und wie frau dafür sorgen kann, souveräner und selbstbestimmter zu agieren und zu reagieren.

Seminar II am 27.04.2017 von 9:30 – 12:30 Uhr: **Mit Zeitmanagement souveräner durch den Tag**

Wie bringt man Beruf und Familie (wieder) unter einen Hut? In diesem Seminar werden Ihre Rollen als Mitarbeiterin, Kollegin, Mutter, Hausfrau, Partnerin, pflegende Tochter beleuchtet und analysiert.

Grundsätze und Methoden des Zeitmanagements, das Erkennen eigener Bedürfnisse und entsprechende Abgrenzungstechniken, Delegation von Aufgaben sowie der Blick auf die eigene Gesundheit sind Themen dieses Seminars.

Der Teilnehmerinnenbeitrag für einen Workshop beträgt 5 Euro.
Die Workshops können auch einzeln besucht werden.

Anmeldung ab sofort unter: Tel.: 04595 495 123 oder
Email: ehrenamt.gleichstellungsstelle@ahrensböök.de

In Kooperation
Die Gleichstellungsbeauftragte
der Gemeinde Ahrensböök



FRAU &
BERUF *
EIN PROJEKT DER
FORTBILDUNGS-AKADEMIE
DER WIRTSCHAFT gGMBH

Wir fördern Arbeit



Landesprogramm Arbeit: Gefördert durch
die Europäische Union, Europäischen Sozialfonds (ESF),
und das Land Schleswig-Holstein