

DO 14.10.2021, 8:30 – 12:30 Uhr

Online-Workshop
Veranstaltungs-Software: zoom

Souveräne Kommunikation im digitalen Raum Herausforderungen mit Leichtigkeit begegnen

Digitale Kommunikation ist ohnehin schon eine besondere Herausforderung und scheint anderen Regeln als Kommunikation im realen Raum zu folgen. Wenn dann noch im Home-Office unberechenbare Störfaktoren hinzukommen, ist es besonders schwierig, im Onlinemeeting immer selbstsicher zu bleiben.

Im Workshop wird souveränes Auftreten im digitalen Raum trainiert. Ein besonderer Fokus wird daraufgelegt, wie mit positiver Einstellung und Leichtigkeit herausfordernden Situationen, wie dem Versagen der Technik oder Hintergrundlärm, begegnet werden kann. Mit spielerischen Übungen, Methoden aus der angewandten Improvisation und Reflexionsrunden werden wir uns gemeinsam diesen Themen annehmen.

Referentin:

Dr. Nadine Meidert
www.nadine.meidert.net

Veranstalterin:

Hochschule Albstadt-Sigmaringen
Abt. Gleichstellung
Anton-Günther-Str. 51
72488 Sigmaringen

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: Kerstin Arnold per Mail an arnoldk@hs-albsig.de

DO 14.10.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

Online-Workshop
Veranstaltungs-Software: zoom

Die richtigen Dinge zur richtigen Zeit Arbeitsorganisation und Selbstmanagement

Das Tempo in der heutigen Arbeitswelt wird immer schneller. Was früher noch eine Woche Zeit hatte, soll heute bereits nach einem Tag erledigt sein. Die elektronischen Medien mit ihren Möglichkeiten tragen, trotz aller Entlastung, ihren Teil zur Beschleunigung bei.

Für Frauen kommen zu dieser Belastung häufig noch die Betreuung der Kinder und die Hausarbeit hinzu. Zusätzlich werden sie mit den typisch weiblichen Zeitdieben konfrontiert. „Wie soll ich das alles schaffen?“ fragt sich da manche.

Die Antwort darauf wird dieser Workshop geben. Sie bekommen konkrete Tipps und sofort umsetzbare Ansatzpunkte, die Ihren Arbeitsalltag leichter machen. Zusätzlich können Sie sich in Kleingruppen mit den anderen Teilnehmerinnen austauschen und Ihre eigenen Tipps weitergeben.

- Die eigene Zeit gut einteilen
- Berufliche und private Prioritäten bestimmen und setzen
- Arbeit gut organisieren
- Grenzen setzen lernen
- Delegieren – was und an wen?
- Zeitinseln finden, um Energie zu tanken

Pause ca. 15.30 Uhr

Referentin:

Ursula Kraemer, Gründungs- und Businesscoach
www.navigo-coaching.de

Veranstalterin:

Kontaktstelle Frau und Beruf
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

Teilnahmegebühr: 50 €

Anmeldung: www.frauundberuf-rv.de,
Tel. 0751 3590663, info@frauundberuf-rv.de

SA 16.10.2021, 9:00 – 16:30 Uhr

Online-Workshop
Veranstaltungs-Software: zoom

Der Genius – Meine ganz persönliche Reise

„Auf welche Weise bin ich ein einzigartiges Geschenk an mich und die Welt zugleich?“ Haben Sie sich diese Frage schon mal gestellt? – Hinter dieser Antwort, verdichtet auf 2-3 Worte, steckt der Genius. Der Grundgedanke des Konzeptes liegt darin, dem eigenen Wesen mit seinem zentralen Lebensmotiv, dem Genius, auf die Spur zu kommen. Wer diese Antwort für sich gefunden hat, der gibt seinem eigenen Leben mehr Klarheit und Sinngehalt, in dem was er oder sie tut und als die ureigene Aufgabe ansieht. Es lohnt sich, seinen Genius, vor allem in Bezug auf berufliche Entscheidungen, zu kennen. Sei es für eine grundsätzliche berufliche (Neu-) Orientierung, die nächste Stufe auf der „Karriereleiter“, den Weg in die Selbstständigkeit oder für mehr Zufriedenheit und Sinn in Beruf und Leben.

Doch wie finde ich meinen Genius? Welche Fragen sollte ich mir stellen? Wie kann der Weg zum Genius zu einer persönlichen Reise werden?

Mit inspirierenden Fragen, Übungen, Impulsen und Austausch in Kleingruppen kommen Sie Ihrem Genius in diesem Workshop auf die Spur. Es ist der Beginn einer spannenden Reise und diese geht voraussichtlich auch nach diesem Workshop für Sie weiter. Wie Sie diese Reise fortführen können, erfahren Sie ebenfalls in der Veranstaltung.

Im Rahmen des Online-Workshops wird es eine Einheit geben, die offline, z.B. bei einem Spaziergang, im Garten oder auf der Terrasse bearbeitet werden kann.

Referentin:

Silke Bender, selbständige Trainerin – Beraterin – Coach
www.move-in-nature.de

Veranstalterin:

Kontaktstelle Frau und Beruf
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

Teilnahmegebühr: 100 €

Anmeldung: www.frauundberuf-rv.de,
Tel. 0751 3590663, info@frauundberuf-rv.de

DI 19.10.2021, 9:00 – 16:30 Uhr

InnoCamp Sigmaringen
Marie-Curie-Straße 20
72488 Sigmaringen

Frauen setzen sich durch - Workshop rund um selbstsicheres Kommunizieren

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, sagt der Wissenschaftler Paul Watzlawick. Wir kommunizieren und sind von Kommunikation umgeben – denn das macht den Menschen aus. Doch wie gelingt es – erst recht als Frau – gute Gespräche und Besprechungen (intern und extern) zu führen, im Kontakt mit dem Gegenüber souverän und selbstsicher aufzutreten, in der Kommunikation klarer und unmissverständlicher zu werden?

Die Veranstaltung zeigt, wie Frauen in der Firma und in der Öffentlichkeit mit ihrem Auftreten eine gute Figur machen. Wir beleuchten die Möglichkeiten für Frauen, souverän und selbstsicher in Kontakt mit ihrem Gegenüber zu treten. Wie kann Kommunikation klarer und unmissverständlicher werden? Wie können Frauen in der Öffentlichkeit mit ihrem Auftreten eine gute Figur machen? In der männlich geprägten Arbeitswelt geht es darum, die Spielregeln zu kennen, um sich durchzusetzen. Wer männliche Machtkommunikation versteht, kann sie auch für sich nutzen.

Referentin:

Dr. Simone Richter, Titania Kommunikation - Text. PR. Geist.
www.titania-pr.de

Veranstalterin:

InnovationsCampus Sigmaringen zusammen
mit Landratsamt Sigmaringen

Teilnahmegebühr: 395 € zzgl. MwSt.

Anmeldung: InnoCamp Sigmaringen unter
<https://innocampsa.javis.de/online/registration/101>



08.–19. Oktober 2021

Programm
Landkreis Sigmaringen

www.frauenwirtschaftstage.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS

Liebe Interessentinnen,

gerne beteiligen wir uns im Landkreis Sigmaringen bereits seit dem Jahr 2009 an den landesweiten FrauenWirtschaftsTagen, die sich in diesem Jahr dem Schwerpunktthema „Ch@llenge Vereinbarkeit“ widmen.

Eine erfolgreiche Wirtschaft kann nicht mehr auf gut ausgebildete Frauen verzichten, besonders nicht in Führungspositionen. Daher ist das Thema Vereinbarkeit ein wichtiger Schritt in eine moderne gleichberechtigte Arbeitswelt!

Leider müssen wir auch in diesem Jahr auf einige Präsenzveranstaltungen verzichten. Umso mehr freut es mich zu sehen, dass deutlich mehr Frauen die digitalen Angebote nutzen. Diese Online-Angebote ermöglichen es Frauen an Veranstaltungen und Fortbildungen teilzunehmen, die sie sonst nicht erreicht hätten. Diese Weiterentwicklung der digitalen Angebote ist besonders für unseren Flächenlandkreis ein großer Gewinn!

Daher finden die Frauenwirtschaftstage auch in diesem Jahr, vom 08. – 19. Oktober 2021 mit zahlreichen regionalen Veranstaltungen statt. - Inzwischen bereits zum 17. Mal.

Ich danke besonders all den engagierten Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern im Landkreis Sigmaringen, die auch in diesem Jahr ein attraktives Angebot zusammengestellt haben, um Frauen Informationen und Unterstützung zu geben.

Nutzen Sie die Gelegenheit, nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit, um etwas für Ihre individuelle berufliche und persönliche Entwicklung zu tun. Falls nicht anders angegeben, sind die Veranstaltungen kostenlos.

Ich freue mich sehr, Sie zu den FrauenWirtschaftsTagen 2021 im Landkreis Sigmaringen begrüßen zu dürfen!

Ihre
Sandra Knör
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Sigmaringen

Landratsamt Sigmaringen
Sandra Knör
Leopoldstr. 4 • 72488 Sigmaringen
Tel. 07571 102-5002
Sandra.Knoer@lrasig.de

FR 08. Oktober 2021, 18:00 Uhr

Hybride Auftaktveranstaltung

FrauenWirtschaftsTage 2021 im Rahmen der Eröffnung der Messe FEMALE4BUSINESS mit Livestream

Karrieretipps to go - Begeisterung und Erfüllung in Beruf und Karriere!

Ein langjähriges Motto von Prof. Heidi Stopper ist: „Das Leben ist zu kurz, um unglücklich oder unzufrieden im Job zu sein“. Mit erfrischenden Anekdoten berichtet sie praxisnah über Tipps und Tricks zu mehr Spaß bei der Arbeit und zu mehr Erfüllung im Arbeitsalltag. Über den Umgang mit Selbstzweifeln, Konflikten und Karrierewünschen oder auch mit schwierigen Chef*innen und Kolleg*innen weiß sie zu berichten. Frau Prof. Stopper macht mit ihrer Erfahrung Mut und inspiriert, den persönlichen Werdegang in die eigene Hand zu nehmen und gibt konkrete Vorschläge, wie das gelingen kann.

Prof. Heidi Stopper ist eine der gefragtesten Businesscoaches für Topmanager*innen und Karrierecoach, Kuratoriumsvorsitzende einer Hochschule, Multi-Beirätin, Autorin und ehemalige Vorständin im MDAX. Ihre eigene erfolgreiche Industriekarriere führte sie durch mehrere Branchen, wie Luft- und Raumfahrt und Medien, und durch mehrere Länder. Die gebürtige Ravensburgerin ist verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn. Prof. Heidi Stopper // Businesscoach für Topmanager*innen und Karrierecoach // www.stopper-coaching.de

Veranstaltungsort: Kultur- und Kongresszentrum Oberschwaben, Abt-Hyller-Straße 37, 88250 Weingarten
Anmeldung erforderlich: www.frauundberuf-rv.de/Veranstaltungen
Teilnahmegebühr: keine

Sie können die Veranstaltung auch virtuell per Live-Stream verfolgen. Weitere Infos dazu unter: www.frauundberuf-rv.de/Veranstaltungen

Veranstalter*innen



MI 13.10.2021, 9:00 – 15:00 Uhr

Online-Workshop
Veranstaltungs-Software: zoom

„Mut ist wie Veränderung, nur früher.“ „Frauen traut euch selbständig“ oder wie man von einer Vision hin zum eigenen Unternehmen kommt

Laut dem KfW-Gründungsmonitor liegt der Frauenanteil bei 45 % im Nebenerwerb und bei 39 % im Vollerwerb. Trotz toller Geschäftsideen trauen sich viele Frauen nicht ihren Traum zu verwirklichen. Möchten Sie das ändern? Erfolgreich werden, Träume erfüllen und Chancen nutzen? Im Workshop erfahren Sie, welche ersten Schritte für Sie wichtig sind, wie Sie von der Vision hin zu einer konkreten Idee kommen und welche Stolpersteine Ihnen begegnen können.

Nach dem Workshop wissen Sie:

- Mit welchem Thema Sie sich in die Selbständigkeit begeben können
- Wie Sie den Mut finden, mit Ihrem Thema in die Öffentlichkeit zu gehen
- Was Sie hindert und wie Sie diese Hindernisse überwinden können
- Welche ersten Schritte Sie machen können

Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die schon länger eine Idee zu gründen haben und denen noch etwas der Mut fehlt. Oder auch Frauen, die schon selbständig sind und nach neuen Ideen suchen.

Referentin:
Sabine Jung-Bass, Coach und Speakerin
www.jung-bass.de

Veranstalterin:
Kontaktstelle Frau und Beruf
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

Teilnahmegebühr: 100 €
Anmeldung: www.frauundberuf-rv.de,
Tel. 0751 3590663, info@frauundberuf-rv.de

MI 13.10.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

Online-Workshop
Veranstaltungs-Software: zoom

„Starke Stimme, starker Auftritt“ Stimm- & Sprechpräsenz

Sie möchten wirkungsvolle Sprech- und Präsenztechniken trainieren? Ihre Online-Kommunikation entscheidend optimieren? In diesem Workshop werden Impulse gesetzt, damit Stimme, Atmung, Gestik, Mimik und Wortwahl am Ende zu einem überzeugenden Ganzen verschmelzen und somit die persönliche Auftrittskompetenz nachhaltig steigern.

Theoretisches Wissen und praktische Übungen:

- Körper- und Atemübungen für mehr Präsenz, Gelassenheit und Souveränität/
- Die passende Stimmlage finden, um die stimmliche Ausdauer zu stärken
- Lebendiges und ausdrucksvolles Sprechen
- Deutliches und verständliches Sprechen
- Wirkung der Stimme auf den Gesprächspartnern: die eigenen Absichten vermitteln und Stimmungen transportieren (begeistern, Vertrauen wecken, überzeugen)
- Selbsteinschätzung der eigenen Stimme (Stimmanalyse)

Referentin:
Corinna Coors, Stimmcoach & Sprechtrainerin
www.stimmcoach-bodensee.de

Veranstalterin:
Kontaktstelle Frau und Beruf
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

Teilnahmegebühr: 50 €
Anmeldung: www.frauundberuf-rv.de,
Tel. 0751 3590663, info@frauundberuf-rv.de

KONTAKT

frau und beruf 
Kontaktstelle
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

Kontaktstelle Frau und Beruf
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben
c/o WiR GmbH
Parkstraße 40
88212 Ravensburg

Tel. 0751 3590663
info@frauundberuf-rv.de

 Landkreis
Sigmaringen

Landratsamt Sigmaringen
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Sigmaringen
Sandra Knör

Leopoldstr. 4
72488 Sigmaringen
Tel. 07571 102-5002
Sandra.Knoer@lrasig.de