

„Selbstmarketing für Frauen: Präsent – weiblich – souverän“

Dienstag, 17. Mai – 19:00 Uhr

Persönlichkeit und eigene Ausstrahlung sind mehr denn je entscheidend für privaten und beruflichen Erfolg. Dabei überzeugen selbstbewusstes Auftreten und sprachliche Gewandtheit. Es geht dabei um das „gewusst wie“ in jeder Situation, zeitgemäße Umgangsformen, höflicher und souveräner Stil.

Wie hinterlässt man einen bleibenden Eindruck und setzt seine Wirkungsfaktoren (Körper, Stimme, Sprache) gezielt ein?

Wie stärkt man seine kommunikativen Fähigkeiten und sein Selbstbewusstsein?

Wie setzt man sich elegant durch?

Wie überzeugt man, statt zu überreden?

Fettnäpfchen-Marathon – nicht mit mir!

Referentin

Birgit Barth, Business Coach

Ort:

Mehrgenerationenhaus Wackersdorf,
Hauptstr. 15

Alle Vorträge sind in Präsenz geplant und finden unter den jeweils aktuell gültigen Coronaregeln statt. Sollten keine Präsenzveranstaltungen möglich sein, sind alle Vorträge auch als Onlinekurse möglich.

Nähere Infos bei den Veranstalterinnen:

Gleichstellungsbeauftragte
Helga Forster, Landratsamt Schwandorf
Tel. 09431 / 471357,
E-Mail: Helga.Forster@lra-sad.de

Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt Dorothea Seitz-Dobler,
Agentur für Arbeit Schwandorf
Tel: 09431 / 200250,
E-Mail:
dorothea.seitz-dobler@arbeitsagentur.de

Kooperation mit dem Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Schwandorf und der vhs Schwandorf

Anmeldungen erforderlich bei:

Claudia Klee, Arbeitsagentur,
Email: claudia.klee@arbeitsagentur.de
Tel.Nr.09431/200251 oder 09431/200250

 Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Schwandorf

 Landkreis
Schwandorf

Einladung

Vorträge für Frauen

**Souverän
Kompetent
Entspannt**



Alle Vorträge sind kostenfrei!

„Workshop zur Entspannung und zum Wohlbefinden“

Dienstag, 5. April 22 - 19:00 Uhr

Fühlen Sie sich gestresst von Ihrem Alltag? Manchmal ist es notwendig, aus dem Hamsterrad kurz auszusteigen.

Mit wirkungsvollen Entspannungs- und Atemübungen führt Sie die erfahrene Yogalehrerin Gabriele Efferz durch den Abend. Am Ende der Stunde erwartet Sie eine Entspannungsreise, die Sie zurück zur eigenen Mitte bringen kann.

Der Workshop ist für ALLE geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Da die Übungen im Stehen und Sitzen durchgeführt werden, ist keine Matte mitzubringen!

Referentin

Gabriele Efferz, Yogalehrerin BDY,
www.Yogacharisma.de



Ort:

Bürgertreff Burglen-
genfeld, Europaplatz 1

„Resilienz ist innere Kraft und Stabilität“

Dienstag, 26. April 22 – 19:00 Uhr

Die eigene, innere Balance bestmöglich halten zu können, verbunden mit der Fähigkeit, den Alltag als auch Krisenzeiten gut zu meistern, das ist mit Resilienz gemeint. Diese Kraft steckt in uns, wir können sie stärken und bewusst anwenden lernen.

An diesem Abend sprechen wir über Resilienz, was sie ausmacht, woher sie kommt und vor allem, wie wir sie stärken können – abgestimmt für uns Frauen, angewendet im Alltag und damit kraftvoll auch in schwere Zeiten und persönlichen Krisen. In einer kleinen meditativen Übung werden wir unserer persönlichen Resilienzkraft begegnen können.

Referentin

Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, BewusstSein

Ort:

Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof,
Regensburger Straße 20

„Bewerbungen, die neugierig machen“

Mittwoch, 27. April 22 – 19:00 Uhr

Ob Ihre Bewerbung auf dem Stapel der interessanten Kandidatinnen landet, ist auch eine Frage der Bewerbungsunterlagen.

Frauen, die nach einer Familienphase wieder in den Beruf zurückkehren wollen, stehen hier vor einer besonderen Herausforderung. Sie bekommen wertvolle Anregungen und Tipps zur Optimierung Ihrer Unterlagen. Zusätzlich händigen wir Ihnen kostenlos einen Bewerbungsratgeber für Frauen aus.

Der Workshop ist auch für Frauen geeignet, die sich beruflich umorientieren wollen oder müssen und schon längere Zeit keine Bewerbungen mehr geschrieben haben.

Referentin:

Dorothea Seitz-Dobler, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Schwandorf

Ort:

Mehrgenerationentreff Oberviechtach, Am Sandradl 24