WORKSHOPS & ANGEBOTE

Beruflich durchstarten

Workshop-Reihe "Stärken-Coaching"
Der Workshop besteht aus vier *Terminen:*
13.09., 27.09., 25.10. und 15.11.2024
jeweils von 9:00 - 12:00 in Freren
mit Birthe Gärke (mindmovers)
In einer kleinen Gruppe habt ihr Raum, eure persönlichen Talente und Potentiale zu entdecken.
Du erkundest neue berufliche Möglichkeiten und entwickelst konkrete Schritte für die Umsetzung. Ein Highlight ist das pferdegestützte Coaching im ersten Modul.

Online-Vortrag "Besser(e) Pausen machen!"
05.09.2024 / 19:30 - 21:00 Uhr
Gerade Frauen, die in Teilzeit arbeiten, hetzen oft durch den Tag und gönnen sich kaum Pausen zwischen Job und Kindern. Christine Schilke zeigt, warum Pausen wichtig sind und wie wir sie als Erholungsinseln für uns gestalten können.

WAU! Non-verbale Kommunikation am Arbeitsplatz verstehen und nutzen (mit tierischer Unterstützung)
22.10.2024 / 14.00 - 17.30 Uhr / Kossehof Meppen
Im Workshop mit Inga Werner geht es um die verschiedenen Arten nonverbaler Kommunikation, die Bedeutung von Gestik, Mimik & Körperhaltung und darum, das eigene Verhalten zu reflektieren. Möglichst viele Übungsanteile werden durch Hund Cooper als "Co-Trainer" unterstützt.

Emsland

kostenlos anmelden unter:
koordinierungsstelle@emsland.de

Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft
Landkreis Emsland

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

WORKSHOPS & ANGEBOTE

Beruflich durchstarten

Sprechstunde Frauen & Job
22.10.2024 / 09:00 - 12:00 Uhr / vhs Papenburg
Du willst beruflich wieder einsteigen, dich beruflich umorientieren oder hast Fragen zu Qualifizierungen oder zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf?
Dann komm vorbei! -> mit oder ohne Terminvereinbarung

Workshop "Mental Load - Die ewige To Do-Liste im Kopf"
05.11.2024 / 19:30 - 21:30 Uhr / Rathaussaal Freren
Fühlst du dich für 1000 Dinge rund um die Familie verantwortlich und suchst Entlastung? Dann darfst du hier von Ilka Krane passende Ideen für einen reduzierten Mental Load mitnehmen.

Workshop "Konflikte am Arbeitsplatz"
14.11.2024 / 15.00 - 18.00 Uhr / Kossehof Meppen
Ob in Führungspostionen oder im täglichen Arbeitsablauf, Konflikte sind unvermeidlich. Maria Husmann bietet in diesem Workshop fundierte Strategien und Techniken, um diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern und gleichzeitig eine positive Arbeitsumgebung zu fördern.

Workshop "Kraft tanken zwischen Job und Familie" - Besser(e) Pausen machen!
29.11.2024 / 14:00 - 18:00 Uhr / Kossehof Meppen
An diesem Nachmittag zeigt Christine Schilke dir in entspannter Atmosphäre, wie gerade Frauen mit Fürsorge-Verantwortung Kraft für den Alltag sammeln können.

Emsland

kostenlos anmelden unter:
koordinierungsstelle@emsland.de

Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft
Landkreis Emsland

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN