

Programm Juli bis Dezember 2024

Samstag, 31. August 2024, 10 - 15 Uhr

Workshop "Auf der Suche nach Sinn – Impulse aus der Logotherapie nach Viktor Frankl "

Tiefe Umbrüche begleiten uns im Leben immer wieder. Diese begegnen uns bei Übergängen wie beim Beginn des Ruhestands oder dem Verlassen eines vertrauten Umfelds. Oder aber Lebenskrisen, die uns aus gewohnten Bahnen reißen, fordern uns heraus. Häufig tragen dann die alten Ziele und Lebensinhalte nicht mehr. Ein neuer Lebenssinn will gefunden werden. Im Workshop werden zu diesem Thema Impulse aus der Logotherapie nach Viktor Frankl gegeben und mit hilfreichen Perspektiven aus dem Coaching ergänzt. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Suche nach Sinn, die Bewusstmachung unserer tragenden Werte und das Hören auf unsere innere Stimme, die uns aufzeigt, was für uns persönlich im Hier und Jetzt wirklich „dran ist“. Es wird viel Raum für den gemeinsamen Austausch gegeben.

Der Workshop ist kostenfrei, die Referentinnen freuen sich aber über eine kleine Spende.

Referentinnen: Edibe Hertel, Dr. Doris Schüler
Veranstalterinnen: Edibe Hertel, Dr. Doris Schüler
Ort: Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda
Anmeldung: edibe.hertel@t-online.de,
0661 9525226

Dienstag, 3. September 2024, 9 - 12 Uhr

Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben

„Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben“ soll Frauen nach der Familienphase helfen, wieder in den Beruf einzusteigen oder ihren Minijob auszubauen.

In einer individuellen Beratung finden die Beraterinnen mit Ihnen heraus, was der beste Weg für Sie ist und welche Schritte nötig sind um Ihr berufliches Ziel zu erreichen.

Der Wiedereinstieg hält eine Menge Chancen parat: Persönliche Weiterentwicklung, Verbesserung der eigenen finanziellen und sozialen Absicherung sowie den Aufbau der Rente.

Im kostenlosen Beratungsgespräch nehmen wir Ihre Lebenssituation positiv in den Blick und helfen Ihnen, Ihre Fähigkeiten und Stärken zu entdecken. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir realistische Ziele und Handlungsmöglichkeiten. Dies ist ein erster Schritt auf Ihrem Weg zurück in den Beruf.

Das Beratungsgespräch dauert ca. 60 Minuten.

Referentin: Petra Zentgraf
Ort: Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de

Samstag, 7. September 2024, 10 - 17 Uhr

Workshop "Kleine Veränderung - große Wirkung, mit kleinen Impulsen in der Kommunikation viel erreichen"

Es muss nicht immer die „ganz große“ Veränderung im eigenen Verhalten sein, die eine enorme Wirkung im Umgang mit anderen Menschen zur Folge hat. Manchmal genügt schon ein einziges Wort, um einer Situation eine andere Bedeutung zu geben und neue Handlungsmöglichkeiten - für sich selbst und für andere - aufzuzeigen.

Diese Veranstaltung sensibilisiert, wie mit kleinen Veränderungen auf verbaler und auch auf nonverbaler Ebene „Großes“ bewirkt und Chancen für Veränderungen und individuelle Entwicklung eröffnet werden können – sowohl im beruflichen, wie auch im privaten Bereich.

Inhalte:

- Impulse für eine geschickte und Chancen eröffnende Gesprächsführung
- Kennenlernen geeigneter Frageformulierungen
- aus Vorwürfen Wünsche machen
- Umgang mit Widerständen, „Killerphrasen“ und verbalen Angriffen
- Praktische Übungen

Referentin: Dr. Andrea Fink-Jacob (Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Coach, Trainerin, Referentin für Biografiearbeit)

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Frauenbüro Stadt Fulda

Ort: Frauenzentrum, Schlossstr. 12, Fulda

Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de

Teilnahmebeitrag: 35 €

Donnerstag, 19. September 2024, 9 - 12 Uhr



#WocheDerChancengleichheit

Chancentag für Frauen

in der Arbeitswelt

**DONNERSTAG
19. SEPT 2024
9-12 UHR**

**BÜRGERZENTRUM
ZIEHERS-SÜD**

DINGELSTEDTSTR. 12 FULDA

DICH ERWARTEN INFOS ÜBER:

- Qualifizierungsmöglichkeiten
- Wiedereinstieg ins Berufsleben
- Fördermöglichkeiten
- Bewerbungsfoto
- Ausbildung in Teilzeit
- Bewerbungsmappen-Check
- aktuelle Stellenangebote

**INFOSTÄNDE
BERATUNG
IMPULSE**

Kontakt:



Freitag, 20. September 2024, 15 - 16 Uhr

Führung "Handlung als Skulptur - Lygia Clark und Franz Erhard Walther"

Führung durch die aktuelle Ausstellung mit besonderem Augenmerk auf der brasilianischen Künstlerin Lygia Clark. Mit ihrem partizipativen und sinnlichen Ansatz ist sie eine der wegweisenden Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts.

Referentin: Lea Sporer
Ort: vor Villa Franz Erhard Walther, Paulustor 4
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
Teilnahmebeitrag: 5 €

Freitag, 27. September 2024, 17 - 18:30 Uhr

Führung "Die Türmerin" (Kostümführung)

Pauline Schäfer lebte einst mit ihren 14 Kindern in der Wohnung im Südturm der Stadtpfarrkirche. In der Führung wird das nahe Umfeld der Kirche erkundet. Man erfährt Geschichten und allerhand Wissenswertes über die Fuldaer Innenstadt. Eine Turmbesichtigung ist nicht möglich.

Referentin: Petra Sorg
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
Teilnahmebeitrag: 5 €

Samstag, 5. Oktober 2024, 14 - 15:30 Uhr

Stadtrundgang "Blaue Bänke"

Der Serviceclub Soroptimist International Club Fulda will mit den "Blauen Bänken" an das Leben und Wirken von Frauen im Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert erinnern, die maßgeblichen Einfluss auf Fulda und die Gesellschaft hatten. Die Bänke in der Innenstadt sind Orte der Begegnung und Kommunikation.

Referentin: Gudrun Jonas
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
Teilnahmebeitrag: 5 € (wird an ein Frauenprojekt von SI gespendet)

Dienstag, 8. Oktober 2024, 17 - 19 Uhr

Stadtrundgang "Auf den Spuren der Merga Bien"

Zwischen 1600 und 1606 fielen ca. 270 Fuldaer Frauen der Hexenverfolgung zum Opfer. Das Schicksal der Merga Bien ist in den historischen Akten besonders ausführlich dokumentiert. Anhand eines Stadtrundganges sind die letzten Stationen ihres Lebens heute noch nachvollziehbar.

Referentin: Petra Sorg
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
Teilnahmebeitrag: 5 €

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 19:30 - 21 Uhr

Astronomischer Spaziergang in der Stadt Fulda

Der Spaziergang findet als astronomisch-naturwissenschaftlicher Abendspaziergang statt. Sie hören über Deutschlands erste Sternstadt Fulda und in diesem Zusammenhang über den Einfluss von Kunstlicht auf Tiere und Pflanzen. Zudem erfahren Sie über himmelsmechanische Zusammenhänge rund um das Thema Jahreszeiten (und Terminkalender) und lauschen den spannenden und unterhaltsamen Sternengeschichten aus Wissenschaft und Mythologie. Auf diese Weise wollen wir das älteste Kulturgut der Menschheit – die Ableitung wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Beobachtung der Gestirne und dem Jahreslauf um die Sonne – näher kennen lernen.

Welche kulturellen und himmelsmechanischen Erklärungen gibt es für die Umläufe?

Was ist ein Sternbild und was hat es mit dem Sternzeichen auf sich?

Freuen Sie sich auf einige Aha-Momente über Fulda, die Sie so nicht kannten. Und sollte es klar sein, werden die Hauptsterne erläutert.

Kleidung und Schuhwerk: Bitte warme Outdoor-Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Das Mitführen von Taschenlampen ist nicht erforderlich.

Der Spaziergang ist kostenfrei, die Referentin freut sich aber über eine kleine Spende.

Referentin: Sabine Frank
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de

Dienstag, 5. November 2024, 9 - 12 Uhr

Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben

Informationen siehe 3. September

Dienstag, 5. November, 15 - 17 Uhr

STADT-RALLYE FÜR FRAUEN

FULDA
UNSERE STADT

FEBRUAR
06
Schwangerschaft /
Geburt
15:00-17:00
Frauenzentrum, Schlosstr. 12

MAI
14
Frauenrechte /
Gewalt
15:00-17:00
Frauenzentrum, Schlosstr. 12

SEPTEMBER
19
Ausbildung /
Berufseinstieg
08:00-12:00
Bürgerzentrum Ziehers-Süd,
Dingelstedtstr. 12

NOVEMBER
05
Familie /
Kita
15:00-17:00
Frauenzentrum, Schlosstr. 12



Anmeldung: vielfalt@fulda.de

Freitag, 8. November 2024, 15 - 19 Uhr

Workshop "Atmen - Aufladen - Loslegen: Wie Sie Stress im Alltag souverän meistern können"

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen. Diesen Spagat zu meistern und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, kann mitunter als anstrengend erlebt werden.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die weniger Stress und mehr Energie sowie Achtsamkeit und Gesundheit künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen. Atmung ist ein großartiger, wirkungsvoller Weg, um Stress und Anspannung effektiv entgegen zu wirken.

Sie lernen im Seminar bewusstes Wahrnehmen, identifizieren Ihre persönlichen „Energieräuber“ und erfahren, wie Sie diese in Energiequellen umwandeln und wie mit Atemtechniken neue Stärke gewonnen werden können.

Inhalte:

- Bewusstseinsstärkung
- Energieräuber identifizieren und in Energiequellen umwandeln
- gezielte Lach-Übungen zum Stressabbau einsetzen
- Atemtechniken finden, üben und anwenden

Referentin: Kathrin Laborda (Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin)
Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Frauenbüro Stadt Fulda
Ort: Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
Teilnahmebeitrag: 15 €

Samstag, 23. November 2024, 10 - 16 Uhr

Workshop "Mit mir nicht! - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen"

Der Workshop dient zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten in bedrohlichen Situationen.

Trainingsinhalte sind unter anderem:

- Wege aus der Angst – Wege zur Selbstsicherheit
- rechtliche Grundlagen der Selbstverteidigung
- Täter-, Opfer-, Zeugenverhalten, Verhaltensalternativen in diversen Gefahrensituationen
- Übungen und Rollenspiele
-

Triggerwarnung: Sollte es besondere Umstände im Voraus geben haben, die Sie veranlassen, an diesem Workshop teilzunehmen, stehen wir einem Vorgespräch jederzeit offen gegenüber. Wir möchten verhindern, dass „Trigger-Points“ im Kurs ausgelöst und somit weitere Stressmomente entstehen.

Ort: Bürgerhaus Haimbach, Hirschweg 17, Fulda
Referenten: Ulrike Vogler (lizenzierte Trainerin B für Gewaltprävention)
Herbert Hohmann (Trainer im Selbstverteidigungssport Ju-Jutsu sowie für Polizeibehörden)
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de
Teilnahmebeitrag: 35 €

Mittwoch, 4. Dezember 2024, 18 - 19:30 Uhr

Online-Vortrag "Zeige was du kannst - Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Erfolg"

Insbesondere Frauen sind sich ihrer Stärken und ihres Potenzials oft nicht bewusst. Stattdessen glauben sie, nicht gut oder wertvoll genug zu sein. Zweifel, Unsicherheit, Unzufriedenheit oder auch Perfektionismus kennen sie hingegen nur zu gut. Mit dem Vortrag sollen Frauen dabei unterstützt und gestärkt werden, dass sie sich ihrer selbst bewusstwerden, ihre Stärken aber auch innere Blockaden kennen, mehr an sich selbst glauben und sich trauen, Herausforderungen anzugehen.

Inhalte:

- Was bedeutet Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstvertrauen?
- Eigene Stärken und innere Blockaden erkennen – wer hält mich davon ab, meine Ziele zu realisieren?
- Wie kann man sein Selbstbewusstsein stärken?

Referentin: Tessa Koschig (Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen)
Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Frauenbüro Stadt Fulda
Anmeldung: www.frauenbuero-fulda.de