

# Blickkontakt frau und beruf

Samstags 11 Uhr bis 12:30 Uhr, Stadtbibliothek Karlsruhe

Veranstaltungsreihe zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit

Eine Kooperation von Kontaktstelle Frau und Beruf und Stadtbibliothek Karlsruhe

Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich, den Unkostenbeitrag von 5 Euro bitten wir vor Ort zu bezahlen.  
Bitte bringen Sie zu den Vorträgen Papier und Stift mit!

## 10. 03. 2018 **Darf es ein bisschen weniger sein? Introversion oder die Kunst der leisen Töne**

Mögen Sie es, mit wenigen Menschen in Kontakt zu sein, dafür aber intensiver? Denken Sie gründlich nach, bevor Sie reden? Und erholen Sie sich am liebsten in aller Stille, um neue Energie zu schöpfen? Herzlichen Glückwunsch! Wahrscheinlich gehören Sie zu den eher introvertierten Menschen.

Lange Zeit galt Extraversion als das Ideal, wenn es um erfolgskritische Faktoren ging. Aber die Fassade bröckelt. Introvertierte Menschen und ihre Stärken rücken immer mehr in den Fokus der allgemeinen Aufmerksamkeit. Auch dieser Vortrag widmet sich im Schwerpunkt der Introversion: Wie unterscheiden sich Introvertierte und Extravertierte? Welche Stärken bringt Introversion mit sich, aber auch welche Hürden? Mit welchen Strategien können Sie sich in einer eher lauten Welt bemerkbar machen, und zwar so, dass es auch zu Ihrer Persönlichkeit passt?

Selbstverständlich können sich hier auch Extravertierte ein Scheibchen abschneiden ...

*Sarah Scholl, Psychologin (M. Sc.), Systemische Therapeutin (i. A.). <https://www.richtungswechsler.de>*

## 14. 04. 2018 **Selbstmanagement: Ressourcen aktivieren mit dem Zürcher Ressourcen Modell**

„Eigentlich wollte ich doch ... gelassen bleiben, zum Sport gehen, mir einen Tag Auszeit nehmen ...“ Warum gelingt es nicht immer, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten oder ein Vorhaben über einen längeren Zeitraum umzusetzen? Wer oder was hindert uns daran?

Oft handeln wir unter Stress und Druck in einem unerwünschten automatischen Modus und nicht so, wie wir es uns vorgenommen hatten. Aus der Motivationspsychologie wissen wir jedoch, dass man für erfolgreiches Handeln auch jenen Teil der menschlichen Psyche mit ins Boot nehmen muss, der ohne unsere bewusste Aufmerksamkeit handlungssteuernd wirksam ist. Der Vortrag vermittelt dazu in leicht verständlicher Form theoretische Grundlagen und Sie erhalten Einblicke in die Arbeitsweise des ZRM-Selbstmanagementtrainings. Die Innovation dieses Trainings besteht in der gezielten Synchronisierung von Kopf und Bauch (Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis). Es ist ein ressourcenorientiertes Verfahren, das Sie dabei unterstützt, ihre Ziele so zu gestalten, dass sie von der ganzen Persönlichkeit getragen sind und ihnen hilft, authentisch und selbstbestimmt zu handeln.

*Hedi Theobald-Herr, Dipl. Sozialarbeiterin, ZRM®Trainerin, Psychodramaleiterin. [www.zrm-karlsruhe.de](http://www.zrm-karlsruhe.de)*

## 16. 06. 2018 **Wer bin ich? Was will ich wirklich?**

Unzufriedenheit im Job und im Privatleben führt uns oft zu der Frage, was uns für ein erfülltes Leben fehlt. Passt der Beruf nicht zu uns? Kommen wir mit den Kolleginnen und Kollegen und anderen Mitmenschen nicht klar? Schnell sind wir bei existenziellen Themen und fragen uns, wofür wir brennen, wie wir wirklich leben und arbeiten möchten. Vielleicht wurden Talente und Leidenschaften über die Jahre hinweg verschüttet?

Die Klarheit über die eigenen wichtigsten Werte ist ein wichtiger Schritt. Diese zu kennen führt zu einer gesteigerten Selbst-Wertschätzung und erzeugt schließlich ein stärkeres Selbst-Bewusstsein, welches den Blick für neue Wege öffnet. Viele Wege führen nach Rom – daher nimmt Sie die Referentin nach dem interaktiven Vortrag mit auf eine kurze geführte Meditation (ca. 15 Min.). Sie können dabei erfahren, wie klärend und entspannend der Blick ins eigene Selbst sein kann.

*Kerstin Jehle, Dipl. Verwaltungswirtin, Coach, Beraterin. [www.kerstinjehle.com](http://www.kerstinjehle.com)*

## 14. 07. 2018 **Was denken Sie, wer Sie sind?**

Frau ist einfühlsam, beziehungsorientiert und eher sprachlich begabt. Mann dafür rational, mathematisch begabt und die bessere Führungskraft. Oder nicht? Ob Stereotype wahr sind oder nicht, sie beeinflussen, wie wir andere Menschen wahrnehmen, unsere Wahrnehmung von uns selbst und sogar unsere tatsächliche Leistungsfähigkeit. Damit können wir uns in Leistungssituationen selbst im Weg stehen. Ziel des Vortrags ist es, diese Mechanismen aufzuzeigen und Sie zu inspirieren, wie Sie mit einfachen Techniken Ihre eigene Aufmerksamkeit und die Ihres Gegenübers auf Ihre Stärken lenken, um im Bewerbungsgespräch oder bei der nächsten Gehaltsverhandlung selbstbewusster aufzutreten.

*Jenna van Hauten, MSc. Psychologin, System. Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (i.A.), [www.coaching.vanhauten.com](http://www.coaching.vanhauten.com)*

## Die Veranstalterinnen

### Kontaktstelle Frau und Beruf

Zähringerstr. 65a, 76133 Karlsruhe  
Direkt am Marktplatz im Weinbrennerhaus

Leitung: Friedegard Baier  
Telefon: 0721 133 7331

Assistenz : Vera Sanesi, Telefon: 0721 133 7335  
E-Mail: [info@frauundberuf-karlsruhe.de](mailto:info@frauundberuf-karlsruhe.de)  
[www.frauundberuf-karlsruhe.de](http://www.frauundberuf-karlsruhe.de)  
[www.facebook.com/frauundberuf.karlsruhe](https://www.facebook.com/frauundberuf.karlsruhe)

[Alle Angebote auf unserer Internetseite oder auf Facebook!](#)

In der **STADTBIBLIOTHEK KARLSRUHE** erhalten Sie E-Learning-Kurse und E-Medien zur persönlichen Weiterbildung ebenso wie eine große Auswahl an Sachbüchern und Zeitschriften zur beruflichen Information. Die Stadtbibliothek ist von Dienstag bis Samstag geöffnet – auch für Sie!

Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus  
Ständehausstraße 2, 76133 Karlsruhe  
Informationen bei Andrea Krieg  
Telefon: 0721 133 4201 oder 133 4258  
[stadtbibliothek@kultur.karlsruhe.de](mailto:stadtbibliothek@kultur.karlsruhe.de)  
[www.stadtbibliothek-karlsruhe.de](http://www.stadtbibliothek-karlsruhe.de)

# Blickkontakt frau und beruf

*An einem Samstag im Monat bieten wir interessante Referentinnen und Referenten, Workshops und Erfahrungsaustausch zu den vielfältigen Aspekten des Themas Frau und Beruf.*

*Denn: Ein entscheidender Faktor für den Erfolg auf dem Arbeitsmarkt sind Informationen! Wer das Spektrum der Möglichkeiten kennt, hat es leichter,*

- sich beruflich zu verändern,
- eine Aus- oder Fortbildung zu beginnen,
- einen Sprung auf der Karriereleiter zu tun oder
- Beruf und Familie zu vereinbaren!

*Viele Frauen nutzen die **Kontaktstelle Frau und Beruf** und die **Stadtbibliothek**, um sich Informationen und Rat zu holen. Mit unserer Veranstaltungsreihe möchten wir Frauen einen weiteren Ort des Wissens bieten, an dem sie sich zielgerichtet mit ihren beruflichen Interessen beschäftigen und ihre Erfahrungen mit anderen Frauen austauschen können.*

## Die Kontaktstelle Frau und Beruf

- ... bietet kostenlose, kompetente und neutrale Beratung zu allen Fragen rund um Frau und Beruf. Wir beraten Sie bei der Berufs- und Lebensplanung. Bei uns finden Sie Informationen über Berufsbilder, Anforderungen und Qualifikationen. Wir bieten auch Gespräche für Existenzgründerinnen an.
- ... bringt die Berufswünsche und Interessen von Frauen und Mädchen und die regionale Wirtschaft zusammen,
- ... entwickelt Angebote zur beruflichen Bildung von Frauen und führt sie mit verschiedenen Kooperationspartnern durch,
- ... setzt sich auf verschiedenen Ebenen für mehr Chancengleichheit ein.
- Terminvereinbarung Di bis Do von 9 - 12 Uhr, Telefon: 0721 133 7335
- telefonische Beratung zu Fragen von Aus- und Weiterbildung, Qualifizierung, Wiedereinstieg, Neuorientierung oder Bewerbung um einen Arbeitsplatz, auf Anfrage unter Telefon: 0721 133 7335.

frau und beruf  
Kontaktstelle  
Karlsruhe - Mittlerer Oberrhein

Veranstaltungsreihe zur Balance  
von Beruf, Familie und Freizeit

# Blickkontakt frau und beruf

**Wann?** Einmal im Monat am Samstag  
von 11 Uhr bis 12:30 Uhr  
**Wo?** Stadtbibliothek Karlsruhe

**März bis Juli 2018**