



Der Frauenfreitag

Foto: c. sanjagrujic shutterstock

im Tölzer Landratsamt

Beginnen wir mit fünf Fakten zu Frauen in Deutschland: Sie stellen die Mehrheit der Bevölkerung dar, leben länger als Männer – und sie sind besser ausgebildet. Sie übernehmen den Großteil der familiären Care Arbeit und können trotzdem nicht davon ausgehen, dass ihre spätere Rente zum Leben reicht. Früher erwartete man von ihnen, dass sie sich um Ehe und Familie kümmern. Heute sollen/wollen sie auch erfolgreich im Beruf sein. Die Erwartungen an Frauen sind enorm. Die Gefahr der Überlastung auch. Diese Tatsachen zur Situation der Frauen waren ausschlaggebend, dass das Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen e.V. gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Bad Tölz eine Fortbildungsreihe speziell für Frauen entwickelt hat.

An fünf Freitag Nachmittagen werden ab 14 Uhr Workshops und Vorträge angeboten, um Frauen in ihren unterschiedlichen Lebensbereichen zu stärken.

Weitere Informationen und Anmeldung

Projektträger-/förderer:



Katholisches
KREISBILDUNGSWERK
Bad Tölz - Wolfratshausen e.V.

Telefon 08 17 9 - 42 39 89 - 0
Fax 08 17 9 - 42 39 89 - 99
E-Mail info@kbw-toelz-wor.de



Landratsamt
**Bad Tölz
Wolfratshausen**



gefördert durch
**Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz**



WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE



Frauenfreitag

Foto: Fabian-Kleiser-nsplash

Die Rolle der Frau in aktuellen Zeiten – systemische Perspektive und die Säulen der Resilienz

Fr 18.10.2024 | 14.00 > 18.00 | VA 32230 | Impulsworkshop

Welche Rollen erfüllen Sie? Mutter? Tochter? Partnerin? Freundin? Arbeitnehmerin? Welche noch? Was ist mit Ihnen als Individuum? Wie viel Platz geben Sie sich selbst? Und vor allem was möchten Sie Ihren Kindern vorleben? Kinder lernen am Modell. Wenn wir also wollen, dass sie lernen, wie wichtig es ist, für sich selbst zu sorgen, müssen wir in erster Linie auf uns schauen.

In diesem Workshop möchte ich mit Ihnen nicht nur die wichtigsten Säulen der Resilienz betrachten, sondern Ihnen auch mit einigen Selbsterfahrungseinheiten die Möglichkeit geben, sich selbst zu reflektieren und Ihren Alltag und alles, was Sie zu meistern haben kritisch zu hinterfragen. Es werden einige systemische Ansätze miteinfließen. Neben einem theoretischen Input wird es viel Raum für Austausch und Selbsterfahrung geben.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen und des Gesundheitsamtes statt.

Referentin: Tatjana Rosenberg-Helmke, Systemische Therapeutin

Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen: info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 15 Euro

Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz





Frauenfreitag

Foto: Adobe express

Modisch und selbstsicher

Das Potential Ihres Kleiderschranks entdecken

Fr 25.10.2024 | 14.00 > 16.00 | VA 32233 | Workshop

Sie schauen jeden Morgen verzweifelt auf Ihre Kleidersammlung und fragen sich: Was zieh' ich an? Sie wollen Überblick gewinnen: Was habe ich an Tragbarem und Passendem im Schrank? Sie möchten ohne viel Aufwand schick und bequem angezogen sein? Für jeden Anlass und jede Gelegenheit? Sie möchten beim Einkaufen Zeit und Geld sparen? Staunen Sie, wie einfach das geht! Sie lächeln zukünftig, wenn Sie Ihren Kleiderschrank öffnen - vermeiden Fehlkäufe und reisen mit leichtem Koffer. Ich zeige Ihnen den Weg zu Ihrem gut sortierten Kleiderschrank – zu Kleidung, die zu Ihrer Persönlichkeit passt und Sie glücklich macht.

Ziel: Kleidung als Unterstützung, Persönlichkeit und individuellen Körperbau in Einklang bringen. Kompetenz auf den ersten Blick sichtbar machen. Senken oder erhöhen seiner „Autorität“ mit dem Wissen um Kragen – Lagen – Kontrastebene. Eigene Wirkung überprüfen. Gesamteindruck optimieren. Toll aussehen, sich wohl fühlen – überzeugen!

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen.

Referentin: Christiane Köferl, Styleanalystin und Imageberaterin

Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen: info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 15 Euro

Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE



Frauenfreitag

Foto: kyle-head-p6rNTdAPbuk-unsplash

Starker Auftritt

Was strahle ich aus?

Fr 25.10.2024 | 16.30 > 20.00 | VA 32232 | Workshop

Ein überzeugender Auftritt ist nicht nur am Theater wichtig. Was aber macht einen "starken Auftritt" aus und wann habe ich eine "gute Ausstrahlung"? Kann ich damit die Interaktion mit anderen und auch mein Selbstbild positiv beeinflussen?

Mit bewährten Methoden aus dem Theaterbereich und einfachen Übungen aus dem Schauspiel beschäftigen wir uns in unkonventioneller Weise mit diesen Fragen und stärken damit die Ausstrahlung der ganz individuellen Persönlichkeit.

Bitte bequeme Kleidung tragen und leichte, bequeme Schuhe mitbringen

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamts Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin: Mecki Fiedler, Choreografin, Hamburg

Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen: info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 15 Euro

Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE



Frauenfreitag

Foto: Ibrahim Boran unsplash

Planen Sie Ihre finanzielle Zukunft

Ein umfassender Blick auf die Altersvorsorge

Fr 15.11.2024 | 14.00 > 17.30 | VA 32234 | Vortrag und Workshop

Im Fokus der Veranstaltung stehen die Grundlagen der Altersvorsorge, die Ermittlung der individuellen Versorgungslücke sowie die Chancen des Vermögensaufbaus. Die Teilnehmerinnen erhalten wertvolle Einblicke und konkrete Handlungsempfehlungen, um sich optimal auf den Ruhestand vorzubereiten.

In einem interaktiven Workshop werden umfassende Informationen und praxisnahe Strategien erläutert, um die finanzielle Zukunft selbstbewusst und unabhängig zu gestalten. Der interaktive Charakter der Veranstaltung ermöglicht es den Teilnehmerinnen, ihre Fragen zu stellen und sich aktiv einzubringen.

Egal ob Hausfrau, Angestellte oder Selbständige, Anfängerinnen oder Fortgeschrittene - der Workshop zum Thema Altersvorsorge ist speziell auf die Bedürfnisse und Lebenssituationen von Frauen zugeschnitten.

Im Anschluss stellt Tanya Liehr von der Caritas Schuldenprävention kurz das Unterstützungsangebot der Caritas vor. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen statt. Sie wird aus Mitteln des StMUV finanziert und mit freundlicher Unterstützung des Clubs Soroptimist International Isartal durchgeführt.

Referentin: Sandra Ernst, Investmentcoach

Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen: info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 15 Euro

Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE



Frauenfreitag



Foto: Miguel Bruna unSplash

Die Kunst der Schlagfertigkeit Nie wieder sprachlos

Fr 22.11.2024 | 14.00 > 16.30 | VA 32235 | Vortrag und Workshop

Entdecke die Kunst der Schlagfertigkeit!

Kennst du das? Ein unpassender Kommentar bringt dich aus dem Konzept, und die passende Antwort fällt dir erst Stunden später ein? Das passiert vielen Frauen. Unser Workshop zeigt dir, wie du in solchen Momenten souverän und selbstbewusst reagieren kannst. Ob im Beruf, im Alltag, bei Diskussionen oder Präsentationen - wir zeigen dir Strategien und Techniken, um schlagfertige Antworten zu geben. Mit einer Kombination aus theoretischen Einblicken und praktischen Übungen stärkst du dein Selbstbewusstsein und deine Kommunikationsfähigkeiten. Erfahre, wie du jederzeit schlagfertig und überzeugend auftreten kannst, wie du selbstsicher die passenden Worte findest, wann immer du sie brauchst!

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamts Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin: Ruth Busl, Philosophin

Anmeldung: KBW Bad Tölz Wolfratshausen; info@kbw-toelz-wor.de; www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 15 Euro

Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE



Frauenfreitag

Foto: pexels-Josie Stephens

WenDo

Selbstbewusst und Stark

Fr 22.11.2024 | 17.00 > 20.00 | VA 32236 | Workshop

WenDo ist eine besondere Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, entwickelt von Frauen für Frauen und Mädchen. In diesem WenDo-Schnupperkurs findet ein Einstieg in die Basiselemente von WenDo statt. Im Kurs werden die Grundprinzipien zur inneren Haltung, körperliche Techniken und eine Einheit zur inneren Entschiedenheit vermittelt. Es können auch eigene Fragestellungen eingebracht werden.

Dabei sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse nötig - jede Frau* ist willkommen, sich selbst zu stärken (*z.B. Frauen mit und ohne Gewalterfahrungen, alte Frauen, junge Frauen, behinderte Frauen, queere Frauen, trans Frauen, psychisch erkrankte Frauen, etc.).

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe anziehen.

Neben ihrer Leidenschaft für WenDo arbeitet die Trainerin Jasmin Barnes als Sozialarbeiterin und Traumapädagogin und unterstützt Menschen, die Gewalt erfahren haben sowie Menschen in Krisensituationen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Bad Tölz - Wolfratshausen statt.

Referentin: Jasmin Barnes, Sozialarbeiterin, Traumapädagogin

Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen: info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 15 Euro

Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professort-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz





Frauenfreitag

Foto: alexander-grey-unsplash

Selbstmarketing

Stärken, Bedürfnisse, Werte und Erfolge definieren

Fr 29.11.2024 | 14.00 > 16.30 | VA 32237 | Workshop

Dieser Intensiv-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr gesundes Selbstwertgefühl stärken und welche Bestandteile dafür entscheidend sind. Warum ist ein gesundes Selbstwertgefühl/Selbstbewusstsein wichtig?

Um nicht von der Bewertung anderer Menschen abhängig zu sein, ist es unerlässlich den Selbstwert zu kennen, denn nur so kann ich mich schätzen und entsprechend auch schützen.

Wir wollen im Kurs Stärken, Bedürfnisse, Werte und Erfolge definieren. Selbstbewusstheit stärkt und schützt. Ich weiß, wie ich mein gesundes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein behalte. Ich kenne meine Kraftquellen. Ich kann meine Stärken nutzen und Erfolge erleben.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen statt.

Referentin: Claudia Brunner, Systemischer Coach

Anmeldung: KBW Bad Tölz-Wolfratshausen, info@kbw-toelz-wor.de. www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr: 15 Euro

Ort: Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen



Frauenfreitag

Foto: c. sanjagrujic_shutterstock

Netzwerke(n)

Frauennetzwerke kennenlernen eigene Netzwerke knüpfen

Fr 29.11.2024 | 17.00 > 18.30 | VA 32238 | Austausch

Ein Netz verbindet, ein Netz gibt Sicherheit.

Über Networking knüpfen Sie Kontakte zu gleichgesinnten Menschen. Die Gruppe hilft Veränderungen leichter durch- und Ideen einfacher umzusetzen, denn gemeinsam geht es besser.

Männer arbeiten schon lange in Netzwerken. Frauen sollten das auch tun.

Dieser Netzwerktermin bietet Gelegenheit, Frauen aus der Region kennen zu lernen, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen.

Außerdem werden zwei Frauennetzwerke vorgestellt: Soroptimist International und ZONTA

Beide Frauennetzwerke sind überparteiliche, überkonfessionelle und weltanschaulich neutrale Zusammenschlüsse von Frauen aller Altersstufen. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch.

Außerdem arbeiten sie daran, die gesellschaftliche Stellung der Frau auf nationaler und internationaler zu verbessern.

Referentinnen:

Claudia Harrasser, Soroptimist International
Ingrid Britz-Averkamp, ZONTA

Anmeldung:

KBW Bad Tölz-Wolfratshausen: info@kbw-toelz-wor.de www.kbw-toelz-wor.de

Gebühr:

kostenfrei

Ort:

Landratsamt Bad Tölz - großer Sitzungssaal | Professor-Max-Lange-Platz 1 | Bad Tölz



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE