



Der Frauenfreitag

im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen



Landratsamt
Bad Tölz
Wolfratshausen

Fr 18.10.2024 | 14.00 - 18.00 | VA 32230 | Impulsworkshop

– Die Rolle der Frau in aktuellen Zeiten

Systemische Perspektive und die Säulen der Resilienz

Welche Rollen erfüllen Sie? Wieviel Platz geben Sie sich selbst? Was möchten Sie Ihren Kindern vorleben? In diesem Workshop betrachten Sie die wichtigsten Säulen der Resilienz, lernen systemische Ansätze kennen und reflektieren in Selbsterfahrungseinheiten kritisch Ihren Alltag und alles, was Sie zu meistern haben.

Referentin: Tatjana Rosenberg-Helmke, Systemische Therapeutin

Gebühr: € 15,00

Fr 25.10.2024 | 14.00 - 16.00 | VA 32233 | Workshop

– Modisch und selbstsicher

Das Potential Ihres Kleiderschranks entdecken

Verzweifeln sich häufig morgens beim Blick in Ihren Kleiderschrank? Wollen Sie einen Überblick, was gut passt, wie Sie Fehleinkäufe vermeiden und wie Sie mit wenig Aufwand schick und bequem angezogen sind? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Kleidung Sie in Ihrer Persönlichkeit unterstützt.

Referentin: Christiane Köferl, Styleanalystin und Imageberaterin

Gebühr: € 15,00

Fr 25.10.2024 | 16.30 - 20.00 | VA 32232 | Workshop

– Starker Auftritt

Was strahle ich aus?

Ein überzeugender Auftritt ist nicht nur im Theater wichtig, sondern auch in Beruf und Gesellschaft. Mit Methoden aus dem Theaterbereich und einfachen Übungen beschäftigen wir uns damit, wie wir Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung stärken.

Referentin: Mecki Fiedler, Choreografin

Gebühr: € 15,00

Fr 15.11.2024 | 14.00 - 17.30 | VA 32234 | Workshop

– Planen Sie Ihre finanzielle Zukunft

Ein umfassender Blick auf Ihre Altersversorgung

Im Fokus der Veranstaltung stehen die Grundlagen der Altersversorgung, die Ermittlung Ihrer individuellen Versorgungslücke, sowie die Chancen des Vermögensaufbaus. Persönliche Fragen können eingebracht werden. Kontakte zu Hilfen bei Überschuldung werden vorgestellt.

Referentin: Sandra Ernst - Investmentcoach, Tanya Liehr - Schuldnerberatung

Gebühr: € 15,00

Fr 22.11.2024 | 14.00 - 16.30 | VA 32235 | Workshop

– Die Kunst der Schlagfertigkeit

Nie wieder sprachlos

Bringt Sie ein unpassender Kommentar manchmal aus dem Konzept und die passende Antwort fällt Ihnen erst Stunden später ein? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie in diesen Momenten selbstbewusst und souverän reagieren können. Die Kombination von theoretischen Einblicken und praktischen Übungen stärkt das Selbstbewusstsein.

Referentin: Ruth Busl, Philosophin

Gebühr: € 15,00

Fr 22.11.2024 | 17.00 - 20.00 | VA 32236 | Workshop

– WenDo

Selbstbewusst und Stark

WenDo ist eine extra für Frauen und Mädchen entwickelte Form der Selbstverteidigung und -behauptung. Im Kurs werden die Grundprinzipien der inneren Haltung der Entschiedenheit vermittelt. Es sind keine körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe anziehen.

Referentin: Jasmin Barnes, Traumapädagogin und WenDo-Trainerin

Gebühr: € 15,00

Fr 29.11.2024 | 14.00 - 16.30 | VA 32237 | Workshop

– Selbstmarketing

Stärken, Bedürfnisse, Werte und Erfolge definieren

Dieser Intensiv-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr gesundes Selbstwertgefühl stärken und welche Bestandteile dafür entscheidend sind. Um nicht von der Bewertung anderer Menschen abhängig zu sein, ist es unerlässlich, seinen Selbstwert zu kennen.

Referentin: Claudia Brunner, Systemischer Coach

Gebühr: € 15,00

Fr 29.11.2024 | 17.00 - 18.30 | VA 32238 | Info und Austausch

– Netzwerke(n)

Frauennetzwerke kennenlernen, eigene Netzwerke knüpfen

Ein Netz verbindet und gibt Sicherheit. Über Networking knüpfen Sie Kontakte zu gleichgesinnten Menschen. Die Gruppe hilft, Veränderungen leichter durch- und Ideen einfacher umzusetzen. Die Netzwerke Soroptimist International und ZONTA werden vorgestellt. Bei einem kleinen Snack können eigene Netzwerke geknüpft werden.

Referentin: Claudia Harrasser, Ingrid Britz-Averkamp

Gebühr: kein Eintritt

Weitere Informationen und Anmeldung