

Frauen in der Kommunalpolitik und im öffentlichen Leben

Sie sind eine Frau und interessieren sich für das, was in Ihrer Gemeinde oder im Landkreis Main-Spessart vorgeht. Sie sind vielleicht bereits in einem Verein, im Elternbeirat, einer Selbsthilfegruppe oder Partei ehrenamtlich tätig.

Diskussionen in Gremien und Arbeitsgruppen gehören für Frauen, die in der Kommunalpolitik und im öffentlichen Leben wie in Vereinen und Gruppen, Kindergarten oder Schule engagiert sind, zum Alltag. Wer andere von sich und seinen Ideen überzeugen will, muss vor allem selbst von sich überzeugt sein und das auch ausstrahlen.

Mit diesen Workshops wollen wir Frauen unterstützen und ermutigen, sich in die Aufgaben und Angelegenheiten ihrer Gemeinde oder Stadt einzumischen. Wir würden uns freuen, wenn dieses Angebot auch Ihren Wünschen entspricht und interessierte Frauen den Weg zu diesen Veranstaltungen finden und einen informativen Tag auf der Benediktushöhe im Haus für Soziale Bildung erleben.

Birgit Seubert

Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Main-Spessart

Johanna Hecke

Bildungsreferentin der
Benediktushöhe

Aus dem Hintergrund in den Vordergrund

Eigene Potentiale und Stärken erkennen und ausbauen

Termin: Samstag, **16. März 2019**

Viele Frauen sind im Beruf und im öffentlichen Leben, wie Politik, Verein, Ehrenamt aktiv, doch selten stehen sie in der ersten Reihe. Obwohl mehr als die Hälfte der Bevölkerung weiblich ist, sind Frauen in aussichtsreichen Führungspositionen und vor allem in politischen Gremien unterrepräsentiert.

Dabei haben sie, was Bildung und Qualifikation betrifft, längst aufgeholt. Dennoch schätzen Frauen laut einer Studie ihre Fähigkeiten häufig geringer ein und sind sich ihrer Potentiale und Stärken so nicht bewusst. Frauen sind anders und weibliche Sichtweisen sind in allen Bereichen unserer Gesellschaft unverzichtbar. Frauenpower kann richtig Spaß machen. Und Frauenpower kann auch leicht sein, spielerisch, ohne große Anstrengung. Nehmen sie Chancen, die sich ihnen bieten mutig an, treten sie selbstbewusst auf, und öffnen sie sich schwingungsvoll so viele Türen, wie sie können. Ideen und Inspirationen dafür bietet dieser Workshop speziell für Frauen.

Inhalte:

- eigene Fähigkeiten und Stärken erkennen, ausbauen und gezielter einsetzen
- blockierende Einstellungen und Verhaltensmuster verändern

- Wie wirke ich auf andere? Mit Schlagfertigkeit und Kreativität souverän, sympathisch, echt und selbstsicher wirken und überzeugend auftreten
- Durch Körpersprache eindrucksvoller werden. Wirkung von Mimik, Gestik, Haltung und Stimme praktisch erfahren
- Worte haben Wirkung. Mit klarer und authentischer Kommunikation den eigenen Standpunkt vertreten
- Intuition, Achtsamkeit, Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit verfeinern und mentale Stärke entwickeln

Mit den Anregungen dieses Workshops werden sie ihren Handlungsspielraum erweitern, bewegen sich sicherer auf dem öffentlichen Parkett, entwickeln eigene Ideen und haben Freude daran aktiv mitzugestalten – etwas zu bewegen.

Referentin: Brigitte Korneli
Lern-, Entwicklungs- und
Gesundheitscoaching

Anmeldung: bis 28. Februar 2019

Der Zauber der Achtsamkeit

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Termin: Samstag, **6. April 2019**

Vielfältig sind die heutigen Anforderungen in unserem Alltag. Ein stetiger Spagat zwischen Beruf, Familie und Ehrenamt führen oft zur Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Die bewusste,

achtsame Lebensweise ist dabei eine Quelle der Kraftschöpfung.

Achtsamkeit ist eine alte Kulturtechnik, die in vielen Ländern praktiziert wird. Ziel dieses Kurses soll es sein, eine Balance zwischen den alltäglichen Stresssituationen und Auszeiten zu finden. Sich Ruheinseln und/oder Auszeiten schaffen und erlauben, eigene Grenzen erkennen und frühzeitig auch mal „Nein“ sagen, Gefühle wahrnehmen und besser mit ihnen umgehen – bei der Übung der Achtsamkeit geht es um das Ausbalancieren von Gedanken und Emotionen durch ein gesteigertes Körper- und Atembewusstsein.

Inhalte des Kurses:

- Phantasiereisen
- Meditationsübungen
- Gehmeditation
- Atemübungen
- Achtsamkeits-/Wahrnehmungsübungen
- Yogaübungen
- Klangreisen
- Übungen zur sozialen Kompetenz

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und falls vorhanden Gymnastik/Yogamatte

Referentinnen:

Christine Mainhardt und Brigitte Hofmann

Anmeldung: bis 20. März 2019

Seminarzeiten:

09:15 Uhr	Begrüßungskaffee
09:30 – 12:00 Uhr	Workshop
12:00 – 12:45 Uhr	Mittagspause
12:45 – 16:00 Uhr	Workshop, dazwischen Kaffeepause

Anmeldung und Gebühr:

Benediktushöhe, Retzbach

Kosten:

Teilnahmegebühr 25,-- Euro
optionale Verpflegungspauschale 15,-- Euro

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr und die optionale Verpflegungspauschale an:

Bank: Liga Bank
IBAN: DE86 7509 0300 0003 0004 35

Veranstalter

Landratsamt Main-Spessart
Gleichstellungsstelle
Birgit Seubert
Marktplatz 8
97753 Karlstadt

Tel.: 09353 / 793 1012
Fax: 09353 / 793 7012
Mail: Birgit.Seubert@Lramsp.de

Arbeitsnehmerbildung
Benediktushöhe Retzbach e.V.
Das Haus für Soziale Bildung
97225 Zellingen-Retzbach
Tel. 09364 – 8098-0
Fax: 09364 - 6276
Mail: info@benediktushoehe.de

Veranstaltungsort

Benediktushöhe
Das Haus für Soziale Bildung
97225 Zellingen-Retzbach
Tel. 09364 – 8098-0
Fax: 09364 - 6276
Es sind Parkplätze direkt vorhanden.

Seminare in Main- Spessart



Angebote für Frauen in Politik und im öffentlichen Leben

Veranstaltung der Gleichstellungsstelle des
Landkreises Main-Spessart und
Benediktushöhe, Das Haus für Soziale Bildung