

Partner*innen



Agentur für Arbeit Heilbronn
Sandra Büchele
Rosenbergstraße 50 | 74074 Heilbronn
sandra.buechele@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de



Haus der Familie gGmbH
Beate Bindereif-Mergel
Edisonstraße 25 | 74076 Heilbronn
info@hdf-hn.de
www.hdf-hn.de



Frauenbeauftragte der Stadt Heilbronn
Silvia Payer
Marktplatz 11 | 74072 Heilbronn
frauenbeauftragte@heilbronn.de
www.heilbronn.de



HOCHSCHULE HEILBRONN
Hochschule Heilbronn
Katharina Rust
Max-Planck-Straße 39 | 74081 Heilbronn
katharina.rust@hs-heilbronn.de
www.hs-heilbronn.de

Partner*innen



Regionalbüro der Netzwerke für berufliche Fortbildung Heilbronn,
Hohenlohe, Main-Tauber-Kreis und Schwäbisch Hall
Nadine König
Bahnhofstraße 19-23 | 74072 Heilbronn
heilbronn-franken@regionalbuero-bw.de
www.fortbildung-bw.de | www.regionalbuero-bw.de



Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn
Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Yvonne Zajontz
Bildungscampus 5 | 74076 Heilbronn
yvonne.zajontz@heilbronn.dhbw.de
www.heilbronn.dhbw.de



Kontaktstelle
Heilbronn-Franken

Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken
Simone Rieß
Koepffstr. 17 | 74076 Heilbronn
s.riess@heilbronn-franken.com
www.frauundberuf-hnf.com

Frauen Wirtschafts Tage



13. – 16. Oktober 2021

**NICHTS IST
UNMÖGLICH...
DER MOMENT
GEHÖRT UNS**

**Frauenwirtschaftstag
ONLINE**

Samstag, 16. Oktober 2021
Beginn 9.00 Uhr

www.frauenwirtschaftstage.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS

- 9.00 Uhr** **Begrüßung**
- 9.15 Uhr** **KeyNote „Ch@llenge Vereinbarkeit“**
Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Nicola Marsden,
Forschungsprofessur Sozioinformatik,
Hochschule Heilbronn
- 9.45 Uhr** **Kaffeepause**
- 10.00 Uhr** **Workshopbeginn**

Workshop 1 – 211H506001

Alles reine Kopfsache!? Mentale Unterstützung für Jobsuche, Beruf & private Krisensituationen

Vor ein Publikum zu treten und sich zu präsentieren, stellt jede von uns immer wieder vor große Herausforderungen. Leistungssportler*innen verwenden deshalb schon seit Jahren mentale Techniken und Strategien. Warum also dieses Prinzip nicht auch in die Präsentationsvorbereitung integrieren? In meinem Vortrag lernen Sie hierfür zahlreiche Tools kennen, um Ihre Unsicherheiten und den damit verbundenen emotionalen Stress besser zu bewältigen und in Zukunft souveräner und selbstsicherer aufzutreten.

Referent: Florian Ahlborn, Dipl.-Sprecherzieher & Stimmtrainer

Dauer: 2,5 Stunden

Workshop 2 – 211H506002

Gehirngerechtes Arbeiten in Zeiten digitaler Transformation. Wie Sie leichter mit Reizflut, Multitasking und digitalem Alltagsstress umgehen

Unsere moderne Arbeitswelt fordert täglich Höchstleistungen von uns. Komplexe und dynamische Arbeitsabläufe müssen unter einem hohen Zeit- und Innovationsdruck bewältigt werden. Doch kommt unser Gehirn da überhaupt noch mit?

Sie bekommen Einblick, wie Ihr Gehirn funktioniert und Stress entsteht. Wie Sie mit der Reizflut, dem Multitasking und dem digitalen „Alltagsstress“ besser umgehen können. Wie Sie eine gesunde Stresskompetenz entwickeln und effizienter und entspannter arbeiten können.

Referentin: Alexandra Münch, Wirtschaftspsychologin

Dauer: 2,5 Stunden

Workshop 3 – 211H506003

Alltag und Beruf planvoll gestalten mit der Bullet Journal Methode

Mit der Bullet Journal Methode bekommen Sie ein Werkzeug an die Hand, mit dem Sie Ihren Alltag und Ihre beruflichen Pläne und Vorhaben planen und strukturieren können. Ein Bullet Journal ist nicht nur ein selbst gestaltetes Notizbuch, sondern ein nützliches Tool. Es unterstützt Sie dabei, Ihren Alltag zu planen, Gewohnheiten zu protokollieren und Pläne zu machen. Sie lernen dadurch, Ziele zu setzen, diese zu reflektieren und zu verfolgen und Ihre eigenen Ressourcen gut einzuteilen.

Referentin: Nicole Funke, Visualisierungsexpertin

Dauer: 2,5 Stunden

Workshop 4 – 211H506004

Existenzgründung – ein Weg für Zukunftsgestalterinnen

Soll ich meiner Existenzgründungs-Idee eine Chance geben? Wie sehen die Meilensteine bei einer Gründung aus? Wo bekomme ich Unterstützung? In diesem Workshop werden wir uns durch kurze Vorträge und kleine interaktive Übungen dem Thema Startup nähern. Es ist egal, ob Du grundsätzliches Interesse am Gründen hast oder sogar mit einer konkreten Idee kommst - Du bekommst Einblicke in die Gründungswelt und wir zeigen Dir die ersten Schritte. Abschließend werden in einer Q&A-Runde offene Fragen diskutiert.

Referentinnen: Lorena Gerstner, Annika Ott und Ann-Kathrin Knappe, Campus Founders, Gründungs- & Innovationszentrum in Heilbronn

Dauer: 2,5 Stunden

Workshop 5 – 211H506005

Fembrace your voice – Stimmtraining für Entscheider*innen

Wer führen will, muss auch gehört werden. Die Stimme ist der stärkste Modulator eines Menschen. Sie bestimmt dadurch, welche Inhalte primär wahrgenommen werden und wie wir auf andere wirken. Es ist sinnvoll, sich mit der Wirkung der Stimme gezielt auseinanderzusetzen. Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, wie mit kleinen Mitteln Einfluss auf den Stimmklang und sprecherischen Ausdruck genommen werden kann. Ziel dieses

Workshops ist es, durch Stimmarbeit die eigene Bühne zu ebnet.

Referentin: Susan Weckauf, Stimm-, Sprach- und Atemtrainerin, Karriere-Coach im dr.fem.FATALE-Team

Dauer: 3 Stunden

Workshop 6 – 211H506006

GRACE LEADERSHIP – Verantwortung für die Zukunft übernehmen

In diesem Workshop geht es um die Verantwortung, die Welt im Sinne unserer Zukunftsfähigkeit zu gestalten. GRACE LEADERSHIP© liefert dafür einen Kompass, an dem wir unser eigenes Verhalten ausrichten können, um nicht nur sichtbarer Position zu beziehen, sondern auch kompetent und im Sinne einer enkel*intauglichen Zukunft mitwirken zu können. Wir werden uns dazu mit einer konkreten Haltung beschäftigen: was sie bedeutet, wie man sie kultiviert, wie wir aus ihr heraus wirksam werden und was sie mit uns macht.

Referentin: Susan Barth, Organisationspsychologin, Executive Coach, Vorständin „Netzwerk Führungsfrauen HN“, Aktivistin

Dauer: 3 Stunden

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung unter: Haus der Familie gGmbH
Tel. 07131 2769230
www.hdf-hn.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die jeweilige Workshopbezeichnung an.

Aufgrund der begrenzten Plätze kann sich jede Teilnehmerin für einen Workshop anmelden. Ein späterer Wechsel zwischen den Workshops ist nicht möglich.

Anmeldeschluss bis zum 04.10.2021