

Fachvorträge · Workshops · Infobörse
Beruf · Gesundheit · Finanzen



Frauen Kongress

Erfolgsfaktor Frau!

Samstag, 6. November 2010
Stadthalle Lübbecke
9.30 - 17.00 Uhr



Die Veranstalterinnen (hinten, v.l.): Karla Rahlmeyer (Bad Oeynhausen), Angelika Otte (Rahden), Anne Braszeit (Minden), Beate Henke (Espelkamp), Mona Finkemeier (Petershagen), (vorne, v.l.): Andrea Kneller (Preußisch Oldendorf), Angelika Lütters (Lübbecke), Katrin Flemming (Hille), nicht auf dem Foto: Sabine Denker (Stemwede), Edith Nedelmann (Hüllhorst)

„Erfolgsfaktor Frau!“ Unser Frauenkongress geht jetzt ins dritte Jahr. Erleben Sie in diesem Jahr neu, was Frauen unserer Region zu bieten haben! Schauen Sie sich um, knüpfen Sie Kontakte und lassen Sie sich für Ihre berufliche Zukunft inspirieren. Wir wünschen allen Besucherinnen unseres Frauenkongresses anregende und informative Begegnungen zu den Themenbereichen Beruf, Gesundheit und Finanzen.

Ihre Gleichstellungsbeauftragten

Programm

Schirmherr: Landrat Dr. Ralf Niermann

9.30 Uhr Herzlich Willkommen!
Empfang und Kennen lernen
Zeit zum Austausch auf der Infobörse

10.00 Uhr Begrüßung und Grußworte
Eckhard Witte | Bürgermeister Stadt Lübbecke
Dr. Ralf Niermann | Landrat Kreis Minden-Lübbecke
Die Veranstalterinnen | „Wir starten mit uns“

10.30 Uhr Impuls-Vortrag
„Geschlechterkultur im Wandel“
Prof. Barbara Schwarze | Professorin für Gender und Diversity Studies an der Fachhochschule Osnabrück | Vorsitzende des Kompetenzzentrums Technik-Diversity-Chancengleichheit | Mitglied des Präsidiums der Initiative D21



11.30-13.00 Uhr Besuch der Workshops
13.00-14.00 Uhr Mittagspause | Besuch der Infobörse
14.00-15.30 Uhr Besuch der Workshops
ab 15.30 Uhr Klüngeln, Netzwerken, Kontakten,
Besuch der Infobörse

✂ hier abtrennen

Meine Teilnahme am

Frauen Kongress

Ich habe mich zu folgenden Workshops angemeldet:

vormittags | 11.30-13.00 Uhr

- ☐ Burnout I – Wie reagiere ich am besten in akuten Belastungssituationen, aufregen oder Abstand nehmen?
- ☐ ganz.schön.wichtig.
- ☐ Wishcraft – Von der Vision zur Wirklichkeit

nachmittags | 14.00-15.30 Uhr

- ☐ Burnout II – Wie bekomme ich noch mehr Freude, Glück und Dankbarkeit in mein Leben?
- ☐ Steuerrecht – Ein Buch mit 7 Siegeln?
- ☐ Königin – was sonst. Die innere Haltung als Erfolgsfaktor
- ☐ Ich nutze die Möglichkeit der Kinderbetreuung von Uhr bis Uhr im Lübbecke Kindergarten „Wilde Wiese“

✂ hier abtrennen

Teilnehmerinnen an der Infobörse

- Arbeiterwohlfahrt | Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.
- Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Minden-Lübbecke
- Atelier Springhorn | Sabine Springhorn
- at-home Baubiologie | Astrid Petsch
- Bildungsbündnis im Mühlenkreis
- Bildungswerk für Medien & Kommunikation
- Bundesagentur für Arbeit
- Bücherstube Lübbecke
- Caritas-Konferenzen | Regionalverband Minden
- DAA | Deutsche Angestellten-Akademie GmbH | Gesundheit und Soziales
- DATAForm | Christine Hegerding | Selbstständige Buchhalterin | Beratung und Unterstützung
- DHB – Netzwerk Haushalt | Berufsverband der Haushaltsführenden | Ortsverein Minden | Ortsverein Lübbecke
- „Die Vielfalt“ | Britta Ihlenfeld
- Entspannungspädagogische Fachpraxis | Karin Heyn
- Eventberatung | Silvia Lange
- Familienzentrum Verbund „Mosaik“
- FARBWENDE | Claudia Meier
- Fernuniversität Hagen Studienzentrum Minden
- Grafik-Design | Silvia Erdmann
- Grafik-Design | Susanne Hilmer
- IHK-Akademie Ostwestfalen
- KONZEPT!plus | Marketing und Kommunikation | Silke Birkemeyer
- Kreis Minden-Lübbecke | Amt proArbeit
- Kreis Minden-Lübbecke | Wirtschaftsförderung
- Landfrauenverband Lübbecke Land
- Mehrgenerationenhaus Lübbecke
- Paritätische Dienste | Selbsthilfe-Kontaktstelle (KISS)
- PARIVital | Familien- und Erwachsenenbildung
- PC-Schule Rahden | Angelika Gauselmann
- Praxis für systemische Beratung, Coaching und Familientherapie | Sabine Linz-Struckmeier | Liane Stork
- Sparkasse Minden-Lübbecke
- Steuerberaterin Britta Hempelmann
- SUXXESS – OWL | Expertinnen für unternehmerischen, beruflichen und privaten Erfolg
- UnternehmerinnenTreff Lübbecke
- UTE UnternehmerinnenTreff Espelkamp, Rahden und Stemwede
- VHS Altkreis Lübbecke
- VIENTE Raumausstattung | Jutta Bucholt

Freitag, 5. November, 20.00 Uhr

Kabarett mit Simone Fleck: Henne sucht Hengst

Die Kabarettistin mit dem forschenden Blick plaudert unverblümt aus dem prallgefüllten Schatzkästchen. Charaktere wechseln virtuos im Minutentakt! Pointiert kabarettistisches Entertainment in bekannter Doppelbödigkeit. Wortgewandt, witzig und in unbändiger Spielfreude zeigt Simone Fleck wieder ihre Wandelbarkeit.



Eintritt:
Abendkasse 14,00 €
ermäßigt 13,00 €
Vorverkauf 12,00 €
ermäßigt 11,00 €

Verbindliche

Anmeldung

Vorname | Name

Beruf | Institution | Verband

vormittags | 11.30-13.00 Uhr

- ☐ Burnout I – Wie reagiere ich am besten in akuten Belastungssituationen, aufregen oder Abstand nehmen?
- ☐ ganz.schön.wichtig.
- ☐ Wishcraft – Von der Vision zur Wirklichkeit

- ☐ Ich möchte Kind/er von Uhr bis Uhr in der Kinderbetreuung unterbringen Bitte beachten: Kinderbetreuung (ab 3 Jahre) ist nur nach vorheriger Anmeldung bis zum 29.10. bei Angelika Lütters möglich und erfolgt in dem Lübbecke Kindergarten „Wilde Wiese“, Rahdener Straße 9 in der Zeit von 9.30-16.30 Uhr.

Kabarett mit Simone Fleck

am Freitag, 5. November um 20.00 Uhr in der Stadthalle Lübbecke

- ☐ Bitte reservieren Sie mir Karten für Personen.

Forum 1



Burnout I – Wie reagiere ich am besten in akuten Belastungssituationen, aufregen oder Abstand nehmen?

Stresstoleranz hat viel damit zu tun, dass wir bemerken, wann es sinnvoll und gut ist, uns in belastenden Situationen aufzuregen und zu ärgern, um genügend Energie zum Kämpfen zu haben. Und wann wir besser damit fahren, die Situation anzunehmen, uns möglichst abzulenken und innerlich abzukühlen.

Sie werden darin unterstützt, bewusster zwischen diesen verschiedenen Reaktionsweisen zu wählen.

Referentin

Dr. phil. Marion Rook, Diplom-Psychologin, tiefenpsychologisch und systemisch orientierte Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Burnout

Forum 2



ganz.schön.wichtig.

Ein gutes Körpergefühl, ganz unabhängig vom Gewicht, fehlt vielen Frauen, selbst mit Kleidergröße 38. Sie sind mit Ihrem Körper, so wie er ist, selten zufrieden.

Ulrike Tourneur zeigt Ihnen humorvoll und tiefgründig, wie Sie diese Probleme ohne jede Diät überwinden werden und all das bekommen, was Sie sich von einer Gewichtsabnahme erhoffen. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen und gönnen Sie ihm Erleichterung, Liebe und Entspannung. Sie werden überrascht sein, was dann alles möglich ist...!

Referentin

Ulrike Tourneur, Buchautorin

Forum 3



Wishcraft – Von der Vision zur Wirklichkeit

Viele Vorhaben und (Karriere-)Pläne scheitern immer wieder daran, dass Frauen zum Einen nicht genau wissen, was sie wollen, und sie sich zum Anderen das, was sie wollen, nicht wirklich zutrauen. Es fehlt der rechte Mut zur eigenen Vision und manchmal auch der rettende Hinweis, wie eine Sache gelingen kann.

Es geht um Ihre großen und kleinen Träume. Sie gewinnen Klarheit über Ihren persönlichen Veränderungswunsch und lernen eine Methode kennen, mit der Sie vom „Wünschen & Wollen“ ins erfolgreiche „Tun“ gelangen.

Referentin

Dr. Gudrun Schwarzer, Wishcraft & Erfolgsteams, Erfolgsberaterin

Wir danken für die freundliche Unterstützung:



Eintritt
Frauenkongress
18,00 € Tageskasse
15,00 € Vorverkauf
nur Besuch Infobörse
5,00 €

Information, Anmeldung und Karten
• bei Angelika Lüters, Stadt Lübbecke
• Tel: (0 57 41) 27 62 51 · Fax: (0 57 41) 9 05 61
• E-Mail: a.lueters@luebbecke.de
• und bei den Veranstalterinnen

Bitte den Coupon in einen Briefumschlag stecken und an die unten genannte Adresse schicken.

Angelika Lüters
Gleichstellungsbeauftragte
Stadt Lübbecke
Kreishausstraße 2-4
32312 Lübbecke

Forum 4

Burnout II – Wie bekomme ich noch mehr Freude, Glück und Dankbarkeit in mein Leben?

Trotz beruflicher und privater Anforderungen können wir lernen, unser Erleben von Freude, Glück und Dankbarkeit im Leben zu steigern.

Erleben Sie den Schutz, die Pflege und die Vermehrung von positiven Erlebensweisen.

Referentin

Dr. phil. Marion Rook, Diplom-Psychologin, tiefenpsychologisch und systemisch orientierte Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Burnout

Forum 5



Steuerrecht – Ein Buch mit 7 Siegeln?

Vom Ehegattensplitting bis zur Wahl der richtigen Steuerklasse

Wer hat Vorteile durch Ehegattensplitting? Wann bringt mir eine Heirat Steuervorteile? Warum bleibt mir so wenig Netto als mitverdienende Ehefrau bei Steuerklasse V? Wie wirken sich Trennung oder Scheidung auf die Steuererklärung und die Höhe der Steuer aus? Welche Steuerklasse ist dann sinnvoll?

Fragen über Fragen, die uns das Dickicht des Steuerrechtes aufgibt! Für alle, die besser durchblicken wollen, gibt Helga Schulz, Expertin für Familienbesteuerung, verständliche Antworten.

Referentin

Helga Schulz, Expertin für Familienbesteuerung

Forum 6



Königin – was sonst. Die innere Haltung als Erfolgsfaktor

Erfolgreich sind Sie, wenn Sie den Höhen und Tiefen Ihres Alltags mit innerer Ruhe begegnen, wenn Sie selbstbewusst Entscheidungen treffen, wenn Sie in

wichtigen Situationen gelassen reagieren und wenn Sie an den richtigen Stellen den Mut haben, sich unbeliebt zu machen.

In Ihrem persönlichen wie beruflichen Alltag geht es um Selbstachtung und Stolz, um Stärke und manchmal um Kampfgeist, um innere Aufrichtung und Souveränität. Also um Haltungen, Einstellungen und Eigenschaften, die eine Königin auszeichnen.

Werfen wir gemeinsam einen vielleicht ungewohnten, aber erfrischenden Blick auf eine innere Haltung, die stärkend wirkt, neue Handlungsspielräume erschließt und Sie zum „Erfolgsfaktor Frau“ machen kann!

Referentin

Christiane Rasper, Rasper & Busch Unternehmensgruppe, Bielefeld. Life- und Business-Coach, Trainerin für weibliche Führungskräfte, Supervisorin

Vorverkauf

- Bücherstube Lübbecke
- Servicebüro Stadt Lübbecke
- Veranstalterinnen (siehe Vorderseite)

Veranstalterinnen

- Die Gleichstellungsbeauftragten der Städte und Gemeinden Bad Oeynhausen, Espelkamp, Hille, Hüllhorst, Lübbecke, Minden, Petershagen, Preußisch Oldendorf, Rahden, Sternwedde

Adresse

Vorname | Name

Straße

PLZ | Ort

Telefon

E-Mail