

## Rhetorik für Frauen – fit für kompetentes Kommunizieren

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Beherrscht das Wort ergreifen, auch wenn alle anderen eine gegenteilige Meinung vertreten: nicht einknicken sondern standhalten! Was Männern meist leicht gelingt, können Frauen auf ihre Art ebenso erreichen. Nutzen Sie auch schwierige Situationen zur Umsetzung Ihrer Ziele:

- Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Präsentationen zielgerichtet vortragen
- schlagfertig sein: Zur rechten Zeit das rechte Wort
- einen Vorrat an „Schubladensätzen“ für alle Fälle zulegen
- Gehalts-, Stress- und Kritikgespräche mit Überzeugung angehen
- bei Online-Meetings zu Wort melden und sich Gehör verschaffen
- ein „Nein“ ist oft ein „Ja“ zu sich und den eigenen Zielen
- Lernen zu sagen: „Ich will das!“ und „Das ist mir wichtig!“
- Die eigenen rhetorischen Stärken und Schwächen erkennen
- Ideen, Tipps und Ratschläge für Ihre Redesituationen

### 106310

Sa, 06.07., 09:00 – 16:00 Uhr, 1 Termin, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

7 – 10 Teilnehmende: 97 Euro

## Online: Netzwerken mit Spaß

Dr. Ilona Rau

Netzwerken bedeutet, Beziehungen und Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, sowohl im persönlichen, als auch im beruflichen Umfeld. Netzwerke bieten die Chance, gemeinsam zu wachsen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und die eigene Entwicklung voranzutreiben. In dieser Online-Veranstaltung erfahren Sie, welche Vorteile ein gutes Netzwerk hat, wie Sie es aufbauen, pflegen und dabei Spaß haben können.

Das Thema Social Media wird durch Beispiele anhand des beruflichen Netzwerks LinkedIn berücksichtigt. Wie hier ein Profil erstellt wird und was dabei zu berücksichtigen ist, wird nicht Gegenstand der Veranstaltung sein. Aus Erfahrung ist das ein Thema für eine eigenständige Veranstaltung.

### 507105

Do, 11.07., 18:00 – 20:15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

VHS Webinar Zoom Raum 10

4 – 8 Teilnehmende: 60 Euro



© nd3000 | 123RF.com

## Online: Ihr Weg in die Selbständigkeit Von der Idee zur Gründung

Dr. Ilona Rau

Dr. Ilona Rau begleitet seit vielen Jahren Gründerinnen in die Selbständigkeit. Mit vielen Tipps für den Start und Beispielen aus der Praxis zeigt Sie Ihnen auf, was Sie als Gründerin erwartet und wie Sie Ihre Gründung gut vorbereiten und Schritt für Schritt angehen können. Sie erhalten auch Informationen zu Fördermöglichkeiten.

- Rahmenbedingungen Motivation, Qualifikation, Ressourcen: Warum werde ich selbständig?
- Idee Angebot, Zielgruppe, Geschäftsmodell: Für wen schaffe ich wie ein Angebot und verdiene damit Geld?
- Planung Kosten, Umsätze, Gewinne: Woher weiß ich, dass meine Idee funktioniert?
- Umsetzung Gründungsschritte: Wie bekomme ich mein Unternehmen an den Start?

### 507103

Di, 07.05., 14:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS Webinar Zoom Raum 10

4 – 8 Teilnehmende: 105 Euro

## Online: Homeoffice:

### Wie mache ich es und was macht es mit mir?

Maja-Dorothea Schellhorn

Home-Office wird uns erhalten bleiben, selbst wenn die Ursache für die rasante Verbreitung dieses Arbeitsmodells wieder an Einfluss verliert. Insofern ist es für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die freiwillig oder unfreiwillig das Modell Home-Office einsetzen ratsam, sich Gedanken über die Ausgestaltung zu machen. Was sind die wesentlichen Unterschiede zur Präsenzarbeit, wie komme ich mit diesen Unterschieden zurecht, was kann ich beeinflussen?

Ob Familie, Arbeitszeiten, Pausen, Unterlagen, technische Ausstattung, räumliche Gegebenheiten, Miteinander und Kommunikationsverhalten mit Kolleg/innen: Viele Punkte spielen eine Rolle, je nach Person und Einstellung eine unterschiedliche.

Sich darüber klar zu werden, welche Komponente welchen Einfluss auf das Feeling, das Arbeitsverhalten, die Motivation, auf Körper und Geist hat, ist ein wichtiger Schritt, um möglichen Problemen frühzeitig zu begegnen.

### 106360

Fr, 26.04., 09:00 – 12:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

VHS Webinar Zoom Raum 10

6 – 12 Teilnehmende: 70 Euro

## Volkshochschule Offenburg

Weingartenstraße 34b

77654 Offenburg

Alfred End

Tel.: 0781 / 9364 - 200

Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

www.vhs-offenburg.de



## Information - Orientierung - Weiterbildung

# Berufsbezogene Seminare für Frauen



Stand: März 2024/AE

Frühjahr 2024

## Kompetenz kennt kein Alter Da geht noch was im (Berufs-)Alltag für Frauen

Gudrun Fey

Ich werde älter, na und? Welche Chancen und Möglichkeiten habe ich noch? Diese Fragen stellen sich viele Frauen bereits ab 50 und manche verlieren aufgrund vieler Zweifel und Ängsten allmählich und schleichend ihr Selbstvertrauen. Dabei haben viele Nobelpreisträger ihre Entdeckungen erst im Alter über 60 gemacht und viele in höchsten Positionen in der Politik sind über 70 Jahre alt. Dies zeigt eindrucksvoll, dass das Alter keine Begrenzung für Erfolg, Innovation und persönliche Weiterentwicklung darstellt.

In diesem interaktiven Online-Seminar werden Sie sich damit beschäftigen, wie Sie Ihre Lebenserfahrung und Kompetenzen nutzen können, um neue Wege zu beschreiten und Ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen. Im Seminar werden Sie konkrete Werkzeuge an die Hand bekommen, um Ihre eigenen Stärken zu identifizieren und zu nutzen. Sie werden gemeinsam daran arbeiten, Selbstzweifel zu überwinden, Ängste zu bewältigen und Ihr Selbstvertrauen nachhaltig zu stärken.

Lassen Sie uns gemeinsam erkunden, was – im Rahmen Ihrer jeweiligen Möglichkeiten – in Ihrem Leben Sinn macht und Ihnen dauerhaft Zufriedenheit und Erfüllung bringt. Teilnahmekreis: Frauen 60+, die noch mehr aus ihrem Leben machen möchten.

- Chancen erkennen und sich Herausforderungen stellen
- Überwindung von Selbstzweifeln und Bewältigung von Ängsten.
- Stärken stärken
- Die Macht der inneren Stimme nutzen
- Nachhaltige Stärkung Ihres Selbstvertrauens
- Optimismus kann man lernen
- Austausch mit Gleichgesinnten und gegenseitiges Lernen
- Fange nie an, aufzuhören, höre nie auf, anzufangen (Cicero)

### 106225

Sa, 20.04., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS Webinar

6 – 8 Teilnehmende: 139 Euro



## Resilienz im (Berufs-)Alltag

Annika Brand

Fühlen Sie sich manchmal überfordert in Ihrem Alltag und haben das Gefühl, es wird Ihnen alles zu viel? Wir alle sind in unserem Leben zahlreichen Herausforderungen ausgesetzt, sei es im Privatleben oder im Beruf. Stress lässt sich nicht immer vermeiden, was wir aber in der Hand haben ist, wie wir damit umgehen. So individuell jeder einzelne Mensch ist, so unterschiedlich kann auch der Umgang mit Stress sein.

Deshalb schauen wir uns Methoden und Strategien aus unterschiedlichen Bereichen an, um Herausforderungen souveräner und gelassener zu begegnen.

Dafür wollen wir uns mit folgende Aspekte beschäftigen:

- Was bedeutet Resilienz und wie kann ich meine Resilienz stärken
- Identifizierung und Umgang mit Stressoren im Berufs- und Privatleben
- Die Big 4 der mentalen Stärke: Atmung, Zielsetzung, Visualisierung und mentale Kontrolle
- Methoden und Strategien zur Stärkung der Resilienz auf physischer, mentaler und geistiger Ebene
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Entdecken Sie mit praktischen und alltagstauglichen Übungen Ihre persönlichen Ressourcen und Bedürfnisse für einen besseren Umgang mit Stress und Herausforderungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibsachen, Getränk und Vesper nach Bedarf.

### 106226

Sa, ab 27.01., 14:00 – 17:15 Uhr, 2 Termine, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 302

7 – 10 Teilnehmende: 69 Euro

## Der sanfte Weg: „Im Einklang mit sich selbst sein“

Ulrike Ernst

Heute war wieder mal so ein Tag: man hat das Gefühl als ob es den halben Arbeitstag nur Diskussionen, Machtspielchen, Konflikte und Fehlinterpretationen gab. Kleinigkeiten wurden hochgeschaukelt, Wichtiges abgeschmettert. Manchmal ging es um persönliche Differenzen bis hin zu tiefen Verletzungen. Flüchten, Kämpfen oder Resignation. Gibt es einen anderen Weg?

Menschen die im Beruf erfolgreich und glücklich sind, nutzen die Fähigkeit, im Einklang mit sich selbst zu sein. Sie versteifen sich nicht auf ihre Ansichten und verlieren sich nicht in endlosen Diskussionen. Ganz im Gegenteil, sie meiden die Gespräche nicht, allerdings haben sie gelernt die Dinge aus einer inneren Distanz heraus und somit aus einem neuen Blickwinkel zu sehen, damit schaffen sie die Möglichkeit, neue Lösungswege zu gehen.

Der Schlüssel dazu liegt in uns selbst und hat viel mit „In-seiner-eigenen-Mitte-sein“, Achtsamkeit, dem Erkennen von Energien und emotionalen Zyklen oder dem Humor über die eigene Fehlbarkeit zu tun. Wenn wir Frauen uns diszipliniert darin üben, werden wir unmittelbar den Erfolg erleben: Wie wir Ziele erreichen ohne uns dauerhaft zu verausgaben, wie sich durch einen distanzierten Blick auf die Dinge die Perspektive verändert, wie wir gelassener und souveräner werden. Körper- und Entspannungsübungen, Gesprächskreise, Einzel- und Gruppenübungen sind Elemente des Seminars.

**Ulrike Ernst**, GLP-Coachin und Mediatorin ist seit über 20 Jahren als Persönlichkeitsweiterentwicklerin in eigenen Räumen tätig und hat langjährige Erfahrung als Trainerin bei verschiedenen Bildungsträgern, in Firmen und in eigener Sache.

### 106365

Sa, 04.05.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

7 – 10 Teilnehmende: 115 Euro

## Tablets & Internet: Sicherer Umgang im beruflichen Umfeld

Viktoria Restel



Sicherheit und gute Kenntnisse im Umgang mit mobilen Endgeräten werden im beruflichen Umfeld erwartet. Je nach Aufgabenstellung weniger das blinde Bedienen oder die technischen Hintergründe als vielmehr das Verständnis, wie diese Geräte von den Mitarbeitenden und auch den Kunden eingesetzt werden. Dann können Sie bei auftauchenden Fragen und Problemen einordnen



und entweder selbst unterstützen oder präzise Rückmeldungen an die zuständigen Mitarbeitenden geben.

Dazu müssen gute Grundkenntnisse vorhanden sein und Erfahrung gesammelt werden. Beides können Sie im Rahmen dieses Kurses lernen. Neben der Bedienoberfläche und den wichtigsten Apps beider Systeme installieren Sie verschiedene praktische Apps und probieren diese an Ihrem eigenen Gerät aus.

Inhalte des Kurses:

- Funktionsweise von Tablets (Betriebssysteme Android/iPadOS)
  - Unterschiede der beiden Systeme
  - Programme & Apps: die Reservoirs PlayStore & AppStore
  - Internetplattformen für Waren und Dienstleistungen: Benutzerkonten und Käufe
  - Social Media und Kommunikation
  - Teilen und Streamen von Daten
  - Sicherheit bei mobilen Endgeräten
- Mitzubringen:

- eigenes mobiles Endgerät (WLAN wird in der VHS genutzt)
  - Ladekabel, Stromversorgung
  - vorhandene Zusatzkomponenten wie Tastatur oder Stift
- Dieses Seminar wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Weitere Informationen zur ESF-Fachkursförderung finden Sie hier: [www.vhs-offenburg.de/service/esf-fachkurse](http://www.vhs-offenburg.de/service/esf-fachkurse)

### 501180

Do, ab 11.04., 18:00 – 20:15 Uhr, 4 Termine, 12 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 206

5 – 8 Teilnehmende: 77 Euro