



### Was ich mir wert bin

Donnerstag, 18.03.2021

9.00-12.00 Uhr

Das Selbstwertgefühl ist Dreh- und Angelpunkt, wenn es um unseren Erfolg im Leben geht. Fühlen wir uns wertvoll, handeln wir aus einem Gefühl der Stärke und begegnen unserem Gegenüber auf Augenhöhe.

In diesem Workshop erkunden wir, wie es aktuell um unser Selbstwertgefühl steht und wie wir es im Alltag stärken können.

Dozentin: **Yvonne Keller**, Dipl. Erwachsenenbildnerin

### Der richtige Umgang mit Kritik

Mittwoch, 21. April 2021

9.00 – 12.00 Uhr

Kritik ist wie eine Münze: sie hat zwei Seiten. Die meisten Menschen haben keine Schwierigkeiten, andere zu kritisieren (oft in deren Abwesenheit), aber niemand möchte gerne selbst kritisiert werden.

Aber auch Lob hat so seine Tücken. Kennen Sie das schwäbische Sprichwort: Nix g` sagt isch genua gelobt? In diesem Workshop werden beide Seiten beleuchtet. Warum Kritik oft kränkt – und kann man sich dagegen schützen? „Schwierig“ ist immer der andere. Und was ist mit Lob?

Dozentin: **Regine Sucker**, Kommunikationstrainerin

### Allgäuer Gründerwoche: Im Bilde sein – Online Bewerbungsgespräche und Akquise

November 2021

Die Servicestelle Frau und Beruf in Kempten bietet mit dem Workshop „Im Bilde sein – Online Bewerbungsgespräche und Akquise“ einen kompakten Übungsabend an. Bewerbungsgespräche und Akquise der eigenen Geschäftsmodelle werden zunehmend in Videokonferenzen und Online-Meetings abgehalten. Dabei ist „online“ vieles ähnlich und doch vieles anders als beim „persönlichen gegenüber sitzen“. Tipps rund um die Technik, Etikette, das eigene Vorbereiten auf die Präsentation sowie das Üben einer Kurz-Präsentation sind Bestandteil dieses Workshops. Sie wählen sich direkt von zu Hause aus ein und sind interaktiv vernetzt an diesem Abend. Sich vertraut machen und sicherer werden im Online-Auftritt ist das Ziel.

Referentin: **Marianne Dobrowitsch-Schubert**

### Frauen Aktionstage 2021: Helma Sick: Ein Mann ist keine Altersvorsorge

10.03.2021

19.00 Uhr

Frauen sind heute so gut ausgebildet wie nie zuvor. Aber: Warum arbeiten so viele Frauen im Minijob? Warum erhalten Frauen so wenig Rente? Warum sind sie oft finanziell abhängig von ihrem Partner und zahlen bei Scheidungen drauf? Wie kann die zumeist unsichtbare Sorgearbeit besser anerkannt oder aufgeteilt werden? Geldexpertin und Autorin Helma Sick räumt auf mit Illusionen, Vorurteilen und falschen Anreizen. Sie zeigt, was überholte Rollenvorstellungen im Leben von Frauen anrichten können – und was Politik, Wirtschaft aber auch die Frauen selbst dagegen tun können.

### Buchhaltung & Geschäftsplanung für Gründerinnen

Dienstag, 13. April 2021

9.00 – 13.00 Uhr

In diesem Kurs erhalten Sie einen ÜBERBLICK über diverse betriebswirtschaftliche, private und steuerliche Zahlen, die für Sie als Existenzgründerin künftig Bedeutung haben werden.

Dies sind insbesondere die Bereiche: Investitions- und Rentabilitätsplan (Unternehmerlohn) / Sozialversicherung (Kranken- und Rentenversicherung) / Einkommenssteuer (der Gewinn) / Umsatzsteuer-Kleinunternehmer-Regelung. Auch die Organisation der laufenden betrieblichen Belege für die mtl. Buchhaltung wird angesprochen.

Dozentin: **Christiane Fröhlich** Bilanzbuchhalterin

### Stress lass nach – gut vorbereitet präsentieren

Geplant: Frühjahr 2021

Eine Präsentation beginnt bereits in dem Moment in dem man erfährt, dass man eine halten darf (oder muss). Meist ist es nicht das Thema der Präsentation als solches was einen nervös macht, sondern bereits die Vorstellung auf der Bühne zu stehen kann den Puls beschleunigen, ebenso die Vorbereitung des Themas: wie fange ich an und wie baue ich die Präsentation auf. Der Vortrag befasst sich mit zeitlichem u. inhaltlichem Aufbau, mit Präsentationsvarianten und Stress-regulierung während eines Vortrages. Das Ziel soll sicheres und authentisches Präsentieren sein.

Referentin: **Marianne Dobrowitsch-Schubert**



### Optimieren Sie Ihre Bewerbungsunterlagen

Donnerstag, 20. Mai 2021 9.00 – 12.00 Uhr

Eine sorgfältige und aussagekräftige Bewerbung ist wichtig für den Erfolg bei der Arbeitssuche. Sie ist der „Türöffner“ im Bewerbungsverfahren und erleichtert es Arbeitgebern, zu entscheiden, wer zum Gespräch eingeladen wird. Inhalt des Seminars:

- die persönliche Situationsanalyse
- Stellenanzeigen richtig lesen
- der aussagekräftige Lebenslauf
- das individuelle Anschreiben
- das Foto – der klassische Sympathieträger
- Bewerbung per Mail

Bei diesem Bewerbungstraining wird auf die individuellen Fragen der Teilnehmerinnen eingegangen, deshalb bitte eigene Bewerbungsunterlagen mitbringen!

Dozentin: **Regine Sucker**, Kommunikationstrainerin



### Prozessbegleitung

Dieses Angebot ist ein Gruppenprozess, daher ist eine Teilnahme an allen 2 Seminaren erforderlich.

#### 1. Was ich mir wert bin

Donnerstag, 15. April 2021 9.00 – 12.00 Uhr

Das Selbstwertgefühl ist Dreh- und Angelpunkt, wenn es um unseren Erfolg im Leben geht. Fühlen wir uns wertvoll, handeln wir aus einem Gefühl der Stärke und begegnen unserem Gegenüber auf Augenhöhe.

In diesem Workshop erkunden wir, wie es aktuell um unser Selbstwertgefühl steht und wie wir es im Alltag stärken können.

#### 2. Die Kraft der Vision

Mittwoch, 05. Mai 2021 9.00 – 12.00 Uhr

Visionen geben dem Leben einen Sinn und sind Quelle von Motivation und Kraft. In diesem Workshop widmen wir uns intensiv unserer persönlichen Vision und verankern sie in unserem Bewusstsein.

Dozentin: **Yvonne Keller**, Dipl. Erwachsenenbildnerin

### Veranstaltungsort

Servicestelle Frau & Beruf  
Sandstr. 10, 2. Stock  
87439 Kempten

Parkmöglichkeit „Königsplatz“

Die Servicestelle Frau & Beruf ist ein Angebot der Stadt Kempten, der Landkreise Ostallgäu und Oberallgäu. Die Einzelberatungen finden in Kempten, Marktoberdorf und Sonthofen statt, die Kurse in Kempten.

Die Servicestelle wird kofinanziert durch den Europäischen Sozialfonds. Die Teilnahme am Coaching-Prozess (8h) ist nach Unterzeichnung des Beratungsvertrags kostenlos.

Bitte beachten Sie:

Je nach aktuellen Corona-Bestimmungen werden die Seminare persönlich vor Ort angeboten oder online über eine Zoom-Veranstaltung.