

## Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!  
07 11- 778 70 44 oder info@frauenkolleg.de

### Bankverbindung:

Commerzbank Stuttgart · BLZ 600 800 00 · Konto 153 407 500

ABSENDER/IN:

Firma

Name

Adresse

Telefon (tagsüber/abends)

Fax

E-Mail

Woher kennen Sie uns?

**Frauenkolleg GmbH**

Berufliche und

persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26

70597 Stuttgart

Bitte ausschneiden, in Fensterbriefumschlag stecken und frankieren

### Workshop B 1

**„Kraft meiner Stimme – meine Stimme bewegt“ – Basistraining**  
Stefanie Kerker, Dipl.-Sprecherzieherin, Lehrbeauftragte & Trainerin

Dieses Training richtet sich an Menschen, die in ihrem (beruflichen oder privaten) Alltag viel sprechen müssen und ihrer Stimme als ihrem Hauptwirkungsmittel mehr Kraft und Ausdruck verleihen wollen. Der Workshop zielt darauf ab, das eigene stimmliche Potential kennen zu lernen und auszuschöpfen. Es werden Techniken vermittelt, die sowohl stimmlichen Problemen (heiserer, brüchiger, gepresster Stimmklang) vorbeugen, als auch der „unproblematischen“ Stimme Intensität verleihen. Arbeit an der Stimme ist immer Arbeit am persönlichen Ausdruck. In vielen praktischen Übungen, die sich weiterführend leicht in den Alltag integrieren lassen, werden Sie diesen erkunden und erweitern.

### Workshop B 2

**„Frauen bewegen was ... Kreativität, Ausdruck, Wachstum“ – Tanz**  
Beate Magdalena Hochgesang  
Tanz- und Ausdruckspädagogin, Kunstpädagogin

Im Tanz verleihen wir unserer weiblichen Power Ausdruck. Wir verbinden uns mit unserem angeborenen Humor, unserer Vitalität und Kreativität. Durch die authentische Bewegung – unabhängig von ästhetischen Vorgaben – erschließen wir unser Potential. Wir erleben uns jenseits eingefahrener Gedankenmuster und Glaubenssätze. So begegnen wir den Herausforderungen unseres Lebens kraftvoll und gelassen zugleich.

### Workshop B 3

**„Farben – Formen – Wirken“ – Farb- und Stilberatung**  
Gisela Böhme  
Trainerin für Umgangsformen, Esskultur, Dress for Success

Farben und Formen unterstützen unser Wohlbefinden und haben seit alters her eine psychologische Bedeutung. Es ist spannend, warum wir uns zu bestimmten Farben hingezogen fühlen und andere gar nicht mögen. Heute haben wir die freie Wahl, früher war das nicht möglich. Da bestimmten Status und Macht die Auswahl. Lernen Sie die Hintergründe kennen. Mit den geschickten gewählten Farben und dem Wissen um eine gute Passform können Sie Ihre optische Ausstrahlung wirkungsvoll unterstützen und Ihr Wohlbefinden steigern.

### Workshop C 1

**Selbstmotivation: „Das Rubikonmodell zur Selbststeuerung“**  
Inge Glatz, Selbstständige Trainerin und Coach

Die Realisierung unserer Ziele wird im täglichen Tun oft genug behindert, weil es an der inneren Motivation fehlt, sich voll und ganz dafür zu engagieren. Das ist nicht etwa, weil wir bequem sind, sondern viel mehr, weil möglicherweise das Ziel gar nicht mit unseren unterbewussten Bildern in Einklang zu bringen ist. Mit Hilfe des Rubikonmodells können wir unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis auf die Spur kommen und mehr Verbindlichkeit in unsere Ziele bringen.

### Workshop C 2

**Selbst-PR: „Das Hochstapler-Syndrom“**  
Carolin Fey, M.A. und Clemens Hafner, Managementtrainer

Während die meisten Männer das „Hochstapeln“ von früh an gelernt haben und selbstverständlich damit umgehen, haben Frauen eher das „Tiefstapeln“ eingeübt. „Sei bescheiden“, „Mach Dich nicht so wichtig“ sind typische Sätze, die Mädchen von klein auf gehört haben. Allerdings mögen die meisten Frauen das männliche „Gegockel“ nicht. Wie finden wir die Mitte?

- Hochstapeln und Tiefstapeln: Wie fühlt sich das an?
- Wie Frauen und Männer hören, sehen und bewerten
- Tipps für eine gelungene Selbst-PR

### Workshop C 3

**Selbst-Bewusstsein: „Ich bewege was... Wer bewegt was?“**  
Carolien van der Houwen, Gründerin „Trommelei“

Wenn wir uns im Rhythmus aufeinander abstimmen, können wir einen Zustand erreichen in dem das „ich trommle es“ sich verändert in „es trommelt mich“. Unsere Wahrnehmung verändert sich und das Gefühl dafür wer handelt wird erweitert. Über das Trommeln können wir ein Gespür bekommen für Mechanismen, die auch in andere Bereiche unseres Lebens spielen.

### Workshop C 4

**„Facebook, Twitter und Co“ – World Wide BeWegungen**  
Dr. Katja Bett, Dipl.-Pädagogin, Expertin für E-Learning und Didaktik

Das Web 2.0 unterscheidet sich vom bisherigen Web durch drei Grenzverschiebungen: 1. die Grenze zwischen Userin und Autorin löst sich auf: Jede kann im Netz Inhalte erstellen, verbreiten und kommentieren, 2. findet zwischen lokalen und entfernten Rechnern statt: Frau kann weltweit auf alle Inhalte zugreifen, und 3. zwischen privat und öffentlich: so z. B. in Facebook. Im Workshop geht es darum, wie Social Media gewinnbringend für das eigene Business und/oder private Kontakte genutzt werden kann.

## 4. Frauenkolleg Kongress



Samstag, 30. Juni 2012 in Stuttgart

*Wir beweg(t)en was!*  
**25 Jahre  
Frauenkolleg**

Kongress für Frauen

**FRAUENKOLLEG**  
Berufliche und persönliche Weiterbildung

## 25 Jahre FRAUENKOLLEG!

Ein Grund zum Feiern! Seit der Gründung hat das FRAUENKOLLEG viel bewegt. Zu einer Zeit, in der Weiterbildungsangebote speziell für Frauen kaum existierten, sind wir mit unserem Angebot schnell auf großes Interesse gestoßen – bei Frauenbeauftragten, Personalinnen - und natürlich bei unseren Seminarteilnehmerinnen! Viel ist in den vergangenen 25 Jahren geschehen, die Gesellschaft ist nach wie vor im Wandel. Die Berufstätigkeit von Frauen und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist selbstverständlicher geworden. Immer mehr Frauen wollen und bekommen verantwortungsvolle Positionen. Die Sensibilisierung im Bereich Geschlechtergerechtigkeit ist bei vielen gewachsen. Dennoch bleibt in Zukunft einiges zu tun: Deshalb wollen wir mehr Frauen in Führung, mehr Gerechtigkeit, Frauenförderung vorantreiben und Frauen bei ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung mit unseren Veranstaltungen kompetent unterstützen.

### Heute feiern wir! – Und wir bewegen was!

**Termin:** Samstag, den 30. Juni 2012

**Kosten:** 150,- Euro / Person inkl. Tagesverpflegung  
Erwerbslose und Studentinnen erhalten 10% Ermäßigung.

**Zeiten:** 10.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** GENO-Akademie Stuttgart-Birkach  
Steckfeldstraße 2, Nähe Uni Hohenheim



## Programm

- 9.30 Uhr** Ankommen
- 10.00 Uhr** **Wir beweg(t)en was! 25 Jahre FRAUENKOLLEG** mit Carolin Fey
- 10.15 Uhr** Vortrag: „Wir beweg(t)en was!“ – Frauen auf dem Weg nach oben! mit Andrea Bachmann
- 10.45 Uhr** **Intermezzo** mit Carolien van der Houwen „Ein-Stimmen auf das Thema“ – miteinander in Resonanz gehen
- 11.10 Uhr** **Kaffeepause**
- 11.30 Uhr** **Workshop A**  
**A1:** „Frauen leben länger, und zwar aus der Fülle!“ – Finanzplanung  
**A2:** „wingwave – Anti-Stress-Turbo-Coaching“ – Der Wink, der den Stress vergessen macht  
**A3:** „Die 7 Strategien für mehr Erfolg“
- 13.00 Uhr** **Mittagsbuffet**
- 14.00 Uhr** **Workshop B**  
**B1:** „Kraft meiner Stimme – meine Stimme bewegt“  
**B2:** „Frauen bewegen was – Kreativität, Ausdruck, Wachstum“ – Tanz  
**B3:** „Farben – Formen – Wirken“ – Farb- und Stilberatung
- 15.30 Uhr** **Kaffeepause** mit Kooperations- und Kontaktbörse **Jubiläums-Sektanstoß**
- 16.00 Uhr** **Workshop C**  
**C1:** Selbstmotivation: „Das Rubikonmodell“  
**C2:** Selbst-PR: „Das Hochstapler-Syndrom“  
**C3:** Selbst-Bewusstsein: „Ich bewege was... Wer bewegt was?“  
**C4:** „Facebook, Twitter, und Co“ – World Wide BeWegungen
- 17.30 Uhr** **Abschluss** mit Carolien van der Houwen „Ich bewege Dich, Du bewegst mich“ – Führung in einer anderen Perspektive

## Workshop A 1

**„Frauen leben länger, und zwar aus der Fülle!“ – Finanzplanung**  
Bettina Suditsch, Dipl.-Betriebswirtin,  
selbständige Finanzmaklerin

Frauen organisieren ihre Altersvorsorge auf ihre ganz eigene Art – sie stellen an eine Beratung höhere Anforderungen, wollen flexible Lösungen, die sich ihren Lebensläufen anpassen, bevorzugen Konzepte, die komplex aber trotzdem überschaubar sind, kurz gesagt – Frauen lieben die Eichhörnchen-Methode. Was das ist – und wie es funktioniert – erfahren Sie in diesem Workshop mit dem Ziel, ein Altersvorsorgekonzept zu entwickeln.

- Wie ist meine Lebenssituation, welche Absicherung brauche ich?
- Welche Möglichkeiten der Altersvorsorge gibt es?
- Wie finde ich die passenden Angebote?

## Workshop A 2

**„wingwave - Anti-Stress-Turbo-Coaching“**  
– Der Wink, der den Stress vergessen macht  
Eva Neumann, wingwave-Coach und -Trainerin,  
Forum für kommunikatives Handeln

„Wenn das Leben Dir eine Zitrone bietet, mache Limonade daraus“ – Das ist manchmal leichter gesagt als getan. Das Gehirn bringt mit vergangenen Stresserfahrungen verbundene Gefühle oft unvermutet wieder ins Spiel – als schweißtreibendes Lampenfieber, Panik vor dem Zahnarzt, oder unüberwindliche Flugangst. Rationale Lösungswege kommen hier an emotionale Grenzen. wingwave-Coaching bietet für irrational erlebte Blockaden eine lösende Intervention, die sich optimal mit leistungsorientierten Coachingansätzen verbinden lässt.

## Workshop A 3

**„Die 7 Strategien für mehr Erfolg“**  
Andrea Bachmann, Journalistin und Autorin

Friedrich der Große soll angeblich Generäle entlassen haben, wenn sie keine „Fortune“ hatten. Zum Erfolg gehört immer auch ein Quäntchen Glück. Aber Sie brauchen auch eine wirkungsvolle Strategie, um diesem Glück auf die Sprünge zu helfen und langfristig zu reüssieren. Bauen Sie sich mit sieben Strategiebausteinen das Fundament für Ihren beruflichen Erfolg. Nicht alles ist planbar, deshalb ist es so wichtig, dass dieses Fundament auch in Krisenzeiten tragfähig bleibt. Das Glück kommt von allein – aber man sollte ihm wenigstens einen Stuhl anbieten können!

## Teilnahmebedingungen

Mit dem beiliegenden Anmeldeformular melden Sie sich zum 4. Frauenkolleg-Kongress an. Nach Eingang des Anmeldeformulars erhalten Sie von uns die Anmeldeunterlagen. Die Tagungsgebühr überweisen Sie bitte bis 4 Wochen vor Tagungsbeginn auf unser Konto bei der

**Commerzbank Stuttgart**  
**BLZ 600 800 00**  
**Konto 153 407 500**

Eine kostenfreie Stornierung ist bis zum 30. Mai 2012 möglich.

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich zum Frauenkolleg-Kongress am 30. Juni 2012 an. Ich möchte an folgenden 3 Workshops teilnehmen (bitte ankreuzen)

## WORKSHOPS

- |                              |                              |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A 1 | <input type="checkbox"/> B 1 | <input type="checkbox"/> C 1 |                              |
| <input type="checkbox"/> A 2 | <input type="checkbox"/> B 2 | <input type="checkbox"/> C 2 |                              |
| <input type="checkbox"/> A 3 | <input type="checkbox"/> B 3 | <input type="checkbox"/> C 3 | <input type="checkbox"/> C 4 |

Name

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Mit den Teilnahmebedingungen der FRAUENKOLLEG GmbH sind wir / bin ich einverstanden.

Datum

Unterschrift