

# BLICKKONTAKT

## Frau und Beruf

vorübergehend  
in der **Karlsburg**  
Durlach

- » 1 x im Monat, immer am **Freitag 17:00 bis 18:30 Uhr**, in der **Karlsburg Durlach**, Pfinztalstr. 9 (Ecke Karlsburgstraße) 76227 Karlsruhe-Durlach, Raum A 221, 1. OG
- » Veranstaltungsreihe zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit
- » Eine Kooperation von Kontaktstelle Frau und Beruf und Stadtbibliothek Karlsruhe
- » Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich. Den **Kostenbeitrag von 5 €** bitten wir vor Ort zu bezahlen.
- » Bitte bringen Sie zu den Vorträgen Papier und Stift mit!



27.09.2019



### STRESS LASS NACH !? NEUESTE ERGEBNISSE DER STRESS- UND GESUNDHEITSFORSCHUNG

Jeder Mensch braucht eine gewisse Dosis Stress, um sich wohlzufühlen. Ohne sie werden Potenziale nicht ausgeschöpft. Auch ist es eine Illusion Stress im Leben völlig vermeiden zu können. In jedem normalen Leben gibt es Stress. Wer aber nie gelernt hat mit großen Anforderungen umzugehen, wird hilflos wenn es im Leben nicht so läuft wie geplant.

Lassen Sie sich überraschen von den neusten Ergebnisse der Stress- und Gesundheitsforschung. Erfahren Sie wie schädlich Stress wirklich ist und was einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Lebenserwartung hat. Schonmal soviel vorab, Sie brauchen dazu nicht ins Fitnessstudio.

REFERENTIN:  
**Sabine Schäfer**  
*Diplom-Psychologin,*  
*relevant: Beratung, Seminare, Coaching*  
[www.relevant-info.de](http://www.relevant-info.de)  
[s.schaefer@relevant-info.de](mailto:s.schaefer@relevant-info.de)

25.10.2019



### GLÜCK – WAS IST DAS? ÜBERRASCHEnde ERKENNTNISSE ÜBER DAS GLÜCKLICHSEIN UND -WERDEN

Im (Berufs-)Alltag fällt es oft schwer, die eigenen, ganz persönlichen Bedürfnisse und Ziele im Auge zu behalten. Oft spannen uns Beruf, Familie und Freunde so stark ein, dass kaum noch Zeit für die eigenen Wünsche bleibt. Manchmal verlieren wir aufgrund der zahlreichen alltäglichen Verpflichtungen dabei sogar ganz aus den Augen, was uns glücklich und zufrieden werden lässt.

Ratgeberbücher oder uns nahestehende Personen scheinen einem häufig sagen zu können, wie man glücklicher werden kann, und doch sollte man dabei stets hinterfragen: „Sind das wirklich meine Ziele? Oder übernehme ich nur die Ideen anderer?“

Im ersten Teil dieser Veranstaltung erhalten Sie Denkanstöße durch – oft überraschende – Forschungsergebnisse zu den Themen Glück und Zufriedenheit. Im zweiten Teil

haben Sie die Möglichkeit, durch eine Reflexionsübung aus dem Coachingbereich selbst aktiv zu werden. Sie können dabei gezielt Ihre Energiequellen, Wünsche und Bedürfnisse erforschen und hinterfragen sowie erste Lösungsansätze generieren, wie Sie Ihre Wünsche in Einklang bringen können mit Ihren alltäglichen Anforderungen.

REFERENTIN:  
**Dr. Meike Zellner**  
*Systemischer Coach,*  
*Dozentin und Hochschuldidaktikerin*  
[www.meike-zellner.de](http://www.meike-zellner.de)  
[info@meike-zellner.de](mailto:info@meike-zellner.de)

29.11.2019



### WEGE AUS DER BURNOUT-FALLE ODER: SO SCHLAGEN SIE DEM BURNOUT EIN SCHNIPPCHEN

Burnout – ein Modewort oder eine ernst zu nehmende Krankheit? Jeder kennt den Begriff des „Burnout“ – aber was verbirgt sich wirklich dahinter? Kann man dem Burnout „ein Schnippchen“ schlagen – und wenn ja, wie?

In einem interaktiven Vortrag werden Sie kurz über das Krankheitsbild und seine Ursachen informiert, in einem ersten Kurztest können Sie auch Ihr eigenes Risiko abschätzen. Die wichtigste Frage ist jedoch: wie kann ich vorbeugen – bzw. nach einer Erkrankung den Rückfall vermeiden?

Anschaulich erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, warum „Nein“ sagen zu können so wichtig ist, was uns antreibt und warum die Identifikation mit Themen und/oder anderen Menschen uns ausbrennen kann.

Die eigenen inneren Antreiber zu erkennen ist der erste Schritt aus der Burnout-Falle. Nur wenn diese bewusst

sind, können die eigenen Grenzen selbstbewusst gesetzt und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse gelebt werden.

Dann gelingt es, die eigene Resilienz zu steigern und die Empfehlungen/Anregungen für Entspannungszeiten umzusetzen. Tipps und kurze „Selbstversuche“, wie diese (kurzen) Entspannungszeiten aussehen und im Alltag integriert werden können, runden den Vortrag ab.

REFERENTIN:  
**Kerstin Jehle**  
*Dipl. Verwaltungswirtin (FH)*  
*Coach, Trainerin, Burnout-Beraterin, Mitautorin*  
[www.burnoutandclarity.com](http://www.burnoutandclarity.com)  
[info@burnoutandclarity.com](mailto:info@burnoutandclarity.com)

## DIE KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF

» ... bietet kostenlose, kompetente und neutrale Beratung zu allen Fragen rund um Frau und Beruf. Wir beraten Sie bei der Berufs- und Lebensplanung. Bei uns finden Sie Informationen über Berufsbilder, Anforderungen und Qualifikationen. Wir bieten auch Gespräche für Existenzgründerinnen an.

» ... bringt die Berufswünsche und Interessen von Frauen und Mädchen und die regionale Wirtschaft zusammen,

» ... entwickelt Angebote zur beruflichen Bildung von Frauen und führt sie mit verschiedenen Kooperationspartnern durch,

» ... setzt sich auf verschiedenen Ebenen für mehr Chancengleichheit ein.

### Terminvereinbarung:

Di bis Do von 9 - 12 Uhr, Telefon: 0721 133 7335

### Telefonische Beratung:

... zu Fragen von Aus- und Weiterbildung, Qualifizierung, Wiedereinstieg, Neuorientierung oder Bewerbung um einen Arbeitsplatz, auf Anfrage unter:  
Telefon: 0721 133 7335.

## BLICKKONTAKT Frau und Beruf

An einem Freitag im Monat bieten wir interessante Referentinnen und Referenten und Erfahrungsaustausch zu den vielfältigen Aspekten des Themas Frau und Beruf.

Denn: Ein entscheidender Faktor für den Erfolg auf dem Arbeitsmarkt sind Informationen! Wer das Spektrum der Möglichkeiten kennt, hat es leichter,

- » sich beruflich zu verändern,
- » eine Aus- oder Fortbildung zu beginnen,
- » einen Sprung auf der Karriereleiter zu tun oder
- » Beruf und Familie zu vereinbaren!

Viele Frauen nutzen die Kontaktstelle Frau und Beruf und die Stadtbibliothek, um sich Informationen und Rat zu holen.

Mit unserer Veranstaltungsreihe möchten wir Frauen einen weiteren Ort des Wissens bieten, an dem sie sich zielgerichtet mit ihren beruflichen Interessen beschäftigen und ihre Erfahrungen mit anderen Frauen austauschen können.



## VERANSTALTERINNEN

### Kontaktstelle Frau und Beruf

Zähringerstraße 65a, 76133 Karlsruhe  
Direkt am Marktplatz im Weinbrennerhaus

Leitung: Alexandra Keim

Assistenz : Vera Sanesi, Telefon: 0721 133 7335

E-Mail: [info@frauundberuf-karlsruhe.de](mailto:info@frauundberuf-karlsruhe.de)

[www.frauundberuf-karlsruhe.de](http://www.frauundberuf-karlsruhe.de)

[www.facebook.com/frauundberuf.karlsruhe](https://www.facebook.com/frauundberuf.karlsruhe)

Alle Angebote auf unserer Internetseite oder auf Facebook!

### Veranstaltungsort:

vorübergehend findet die Veranstaltung in der  
Karlsburg Durlach statt

Pfinztalstraße 9 (Ecke Karlsburgstraße)

Raum A 221, 1. OG

76227 Karlsruhe-Durlach



Veranstaltungsort:  
vorübergehend in der  
Karlsburg Durlach



PROGRAMM  
September bis  
Dezember 2019



TERMINE  
1 x im Monat – immer am Freitag  
Wann: 17 - 18.30 Uhr  
Wo: Karlsburg Durlach



## BLICKKONTAKT Frau und Beruf

Veranstaltungsreihe zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit