

## Beraterstage

Sie möchten sich beruflich neu orientieren, stehen vor größeren beruflichen Veränderungen oder sind mit schwierigen Herausforderungen in Ihrem Job konfrontiert? Wir unterstützen Sie hierbei und bieten Ihnen eine exklusive, kostenfreie Beratungsleistung an. Expertin Martina Thomas widmet sich intensiv, aber aus neutraler Position Ihrem individuellen Anliegen und liefert Ihnen wertvolle Tipps und passgenaue Lösungsmöglichkeiten. Sie erhalten eine realistische Beurteilung zu Ihren beruflichen Perspektiven wie auch praxisorientierte Beratung zu Fragen rund um das Thema Beruf und Karriere, von Stärkenanalyse und Karriereplanung über beruflichen Wiedereinstieg und Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Konfliktsituationen im Berufsleben.

Beraterin: Frau Martina Thomas

Termine: jeweils Mittwoch von 10–17 Uhr

20.01.2021	24.02.2021	17.03.2021
21.04.2021	19.05.2021	23.06.2021
21.07.2021	25.08.2021	22.09.2021
20.10.2021	10.11.2021	15.12.2021

Ort: Landratsamt Haßberge,  
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

## Die gläserne Decke – zusätzliches Beratungsangebot zu Beruf und Karriere

Beraterin: Frau Annette Schleicher

Frau Schleicher unterstützt Frauen bei Fragen rund um Führung, Karriere, Berufswechsel und -potenziale mit einem persönlichen und kostenfreien Coachinggespräch. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gleichstellungsstelle (Frau Christine Stühler, gleichstellung@hassberge.de, 0952127655).

## Veranstaltungsort:

Landratsamt Haßberge  
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

## Anmeldung:

Die Seminare sind jeweils eigenständig und können folglich einzeln gebucht werden.

Bitte beachten Sie, dass für alle Beratungs- und Seminartermine eine vorherige Anmeldung über das Regionalmanagement erforderlich ist. Corona bedingte Verlegungen der Angebote in den virtuellen Raum sind ebenfalls möglich.

## Kosten:

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei!

Anmeldung und aktuelle Informationen unter:



## Kontakt:

Regionalmanagement Landkreis Haßberge  
Frau Sonja Gerstenkorn  
E-Mail: regionalmanagement@hassberge.de  
Telefon: (09521) 27-344  
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Regionalmanagement  
Bayern

Landkreis  
Haßberge 



## Frauen auf Erfolgskurs

# BERUFung mit Zukunft

## Sich selbst erfolgreich managen – auch im Home-Office

Sie möchten sich besser organisieren? Oder Ihre Mitarbeiter/innen möchten effektiver arbeiten? Sie stehen vor der neuen Herausforderung, im Home-Office zu arbeiten? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Denn Arbeiten braucht einen entsprechenden Workflow, egal ob im Büro oder von zu Hause aus. Damit dieser gelingt, schauen wir uns folgende Themen an: Regeln und Strukturen für den Arbeitstag, Techniken für Zeit- und Selbstmanagement, Arbeitsplatzorganisation, Reduzierung von Ablenkungen, Fokus- und Kommunikationszeit, Pausenmanagement und Motivation, Rituale, Tools und Home-Office mit Kindern.

Referentin: Frau Anna-Daniela Pickel  
**MITTWOCH, 03.02.2021**, 18–21 Uhr,  
im Landratsamt Haßberge

## Konflikte im Brennpunkt

Sie sind auf der Suche nach Lösungsmöglichkeiten und konkreten Strategien zur Konfliktbewältigung? Oder möchten Sie Ihre persönliche Handlungsfähigkeit im Konflikt stärken? In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit Schwierigkeiten und Herausforderungen zu analysieren. Gemeinsam erarbeiten wir Empfehlungen, die den Anforderungen im Arbeitsalltag entsprechen, wenn es auch mal heiß hergeht. Das Seminar verspricht Ihnen viel Wissenswertes zum richtigen Umgang mit Konflikten: Gesprächsführung im beruflichen Alltag, Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen, Konfliktmanagement, Konfliktstrategien, Beschwerdetechniken und Ärgermanagement.

Referentin: Frau Anna-Daniela Pickel  
**MITTWOCH, 17.03.2021**, 18–21 Uhr,  
im Landratsamt Haßberge

## Stille und Kraft – wecke Dein Resilienz-Gen

75 % der Deutschen klagen über Stress. Ausschalten können wir ihn nicht, egal ob beruflich oder privat. Aber wir können lernen, anders – nämlich resilienter – damit umzugehen. Resilient zu sein bedeutet, eine gute seelische Widerstandskraft zu haben und trotz aller negativer Rahmenbedingungen eine positive Lebenseinstellung zu haben. In diesem Workshop lernen Sie die sieben Resilienz-Faktoren kennen und wie Sie diese in Ihr Leben integrieren können.

Referentin: Frau Martina Thomas  
**MITTWOCH, 12.05.2021**, 18–21 Uhr,  
im Landratsamt Haßberge

## Mit dem richtigen Ziel durchstarten und auf den Weg machen

Ohne Ziel ist jeder Weg der richtige, kommt Ihnen das bekannt vor? In diesem Workshop erfahren Sie, warum oder woran weit mehr als die Hälfte aller Ziele scheitern, was ein echtes Ziel ausmacht und wie Sie Ihr persönliches Ziel finden und zur Umsetzung bringen. Wir werden dabei auch kreativ.

Referentin: Frau Martina Thomas  
**MITTWOCH, 29.09.2021**, 18–21 Uhr,  
im Landratsamt Haßberge

*»Warte nicht –  
die Zeit wird niemals  
genau richtig sein.«*

Napoleon Hill

## Mit Farbe und Stil zur Persönlichkeit

Sie wollten schon immereinmal erfahren, welche Farbe, welcher Stil oder welche Art von Kleidung zu Ihnen passt? Zusammen mit Expertin Barbara Danowski werden Sie sich diesen Fragen widmen und gemeinsam Lösungen erarbeiten und erleben. Im Seminar werden Sie nicht nur beleuchten, welche Kleidung bei welchem Anlass die eigene Persönlichkeit unterstreichen kann, sondern auch erfahren, dass Kleidung Ordnung schafft, stärkt und schützt. Darüber hinaus steht die Beschäftigung mit der Wirkung von Farben nach innen und außen sowie der Rolle von typgerechten Schnitten, Materialien, Mustern, Accessoires, Frisuren und Make up in Bezug auf die Persönlichkeit auf dem Programm.

Referentin: Frau Barbara Danowski  
**MITTWOCH, 27.10.2021**, 18–21 Uhr,  
im Landratsamt Haßberge

## „Ich verdiene mehr!“ – Selbstbewusst ins Gehalts- und Entwicklungsgespräch

Berufliche Weiterentwicklung – kommt da noch was? Warum überhaupt ein Gehaltsgespräch? Haben Sie sich diese Fragen auch schon gestellt? Antworten darauf erhalten Sie in diesem Seminar. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie sich gut auf ein Gehalts- und Entwicklungsgespräch vorbereiten können, welche Dos und Dont's Sie in diesen Gesprächen beachten sollten, wie Sie das „Nein“ erfolgreich kontern und wie Sie mit den richtigen Argumenten zum Erfolg kommen.

Referentin: Frau Katrin Schmitt  
**MITTWOCH, 24.11.2021**, 18–21 Uhr,  
im Landratsamt Haßberge