

Seminarprogramm

„ Vereinbarkeit von Beruf und Familie unter dem Gender-Aspekt
Frauen im Umgang mit Beruf, Familie und Ehrenamt „

vom 23.10.- 27.10.2006 in Waren/Müritz

Montag, 23.10.2006

Anreise bis 09:30 Uhr

Beginn 10:00 Uhr

Begrüßung und Organisatorisches
Vorstellungsrunde der TN mit Kindern
Seminarprogramm , Seminarerwartungen
**Beruf, Politik und Familie – Erfahrungen
aus dem Alltag**
Zusammentragen der persönlichen Erfahrungen
Wie gestresst bin ich wirklich?
Individueller Stresstest

Mittagspause

Die eigenen Fähigkeiten , Stärken und Ressourcen kennen lernen

Persönlichkeit und Belastbarkeit
Theorie und Praxis –Säulen der Identität
Die akute Stresssituation
Einstellungen zu großen und kleinen Problemen
der gesellschaftspolitischen Arbeit ändern
Der Faktor Zeit

Dienstag, 24.10.2006

Rolle von Zielen und Visionen in der Arbeit
**Politische Gestaltungsstrategien wirksam
verfolgen Zeitmanagement**
Individuelle Zeitplanung - Zeitdiebe und Störungen
Zielsetzung als Schlüssel für Zeitmanagement
Pareto-Prinzip

Mittagspause

Strategien kennen und beherrschen

Die Individuelle Leistungskurve
Stille Stunde als Sperrzeit
Delegation - Positive Lebensführung
Eisenhower-Prinzip

Mittwoch, 25.10.2006 Erfolgserfahrungen in den Lebensaltern
Entspannungstraining
Einzel- und Gruppencoaching
Umgang mit der eigenen Durchsetzungskraft
Individuelle, extreme Stresssituationen
und konstruktive Reaktionsmöglichkeiten

Mittagspause

Arbeit an eigenen Problemstellungen
Hilfen zur stressfreien Kommunikation
Selbstbehauptung in Konflikten

Donnerstag, 26.10.2006 Fortsetzung der Arbeit an konkreten Beispielen
aus dem politischen und beruflichen Alltag

**Gender Mainstreaming- Unterstützung , um
Widerstände zu überwinden ?
Was können Frauen erwarten,
wenn sie den Erfolg anstreben ?**

Mittagspause

Balance zwischen verschiedenen
Lebensbereichen gewinnen
Stärke, Kraft und Autorität: Welche Bedingungen
brauche ich für mich und meine Familie?

Freitag, 27.10.2006 **Frauen in einer männlich strukturierten Umwelt**
Profilieren, kämpfen, konkurrieren
Aufgaben in Beruf, Gesellschaft und Politik

Mittagessen

Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen
Zusammenfassung der Seminarergebnisse
Auswertung, Seminarkritik

Seminarzeiten: 09:00 – 12:00 Uhr 13:00 – 17:00 Uhr
Arbeitsformen: Plenum, Gruppenarbeit, Übungen
Mit den Kindern wird während den Seminarzeiten durch die Erzieherinnen ein
gesondertes Programm durchgeführt.