

Dienstag, 25. Oktober 2022 (18:30 – 20:00 Uhr) – Digital

## Einfach.behalten

Wissen in Rekordzeit aufnehmen und dauerhaft behalten!

Referentin: **Monika Biewer**

Zertifizierte Trainerin und Dozentin für Gedächtnistraining

In diesem Impulsvortrag wird unser Gedächtnis mit spielender Leichtigkeit und Spaß gefordert. Faktenwissen ist in Rekordzeit möglich. Sie werden erleben, wie man das fotografische Gedächtnis aktiviert, das in JEDEM Menschen schlummert – so wird in kürzester Zeit eine Erinnerungsquote von 90 % und mehr erreicht. Trockene Zahlen, Daten und Fakten stellen ab jetzt keine Herausforderung mehr für Sie dar. Lernen Sie, wie Sie auch in Ihrem beruflichen Kontext mit einem guten Gedächtnis glänzen können.

Anmeldeschluss: 18. Oktober 2022

Dienstag, 20. Dezember 2022 (18:30 – 20:00 Uhr)  
– in Präsenz

## Zeit- und Selbstmanagement

Gut vorbereitet in das Jahr 2023 starten!

Referentin: **Katrin Helena Ernst**

Diplompädagogin | Organisationsberaterin | Coach & Supervisorin

Müssen wir einfach nur schneller rennen, um alles zu erledigen, oder geht es auch anders? Was ist wirklich wichtig und was ist das eigentliche Ziel? Für was nehme ich mir Zeit? Was frisst Zeit?

Diese und andere Fragen sollen im Mittelpunkt des Workshops stehen. Neue Impulse werden vorgestellt und in der gemeinsamen Reflexion konkrete Handlungsschritte geplant. Mit neuen Impulsen können Sie fit ins Jahr 2023 starten.

Anmeldeschluss: 13. Dezember 2022

## Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen

Das Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen besteht seit 2018. Initiiert wurde das Netzwerk von Jelena Wojjack (leitende Ingenieurin) und der Gleichstellungsstelle der Stadt Halle (Westf.) in Kooperation mit der pro Wirtschaft GT, der Wirtschaftsförderung im Kreis Gütersloh.

Das Netzwerk bietet Frauen, die im Berufsleben stehen, die Möglichkeit, sich miteinander zu vernetzen, sich gegenseitig zu stärken und sich beruflich und privat weiterzubringen.

Durch themenspezifische Workshops können sich die Netzwerkerinnen weiterbilden, Kraft tanken und neue Ideen für ihren beruflichen und privaten Werdegang sammeln.

Weitere Informationen zum Netzwerk sowie zu aktuellen Angeboten und Workshops finden Sie auf der Homepage der Stadt Halle (Westf.).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**proGT**  
Wirtschaft  
ERFOLGREICH IM KREIS GÜTERSLOH

STADT  
  
HALLEWESTFALEN  
ZUM WOHLFÜHLEN

Titelbild: ©shutterstock-pathdoc



**KARRIERENETZWERK für Frauen  
in Fach- und Führungspositionen**

**Veranstaltungsprogramm 2022**

## Fit, zielorientiert und schlagfertig im Job, wer wünscht sich das nicht!?

Das Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen bietet in diesem Jahr insgesamt sechs themenspezifische Workshops an, die Frau im beruflichen Alltag braucht.

Sie sind in einer Fach- oder Führungsposition im Kreis Gütersloh und möchten sich beruflich und privat weiterentwickeln? Möchten Sie sich gern mit gleichgesinnten Frauen vernetzen? Dann nehmen Sie gern an unseren Workshops teil.

Alle Präsenzveranstaltungen finden im Bürgerzentrum Remise, Kiskerstraße 2, 33790 Halle (Westf.) statt. Bei digitalen Veranstaltungen erhalten Sie den Link nach Ihrer Anmeldung.

Für jeden Workshop ist eine vorherige Anmeldung innerhalb der angegebenen Anmeldefrist erforderlich: [www.hallewestfalen.de/Anmeldung\\_Karrierenetzwerk](http://www.hallewestfalen.de/Anmeldung_Karrierenetzwerk)

Wir freuen uns auf Sie!



Jelena Wojack  
(Mitinitiatorin des Netzwerks)



Dr. Marita Reinkemeier  
(pro Wirtschaft GT GmbH,  
Unternehmensentwicklung  
Arbeitgeberattraktivität)



Sandra Werner  
(Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Halle (Westf.))

Dienstag, 18. Januar 2022 (18:30 – 20:00 Uhr) – Digital

### Ziele erreichen – aber nachhaltig!

Referentin: Corinna Spaeth

Expertin für Krisen- und Transformationskompetenz | Diplom-Psychologin | geschäftsführende Gesellschafterin der CS Consulting GmbH | Speakerin | Autorin | Systemische Organisationsberaterin

Sie navigieren nie durch das Leben, ob wir wollen oder nicht: unsere Gewohnheiten. Mal sind sie hilfreich und mal lästig und erscheinen uns unüberwindbar. Wissenschaftler\*innen haben jüngst sogar herausgefunden, dass 43 Prozent unseres Handelns von Gewohnheiten bestimmt werden. Gehen Sie mit uns gemeinsam auf Entdeckungsreise und finden Sie mit uns heraus, warum Sie Ihr Schweinehund so gerne anleint und Ihnen passend zu Ihren Silvestervorsätzen sämtliche Pläne durchkreuzt. Seien Sie gespannt auf das Persönlichkeitsmodell des inneren Teams und auf die Micro-Habit-Strategie, die neue Zielmotivation weckt und Ihnen hilft, eigene Jahresziele tatsächlich zu realisieren. Machen Sie 2022 von Anfang an zu Ihrem Jahr, indem Sie genau das erreichen, was Sie sich vorgenommen haben. Steigen Sie mit uns tief in die Philosophie der Selbstentwicklung ein und lernen Sie, Ihre eigenen Zielerreichungsmuster in langfristige Erfolgsprinzipien zu verwandeln.

Anmeldeschluss: 11. Januar 2022

Dienstag, 15. März 2022 (18:30 – 20:00 Uhr) – Digital

### „Stimmen Sie zu!“

Sprech- und Stimmtraining für den beruflichen Alltag

Referentin: Kriszti Kiss

Diplom-Schauspielerin | Kabarettistin | Chansonsängerin | Rezitatorin

Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie nach einem beruflichen Gespräch bzw. einer Diskussion – trotz gut aufgebauter Rede und guter, schlagfertiger Argumentation – Ihr Gegenüber nicht richtig erreicht haben? Kann es sein, dass Sie einfach zu schnell gesprochen haben? Waren Ihre Sätze vielleicht zu lang oder haben Sie Ihre Pausen nicht gut gesetzt? Vielleicht waren Sie auch zu leise oder zu laut und sind ungewollt in eine Monotonie verfallen! Das Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen bietet einen Workshop an, in dem wir gemeinsam die verschiedenen Instrumente analysieren, die Ihnen dabei helfen, Ihrem Gegenüber überzeugend entgegenzutreten. Sie lernen durch praktische Übungen, wie Sie Ihre stimmlichen, sprechtechnischen und körpersprachlichen Ressourcen richtig einsetzen.

Anmeldeschluss: 08. März 2022

Dienstag, 10. Mai 2022 (18:30 – 20:00 Uhr) – in Präsenz

### Kollegiales Coaching

Referentin: Gaby Schramm

Expertin für Mediation und Konfliktmanagement in Profit- / NON-Profit-Unternehmen | Supervisorin | Organisationsberaterin

Frauen in Fach- und Führungspositionen sehen sich oft hohen Anforderungen gegenübergestellt: Sie sollen komplexe Anforderungen des Arbeitgebers und der Mitarbeitenden ausbalancieren, sich der Unzufriedenheit ihrer Mitarbeitenden stellen und Konflikte managen. Dabei gilt es

- die eigene Rolle klar zu definieren (z.B. Kollegin oder Vorgesetzte?)
- ein stabiles Beziehungsmanagement zu fördern (z.B. Was tun, bei Konflikten im Team?)
- und die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen zu forcieren (z.B. Fähigkeiten, auch in schwierigen Zeiten leistungsfähig und gesund zu bleiben).

Insbesondere in den aktuellen Veränderungsprozessen braucht es Flexibilität in der Rolle als Unterstützerin für Mitarbeitende. Gleichzeitig soll Frau konstruktiv mit Frustration und Widerständen umgehen – auch mit den Eigenen! – und ihrer Vorbildfunktion gerecht werden.

In dieser oft schwierigen Situation bietet sich kollegiales Coaching an, um von- und miteinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Anmeldeschluss: 03. Mai 2022

Dienstag, 23. August 2022 (18:30 – 20:00 Uhr) – in Präsenz

### Schlagfertigkeit ist trainierbar

Referentin: Steffi Kaiser

Kommunikationspsychologin (FH) | Lehrtrainerin & Master-Coach (DVNLP)

Bei verbalen Angriffen, Zwischenrufen und Provokationen fällt Ihnen spontan nichts ein? Sie wünschen sich kreative, stilvolle Antworten genau im richtigen Moment? Sie möchten im Büro mit einem „flotten“ Spruch die Sympathien der Menschen gewinnen?

Erfahren und erleben Sie in diesem Workshop, wie Schlagfertigkeit entwickelt werden kann, um in solchen Situationen humoristisch und flexibel reagieren zu können. Freuen Sie sich auf komprimierte Theorie, praktische Übungen und eine Menge Spaß bei der Anwendung. Gestärkt kehren Sie zurück in Ihren beruflichen Alltag.

Anmeldeschluss: 16. August 2022