

## Fit für die Zukunft!

Sie sind in einer Fach- oder Führungsposition im Kreis Gütersloh und möchten sich beruflich und privat weiterentwickeln?

Sie möchten sich mit gleichgesinnten Frauen vernetzen und Input zu aktuellen Themen rund ums Arbeitsleben und Ihrer persönlichen Entwicklung erhalten?

Dann nehmen Sie gerne an unseren Workshops teil!

2024 wird spannend! Das Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen bietet in diesem Jahr sechs hochaktuelle themenspezifische Workshops an, die Frau im beruflichen Alltag braucht, um fit für die Zukunft zu sein.

Es gibt eine Mischung aus Präsenz- und Onlineveranstaltungen, bei denen der Austausch und die aktive Teilnahme immer wichtige Bestandteile sind. Die Teilnahme ist kostenlos.

Für jeden Workshop ist eine vorherige Anmeldung innerhalb der angegebenen Anmeldefrist erforderlich:  
[www.hallewestfalen.de/Karrierenetzwerk24](http://www.hallewestfalen.de/Karrierenetzwerk24)

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.))

## Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen

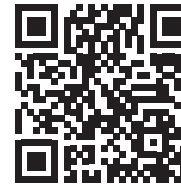
Das Karrierenetzwerk für Frauen in Fach- und Führungspositionen besteht seit 2018. Initiiert wurde das Netzwerk von Jelena Wojack (leitende Ingenieurin) und der Gleichstellungsstelle der Stadt Halle (Westf.) in Kooperation mit der pro Wirtschaft GT GmbH, der Wirtschaftsförderung im Kreis Gütersloh.

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!



## KARRIERENETZWERK



Titelbild: ©shutterstock-pathdoc

## Für Frauen in Fach- und Führungspositionen

## Veranstaltungsprogramm 2024

**Donnerstag, 08. Februar 2024 (18:30 – 20:00 Uhr)**

**Ort: IMA Innovationsmanufaktur Gütersloh, Langer Weg 7b, 33332 Gütersloh**

## **Agile Methoden für den Arbeitsalltag**

**Referent: Rolf Klashinrichs**

**Inhaber von MORE RESULTS | Teamentwickler | Moderator | Coach**

Agile Methoden sind längst nicht mehr nur im Bereich der Softwareentwicklung und des Projektmanagements anzutreffen. Auch im Alltag können wir von den Vorteilen agiler Arbeitsweisen profitieren. Agile Methoden helfen dabei schneller auf Veränderungen zu reagieren und bessere Ergebnisse zu erzielen.

Rolf Klashinrichs zeigt auf, wie Sie durch einfache Tools und Techniken mehr Flexibilität und Effizienz in Ihren täglichen Ablauf bringen. Sie erfahren, wie Sie der Einsatz agiler Methoden beispielsweise im Zeitmanagement, in der Projektplanung und der Kommunikation unterstützen kann. Durch Task Boards und Timeboxing können Sie Ihre Aufgaben besser strukturieren und Prioritäten setzen. Der Referent zeigt auf, wie Sie agile Meetings effizient gestalten und Sie regelmäßige Feedbackschleifen in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

**Anmeldeschluss: 01. Februar 2024**

**Dienstag, 05. März 2024 (18:30 – 20:00 Uhr)**

**Ort: Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)**

## **Stressmanagement – Gestärkt durch den (Arbeits-) Alltag**

**Referentin: Nina Kache**

**Diplom Sportwissenschaftlerin | Geschäftsführerin soma.consult**

Das Gefühl von Stress entsteht, wenn wir den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen und Möglichkeiten zur Bewältigung einer Aufgabe nicht ausreichend sind. Im Rahmen dieses Vortrags zeigt Nina Kache die Hintergründe zum Thema Stress auf. Sie geht auf die Folgen von dauerhaftem Stressempfinden ein und vermittelt Methoden zur Belastungsreduzierung und zum Ressourcenaufbau. Hierbei wird die Wichtigkeit des Themas in der heutigen Arbeitswelt verdeutlicht. Nina Kache sensibilisiert für das Thema Stress und gibt praxisnahe Tipps, wie die eigene psychische Gesundheit gestärkt werden kann. So können Sie die Kraft Ihrer inneren Ressourcen entdecken und belastende (berufliche) Situationen mit Leichtigkeit meistern.

**Anmeldeschluss: 27. Februar 2024**

**Dienstag, 28. Mai 2024 (18:30 – 20:00 Uhr)**

**Ort: Digital**

## **Frauenpower 2.0 im ChatGPT: So revolutionieren Sie Karriere und Familienleben mit KI**

**Referentin: Astrid Brüggemann**

**Germanistik | Europ. Ethnologie und Mediävistik (M.A.) | Betriebswirtin**

Lassen Sie sich entführen in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) mit ChatGPT! Entdecken Sie, wie Sie nicht nur im Beruf, sondern auch zu Hause durch KI effizienter werden. Sie erfahren, wie diverse Tätigkeiten mit Hilfe von ChatGPT schneller gestaltet werden können und wie Sie den Mental Overload reduzieren. In diesem Impulsvortrag lernen Sie praxisnahe Methoden kennen, mit denen Sie diese Technologie sicher und zu Ihrem Vorteil einsetzen können. Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihnen hilft, Termine zu organisieren, Aufgaben zu priorisieren und zu automatisieren. Befreien Sie sich von unnötigem Stress durch Automatisierung. ChatGPT kann sowohl Ihre Karriere als auch Ihr Familienleben positiv beeinflussen. Seien Sie dabei und freuen Sie sich auf die Möglichkeiten die ChatGPT bietet. Die Zukunft hat schon begonnen!

**Anmeldeschluss: 21. Mai 2024**

**Dienstag, 17. September 2024 (18:30 – 20:00 Uhr)**

**Ort: Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)**

## **Kollegiales Coaching – Blockaden lösen und Handlungsspielräume öffnen**

**Referentin: Dr. Marita Reinkemeier**

**Arbeitgeberattraktivität, pro Wirtschaft GT GmbH**

Über die „Fallbesprechung“ im Kollegialen Coaching setzen wir uns in einer klar moderierten Struktur mit individuellen von den einzelnen Teilnehmerinnen aus ihrem beruflichen Alltag mitgebrachten Themen auseinander. Festgefahren geglaubte Denkmuster können auf diese Weise in eine neue Richtung gelenkt werden. Fallgeberinnen und Beraterinnen profitieren gleichermaßen: indem alle ihre beruflichen Erfahrungen reflektiert einfließen lassen, aktivieren und erweitern sie ihre Entscheidungs- und Handlungskompetenz für die Zukunft.

**Anmeldeschluss: 10. September 2024**

**Dienstag, 29. Oktober 2024 (18:30 – 20:00 Uhr)**

**Ort: Digital**

## **SpeedReading „Schneller lesen mit Köpfchen“**

**Referentin: Monika Biewer**

**Zertifizierte Trainerin | Dozentin für Gedächtnistraining und SpeedReading**

LESEN – ob im Berufsalltag, im Studium oder in der Ausbildung – kann zu einem echten Zeitfresser und sogar Stressfaktor werden. Wer würde nicht gerne seine Lesegeschwindigkeit erhöhen und das Textverständnis verbessern, um wertvolle freie Kapazitäten für andere (Alltags-) Bereiche zu schaffen? SpeedReading ist eine Kombination verschiedener Techniken, die schnell Erfolge zeigt und von jedem erlernt werden kann.

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie einen Einblick in die Welt des Speed-Readings – des schnelleren und effizienteren Lesens. Neben theoretischem Basiswissen werden Sie ebenso interaktiv mit eingebunden. Der ein oder andere praktische Teil darf hier natürlich auch nicht fehlen. Seien Sie gespannt.

**Anmeldeschluss: 22. Oktober 2024**

**Dienstag, 26. November 2024 (18:30 – 20:00 Uhr)**

**Ort: Digital**

## **Gescheit scheitern – Erfolgreicher Umgang mit Misserfolgen**

**Referent: Gerald Kunzmann**

**Coach | Berater**

Rosen wachsen am besten auf Mist und auch der Phoenix ist ohne die Asche nicht denkbar. Was gern vergessen wird, ist die Anzahl der Misserfolge, die die oft notwendige Erfahrung bringen, um erfolgreich sein zu können. Der Umgang mit großen und kleinen Misserfolgen ist für viele noch immer sehr schwierig und häufig mit Scham verbunden. Doch nur durch einen offenen und entspannten Umgang mit Misserfolgen können wir für die Zukunft lernen. Warum Misserfolge ein Tabu der Moderne darstellen und warum wir aus Niederlagen mehr lernen als aus Siegen, erfahren Sie in diesem Impulsvortrag.

**Anmeldeschluss: 21. November 2024**