

Anmeldung

Wir freuen uns, wenn wir Sie zu unserem Projekt „Bildung ist weiblich“ begrüßen dürfen!

Alle geplanten Module können einzeln belegt werden und sind für Sie kostenfrei.

Die Bildungsreihe wird aus Mitteln des Gleichstellungspolitischen Rahmenprogramms des Landes Brandenburg gefördert. Die Veranstaltungen finden in den Räumen des Frauenzentrum Cottbus e.V. statt.

Gern nehmen wir schon jetzt Ihre Voranmeldungen entgegen. (telefonisch unter 0355 47 39 55, per Mail an info@frauenzentrum-cottbus.de oder persönlich in der Lila Villa). Für Rückfragen stehen wir Ihnen unter den angegebenen Kontaktmöglichkeiten ebenfalls gern zur Verfügung!

Der Bereich Bildung des Frauenzentrum Cottbus e.V. ist anerkannt nach dem Brandenburgischen Weiterbildungsgesetz.

Kontakt:

Frauenzentrum Cottbus e.V.
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Tel. 0355 47 39 55

E-Mail: info@frauenzentrum-cottbus.de
www.frauenzentrum-cottbus.de



Über uns

Seit der Gründung am 8. März 1990 engagiert sich der Frauenzentrum Cottbus e.V. für die politische und pädagogische Bildungsarbeit mit Mädchen, Frauen und Familien.

Die Lila Villa ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Beratung für Besucherinnen und Besucher in unterschiedlichen Lebenslagen und mit verschiedenen Interessen.

Unsere Schwerpunkte sind unter anderem frauen- und gleichstellungsrelevante Themen, die Förderung der internationalen Zusammenarbeit, die Unterstützung lebenslangen Lernens, Berufsorientierung und aktive Freizeitgestaltung.

Überzeugen Sie sich von der Vielfalt des Hauses, den verschiedenen Projekten, unseren umfangreichen Weiterbildungs- und Kulturangeboten und dem Angebot unseres Lila Lädchens.



BILDUNG IST WEIBLICH

Ein Bildungsprojekt des
Frauenzentrum Cottbus e.V.



Warum ein Programm nur für Frauen?

Die Balance zwischen Kindern, Familie, Arbeit und eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bekommen erfordert häufig ein großes Organisationstalent. Umso wichtiger ist es, sich um die eigene Bildung zu kümmern!

Mit dem Bildungsprogramm „Bildung ist weiblich“ möchten wir dazu beitragen, dass Frauen ihre Rolle in Familie, Beruf und Gesellschaft nach ihren individuellen Bedürfnissen besser erkennen und Unterstützung erhalten, diese umfassender selbst zu gestalten.

Unser Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters und in unterschiedlichen Lebenslagen. Ob Arbeit suchend, berufliche Wiedereinsteigerinnen, Frauen in Erziehungszeiten, Frauen in geringfügiger Beschäftigung, Migrantinnen-Sie alle sind uns herzlich willkommen!

Unsere Seminare, Übungen, Coaching und eine Zukunftswerkstatt tragen dazu bei, Frauen zu stärken und zu unterstützen, ihre eigene Entwicklung selbstbestimmt und zielorientiert zu steuern. Mit unseren Themen zur Persönlichkeitsentwicklung, der Entwicklung individueller Kompetenzen, frauen- und familienspezifischen Themen und Optionen gesellschaftlicher Mitwirkung möchten wir solche gemeinsam erarbeiten und solidarisches Handeln unter Frauen anregen.

Die inhaltliche Umsetzung erfolgt durch externe fachlich und sozial kompetente Beraterinnen und Trainerinnen mit umfangreichen Erfahrungen in frauenspezifischer Arbeit.

Unser Programm

Modul 1:

Nur Fledermäuse lassen sich hängen - Frauen sind selbstbewusst und souverän

Ich bin wie ich bin

Termin: 12.04.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Die Stärken stärken

Termin: 19.04.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Souveränes und erfolgreiches Auftreten

Termin: 26.04.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Modul 2:

Eva tickt anders

Frauenspezifische Kommunikation

Termin: 10.05.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Konflikte erkennen, bewältigen, vermeiden

Termin: 17.05.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Mit Emotionen richtig umgehen

Termin: 24.05.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Modul 3:

Was heißt es, Frau zu sein?

Die Geschichte der Gleichstellung

Termin: 07.06.2016, 09:00 - 13:00 Uhr

Vortrag/Diskussion 4 Stunden

Frauen in Europa und der Welt

Termin: 14.06.2016, 09:00 - 15:00 Uhr

Vortrag/Diskussion 6 Stunden

Selbstbestimmt und ganz weiblich

Termin: 21.06.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Modul 4:

Balance im Alltag

Damit Körper und Seele gesund bleiben

Termin: 05.07.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Vortrag/Übung 8 Stunden

Der Umgang mit Stress

Termin: 12.07.2016, 09:00 - 13:00 Uhr

Vortrag/Übung 4 Stunden

Gesunde Ernährung

Termin: 19.07.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Vortrag mit Kochen 8 Stunden

Modul 5:

Weiterkommen im Beruf

Methoden und Techniken des Lernens

Termin: 06.09.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Seminar/Übung 8 Stunden

Individuelle Berufswegplanung

Termin: 13.09.2016, 09:00 - 13:00 Uhr

Seminar/Übung 4 Stunden

Frauen und Selbständigkeit

Termin: 20.09.2016, 09:00 - 15:00 Uhr

Ideenworkshop 6 Stunden

Bewerbungstraining

Termin: 27.09.2016, 09:00 - 17:00 Uhr

Übung 8 Stunden

Modul 6:

Zukunftswerkstatt

Frauen und Gesellschaft:

Visionen, Hoffnungen, Wünsche, Taten mit Ergebnisdokumentation

Termin: 18.10.2016, 09:00 - 17:00 Uhr