

# BUSINESS IMPULSE

Workshops speziell für Frauen

Wirtschaftsförderung  
Stadt Öhringen



„MUT zur Veränderung“ Kursnr: 211-50015

Donnerstag, 14.10.2021 von 18.00 bis 21.00 Uhr

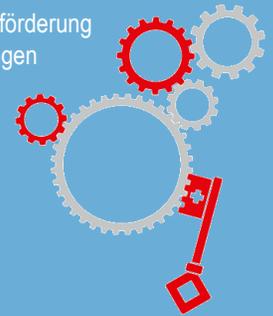
Schloss Öhringen, Blauer Saal, Marktplatz 15, 74613 Öhringen

Unsere Welt ist in voller Bewegung. Das Leben ist Veränderung. Manche Veränderungen sind selbstbestimmt, andere fremdbestimmt.

Verschiedene Lebensphasen bringen verschiedene Herausforderungen und Veränderungen mit sich. Steckt hier ein UMBRUCH, AUFBRUCH oder ÜBERGANG dahinter? Wie stelle ich mich hierzu auf? Wie habe ich bisher Change gemeistert? Was hat dies mit Herz, Hirn und Haltung zu tun? Ich lade Sie ein zu einem Perspektivwechsel in Zeiten der persönlichen Veränderungen. Lassen Sie uns in diesem interaktiven Workshop die Stärken und besonderen Potenziale in den einzelnen Lebensphasen gemeinsam entdecken und wertschätzen - in der Reflexion und im Austausch miteinander, ergänzt durch Impulse aus Theorie und Praxis.

Referentin: Tanja Eggert, ANCORIS Consulting, Managementberaterin & systemischer Business Coach

Wirtschaftsförderung  
Stadt Öhringen



# BUSINESS IMPULSE

Workshops und Vorträge  
speziell für Frauen

Anmeldung über:

VHS Öhringen, [www.vhs-oehringen.de](http://www.vhs-oehringen.de),

Tel. 07941 68-4250, [volkshochschule@oehringen.de](mailto:volkshochschule@oehringen.de)



# BUSINESS IMPULSE

Wirtschaftsförderung  
Stadt Öhringen



Interaktiver Gesprächsvortrag speziell für Frauen

„Stressbewältigung - Wie Sie trotz hoher Anforderungen gesund bleiben“ Kurs:211-50005

Donnerstag, 17.06.2021 von 18.00 bis 21.00 Uhr

Schloss Öhringen, Blauer Saal, Marktplatz 15, 74613 Öhringen

Zeitdruck, viele Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen, häufige Störungen im Arbeitsablauf durch Telefon oder Email, Kinder und Haushalt, ... Wie krieg ich alles unter einen Hut, ohne darunter zu versinken? Wie schaffe ich meine Aufgaben und bleibe dabei fit und leichtfüßig? Zunehmend fühlen sich Menschen überlastet, erschöpft und ausgebrannt. Die Zahl psychischer Erkrankungen durch Stress am Arbeitsplatz steigt stetig an. Auch Männer und Frauen, die zu Hause Angehörige pflegen oder Kinder erziehen, sind zunehmend gefährdet, auszubrennen. Frau Sänger-Warnecke zeigt auf, was genau zur Überforderung führt, und wer besonders gefährdet ist. Sie nennt Anzeichen, an denen Sie erkennen können, ob Sie schon zu starke Stresserscheinungen haben und gibt praktische Tipps, wie Sie bei all den Anforderungen gesund bleiben können.

**Referentin:** Hilde Sänger-Warnecke, Systemische Familientherapie

# BUSINESS IMPULSE

Wirtschaftsförderung  
Stadt Öhringen



Vortrag und Diskussion speziell für Frauen

„Rente - eine typisch weibliche Problemzone“ Kursnr: 211-50010

Mittwoch, 14.07.2021 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Schloss Öhringen, Blauer Saal, Marktplatz 15, 74613 Öhringen

Welche Auswirkungen haben unterschiedliche Arbeitszeitmodelle im Leben einer Frau auf ihre Rente? In der heutigen Zeit gibt es sehr viele unterschiedliche Formen der Lebensplanung. Gerade Frauen passen immer noch ihre Arbeitszeiten oft den wechselnden Bedingungen einzelner Lebensphasen an, ohne sich der Auswirkungen ihrer Entscheidungen auf ihre spätere Altersvorsorge bewusst zu sein. Beruf, Kindererziehung und Haushalt unter einen Hut zu bringen ist eine organisatorische Meisterleistung die überwiegend den Frauen obliegt. Es entsteht oft der Eindruck, dass die Rente dabei zu kurz kommt. Woran liegt das? Wirken sich Kindererziehung, Mini-Job und Pflegetätigkeiten nicht auf meine spätere Rentenhöhe aus? Wie berechnet sich die Rente überhaupt? Mit einem Vortrag und anschließender Diskussionsrunde informieren wir ausführlich zum Thema Rente und Frau.

**Referentin:** Johanna Göller, Firmenberaterin, Regionalzentrum Schwäbisch Hall, Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

