

### Feminale Vortrag & Workshop: Frauen und Führung

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Frauen in Führungspositionen- Sie können es!

Traditionell und durch Sozialisation geprägt zögern Frauen noch immer, Führungsverantwortung zu übernehmen. Dabei haben sie gerade durch ihre Prägung die besten Voraussetzungen, den aktuellen Anforderungen an Führung zu entsprechen. Sie haben hohe Sozial- und Selbstkompetenz und können dadurch gute Team- und Arbeitsgruppenleistungen erreichen.

Der Workshop vermittelt Kenntnisse über den "mediativen Führungsstil". Dieser ist deshalb so erfolgreich, weil er den MitarbeiterInnen selbstbestimmtere und kreativere Arbeit ermöglicht und damit für ein innovatives sowie motiviertes Arbeitsklima sorgt. Ganz wichtig: trotzdem ist dieser Führungsstil konsequent und zielorientiert. Inhalte des Workshops sind: Rollenreflexion, Einführung in Theorie und Methodik des "mediativen Führungsstils", Techniken der Gesprächsführung, "win/win"-Lösungen. Geeignet für Frauen, die sich auf eine Führungsrolle vorbereiten oder bereits eine Führungsposition inne haben.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

#### **Vortrag**

##### **CW1.04.110 Monika Kaiser**

28.9.17, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Reemtsma Areal - Zu Gast bei der Wohnkompanie, Mecklenburgische Str. 32, 14197 Berlin

€ 0,00 TN: 8-25

#### **Workshop**

##### **CW1.04.112 Monika Kaiser**

13.-14.10.17, 12 UStd.

1x Fr, 18.00-21.15 Uhr;

1x Sa 10-17 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 51,00 (erm: € 28,20) TN: 8-14

### Feminale Vortrag & Workshop: Frauen und erfolgreiche Lebensplanung

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Wir bewundern Menschen, die scheinbar mühelos und mit sich im Einklang ihren Lebensweg erfolgreich begehen - was liegt dem zu Grunde?

Eigene Strukturen, Lebensmuster und Lebensrollen zu entdecken und die sich daraus ergebenden Stärken zu erforschen, setzt ungeahnte Kraftpotentiale frei.

Der Vortrag und der Workshop wollen Sie anregen, auf diese "Forschungsreise" zu gehen.

Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Bewusstheit über unsere Stärken, Potentiale und Wünsche öffnen uns den Weg zur selbstbestimmten Weiterentwicklung, beruflich wie privat.

Klarheit über sich selbst trägt dazu bei, dass Sie Ihre persönlichen und beruflichen Kontakte ihrer Eigenart entsprechend kraftvoll und autonom gestalten können.

Erfolg stellt sich ein, sobald Sie Ihren ganz eigenen Weg durchs Leben beschreiten, der authentisch ist und sich an persönlichen Stärken und Neigungen orientiert.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die neugierig sind, diese "Forschungsreise" anzutreten, die spannend, humorvoll, kräftigend sein kann und bisweilen Überraschendes entdecken lässt.

Es werden Einblicke in verschiedene Theorien der humanistischen Psychologie vermittelt, die im Coaching für Führungskräfte und Mitarbeitende aller Hierarchieebenen erfolgreich genutzt werden. Im Workshop hat jede Teilnehmerin die Gelegenheit, die theoretischen Impulse in Übungen in die Praxis umzusetzen. Die Beschäftigung mit Fragen und Themen der Teilnehmerinnen innerhalb der Gruppe, kann Kenntnisse und Einblicke in die Methodik vertiefen.

Die Anregungen und Informationen sind praxisorientiert und sollen Sie dabei unterstützen, Ihren Lebensweg authentisch und erfolgversprechend zu planen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

#### **Vortrag**

##### **CW1.04.114 Annette Schmitt-Kestel**

19.10.17, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Reemtsma Areal - Zu Gast bei der Wohnkompanie, Mecklenburgische Str. 32, 14197 Berlin

€ 0,00 TN: 8-25

#### **Workshop**

##### **CW1.04.116 Annette Schmitt-Kestel**

24.-25.11.17, 12 UStd.

1x Fr, 18.00-21.15 Uhr;

1x Sa 10-17 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 51,00 (erm: € 28,20) TN: 8-14

### Feminale Vortrag: Frauen und Kostümausstattung

Ein Rundgang durch die Theaterkunst GmbH - Kostümausstattung, ein Traditionsunternehmen im Bezirk

Aktuelle Filme wie TONI ERDMANN, THE GRAND BUDAPEST HOTEL und DAS WEISSE BAND kennen Viele, Wenige hingegen wissen, dass diese Filme mit Kostümen von "Theaterkunst GmbH", einem Traditionsunternehmen im Bezirk, ausgestattet wurden. Was ist wichtig und gefragt, wenn es um die Kostümausstattung für Film, Fernsehen und Bühne geht? Selten erhält man Einblick rund um diese Dienstleistung. Die Geschäftsführerin, Susanne Franke, stellt ihre Arbeit und das Unternehmen vor, dem seit 1907 national und international agierenden Kostümhaus. Sie erzählt von dessen Geschichte, gibt Einblicke in den Alltag rund um das Kostüm und möchte für Kostümausstattung begeistern. Neben anderen Künsten trägt diese wesentlich zum Gesamtwerk Film bei. Bei einem Rundgang durch den einzigartigen Fundus mit der Kostümleiterin Nikola Fölster, werden uns Originalkostüme an bekannte Filme erinnern und die Besonderheiten eines Kostümhauses erläutert.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

##### **CW1.04.128 Susanne Franke;**

##### **Nikola Fölster**

16.11.17, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Theaterkunst GmbH, Eisenbahnstr.

43-44, 10709 Berlin

€ 0,00 TN: 8-12

##### **CW1.04.130 Susanne Franke;**

##### **Nikola Fölster**

21.11.17, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Theaterkunst GmbH, Eisenbahnstr.

43-44, 10709 Berlin

€ 0,00 TN: 8-12

### Feminale Vortrag: Frauen und überzeugendes Auftreten

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Wie Sie Wirkung, Charisma und Ausstrahlung entwickeln

Einen Vortrag auf einer Konferenz präsentieren, eine Firmenveranstaltung moderieren, das eigene Projekt in einer Teamsitzung vorstellen, eine Rede vor der Belegschaft halten, die Doktorarbeit verteidigen oder als Expertin auf ein Fachpodium eingeladen zu werden.

Das alles sind Situationen, in denen (nicht nur) Frauen sicher und souverän auftreten wollen. Aber wie macht frau das? Und was gehört dazu?

In dem unterhaltsamen Vortrag geht es um die Wirkung beim Auftritt vor Publikum:

- Wie vermittele ich Sicherheit und Souveränität?
- Wie stehe ich? Und wohin mit meinen Händen?
- Wie kann ich mich optimal auf einen wichtigen Auftritt vorbereiten?
- Wie beherrsche ich Aufregung und Lampenfieber?

Anhand vieler Beispiele und Erfahrungen aus dem Alltag einer erfahrenen Rednerin erfahren Sie, wie Sie Wirkung, Charisma und Ausstrahlung entwickeln.

##### **CW1.04.118 Schifra Wittkopp**

23.11.17, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 0,00 TN: 8-25

### Feminale Vortrag: Frauen und Schreiben

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Literatur vermittelt sich vor allem mit Sprache, dem Wort, schönen Sätzen. Texte sollen lesbar sein und Interesse wecken. Wie macht das eine Schriftstellerin?

Am Anfang ist das Schreiben, das erfordert Arbeit, Zeit und Konzentration. Wie wird aus den Texten eine Geschichte, wie ein Buch?

Es war einmal ... Fangen so nur Märchen an?

An Beispielen aus alter und neuer Literatur und Berichten aus der "Schreibwerkstatt" der Autorin soll über das Schreiben und Lesen von Frauen gesprochen und diskutiert werden.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

##### **CW1.04.120 Dr. Marianne Suhr**

7.12.17, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Hotel Waldorf Astoria Berlin, Salon

Park Avenue, Hardenbergstr. 28

€ 0,00 TN: 8-25

### Feminale Vortrag & Workshop: Frauen in der Finanz- und Wirtschaftswelt

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Knapp über 50% der deutschen Bevölkerung ist weiblich. Trotzdem verwalten und verhandeln ganz selbstverständlich mehrheitlich Männer das Vermögen unserer Gesellschaft. Was ist los mit uns Frauen ... ?

Warum verdienen immer noch Frauen weniger Geld als Männer und haben erkennbare Berührungspunkte im Umgang mit Banken, Versicherung, Geschäftsideen und Wirtschaftsförderung? Was führt Frauen aus dem wirtschaftlichen und finanziellen "Analphabetentum" heraus?

Fragen rund um Geldangelegenheiten und Wirtschaft stehen im Mittelpunkt des Vortrags und werden im Seminar vertieft. Sie erhalten einen ersten Überblick, wie sich die Finanz- und Wirtschaftswelt aufstellt.

Welche Chancen können wir Frauen nutzen, wo liegen unsere Stärken? Was sollten wir wissen? Was gilt es zu berücksichtigen, um aus Verhandlungen erfolgreich hervorzugehen? Wie bereiten wir uns am besten für Gespräche und Verhandlungen vor? Welche Ansprechpartner sind für welche Themen geeignet? Wie erkenne ich werthaltige Angebote und BeraterInnen?

Der Workshop bietet Ihnen vielseitige Informationen und praktische und umsetzbare Tipps. Auf Fragen der Teilnehmerinnen wird eingegangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nach dem Workshop verfügen Sie über ein solides Fundament und können Ihre weiteren Schritte planen und einleiten. Werden Sie Ihre eigene Finanzministerin.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

#### **Vortrag**

#### **CW1.04.111 Annette Schmitt-Kestel**

25.1.18, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 0,00 TN: 8-25

#### **Workshop**

#### **CW1.04.113 Annette Schmitt-Kestel**

16.-17.2.18, 12 UStd.

1x Fr, 18.00-21.15 Uhr; 1x Sa 10-17 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 51,00 (erm: € 28,20) TN: 8-14

### Feminale Vortrag: Frauen in der Museumsleitung

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Noch immer entscheiden sich deutlich mehr junge Frauen als Männer für ein Studium der Geisteswissenschaften, schließen dieses erfolgreich ab und suchen ihren Weg auch in Museumsberufen. Viele Leitungsebenen sind in Museen von männlichen Fachkräften besetzt. Doch in jüngerer Zeit gehen vermehrt Frauen in Museen in die Führung. Was bedeutet das - auch in Hinblick auf Führungsstile oder Themenschwerpunkte?

Aus Praxis und Erfahrung berichtet die Ausstellungskuratorin und Leiterin des Museums Charlottenburg-Wilmersdorf in der Villa Oppenheim

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

#### **CW1.04.115 Dr. Sabine Witt**

22.2.18, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Villa Oppenheim, Schloßstr. 55 / Otto-

Grüneberg-Weg, 14059 Berlin

€ 0,00 TN: 8-25

### Feminale Vortrag & Workshop: Frauen und Zeitmanagement

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

"Weibliches Zeitmanagement"- Gibt es das?

Frauen wird eine starke Fähigkeit zum "Multitasking" zugeschrieben. Es wird behauptet, sie könnten mehrere Aktivitäten gleichzeitig erledigen und würden nie "die Tür zu machen". Das ist der Fehler!

Zum Zeitmanagement gehören klare Ziele, eine genaue Aufgabenstellung und eine konsequente Umsetzung des eigenen Zeitplans.

Dafür muss man seine Ziele klar vor Augen haben. Diese zu benennen und zu visualisieren ist also der erste Schritt.

In dem Workshop werden die persönlichen "Zeitdiebe" identifiziert und Methoden entwickelt, um "hausgemachten" Stress abzubauen.

So kann entschieden werden, für welche Aktivität ich wie viel Zeit einräume.

Hilfestellung geben dabei das Pareto-Prinzip, die ABC-Analyse, das Eisenhower-Prinzip, die Alpenmethode, das Planungsprinzip der Schriftlichkeit und eine Methode der Terminverwaltung.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

#### **Vortrag**

#### **CW1.04.117 Monika Kaiser**

22.3.18, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 0,00 TN: 8-25

#### **Workshop**

#### **CW1.04.119 Monika Kaiser**

13.-14.4.18, 12 UStd.

1x Fr, 18.00-21.15 Uhr; 1x Sa 10-17 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 51,00 (erm: € 28,20) TN: 8-14

### Feminale Vortrag: Frauen und Politik - Männersachen – Frauensachen – Quoten?

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Vor hundert Jahren wurde von Frauen – und Männern – das Wahlrecht für Frauen erkämpft und durchgesetzt.

2001 wurde zum ersten Mal in der Geschichte des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf eine Frau zur Vorsteherin des Bezirksparlaments gewählt.

Mit Beispielen aus praktischer politischer Arbeit soll Interesse geweckt und Aufklärung geleistet werden

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

#### **CW1.04.121 Dr. Marianne Suhr**

19.4.18, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 0,00 TN: 8-25

## Feminale Vortrag & Workshop: Frauen und Stimme

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Kennen Sie das auch: Sie haben alles gut durchdacht. Der entscheidende Satz liegt Ihnen auf der Zunge. Jetzt kommt es darauf an. Sie öffnen Ihren Mund – und die Stimme kiekst, schwächelt, bricht.

Tatsächlich sind die Stimmen von Frauen durch ihren höheren Klang auch höherer Belastung ausgesetzt. Dieser Klang ist von Vorteil: Er trägt besser, macht es leichter in schwierigen Räumen und von einer großen Gruppe gehört zu werden. Dass genau in diesen Situationen manchen die Stimme versagt, liegt daran, dass viele Frauen ihr eigenes Stimmpotential nicht nutzen, oft noch nicht einmal kennen und völlig unterschätzen.

Auch wenn es um die Sprachmelodie geht, bleiben viele von uns weit unter ihren Möglichkeiten: Obwohl wir alle schon erlebt haben, wie wohltuend eine abwechslungsreiche Sprechweise für uns beim Zuhören ist, unterläuft es uns als Sprechende oft, dass wir unseren stimmlichen Ausdrucksspielraum viel zu wenig nutzen.

In dem Workshop werden einfache, sehr wirkungsvolle Übungen zu Atmung und Stimme vermittelt, die sich auch bei einem knappen Zeitbudget bewährt haben und direkt in den Alltag übernehmen lassen.

Im Workshop erlernen Sie verschiedene Wege zu einer gekonnt eingesetzten Modulation.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

### **Vortrag**

#### **CW1.04.123 Viola Morlinghaus**

31.5.18, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 0,00 TN: 8-25

### **Workshop**

#### **CW1.04.125 Viola Morlinghaus**

15.-16.6.18, 12 UStd.

1x Fr, 18.00-21.15 Uhr; 1x Sa 10-17 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 51,00 (erm: € 28,20) TN: 8-14

## Feminale Vortrag: Frauen und Entscheidungen

in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung des Bezirksamtes Charlottenburg-Wilmersdorf

Im Laufe unseres Berufslebens stehen wir vor Entscheidungen von großer Tragweite:

Soll ich mich bei einer anderen Firma bewerben oder lieber bleiben? Soll ich mich selbstständig machen oder angestellt bleiben? Kann ich noch einmal den Beruf wechseln?

Wie gut gelingt es Ihnen, Klarheit zu entwickeln, um eine Entscheidung treffen zu können?

Da werden Argumente für die eine oder andere Seite zusammengetragen und abgewogen, Ratgeberbücher oder Erfahrungsblogs ausgewertet, alles mit Freundinnen oder der Familie besprochen. Aber wird die Entscheidung dadurch leichter?

Frauen warten oft (zu) lange, bevor sie sich entschließen, den nächsten Schritt zu gehen. Und dann ist eventuell die Chance verpasst oder der Zug abgefahren.

In dem Vortrag werden wir verschiedene Positionen beleuchten. Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie sich mehr Klarheit verschaffen können, um schneller und einfacher zu einer Entscheidung zu kommen. Gerne können Sie auch ein eigenes Entscheidungsthema mitbringen.

Die Anmeldung in der VHS zu den entgeltfreien Vorträgen ist verbindlich.

### **CW1.04.127 Schifra Wittkopp**

21.6.18, 2 UStd.

1x Do, 19-21 Uhr;

Pestalozzistr. 40/41, R. 19\*

€ 0,00 TN: 8-25