

Mut zum eigenen Rhythmus



Frauen im 3/4-Takt

Beruf | Familie | Weiterbildung

2. Tagung

13. November 2010
9.00 - 16.00 Uhr

Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug

FrauenBildungZug

unterstützt durch die Kommission Allgemeine Weiterbildung des Kantons Zug

Zum Thema

Wie lassen sich Familie und Beruf gut vereinbaren? Diese Frage stellt sich heute vielen Frauen und Männern. Die Tagung «Mut zum eigenen Rhythmus» nimmt die damit verbundenen Herausforderungen in den Fokus. Sie geht den Einflüssen nach und sucht nach Antworten auf konkrete Fragestellungen wie z.B.: Welche Erwartung habe ich an meine Entwicklung? Wie gehe ich mit den Ansprüchen an Familie und Beruf um? Wie kann ich mich entlastend organisieren?

Zum Angebot

Vielseitige Anregungen, Angebote und Vorgehensweisen will die Tagung mit Referaten, Gesprächen, Workshops und einem Infomarkt vermitteln. Angestrebte Ziele:

- das Arbeits- und Familienleben koordinieren
- die berufliche Entwicklung auch während der Familienphase ermöglichen
- den Umgang mit veränderten Rollen und Mustern bewältigen
- den eigenen Bedürfnissen besser gerecht werden

Zu den Zielpersonen

Angesprochen sind alle Frauen, vor allem aber berufstätige Frauen und Wiedereinsteigerinnen für ihre Standortbestimmung, Entwicklungsplanung und Alltagsgestaltung. Männer sind eingeladen, ihre Partnerinnen zu begleiten, um die weibliche Sicht und Situation zu erforschen und entsprechende Unterstützung bieten zu können.

Zur Tagung

Datum: 13. November 2010

Ort: Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug, Aula, Baarerstrasse 100, 6300 Zug

Kosten: Fr. 85.-, inkl. Lunch

Veranstalterin: FrauenBildungZug, www.frauenbildungzug.ch

Zur Tagung

Datum: 13. November 2010

Ort: Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug, Aula, Baarerstrasse 100, 6300 Zug

Kosten: Fr. 85.- inkl. Lunch

Veranstalterin: FrauenBildungZug, www.frauenbildungzug.ch

Zum Ablauf

Am Vormittag nehmen Referate und Gesprächsrunden die aktuellen Themen auf und weisen auf neue Wege und Möglichkeiten hin.

Am Nachmittag stehen verschiedene vertiefende Workshops zur Auswahl. Geleitet werden sie von qualifizierten, kompetenten Fachpersonen mit praktischer Erfahrung.

Zur Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis am 2. November 2010:

via www.frauenbildungzug.ch oder mit dem Anmeldeformular per Fax **041 781 05 15** oder Post.

Auskunft: www.frauenbildungzug.ch, info@frauenbildungzug.ch oder Telefon (Beantworter) **041 780 88 67**

Mitglieder FrauenBildungZug

Business und Professional Women
Frauenzentrale Zug
Gewerblich-industrielles Bildungszentrum
HMZ academy AG
Institut Menzingen
Internationale Frauengruppe
Kaufmännisches Bildungszentrum
Klubschule Migros Zug
Landw. Bildungs- und Beratungszentrum Schluethof
Lehrer- und Lehrerinnenverein Zug
Pädagogische Hochschule Zentralschweiz Zug
Weiterbildung Risch/Rotkreuz
Zuger Kantonaler Frauenbund

Mut zum eigenen Rhythmus

13. November 2010



- 08.30 **Einschreiben | Kaffee und Gipfeli | Tagungsunterlagen und Infomarkt**
- 09.00 **Tagungseröffnung**
Begrüßungsworte Die Zuger Spitzenpolitikerin Manuela Weichelt-Picard gibt Einblick in ihr Leben mit Amt, Würde und Familie. Sie erzählt, was sie immer wieder motiviert und was es braucht, um die vielseitigen Hürden zu meistern.
Barbara Beck-Iselin, Präsidentin
Manuela Weichelt-Picard, Regierungsrätin
- 09.15 **Eröffnungsvortrag: Wie machen's denn die anderen?** Die Autorin und Verlegerin Gabriella Baumann-von Arx begann quasi mit der ersten Schwangerschaft journalistisch zu arbeiten. Zuerst schrieb sie für Printmedien, später Bücher, unter anderen über Lotti Latrous. Im Jahr 2005 gründete sie den Wörterseh Verlag. Ihre berufliche Entwicklung, sagt sie, wäre eine andere gewesen, wenn sie nicht Mutter geworden wäre. Sie ist sich sicher: „Ich wuchs mit und an meinen Kindern.“
Gabriella Baumann-von Arx, Autorin und Verlegerin
- 09.45 **Mut zum eigenen Rhythmus** Die Soziologin Margret Bürgisser zeigt, wovon das Funktionieren abhängt beim Vereinbaren von Beruf und Familie. Für die elterliche Rollenteilung gibt es verschiedene Modelle und das ist gut so. Alle haben sie Vor- und Nachteile: Vom traditionellen "Ernährermodell" über die Kombination von Vollzeit- und Teilzeitarbeit bis zu "Halbe-Halbe" und "Doppel-Karriere". Was bedeuten sie für Mütter, Väter und Kinder und welches Modell ist für wen das geeignetere? Ziel ist es, die Entscheidungsgrundlagen für eine situations- und phasengerechte Wahl zu ergründen, die sich im individuellen Alltag bewährt.
Margret Bürgisser, Soziologin, ISAB
- 10.15 **Porträts: Familien- und Berufsfrauen im Gespräch** Berufstätige Familienfrauen schildern, wie sie Beruf, Familie und Weiterbildung verbinden, wie sie den Wiedereinstieg geschafft haben, was gut funktioniert, wie sie die Herausforderungen meistern und wo es manchmal schwierig ist. Sie richten dazu ihre aktuellen Fragen an die anwesenden Fachpersonen.
- 10.45 **Pause**
- 11.10 **Roundtablegespräch** Fachpersonen geben Antworten auf die wichtigsten Fragen und Anregungen zu den Spannungsfeldern rund um die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Weiterbildung. Die angesprochenen Themen können in den verschiedenen Workshops vertieft werden.
Christine Brun, Coaching Frau und Arbeit, Lucie Renner, Zuger KB, Rahel Petermann, Psychotherapeutin
- 11.40 **Berufsentwicklung** Die Laufbahnberaterin Claudia Fugazza stellt Konzepte vor und zeichnet Wege auf, wie man berufliche Entwicklung plant und wie die Angebote der Berufs- und Laufbahnberatung hilfreich genutzt werden. Denn Berufslaufbahnen erfolgen selten linear. Vielmehr erfordert die Arbeitswelt von allen, sich immer wieder neu zu orientieren. Diese Aufgabe ist noch anspruchsvoller, wenn sie zusätzlich mit Familienverantwortung verbunden ist. Daher ist eine sorgfältige Planung besonders wichtig und hilfreich.
Claudia Fugazza, Berufs- und Laufbahnberaterin BIZ ZUG
- 12.00 **Weiterbildungsstrategie** Der Weiterbildungsspezialist Urs Achermann zeigt auf, wie Familienphasen gezielt für die Weiterbildung genutzt werden können. Mit der passenden Weiterbildungsstrategie und geeigneten Angeboten schaffen Familienfrauen eine gute Balance zwischen Berufstätigkeit, Familie und Weiterbildung und verbessern nachhaltig ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Sie erhalten einen Überblick, worauf besonders geachtet werden muss und welche Weiterbildungsstrategien in welchem Fall geeignet sind.
Urs Achermann, Leiter Weiterbildung Kaufmännisches Bildungszentrum Zug
- 12.15 **Stehlunch mit warmen Speisen**
Grosser Infomarkt mit Angeboten zu: Berufsberatung, Coaching, Stellenvermittlung, Familien- und Paarberatung, Budgetberatung und weiteren Beratungsstellen.
- 13.15 **Workshops**
Sie können zwei Workshops besuchen. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.
Beginn 1: 13.15 - 14.15 Uhr Beginn 2: 14.30 - 15.30 Uhr
- WS 1 **Erholung und Ausgleich** Verschaffen Sie sich die persönlichen Freiräume zum Ausspannen. Erkennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und pflegen Sie auch als berufstätige Frau oder als Paar mit Kindern die Musse. Lernen Sie darauf zu achten, wann es zuviel wird. Erkennen Sie, was Ihnen gut tut und handeln Sie im Sinne Ihrer ausgewogenen Life Balance.
Ana Astray, Dipl. Psychologin FSP, Paar- und Einzelberatung leb
- WS 2 **Den Alltag organisieren** Lernen Sie konkrete Verhaltensstrategien und Techniken kennen, die Ihnen helfen und Sie ermutigen, die Tücken des Alltags immer wieder anzupacken und zu bewältigen. Denn Beruf, Familie und Weiterbildung zu vereinbaren heisst, organisieren, planen, Aufgaben verteilen und immer wieder Lösungen für Unvorhergesehenes zu finden.
Franziska Bischof, Inhaberin Familienmanagement GmbH, Autorin, Beraterin und Mutter von 4 Kindern
- WS 3 **Harmonisches Familienleben trotz Beruf** Gewinnen Sie Einsichten und Antworten, wie der Familien- und Paaralltag mit der Berufstätigkeit gut vereinbart werden kann. Wie bringen Sie die unterschiedlichen Rollen als Mutter, Partnerin und Berufsfrau unter einen Hut? Wo liegen die Chancen in der Familiengemeinschaft und wo verbergen sich (Alarm-) Signale?
Rahel Petermann, Psychotherapeutin für Einzelpersonen, Paare und Familien
- WS 4 **Berufsabschluss für Erwachsene** Holen Sie sich Motivation und Information als Quereinsteigerin in ein neues Berufsfeld oder als Erwerberin eines Berufsabschlusses. Wir zeigen Ihnen für die ergänzende oder Nachholbildung die Möglichkeiten im Schweizer Bildungssystem auf und wie bereits erworbenes Wissen und Können angerechnet werden.
Beat Schuler, Leiter Amt für Berufsbildung
- WS 5 **Teilzeitarbeit optimal planen** Gestalten Sie die Teilzeitanstellung für sich, Ihr Umfeld und Ihre Arbeitgeberin möglichst optimal. Die kluge, flexible Planung des richtigen Teilzeitmodells entscheidet oft über den Erfolg der Anstellung. Erfahren Sie, wie Sie eine geeignete Teilzeitstelle finden und was es beim Vorstellungsgespräch und dem Vertrag zu beachten gilt.
Fabian Leuthold, lic. phil. Sozialanthropologe, Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

WS 3	Harmonisches Familienleben trotz Beruf Gewinnen Sie Einsichten und Antworten, wie der Familien- und Paaralltag mit der Berufstätigkeit gut vereinbart werden kann. Wie bringen Sie die unterschiedlichen Rollen als Mutter, Partnerin und Berufsfrau unter einen Hut? Wo liegen die Chancen in der Familiengemeinschaft und wo verbergen sich (Alarm-) Signale?	Rahel Petermann, Psychotherapeutin für Einzelpersonen, Paare und Familien
WS 4	Berufsabschluss für Erwachsene Holen Sie sich Motivation und Information als Quereinsteigerin in ein neues Berufsfeld oder als Erwerberin eines Berufsabschlusses. Wir zeigen Ihnen für die ergänzende oder Nachholbildung die Möglichkeiten im Schweizer Bildungssystem auf und wie bereits erworbenes Wissen und Können angerechnet werden.	Beat Schuler, Leiter Amt für Berufsbildung
WS 5	Teilzeitarbeit optimal planen Gestalten Sie die Teilzeitanstellung für sich, Ihr Umfeld und Ihre Arbeitgeberin möglichst optimal. Die kluge, flexible Planung des richtigen Teilzeitmodells entscheidet oft über den Erfolg der Anstellung. Erfahren Sie, wie Sie eine geeignete Teilzeitstelle finden und was es beim Vorstellungsgespräch und dem Vertrag zu beachten gilt.	Fabian Leuthold, lic. phil. Sozialanthropologe, Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen
WS 6	Mit Profil zum Ziel Starten Sie Ihre Laufbahnplanung oder Neuorientierung mit einem persönlichen Kompetenzprofil. Entdecken Sie dabei Ihre Stärken und Fähigkeiten aus Ausbildung, Beruf und Familie neu und nutzen Sie diese für Ihre beruflichen Ziele. Anhand von Beispielen vermitteln wir Ihnen die Anhaltspunkte auf dem Weg zum eigenen Profil.	Judith Siegenthaler, Studien- und Laufbahnberaterin BIZ ZUG
WS 7	Mit Engagement am Ball Nutzen Sie die Familienphase aktiv mit Freiwilligenarbeit. Da bieten sich Ihnen Möglichkeiten, Netzwerke aufzubauen und beruflich fit zu bleiben. Die erworbenen Kompetenzen, Ressourcen und Erfahrungen können Sie ausweisen und gezielt für die berufliche Gestaltung nach der Familienphase einsetzen.	Andreas Feyer-Krieger, Fachstellenleiter, und Theres Arnet-Vanoni, Präsidentin BENEVOL Zug
WS 8	Feine Alltagsküche - schnell, günstig und gesund Geniessen Sie abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten, die im Nu zubereitet sind und allen schmecken. Clevere Rezepte, Tipps und Tricks für Berufstätige erhalten Sie in der Lernküche der Berufsfachschule.	Niklaus Stadelmann, Berufsverantwortlicher Koch/Köchin, GIBZ
WS 9	Mut zum eigenen Business-Stil Erleben Sie, wie das passende Outfit die Selbstsicherheit beeinflusst und Sie Ihre Stärken betonen können. Die richtige Garderobe, Farben, Frisur und Make-up bringen Ihre Persönlichkeit stimmig zum Ausdruck und lassen Sie sicher auftreten. Das ist eine wesentliche Voraussetzung für ein erfolgreiches Selbstmarketing.	Denise Yannoulis, persönliche Stilberaterin
WS 10	Schatzsuche in der eigenen Biografie Verweben Sie Ihre vielseitigen Erfahrungen aus Ausbildung, Beruf und Familie zusammen mit individuellen Fähigkeiten und Interessen zu Ihrem persönlichen Muster. Erleben Sie, wie aus den vielfältigen Mosaiksteinchen ein farbiges Gesamtkunstwerk entsteht und wagen Sie gemeinsame Ausblicke auf neue berufliche und persönliche Wege.	Anna Dalcher, Berufs- und Laufbahnberaterin BIZ ZUG
WS 11	Equality Tanzen Fassen Sie den Mut zum eigenen Rhythmus auch beim Tanzen - und schnuppern Sie Paartanz auf beiden Seiten. Als zwei gleichberechtigte Tanzpartnerinnen wechseln Sie sich ab beim Führen und Folgen. So erhalten Sie ausgiebig Gelegenheit zum Tanzen auch dann, wenn kein Mann dazu bereit ist.	Cornelia Plaz, Inhaberin TanzSchule Zug/Baar
	Persönliches Coaching (anstelle eines Workshops) Lernen Sie das Coaching als lösungsorientierte Beratungsform kennen. Profitieren Sie von einem halbstündigen, persönlichen Coaching, bei dem Sie an Ihrer aktuellen Fragestellung arbeiten.	Christine Brun und weitere Beraterinnen
15.40	Gemeinsamer Abschluss	
16.00	Tagungsende	

Anmeldung

Frauen im 3/4-Takt Tagung / 3. November 2010
Beruf | Familie | Weiterbildung **Mut zum eigenen Rhythmus**

Anrede _____

Name _____

Vorname _____

Institution/Firma _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Bemerkungen _____

Bitte geben Sie zwei Workshops und eine Alternative an. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

1. Priorität: Workshop Nr.: _____

2. Priorität: Workshop Nr.: _____

Alternative: Workshop Nr.: _____

Kurz-Coaching: Ja, ich bin an einem Kurz-Coaching während der Tagung interessiert.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

bitte frankieren bitte
frankieren bitte frank
bitte frankieren
frankieren bitte
bitte frankieren
frankieren bitte



FrauenBildungZug
c/o Liz Küng
St. Jakobstrasse 7
6330 Cham

Frauen im 3/4-Takt
Beruf | Familie | Weiterbildung

Mut zum eigenen Rhythmus