



Frauen- Bildungsprogramm 2021

IG BCE
Bezirksfrauenausschuss
Berlin-Mark Brandenburg

Der BFA Berlin-Mark-Brandenburg besteht aus mutigen, kreativen Frauen, die alle ihre Stärken einbringen, um ehrenamtlich für Frauen gute Angebote zu schaffen. Wir wollen mehr Aufmerksamkeit für frauenrelevante Themen in Politik, Betrieb & gesellschaftlichem Leben! Deshalb informieren wir, regen zum Austausch an, unterstützen, erkennen relevante Themen und rufen zum Mitgestalten auf!

Herzliche Einladung an alle Frauen, die Lust haben, unser Engagement zu unterstützen: Kommt zu unseren Veranstaltungen, geht mit uns ins Gespräch. Wir freuen uns auf euch!

Anmeldung und weitere Informationen:
Marion Wegner
Telefon: 030 30 86 80 27
E-Mail: marion.wegner@igbce.de

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie
Bezirk Berlin-Mark Brandenburg
Inselstraße 6, 10179 Berlin
Mo – Do 8:00 – 16:00 Uhr
Fr 8:00 – 13:00 Uhr

Aus Fairness und auf Grund langer Wartelisten für unsere tollen Seminare und Aktionen bitten wir Euch ganz dringend um Anmeldung bis spätestens 2,5 Wochen vor dem Termin sowie um rechtzeitige Absage, sollte der Termin nicht wahrgenommen werden können.
Ganz herzlichen Dank für Eure Unterstützung!

sichtbar
unterwegs
politisch
aktiv
engagiert
stark
IGBCE
Frauen
Netzwerk



www.markbrandenburg.igbce.de / bezirk.berlin@igbce.de

18. März Zoom-Themenabend

Raus aus der Krise – mit Sinn, Freude und Verstand!

Wie weit bist du bereit, Krisen-Resilienz für dich zu lernen, zu entwickeln? Welche Tools für ein gelingendes Krisen-Management sind für dich wirklich hilfreich? Wie stark ist deine Absichtserklärung, wirklich etwas zu verändern? Find es für dich heraus!

Ein inaktives Zoom-Meeting mit Dr. Sven Sebastian und Erkenntnissen aus der Hirnforschung und angewandten Neurowissenschaft

Start: 18:00 Uhr

Online Zoom-Meeting: Link wird am Veranstaltungstag versendet

08. April Zoom-Themenabend

A.B.S.I.C.H.E.R.N. – Wirkungsvolle Mini-Interventionen in Krisenzeiten!

Wenn wir mitten in einer Krise stecken, dann brauchen wirkungsvolle Mini-Interventionen, um den stressigen Alltag gut aushalten zu können. Das Trainings-Programm A.B.S.I.C.H.E.R.N. umfasst schnell erlernbare Techniken, mit denen es uns gelingen kann, in schwierigen Situationen gemeinsam die Ruhe, die Konzentration und den Anstand zu bewahren.

Ein inaktives Zoom-Meeting mit Dr. Sven Sebastian und Erkenntnissen aus der Hirnforschung und angewandten Neurowissenschaft

Start: 18:00 Uhr

Online Zoom-Meeting: Link wird am Veranstaltungstag versendet

22. April Zoom-Themenabend:

Restart im Kopf! Nach der Krise ist vor der Krise!

Nach der Krise ist vor der Krise! Wenn es wieder los geht, mit dem „normalen“ Leben, dann braucht es von uns vor allem Zuversicht, Mut und Kraft für das, was alles vor uns liegt. Erlerne für dich persönlich wirkungsvolle Methoden aus der positiven Psychologie und emotionalen Neurowissenschaften, die sich mit angenehmen, motivierenden und wohltuenden Emotionen befassen.

Ein inaktives Zoom-Meeting mit Dr. Sven Sebastian und Erkenntnissen aus der Hirnforschung und angewandten Neurowissenschaft

Start: 18:00 Uhr

Online Zoom-Meeting: Link wird am Veranstaltungstag versendet

01. Mai Mai-Demo

Frauen sind laut! (offen für alle)

Gemeinsam hauen wir in Berlin auf der Großdemo in Berlin für mehr Pflege- und Gleichstellungsgerechtigkeit kräftig auf die Pauke!

Start: 9:30 Uhr

Ort: die Details werden rechtzeitig bekannt gegeben

06. Mai Zoom-Themenabend

Das resiliente Ich! Stabil und zuversichtlich, auch in Krisenzeiten!

Wer seine individuelle Resilienz ein Leben lang erhalten und verbessern will, der trainiert am besten die acht wesentlichen Faktoren für eine effektive Selbstführung! Das Online-Training legt einen besonderen Schwerpunkt auf ausgewählte Methoden der kognitiven Verhaltenspsychologie, die sowohl auf der neurologischen und physiologischen Ebene eine Wirkung haben.

Ein inaktives Zoom-Meeting mit Dr. Sven Sebastian und Erkenntnissen aus der Hirnforschung und angewandten Neurowissenschaft

Start: 18:00 Uhr

Online Zoom-Meeting: Link wird am Veranstaltungstag versendet

20. bis 22. August WE-Seminar – ZURÜCK zu MIR - Selbstermächtigung

Selbstermächtigungsseminar zur Resilienzstärkung - Persönlichkeitstraining

Was gibt mir Kraft und Halt, wenn das Leben mir gerade scheinbar den Boden unter den Füßen wegzieht? Wie erkenne ich rechtzeitig, dass ich in eine Krise falle und wie kann ich dem entgegenwirken? Was hilft mir, wenn gefühlt nichts mehr geht?

Fragen wie diese werden uns in diesem sehr persönlichen Seminar beschäftigen, das von Sylvia Wätzold-Gennermann geleitet wird. In ihrer Praxis für Business- & LifeCoaching, Präsenztraining, Traumalösung, Psychotherapie und Konfliktmoderation in Hamburg begleitet sie Menschen dabei, die ganz persönlichen Herausforderungen ihres Lebens zu meistern, Krisen zu überwinden, alte Limitierungen abzustreifen und ihrer Größe Raum zugeben.

Start: Freitag: 17 Uhr - Ende Sonntag 14:00 Uhr

Ort: Bildungsstätte Kagel-Möllenhorst - ACHTUNG: begrenzte Plätze

03./04. September 17-17-Training NETZWERKEN – richtig nutzen!

Das NETZWERK-TRAINING - mit Martina Haas!

Bloßes Zeitmanagement reicht nicht. Vergesst Netzwerken, oder macht es richtig. Wir lernen von der Profinetzwerkerin wie es richtig geht und was wir getrost vergessen können.

Start: Freitag: 17:00 Uhr / Samstag: 9:30 Uhr

Ort: IG BCE Inselstraße 6, 10179 Berlin

