

## „Alles unter einem Hut - Familie/Partnerschaft. Beruf. Ich“

**Dienstag, 20.4.21 um 19 Uhr**

Auch für Sie ist es immer wieder eine Herausforderung, Familie/ Partnerschaft, Beruf und eigene Interessen unter einen Hut zu bringen?

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns damit, wann wir von einer "guten Vereinbarkeit" dieser drei Themen sprechen. Wir beleuchten Erfolgsfaktoren auf dem Weg zur Zufriedenheit und konkretisieren mögliche Vorgehensweisen. Zudem überdenken wir, wie es gelingen kann, Schwierigkeiten zu verhindern und mit eventuell auftretenden Stolpersteinen geschickt umzugehen.

### Referentin

**Julia Mahr**/sabbalott., Bachelor of Finance and Management (B.Sc.), Coach und Trainerin

### Ort:

Online-Livevortrag via Zoom



### Nähere Infos bei den

#### Veranstalterinnen:

Helga Forster, Gleichstellungsbeauftragte

Landratsamt Schwandorf

Tel. 09431 / 471 - 357

Dorothea Seitz-Dobler, Beauftragte für

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Tel: 09431 / 200 - 250

20 Minuten vor den Vorträgen können Sie die technischen Voraussetzungen mit Video/Audio überprüfen; die Referentinnen öffnen ca. ab 18:40 den Meeting-raum und sind zum Abklären technischer Fragen dann erreichbar.

#### Anmeldungen erforderlich unter:

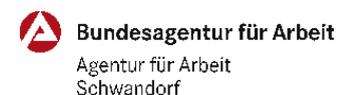
Claudia Klee, Tel.Nr. 09431/200251

oder per Mail:

[schwandorf.bca@arbeitsagentur.de](mailto:schwandorf.bca@arbeitsagentur.de)

Nach der Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Vortrag per Mail den Link zur Teilnahme mit weiteren Infos.

**Alle Vorträge sind kostenfrei!**



# Einladung

## Online-Vorträge für Frauen 2021

**Weiblich,  
Kompetent,  
Erfolgreich**



## „Videokonferenzen erfolgreich privat und beruflich nutzen“

**Montag, 15.3.21 um 19 Uhr**

Kennen Sie das Gefühl der Unsicherheit und den Knoten im Bauch, wenn es heißt: wir können doch ein Online-Meeting machen? Wie komm ich da rein? Was, wenn der Ton nicht funktioniert? Was denken die anderen, wenn die mein Wohnzimmer im Hintergrund sehen? Wo muss ich was anklicken? Alle diese Fragen beantwortet Ihnen Birgit Zwicknagel in einem kurzweiligen Online-Vortrag, für den Sie KEINE Vorkenntnisse benötigen!

Es werden neben Funktionsweisen der gängigen Meetingportale auch weitere Möglichkeiten der Online-Verknüpfung (WhatsApp, Facebook...) gezeigt, was man rechtlich beachten muss und was es kostet, sich beruflich zu verknüpfen.

Referentin:

**Birgit Zwicknagel**, Computermäuse Stamsried

Ort:

Online-Livevortrag via Zoom

## „Entspannung geht auch online“

**Mittwoch, 24.3. um 19 Uhr**

Die Corona-Pandemie hat unser Leben ganz schön auf den Kopf gestellt.

Vieles hat sich verändert in Familie und Beruf. Jeden Tag gibt es schöne aber auch herausfordernde Momente.

Der eigene Atem und die Körperwahrnehmung mit den achtsamen Bewegungen aus dem Yoga können uns Frauen helfen, immer wieder die eigene Mitte zu finden. Mit Entspannungsübungen und einer Meditation möchten wir Sie an diesem Abend einladen.

Es geht darum neue Kraft zu schöpfen, damit Sie die Anforderungen im Alltag weiterhin meistern werden. Für „Ihre Zeit“ benötigen Sie nichts weiter als einen ungestörten Platz in Ihrer Wohnung. Machen Sie es sich gemütlich auf Ihrer Matte und genießen Sie Ihre Zeit!

Dauer: 45-60 Min.

Referentin:

**Gabriele Efferz**, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort:

Online-Livevortrag via go-to-meeting

## „Setzen Sie sich in Szene – Online-Vorstellungsgespräche professionell meistern“

**Mittwoch, 14.4.21 um 19 Uhr**

Nicht erst seit Corona werden viele Vorstellungsgespräche online geführt. Allerdings hat die Pandemie die Zahl der Video-Vorstellungsgespräche verdreifacht.

Bewerberinnen müssen sich also rüsten für das neue Auswahlinstrument. Zwar gibt es inhaltlich kaum Unterschiede zum bisherigen Prozedere, doch organisatorisch ist einiges anders.

Was bedeutet das für die Kandidatinnen? Welche zusätzlichen Vorbereitungen sind zu treffen?

Wie unterscheiden sich persönliche Vorstellungsgespräche von Vorstellungsgesprächen per Skype oder Zoom? Tipps zur Vorbereitung eines virtuellen Vorstellungsgesprächs erfahren Sie bei diesem Online-Seminar.

Referentin

**Dorothea Seitz-Dobler**, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Ort:

Online-Livevortrag via Skype