



# Der Frauenfreitag im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen



Landratsamt  
Bad Tölz  
Wolfratshausen

Fr 18.10.2024 | 14.00 - 18.00 | VA 32230 | Impulsworkshop

## – Die Rolle der Frau in aktuellen Zeiten Systemische Perspektive und die Säulen der Resilienz

Welche Rollen erfüllen Sie? Wieviel Platz geben Sie sich selbst? Was möchten Sie Ihren Kindern vorleben? In diesem Workshop betrachten Sie die wichtigsten Säulen der Resilienz, lernen systemische Ansätze kennen und reflektieren in Selbsterfahrungseinheiten kritisch Ihren Alltag und alles, was Sie zu meistern haben.

**Referentin:** Tatjana Rosenberg-Helmke, Systemische Therapeutin  
**Gebühr:** € 15,00

Fr 25.10.2024 | 16.30 - 20.00 | VA 32232 | Workshop

## – Starker Auftritt Was strahle ich aus?

Ein überzeugender Auftritt ist nicht nur im Theater wichtig, sondern auch in Beruf und Gesellschaft. Mit Methoden aus dem Theaterbereich und einfachen Übungen beschäftigen wir uns damit, wie wir Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung stärken. Bitte bequeme Kleidung tragen und leichte, bequeme Schuhe mitbringen

**Referentin:** Mecki Fiedler, Choreografin  
**Gebühr:** € 15,00

Fr 25.10.2024 | 14.00 - 16.00 | VA 32233 | Workshop

## – Modisch und selbstsicher Mit wenig Kleidung immer top angezogen sein

Verzweifeln Sie häufig morgens beim Blick in Ihren Kleiderschrank? Wollen Sie einen Überblick, was gut passt, wie Sie Fehleinkäufe vermeiden und wie Sie mit wenig Aufwand schick und bequem angezogen sind? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Kleidung Sie in Ihrer Persönlichkeit unterstützt.

**Referentin:** Christiane Köferl, Stilanalystin und Imageberaterin  
**Gebühr:** € 15,00

Fr 15.11.2024 | 14.00 - 17.30 | VA 32234 | Workshop

## – Planen Sie Ihre finanzielle Zukunft Ein umfassender Blick auf Ihre Altersversorgung

Im Fokus der Veranstaltung stehen die Grundlagen der Altersversorgung, die Ermittlung Ihrer individuellen Versorgungslücke, sowie die Chancen des Vermögensaufbaus. Persönliche Fragen können eingebracht werden. Kontakte zu Hilfen bei Überschuldung werden vorgestellt

**Referentin:** Sandra Ernst - Investmentcoach,  
Tanya Liehr - Schuldnerberatung  
**Gebühr:** € 0,00

### Weitere Informationen und Anmeldung



Katholisches  
**KREISBILDUNGSWERK**  
Bad Tölz - Wolfratshausen e.V.

Telefon 08 17 9 - 42 39 89 - 0  
Fax 08 17 9 - 42 39 89 - 99  
E-Mail info@kbw-toelz-wor.de

### Projektträger-/förderer:



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz







# Der Frauenfreitag im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen



Fr 22.11.2024 | 14.00 - 16.30 | VA 32235 | Workshop

## – Die Kunst der Schlagfertigkeit Nie wieder sprachlos

Bringt Sie ein unpassender Kommentar manchmal aus dem Konzept und die passende Antwort fällt Ihnen erst Stunden später ein? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie in diesen Momenten selbstbewusst und souverän reagieren können. Die Kombination von theoretischen Einblicken und praktischen Übungen stärkt das Selbstbewusstsein.

**Referentin:** Ruth Busl, Philosophin  
**Gebühr:** € 15,00

Fr 29.11.2024 | 14.00 - 16.30 | VA 32237 | Workshop

## – Selbstmarketing Stärken, Bedürfnisse, Werte und Erfolge definieren

Dieser Intensiv-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr gesundes Selbstwertgefühl stärken und welche Bestandteile dafür entscheidend sind. Um nicht von der Bewertung anderer Menschen abhängig zu sein, ist es unerlässlich, seinen Selbstwert zu kennen.

**Referentin:** Claudia Brunner, Systemischer Coach  
**Gebühr:** € 15,00

Fr 22.11.2024 | 17.00 - 20.00 | VA 32236 | Workshop

## – WenDo Selbstbewusst und Stark

WenDo ist eine extra für Frauen und Mädchen entwickelte Form der Selbstverteidigung und -behauptung. Im Kurs werden die Grundprinzipien der inneren Haltung der Entschiedenheit vermittelt. Es sind keine körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe anziehen.

**Referentin:** Jasmin Barnes, Traumapädagogin und WenDo-Trainerin  
**Gebühr:** € 15,00

Fr 29.11.2024 | 17.00 - 18.30 | VA 32238 | Info und Austausch

## – Netzwerke(n) Frauennetzwerke kennenlernen, eigene Netzwerke knüpfen

Ein Netz verbindet und gibt Sicherheit. Über Networking knüpfen Sie Kontakte zu Gleichgesinnten. Die Gruppe hilft, Veränderungen leichter durch- und Ideen einfacher umzusetzen. Die Netzwerke Soroptimist International und ZONTA werden vorgestellt. Anschließend können eigene Netzwerke geknüpft werden.

**Referentin:** Claudia Harrasser, Ingrid Britz-Averkamp  
**Gebühr:** € 0,00

### Weitere Informationen und Anmeldung



Katholisches  
**KREISBILDUNGSWERK**  
Bad Tölz - Wolfratshausen e.V.

Telefon 08 17 9 - 42 39 89 - 0  
Fax 08 17 9 - 42 39 89 - 99  
E-Mail info@kbw-toelz-wor.de

### Projektträger-/förderer:



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz

