

## Weitere Termine

### + 8. März Internationaler Frauentag

um 18 Uhr in der Brauereiwirtschaft Fronberg, Maximilianstr. 30.

Mit **Kurzvortrag** „Frauen in der Arbeitswelt – wo bleibt die Geschlechtergerechtigkeit“

Und **dem Kabarett** „Stubenrein“ mit der bayerischen Kabarettistin Alexandra Stiglmeier

### + 31.3. Bewerbungen, die neugierig machen

Von 18:30 – 21 Uhr im Volksbildungswerk Nittenau, Gerichtsstraße 11, stellt die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Schwandorf, Dorothea Seitz-Dobler, alternative und kreative Bewerbungsformen vor. Jede Teilnehmerin erhält eine kostenlose Bewerbungsbroschüre und Musterbewerbungen. Anmeldung erforderlich!

„Lass dich nicht unterkriegen,  
sei frech und wild  
und wunderbar!“

*Astrid Lindgren*

## Nähere Infos bei den Veranstalterinnen:

Gleichstellungsbeauftragte  
Helga Forster, Landratsamt Schwandorf  
Tel. 09431 / 471 – 357,  
E-Mail: [Helga.Forster@Ira-sad.de](mailto:Helga.Forster@Ira-sad.de)

Beauftragte für Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt Dorothea Seitz-Dobler,  
Agentur für Arbeit Schwandorf  
Tel: 09431 / 200250,  
E-Mail:  
[dorothea.seitz-dobler@arbeitsagentur.de](mailto:dorothea.seitz-dobler@arbeitsagentur.de)

**Jeweils im Anschluss an die Vorträge  
können Sie noch bei einem kleinen  
Umtrunk und Snacks mit den Frauen  
ins Gespräch kommen.**



**Anmeldungen erwünscht bei  
Dorothea Seitz-Dobler**

**Alle Vorträge sind kostenfrei!**

# Einladung

## Vorträge für Frauen

**Weiblich,  
Kompetent,  
Entspannt**



## „Selbstbewusst reden, selbstsicher auftreten“

**Mittwoch, 04.03. – 19:00 Uhr**

Warum fällt das vor allem Frauen so schwer? Sicher nicht deshalb, weil Ihnen die Fähigkeiten dafür fehlen würden. Die Gründe dafür liegen woanders und sind sehr vielschichtig und oft schwer zu durchschauen.

Den wichtigsten davon werden wir an diesem Abend auf die Spur kommen, und Sie werden nachher besser verstehen, warum Sie als Frau gute Argumente nicht wirkungsvoll anbringen, am Rednerpult oft mit Sprechangst und Lampenfieber kämpfen oder sich in Diskussionen und Streitgesprächen mit ihrer Meinung nicht durchsetzen und ähnliche Dinge mehr.

Und natürlich befassen wir uns auch mit Wegen aus diesem Dilemma und diskutieren mögliche Lösungsstrategien anhand von praktischen Beispielen.

Referentin:

**Christina Riebl**, Trainerin/Coachin für Rhetorik und Kommunikation

Ort:

Bürgertreff Burglengenfeld, Europaplatz 1

## „Selbstbestimmt durchs Leben - gestalten Sie Ihr Leben souverän!“

**Mittwoch, 01.04. 19:00 Uhr**

Inwieweit gelingt es, die eigenen Interessen klar zu äußern und Taten folgen zu lassen? Sowohl beruflich als auch zuhause? Frauen neigen immer noch oft dazu, maßgeblich für andere da zu sein und sich „nicht so wichtig“ zu nehmen. Ihr Selbstvertrauen ist weniger ausgeprägt und es fällt ihnen schwer, sich anderen gegenüber abzugrenzen.

Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie Ihren Selbstwert stärken - und ihre eigenen Bedürfnisse besser realisieren können, wie Sie Ihre Lebenszufriedenheit selbstwirksam beeinflussen können.

Referentin

**Andrea Nitzsche**, Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeit,  
Coachin(ECA)

Ort:

Mehrgenerationenhaus Maxhütte,  
Regensburger Str. 20

## „Und Jetzt bin ich dran“

**Mittwoch, 29.04. – 19.00 Uhr**

Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen ist nicht immer einfach. Um in der Balance zu bleiben, ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen. Der Abend ist eine Auszeit vom Alltag und eine wertvolle Zeit für sich selber. Mit energievollen Atem- und Körperübungen tanken Sie neue Kraft und Energie für Ihren herausfordernden Alltag. Ein kurzer Vortrag bringt neue Impulse zum Thema Entspannung und fördert die Kreativität. Der praktische Teil vermittelt das Gefühl von Freude und Leichtigkeit und lässt zur inneren Ruhe finden.



Bitte nehmen Sie eine  
Matte mit!

Referentin

**Gabriele Efferz**, Yogalehrerin und Dipl.  
Erwachsenenbildnerin

Ort:

Mehrgenerationenhaus Wackersdorf,  
Hauptstraße 15 A