

"Stressmanagement, wie bleibe ich gesund im Beruf"

1-tägige Fortbildung für Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte aus allen Bundesländern am 12. Juni 2025 im Kulturzentrum Pavillon, Hannover

Das Gespräch mit dem/der HVB muss vorbereitet werden, in 10 Minuten kommt eine Frau zur Beratung, der Presseartikel zum Frauentag soll bis morgen raus, der Kollege aus dem Bau möchte gern schnell eine Stellungnahme und dann klingelt auch noch das Telefon... Viele Gleichstellungsbeauftragte fühlen sich gestresst: unterschiedliche und manchmal widersprüchliche Anforderungen, wenig Unterstützung, aber Aufgabe mit hoher gesellschaftspolitischer Bedeutung. Stress ist sehr vielfältig und wird unterschiedlich definiert und wahrgenommen. Also stellt sich die Frage, was ist das Phänomen „Stress“ denn eigentlich. Warum nimmt meine Kollegin mit ähnlichen Aufgaben die Situation so anders wahr? In diesem Workshop beschäftigen wir uns

- Wie Stress entsteht, warum er so gefährlich ist und was das Thema mit psychischer und physischer Gesunderhaltung zu tun hat
- Mit dem Begriff „Resilienz“
- Mit den Themen BurnOut und Zeitmanagement

Die TN kristallisieren evtl. heraus, was das Gefühl in Ihnen Stress hervorruft und schaffen sich Möglichkeiten, einen anderen Umgang damit zu erlernen. Die TN erhalten „Denkanstöße“ als Anregungen für die Zukunft und die entspannenden Momente im Workshop genießen. Nach kurzen Impulsen werden Sie auf vielfältige Weise sich selbst reflektieren und aktiv mit den anwesenden Kolleginnen in den Austausch kommen.

Was Sie mitbringen sollten: Interesse am Thema und die Verschwiegenheit nach außen. Ziehen Sie gern bequem an – So, dass Sie sich wohl fühlen können.

Zielgruppe

kommunale Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte aus allen Bundesländern

Referentin

Helga Barbara Gundlach (Interkulturelle Trainerin, Beraterin und Moderatorin)

Methoden

Input, Selbstlerneinheiten sowie interaktive Austauschformate. Gelegenheit zu Diskussion, Fragen und kollegiale Gespräche steht zur Verfügung.

Ort

Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, 30161 Hannover

Fortbildungszeiten

12. Juni 2025, 10.00 bis 16.00 Uhr

Kinderbetreuung

Falls eine Kinderbetreuung notwendig ist können Sie sich gerne an uns oder direkt an die „fluxx – Notfallbetreuung – für Familien“ (0511-16832110) wenden. Für die Kosten-übernahme verweisen wir auf das Nds. Gleichberechtigungsgesetz § 14 Abs. 4 Satz 2.

ANMELDUNG

Fortbildung am 12.06.2025

Name, Vorname Position (hauptberufl., nebenberufl., ehrenamtlich)

Kommune/ Institution

Straße/ Hausnummer

PLZ/ Ort

Telefon

E-Mail

Datum/ Unterschrift

220,00 €

185,00 € mit Abonnement der VNST

normale Verpflegung

vegetarische Verpflegung

Die Kosten beinhalten: die Seminargebühr, -unterlagen, die Seminarverpflegung

Informationen zum Abonnement der Vernetzungsstelle finden Sie unter www.vernetzungsstelle.de/Dauernutzung.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, meine E-Mail-Anschrift mit der Teilnahmeliste den anderen Teilnehmenden kenntlich zu machen und erteile dem Verein "Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung e.V." die Rechte zur freien Verwendung und Veröffentlichung von Bild- und Tonaufnahmen dieser Fortbildung.

Anmeldungen:

- Mit Ihrer Anmeldung melden Sie sich **verbindlich** zu der ausgewählten Veranstaltung an. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung, die Rechnung über die Teilnahmegebühr und ggf. Informationen über Anfahrt und Übernachtung.
- Die Nichtzahlung der Teilnahmegebühr gilt nicht als Abmeldung.
- Falls die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, werden Sie durch Ihre Anmeldung automatisch auf die Warteliste gesetzt. Wir informieren Sie dann zeitnah, wenn ein Platz frei wird.
- Eine Stornierung von einer Veranstaltung (Seminare, Aus- und Fortbildungen) ist generell nur dann rechtswirksam, wenn dies vorab schriftlich erfolgt. Ein kostenfreier Rücktritt von Ihrer Anmeldung ist möglich, wenn Sie selbst eine:n Ersatzteilnehmer*in verbindlich stellen oder eine Person aus der Warteliste nachrücken kann.
- **Stornierung bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn: 100 % Rückerstattung der Teilnahmegebühr, Stornierung bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn: 50 % Rückerstattung der Teilnahmegebühr, Stornierung ab 1 Woche bis Veranstaltungsbeginn: 0 % Rückerstattung der Teilnahmegebühr**

Liegen für eine Fortbildung zu wenige Anmeldungen vor oder ist aus einem von uns nicht zu vertretenden Grund die Fortbildung nicht haltbar, sind wir nicht verpflichtet, die Fortbildung durchzuführen. Sie bekommen die Teilnahmegebühr zurückerstattet. Es besteht jedoch kein Anspruch auf Schadensersatz.

Kontakt

Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung e.V.
Madeleine Peters
Sodenstraße 2, 30161 Hannover
fortbildung@guv-ev.de
Telefon: (0511) 33 65 06-22

Vernetzungsstelle für
**Frauenbeauftragte und
Gleichstellungsbeauftragte**
Die Vernetzungsstelle ist ein Projekt der Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung e.V. Sie wird gefördert mit Mitteln des Landes Niedersachsen.

Abonnement der Vernetzungsstelle – Unser Service für Sie

(Stand 9/2024)

Die Vernetzungsstelle

- bietet Ihnen einen Informationsservice zu allen frauen- und gleichstellungspolitischen Arbeitsfeldern.
- beantwortet Ihre Anfragen zur Gleichstellungsthematik, berät und unterstützt Sie bei Ihren Arbeitsvorhaben.
- knüpft Verbindungen zu anderen Frauenbeauftragten/ Gleichstellungsbeauftragten und zu relevanten Institutionen.
- berät Sie wissenschaftlich fundiert bei Ihren Berichten und Veröffentlichungen.
- nennt Ihnen ausgewählte Referentinnen oder Referenten für Ihre Veranstaltungen.
- vermittelt kompetente Autorinnen oder Autoren für Ihre Schriften und Untersuchungen.
- führt Fortbildungen durch, die auf Ihre Tätigkeit als Frauenbeauftragte/ Gleichstellungsbeauftragte zugeschnitten sind.
- hält Fachvorträge und coacht Ihre Einrichtung zu Sonderhonoraren.

Im Internet

- bietet die Vernetzungsstelle aktuellen Service auf www.vernetzungsstelle.de und den jeweils aktuellen Themenportalen. Dies sind zurzeit:
www.frau-macht-demokratie.de
www.gleichstellung-sichtbar-machen.de
www.prostituiertenschutzgesetz-niedersachsen.de
www.worte-helfen-frauen.de
www.frauenhäuser-niedersachsen.de
www.frauen-gewinnen.eu und weitere.
- schickt Ihnen die Vernetzungsstelle auf Wunsch einmal pro Monat per Mail einen Newsletter zu mit Buchbesprechungen, Neuem vom Fortbildungsmarkt und noch viel mehr.

Zu den Kosten

- Unser Service ist kostenpflichtig. Das Abonnement (Dauernutzung) kostet für das Kalenderjahr:

Einwohnerzahl in der Kommune	Beitrag für Gleichstellungsbeauftragte
-------------------------------------	---

<input type="checkbox"/> unter 10.000	= 110,00 €
<input type="checkbox"/> 10.001 bis 20.0000	= 165,00 €
<input type="checkbox"/> 20.001 bis 100.000	= 198,00 €
<input type="checkbox"/> über 100.000 Einwohner	= 275,00 €
<input type="checkbox"/> Sonstige (alle anderen Einrichtungen/Institutionen)	= 165,00 €

- Für Fortbildungen zahlen Sie mit dem Abonnement geringere Gebühren als andere Teilnehmende.
- Veröffentlichungen erhalten Sie mit dem Abonnement zu ermäßigten Preisen.
- Das Archiv steht Ihnen als Präsenzarchiv nach Terminabsprache gebührenfrei zur Verfügung.