



Die Stabsstelle Chancengleichheit für Frauen und Männer Kreis Heinsberg

bietet für das Jahr 2021 das folgende Programm an:

Die Teilnahme an den Veranstaltungen
ist anmeldepflichtig, aber kostenfrei,
soweit keine anderen Angaben gemacht sind.

Weitere Termine werden über gesonderte Flyer
und die Presse veröffentlicht.

Anmeldung und Info:

Stabsstelle Chancengleichheit
für Frauen und Männer
des Kreises Heinsberg
Valkenburger Str. 45
52525 Heinsberg

Tel. 02452 13-1911 und 1016

E-Mail:

Anneliese.Wellens@Kreis-Heinsberg.de
Petra.Bueschgens@Kreis-Heinsberg.de

Kreisverwaltung Heinsberg
Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg

Tel.: (02452) 13-0
Fax: (02452) 13 88-0

www.kreis-heinsberg.de
E-Mail: info@kreis-heinsberg.de



kreis heinsberg
bodenständig. weitsichtig.

Programm 2021

Stabsstelle Chancengleichheit
für Frauen und Männer
Kreis Heinsberg



kreis heinsberg
bodenständig. weitsichtig.

Veranstaltung 1

Nimm Dir die Bühne - Selbstsicherheit /sicheres Auftreten

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Kath. Forum für Erwachsenen- u. Familienbildung, Mönchengladbach und Heinsberg durchgeführt.

Selbstsicherheit strahlen wir auch schon ohne Einsatz unserer Stimme aus. Wir haben noch viel mehr Bordinstrumente zu bieten. Unsere Haptik (Körperhaltung), Gestik, Mimik, Blickkontakt, um nur einige zu nennen. Sie bestimmen unsere Wirkung auf unser Gegenüber.

Was zeigt uns ein selbstkritischer Blick in den Spiegel? Strahle ich aus, was ich ausstrahlen möchte? Spiegele ich, dass ich eigentlich *nicht* präsentieren möchte? Dass ich mich in meiner Haut gerade unwohl fühle? Nimmt man mir ab, dass ich für das stehe, was ich hier gerade vorstelle oder erreichen möchte? Dass ich das hier will? Oder eher, dass ich mich jetzt lieber zurückziehen möchte?

Mit Tipps und Tricks praktizieren wir in kleinen Übungen, Stärke und Präsenz zu zeigen.

Referentin: Dipl.-Kauffrau Ute Voormanns-Wolters, Coach (ICF), Heinsberg

Donnerstag, 4. März 2021, 18.00 -20.30 Uhr, Kreisverwaltung Heinsberg, Valkenburger Str. 45, Raum 334

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Veranstaltung 2

Make UP Kurs

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Kath. Forum für Erwachsenen- u. Familienbildung, Mönchengladbach und Heinsberg durchgeführt.

Für viele Frauen ist das tägliche Make Up ebenso wie das Zähneputzen wesentlicher Teil der morgendlichen Routine, ohne die sie kaum das Haus verlassen. Oftmals besteht aber auch der Wunsch, etwas Neues auszuprobieren. Ein dem aktuellen Trend entsprechendes Make Up kann das äußere Erscheinungsbild maßgeblich beeinflussen und zu einer wahren Typänderung führen.

Zahlreiche Frauen haben bereits mit einem einfachen Tages-Make UP Probleme und kommen schlecht mit dem Schminken zurecht. In solchen Fällen bietet sich es sich an, einen Kurs zu belegen, durch den sie das Schminken lernen.

Wer es in seiner Jugendzeit versäumt hat, sich auszuprobieren, oder einfach vom Profi ein paar Tipps und Tricks lernen möchte, ist in einem Make Up Kurs bestens aufgehoben.

Die Veranstaltung findet im Salon für Haar, Kunst und Kultur, Sandra Möller, Martin-Luther-Str. 3, Hückelhoven, statt.

Donnerstag, 01. Juli 2021, 18.00 – 20.30 Uhr

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt. Eine kleine Materialzulage wird ggf. anfallen.

Veranstaltung 3

Nutze die Kraft Deiner Stimme

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Kath. Forum für Erwachsenen- u. Familienbildung, Mönchengladbach und Heinsberg durchgeführt.

Sehr häufig unterschätzen wir die Kraft und Macht unserer Stimme und sind uns der Auswirkungen unserer Wortwahl nicht bewusst. Wir arbeiten mit „Weichmachern“, wie z.B. – Könntest Du vielleicht dies oder das tun... - anstelle von „Bitte erledige dies und das“, oder mit Worten, die uns klein machen. Die Nutzung unserer Stimme

bzw. Sprache vernachlässigen wir leider nur zu gerne. Und wundern uns dann, warum wir Frauen (vor allem in der Männerwelt) nicht gehört oder nicht ernst genommen werden.

- Wie drücke ich mich aus?
- Was will ich sagen? Was möchte ich erreichen?
- Wortwahl, Tonfall, Betonung, Lautstärke
- Wie wirke ich? Kann ich das beeinflussen?

Referentin: Dipl.-Kauffrau Ute Voormanns-Wolters, Coach (ICF), Heinsberg

Donnerstag, 23. September 2021, 18.00 – 20.30 Uhr, Kreisverwaltung Heinsberg, Valkenburger Str. 45, Kleiner Sitzungssaal

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Veranstaltung 4

Herbst-/oder Winterlicht selbstgemacht

Gestalten Sie aus Holz und Mischmaterial Ihr Herbst-/Winterlicht. Mit Unterstützung und Anregungen durch die Künstlerin gestalten Sie es nach Ihren Wünschen.

Im Anschluss des Workshops nehmen Sie ein schönes Herbst-/Winterlicht mit nach Hause, wo es später bei Ihnen im Garten oder in der Wohnung eine stimmungsvolle Atmosphäre verbreitet.

Samstag, 30. Oktober 2021, 9.30 – 14.30 Uhr (einschl. 60 Min. Pause), Atelier Kunstverliebt, Brigitte Böckels, Frankenring 82, Erkelenz

Die Teilnehmer/innenzahl : mindestens 4 Personen, maximal 10 Personen.

Der Eigenanteil beträgt für ein Objekt pro Person 20,00 €.

