



Foto: iStock / Rawpixel

## Die Stabsstelle Chancengleichheit für Frauen und Männer Kreis Heinsberg

bietet für das Jahr 2023 das nachfolgende 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 Straße 45  
52525 Heinsberg

### Petra Büschgens

Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Heinsberg  
Telefon 02452 13 1911  
Petra.Bueschgens@Kreis-Heinsberg.de

### Wilma Staas

stellv. Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Heinsberg  
Telefon 02452 13 1016  
Wilma.Staas@Kreis-Heinsberg.de

Bitte vormerken:  
**Kabarett**  
**7. Dezember 2023**

Ein Wiedersehen mit den  
Weibsbildern gibt es  
am 7. Dezember 2023  
in der Festhalle Oberbruch

Kreisverwaltung Heinsberg  
Valkenburger Straße 45  
52525 Heinsberg

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

[www.kreis-heinsberg.de](http://www.kreis-heinsberg.de)  
E-Mail: [info@kreis-heinsberg.de](mailto:info@kreis-heinsberg.de)



**kreis heinsberg**  
bodenständig. weitsichtig.

# Programm 2023

Stabsstelle Chancengleichheit  
für Frauen und Männer  
Kreis Heinsberg



Foto: iStock / Wildpixel



**kreis heinsberg**  
bodenständig. weitsichtig.

## Veranstaltung 1

### „Typisch ich, typisch Du“ – Workshop m/w/d Warum versteht man mich einfach nicht?

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg angeboten.

Schon wieder werde ich missverstanden. Warum? Was läuft denn falsch? Ich will mich selbst und andere wirklich verstehen, stabile Beziehungen gestalten - ein zutiefst menschliches Bedürfnis – im privaten wie beruflichen Kontext. Gestörte Kommunikation jedoch ist vielfältig, kommt immer wieder vor und führt zu Missverständnissen bis hin zu handfesten Konflikten. Wir sind ratlos, verzweifeln vielleicht sogar daran, dass wir nicht verstehen oder nicht verstanden werden.

In diesem Workshop wird die Referentin theoretische Grundlagen vermitteln, eine interaktive Selbstreflexion vornehmen und die Vielfalt der Andersartigkeit der Mitmenschen vor Augen führen. Die Teilnehmerinnen betrachten, welches Verhalten welche Art der Kommunikation bevorzugt. So wird zum Beispiel ein impulsiver Mensch einen anderen Wortschatz verwenden als eine harmoniebedürftige Person.

Tipps und Tricks kennenzulernen, verhilft zu besserer Kommunikation untereinander, zu mehr Teamfähigkeit und ist hochwirksam einsetzbar.



Foto: iStock / Skynesher

Referentin: **Ute Voormanns-Wolters**  
Diplom-Kauffrau  
Coach (ICF), Heinsberg

**Montag, 13. März 2023, 18 bis 20.30 Uhr, Kreisverwaltung Heinsberg, Kleiner Sitzungssaal, Valkenburger Straße 45, 52525 Heinsberg**

## Veranstaltung 2

### „Das passt zu mir!“ Farb- und Stil-Workshop für Frauen

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg angeboten.

Jede Frau hat ihre Schokoladenseiten, die es zu erkennen und herauszuarbeiten gilt. Mit den passenden Farben und Schnitten und einer Garderobe, die nicht nur gut sitzt, sondern zu uns passt, fühlen wir uns rundum wohl und sehen umwerfend aus.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmerinnen einen ersten Einblick in ihr persönliches Farb- und Stilprofil. Hierbei gehört pro Teilnehmerin ein kurzer Farb- und Outfit-Check sowie Empfehlungen zu Figur- und Schnittformen. Jede Teilnehmerin kann ein Kleidungsstück mitbringen, welches mit der Expertin durchgesprochen werden kann (vermeintlicher Fehlkauf, Lieblingsstück mit Rückfragen zum Styling/ Kombination).

Referentin: **Cornelia Dick**  
Stilcoach und Imageberaterin  
Diplom-Marketing-Kommunikationswirtin

**Dienstag, 2. Mai 2023, 18 bis 21 Uhr, Katholisches Forum, Altes Amtsgericht, Sittarder Straße 1, 52525 Heinsberg**

## Veranstaltung 3

### „Raus aus dem Autopiloten“ – Workshop für Frauen

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg angeboten.

Achtsamkeit – Stress abbauen und Selbstbewusstsein stärken in kleinen Pausen: Frauen jonglieren täglich mit den komplexen und vielfältigen Anforderungen und Verpflichtungen in Familie, Haushalt und Beruf. Sie versuchen, allen gerecht zu

werden und neigen dazu, sich dabei selbst zu vergessen. Dies kann dauerhaft zu Konzentrationsmangel, Zerstreuung, Stress und körperlicher Anspannung führen. Inhalt des Seminars: Verbesserung der Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation! Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um? Wie kann ich zu einem achtsameren Kontakt mit anderen kommen? Gesteigerte Selbstwahrnehmung: Wie stehe ich mit mir selbst in Kontakt?

Referentin: **Rita Cleuvers**  
Ressourcen und Resilienztrainerin

**Montag, 25. September 2023, 18 bis 21 Uhr, Katholisches Forum, Altes Amtsgericht, Sittarder Str. 1, 52525 Heinsberg**

## Veranstaltung 4

### ...Bumbeitschi... (Glühwein-Zimtstern-Lesung) m/w/d

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg angeboten.

Vom Christkind, das ein Mädchen war, von Sternen auf dem Fensterbrett und über Bethlehem, von fetten Puten und fremden Frikadellen bis hin zu den weißen Flöckchen am Heiligen Abend: Die Autorin liest aus ihren Büchern sowie veröffentlichten und unveröffentlichten Manuskripten. Es wird für alle eine fröhliche und freche, forsche und fetzige, kitschige und köstliche Erheiterung - kurzum: eine besinnliche Weihnachtslesung. Von einem überzeugten und begeisterten Fan dieses Weihnachtsfestes! Natürlich zum Mitsingen – wer unbedingt möchte... und naturgemäß darf auch geweint und gelacht werden! ... bum, bum. Gerne laden wir Sie während der Lesung zu einem Glühwein und Zimtsternen ein.

Lesung: **Roswitha Iasevoli**  
Autorin

**Dienstag, 21. November 2023, 18 bis 20.30 Uhr, Café Samocca, Hochstraße 19, 52525 Heinsberg**