

futura mentoring e.V., Freiburg i.Br.

Gemeinnütziger Verein zur beruflichen
Förderung von Frauen durch Frauen

www.futura-mentoring.de



futura mentoring e.V.

»Markt der Möglichkeiten« am 14. März 2023

19:00 – ca. 21:30 Uhr, online, kostenfrei

In diesem Jahr treffen wir uns zum dritten Mal im Rahmen der Freiburger Frauenwoche anlässlich des internationalen Frauentags auf unserem virtuellen Marktplatz. Es werden uns 14 Mitgliedsfrauen parallel in digitalen Räumen Themenleckerbissen aus ihrem persönlichen und beruflichen Kompetenz- und Erfahrungsschatz präsentieren.

Hören, staunen, diskutieren Sie mit uns und lassen Sie sich inspirieren!

Anmeldung bis 13.3.22 über unsere Veranstaltungsseite.

Der **Teilnahme-Link** wird rechtzeitig mit der Anmeldebestätigung per E-Mail versandt. Pro **Themen-Slot** sind **max. 12 Teilnehmerinnen** möglich, soweit nicht anders angegeben.

Programm – Übersicht

18:50 - 19:00 Uhr	Einlass und Technik-Check
19:00 - 19:10 Uhr	Ankommen
19:10 - 19:20 Uhr	Begrüßung durch den Vorstand und Einführung zu Ablauf und Logistik durch das Organisationsteam
19:20 - 20:00 Uhr	Mini-Workshops - Block 1
20:00 - 20:10 Uhr	Pause
20:10 - 20:50 Uhr	Mini-Workshops - Block 2
20:50 - 21:00 Uhr	Pause
21:00 - 21:15 Uhr	Ausblick des Vorstands, Infos zur neuen Mentoring-Runde und zu kommenden Veranstaltungen
ab 21:15 Uhr	Offenes Netzwerken

Beschreibung der Themen-Angebote

Block 1: 19:20 bis 20:00 Uhr (7 Breakout-Rooms parallel)

1. Raum, Farbe, Wohlbefinden

Die Wirkung jeder Farbe ist von ihrem Kontext bestimmt. Eine Kleiderfarbe wird anders bewertet als eine Raumfarbe, anders als die Farbe eines Nahrungsmittels, anders als eine Farbe in der Kunst.

Der Kontext ist das Kriterium, ob die Farbe positive oder negative Gefühle auslöst.

In diesem Workshop wollen wir die Wirkung farblicher Raumgestaltung auf Gefühl und Verstand gemeinsam betrachten.

Clara Maria Kecskeméthy, Dipl. Ing., Architektin, Bildungsberaterin, Coach, Projektleiterin, in Peru geboren und aufgewachsen. Die von Licht und Farben geflutete Kindheit und Jugend prägen ihre Herangehensweise, das räumliche Umfeld in persönliche Entwicklungsprozesse mit einzubeziehen.

2. „Endlich mal Ruhe im Kopf“: Wie gehe ich mit Stress auslösenden Gedanken um?

Manchmal quälen sie uns nachts oder schon morgens nach dem Aufwachen: Gedanken-schleifen. Meistens ist leider keine direkte Lösung in Sicht. Oft sind es Sätze wie „Wie soll ich das alles schaffen?“ oder „Ich muss noch dies oder das tun“, die uns heutzutage in der Welt des Multitaskings das Leben schwermachen.

Wäre es nicht schön, wenn im Kopf einfach mal alles still wäre und es nichts zu tun und nichts zu denken gäbe?

Gemeinsam entdecken wir die Hintergründe Stress auslösender Gedanken und welche Möglichkeiten es gibt, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Sandra Megahed, Mindset- und Resilienzcoaching, www.changeyourbrain.de, Projektmanagerin und Journalistin. Immer schon fasziniert von einfachen, effektiven Selbstcoaching-Tools und Methoden zur Stressbewältigung in der heutigen Arbeitswelt.

3. MOVE YOUR BODY - MOVE YOUR MIND, BewegungsRaum = HandlungsRaum

Was die Neurowissenschaft schon längst belegt hat, ist in Unternehmen und Einrichtungen noch bei Weitem nicht angekommen: Wenn wir der eigenen Körperwahrnehmung mehr Raum geben, denken wir vernetzter, sind zu besseren Leistungen fähig und gehen motivierter und freudiger an unsere Aufgaben.

Wenn wir über unseren Ansatz der erfahrbaren Anatomie die eigenen Knochen ertasten, können wir Standvermögen und Flexibilität am eigenen Leib erfahren.

Im Workshop erhalten Sie sowohl einen Einblick zum wissenschaftlichen Hintergrund und zur Vision des Sozialunternehmens INOUMO als auch einen Einblick in die praktische Arbeit.

Dr. phil. Beatrice Schlee, Body-Mind Centering®-Bewegungspädagogin, Gründerin (www.INOUMO.org), Dozentin. INOUMO verbindet visionär Körper & Gesellschaft und forscht gemeinsam mit Hochschulen zum Thema Körperwahrnehmung und Agency. Mich begeistert immer wieder, gemeinsam mit anderen die eigene Präsenz & Dynamik zu spüren.

4. Individuelle Lernstile und Ganzheitlicher Lernzyklus

Kennen Sie das? Sie möchten im Team eine Sache voranbringen und sind irritiert, vielleicht sogar richtig genervt darüber, wie die Kollegin oder der Mitarbeiter die Sache so ganz anders anpackt als Sie. Vielleicht wollen Sie z.B. zuerst ein Konzept des Vorgehens auf guter theoretischer Basis haben, der Kollege aber will gleich loslegen, ohne groß nachzudenken. Es gibt ein aufschlussreiches Modell, das **vier verschiedene Lern- und Erkenntnisstile** definiert. Es hilft, sich selbst besser zu verstehen und andere Lernstile würdigen zu können. Und es macht deutlich, wie wertvoll und wichtig das Zusammenspiel aller vier Lernstile ist. In diesem Kurz-Workshop lernen Sie das Modell kennen und tauschen Ihre Erfahrungen aus.

Anna Merklin, Geisteswissenschaftlerin, Organisationsentwicklerin, über 20 Jahre Erfahrung in der Steuerung und Begleitung von Veränderungsprojekten in Wirtschaft, Verwaltung und im Non-Profit-Bereich. www.merklin-entwicklungsberatung.de.

5. SEO - Erste Schritte für eine optimierte Website mit Suchmaschinenoptimierung

SEO – hinter dieser knappen Abkürzung verbirgt sich die große Welt der Suchmaschinenoptimierung.

Nie war es einfacher, Inhalte im Internet zu platzieren, vielleicht sogar auf einer eigenen Website. Doch nach dem Klick auf „Veröffentlichen“ stellt sich die große Frage: Werden sie auch gefunden? Und: Wie schaffe ich das, angesichts der großen Konkurrenz?

Wir lüften den Vorhang und gehen auf Entdeckungstour in der SEO-Welt. Katharina Lupfer erläutert die Grundlagen und zeigt erste Schritte, um eine (geplante) Website zu optimieren. Denn: Suchmaschinenoptimierung ist eine der wichtigsten Marketingmaßnahmen in unserer digitalen Welt.

Katharina Lupfer, M.A., ist Projektmanagerin und zertifizierte SEO Managerin (TH Köln). Sie gestaltet an der Universität Freiburg ein Digitalisierungsprojekt im Weiterbildungsbereich. Ihr Fokus liegt auf Produktentwicklung und strategischem Marketing.

6. Für Bewerbungen eine persönliche Marke entwickeln

Zufriedenheit im Job hat viel damit zu tun, wie sehr man authentische Stärken einbringen kann. In dem Workshop wird ein Tool zur Entwicklung einer "Markenidentität" vorgestellt. Es ist für Soloselbstständige entwickelt und eignet sich auch sehr gut für Frauen in einer Bewerbungssituation. Die Klärung der eigenen ‚professionellen Identität‘ hilft dabei, die richtigen Stellenangebote zu suchen – und Bewerbungsgespräche mit guter Außenwahrnehmung und klaren Zielen zu führen.

Dorothee Schröder ist eine erfahrene Selbstständige, Storytellerin und Markenstrategin, sie arbeitet unter der Marke www.brandstoryfactory.de.

Maximal 8 Teilnehmerinnen!

7. Resilienz - Tipps und Tricks im Alltag

Was ist eigentlich diese „Resilienz“? Vom Zukunftsinstitut als Megatrend für die kommenden Jahre ausgeschrieben, begegnet uns der Resilienzbegriff an jeder Ecke: in der Gesundheit, im Städtebau; ja sogar in der Politik! Was bedeutet Resilienz eigentlich genau? Kann ich sie tatsächlich für mich nutzen? Nach kurzer Einführung in die Begrifflichkeit, möchten wir uns verschiedene Aspekte und Strategien ansehen und uns darüber austauschen.

Dr. Franziska Eisenmenger, angestellte Zahnärztin und VHS-Dozentin, neben dem Beruf interessiert an Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und Nachhaltigkeit. Ziel dabei: schnell umsetzbare Strategien erproben und anwenden, um den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Maximal 8 Teilnehmerinnen

Ende Block 1, 10 Minuten Pause

Block 2: 20:10 bis 20:50 Uhr (6 Breakout-Rooms parallel)

8. Social Entrepreneurship - Mit unternehmerischen Mitteln einen positiven gesellschaftlichen Mehrwert schaffen.

Du möchtest einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen, eine sozial-ökonomische Geschäftsidee mit gesellschaftlichem Mehrwert ins Rollen bringen oder mit einem sozialen Projekt einen Fuß in der Arbeitswelt fassen?

Erfahre in diesem Mini-Workshop, was Social Entrepreneurship in der Praxis bedeutet, wie sich erfolgreiches Unternehmertum und soziale Verantwortung verbinden lassen und worauf es ankommt, wenn du ein Unternehmen mit sozialem Mehrwert gründen möchtest.

Dr. Ilona Rau, selbstständige Gründungs- und Karriereberaterin, Mutter von drei erwachsenen Kindern, seit fast 30 Jahren selbstständig und mit mehr als 200 Frauen auf der Reise zum eigenen Unternehmen oder Wohlfühl-Job gewesen. Gründungsberatung im Social Innovation Lab (Grünhof Freiburg). www.ilonarau.de
Vernetze dich gerne mit mir: [xing.to/ilonarau](https://www.xing.to/ilonarau), www.linkedin.com/in/ilonarau

9. Sichtbar erfolgreich! - Schritt 1: Selbstreflexion als Impuls

Erfolg beinhaltet, die eigenen Fähigkeiten bewusst einzusetzen und sichtbar zu machen. Was ist für Dich persönlich wichtig, was machst Du besonders gut und gerne? Und was heißt für Dich Erfolg? Grundlegende, wichtige und einfache Fragen, oder? Zumindest auf den ersten Blick. Schauen wir aber genauer hin und wollen dies in unsere persönliche Planung und Zielsetzung aufnehmen, ist das evtl. gar nicht so einfach. Wenn Du die Fragen nicht beantworten kannst, wirst Du gelenkt. Hast Du die Antworten, so kannst Du das Steuer übernehmen und gestalten. In meinem Mini-Workshop schauen wir uns das zusammen an und gehen in die ersten Klärungen – nach dem Motto: 9Meine Positionierung, meine Sichtbarkeit, mein Erfolg!

Nadine Savio, zertifizierte Coach, tätig im Bereich Personalwesen. Verantwortlich u. a. für die Themen Organisations- und Personalentwicklung.

Maximal 8 Teilnehmerinnen

10. Die Göttinnen altern nicht

Ist Altern unvermeidlich? Durch beachtliche Fortschritte in der Forschung wurden neun Gründe für das Altern, die sogenannten „Kennzeichen des Alterns“, identifiziert. Diese Prozesse kann man heute gezielt beeinflussen und so den eigentlichen Ursachen altersbedingter Erkrankungen auf zellulärer und molekularer Ebene vorbeugen. Durch gezielte Interventionen in unserem Leben können wir unsere Gesundheitsspanne um fünf, zehn oder sogar mehr Jahre verlängern und dabei fit, vital und voller Lebenskraft agieren. Im Workshop erhalten Sie sowohl einen Einblick zum wissenschaftlichen Hintergrund als auch

praktische Tipps für ein längeres und gesünderes Leben, die Sie mit Leichtigkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Dr. Sanaz Taromi, Molekularbiologin, Dozentin und Co-Founder von Innovamed Ästhetik GmbH. Unser Unternehmen verbindet Körper, Gesundheit, Ästhetik und Verjüngung. Mich begeistert die Vision von Jugendlichkeit, Lebensfreude und Vitalität auch im Alter.

11. Mindful Facilitation - Moderation mit der 5-Felder-Methode

Ellenlange Meetings, viele Worte und kein greifbares Ergebnis – kennen Sie das?

Der Mini-Workshop gibt Einblick in die 5-Felder-Methode zur strukturierten Moderation von Denk- und Entscheidungsprozessen. Sie ordnet gemeinsame Denkprozesse visuell und ermöglicht, sich als Team über das Erleben von (Un-)Stimmigkeit und Kohärenz von der Leitfrage über 5 Felder zur Handlungsentscheidung zu bewegen.

Elisabeth Ahner-Tudball, Trainerin Mindful Intercultural Communication & Leadership bei Concadora (www.concadora.com). Mich inspiriert es, Selbstwahrnehmung in der Interaktion zu fördern und Achtsamkeit in gemeinsame Denkprozesse zu bringen, um diverse Perspektiven zu einem tiefen Verständnis und innovativen Lösungen zu verbinden.

12. Klingt gut!

Praktische Tipps für eine ansprechende Stimme

„Der Ton macht die Musik“- nicht nur beim Singen, sondern ebenso in der sprachlichen Kommunikation. Der StimmKLANG wird vom Gegenüber oft wesentlich genauer wahrgenommen als der sprachliche INHALT. Inhalte werden besser verstanden und gespeichert, wenn wir mit einer entspannten, resonanzreichen, beweglichen, emotionsdurchlässigen - kurz: „freien“ Stimme reden.

Ein Impulsvortrag, der auch Raum für Ihre /Eure Fragen beinhaltet - danach wird es praktisch.

Ich biete ein alltagskompatibles Stimmtraining an, das die o.g. Qualitäten fördert. Spielerisch können wir ausprobieren, was gut klingt. Dabei können wir auch die jeweiligen individuellen klanglich-sprachlichen Stärken und Talente der Teilnehmerinnen entdecken.

Dorothea Gädeke, www.stimmhandlung.de

Schauspielerin und Sprecherin, Performerin, Stimmtherapeutin am Freiburger Institut für Musikermedizin, Lehrauftrag Musikhochschule Freiburg.

Training & Coaching für Stimme, Sprache, Rhetorik, Kamerapräsenz: Theater Freiburg, Theater Kabawil Düsseldorf, Duale Hochschulen BW, Priesterseminar und PH Freiburg, u.v.a

13. Virtuelles Kamingespräch mit Vereinsfrauen

Aktive Vereinsfrauen vom futura mentoring e.V. stehen als Gesprächspartnerinnen zur Verfügung für Frauen, die Fragen zum Verein und zum Mentoring haben oder mit dem Verein in Kontakt kommen möchten, tolle Ideen und Anregungen teilen oder einfach nur zwanglos andere interessante Frauen treffen wollen.

Dr. Katharina Stein, Strategic Account Manager, Support Sales Division, Agilent Technologies AG. Ich engagiere mich seit 2009 bei Futura Mentoring und habe bereits drei Runden als Mentorin mitgemacht. Dieses Jahr bin ich zum ersten Mal als Mentee dabei. Nach 10 Jahren in der Schweiz lebe ich nun seit 1,5 Jahren wieder am Kaiserstuhl, arbeite jedoch weiterhin in Basel.

Dr. Christa Mangold, Apothekerin mit langjähriger Erfahrung in der pharmazeutischen Industrie, inzwischen im Ruhestand. Mentorin seit 2009; seit 2016 Vorstandsmitglied, u. a. verantwortlich für die Mitgliederbetreuung

Ende Block 2, 10 Minuten Pause

Fortsetzung:

21:00 h Plenum

Ausblick des Vorstands, Infos zur neuen Mentoring-Runde und zu kommenden Veranstaltungen

21:15 h Offenes Netzwerken