

LENZBURGER TAGUNG



Wenn frischer Wind weht, schliessen einige die Fenster – andere setzen die Segel.

Herzlich willkommen zur 27. Lenzburger Tagung

Sie haben Lust, frischen Wind in Beruf und Privatleben zu bringen? Mit der Teilnahme an unserer Tagung bieten wir Ihnen die Möglichkeit dazu. Holen Sie sich in unserem vielseitigen, bunten Programm Inspiration und neues Wissen. Wie gewohnt haben wir für Sie eine breite Palette an interessanten Workshops zusammengestellt, welche von versierten Fachkräften geleitet werden. Wir sind uns sicher, dass Sie das für Sie passende Angebot finden. Unsere Referentin, die renommierte Zürcher Modedesignerin

Ida Gut

wird aufzeigen, wie sie mit ihren Kreationen frischen Wind in die Garderobe der Frau von heute bringt. Anschliessend laden wir Sie zu 12 Workshops ein und geben Ihnen die Gelegenheit, sich beim Frauenpalaver auszutauschen und zu vernetzen. Mit frischem Wind wird unsere Tagung ihren Schlusspunkt finden, wenn Daniela Schumacher, Musikerin aus Bern, die Stimmen zum Klingen bringt.

Setzen Sie mit uns am 10. Januar 2015 die Segel – wir freuen uns auf Sie!

Kommission Lenzburger Tagung
Gertrud Häseli, Präsidentin

Informationen zur Hauptreferentin Ida Gut:

Wie entsteht ein Kleidungsstück im Kopf? Was überhaupt ist Mode „Design“? Bei Ida Gut sind es Gefühle, die eine Form suchen. Die Mode von Ida Gut entsteht aus einer Mischung von Emotion, Disziplin und Sachverstand sowie dem klaren Blick für schnörkellose Schönheit. Ida Gut ist gelernte Schneiderin und Absolventin der Hochschule der Künste in Zürich. Nach Praktika in Paris und der Schweiz entwarf sie 1993 ihre erste eigene Kollektion. Mode mit eigener Handschrift – stilvoll, zeitweit und lebensstauglich.

Foto: Franz Rindlisbacher



10. JANUAR 2015

27. Tagung für Frauen, die bei Wind die Segel setzen

Referat von Ida Gut,
Modedesignerin und international bekannte
Meisterin der Schnittekunst, Zürich

FZ
AARGAU

W O R K S H O P

1

Beruflich nochmal durchstarten: Aufbruch in die zweite Karriere

War das alles? Welche Wünsche blieben bisher auf der Strecke? Welche Werte vertrete ich? Wo kann ich meine Erfahrungen und Kompetenzen einbringen? Wie entscheide ich und setze aktiv um? Im Workshop werden Sie Impulse erhalten, setzen Arbeitsmittel zur persönlichen Reflexion ein und tauschen sich untereinander aus. Aus eigener Erfahrung bin ich überzeugt, Durchstarten in der Lebensmitte lohnt sich nicht nur, es macht Spass und erhöht die Lebenszufriedenheit.

Leitung: Susanne Mauerhofer, Berufs- Studien- und Laufbahnberaterin, Psychologin FH, ask! - Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau

2

Öffentlich sprechen macht Spass

Vor einer grösseren Gruppe zu sprechen ist für die meisten unter uns eine eher angsteinflössende Vorstellung. Und das hat vor allem damit zu tun, dass sich uns solche Gelegenheiten nur selten bieten, und wir deshalb auch nicht genau wissen, WIE wir dies tun sollten. Mit ein paar einfachen ganz konkreten Tipps und viel Gelegenheit zum Ausprobieren schauen wir uns an, was es für Sie zu einem souveränen Auftritt braucht. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie sich sicherer fühlen!

Leitung: Celestina Kuhl, Kuhlcom GmbH, Coach und Kommunikationstrainerin

3

Mentale Stärke in der Rolle als Präsidentin

Vieles möchte ich initiieren und umsetzen in der Rolle als Präsidentin. Dabei können eigene und fremde Erwartungen sowohl Motor als auch Stolperstein sein. Ein gutes Selbstmanagement, mentale Stärke und die Fähigkeit zur zielgerichteten Reflexion spielen in dieser Dynamik eine wesentliche Rolle.

Leitung: Kathrin Härdi, Organisationsberaterin und Supervisorin bso, Mediatorin SDM, Gemeindepräsidentin Gemeinde Brunegg

4

Betrifft Kritik uns Frauen besonders oder anders?

Kritik ist nicht gleich Kritik. Ob es nun im Privaten oder in der Berufswelt stattfindet, das gilt es herauszufinden. Wenn bei Ihnen die Frage besteht, was Kritik ist, wie Kritik eingesetzt wird, dies Ihr Thema ist, dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Fehlt uns der Mut Kritik auszuüben? Haben wir Angst davor? Wie wissen wir, ob unsere Kritik gut angekommen ist? All diese und weitere Fragen können wir gemeinsam in diesem Workshop diskutieren und erarbeiten. Haben Sie den Mut, dieses Thema zu Ihrem zu machen. Es lohnt sich.

Leitung: Giusep Albin, Abteilungsleiter einer weglaufgeschützten Demenzabteilung eines Pflegezentrums der Stadt Zürich, Coach/Supervisor bso

5

Schreiben Sie Pizza- oder Sushi-Texte?

Ihre Texte sind Lebens-Mittel; sie stillen den Informations hunger und schenken Vitamine der Beachtung oder Spurenelemente des Vertrauens. Schreiben und Kochen, Essen und Lesen beruhen auf den gleichen Prinzipien. Menschen mögen Pizza-Texte mit möglichst «viel alles», aber auch Sushi-Texte, beschränkt auf das Wesentlichste. Im Workshop lernen Sie neue Textrezepte kennen. Bereichern Sie den industriellen Kommunikationsbrei um sprachlich schonend zubereitete und pffiffig gewürzte Gedanken.

Leitung: Josef Brogli, Henschiken, dipl. Texter und Sprachdozent HF

6

Neue Medien: Wie ich Facebook, Twitter sinnvoll nutzen kann

Tweets, Listen, Statusmeldungen, Follower, Hashtag. Dieser Workshop wirft den Spot auf Facebook und Twitter. Interessiert es Sie, wie ein Hashtag bei Twitter funktioniert oder warum es gut ist, Listen bei Facebook anzulegen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Wo sind die Vorteile - wo die Grenzen? Und was bringt es meiner Organisation auf diesen Plattformen zu sein? Kommen Sie mit auf einen virtuellen Spaziergang. Grundkenntnisse sind von Vorteil aber nicht Voraussetzung. Wer einen Laptop hat, bringt diesen gerne mit.

Leitung: Anna Tina Heuss, Kommunikationsberaterin und Social Media Managerin



I O P S

7

iPhone - wie bekomme ich mein Wunderding besser in den Griff?

Dein iPhone begleitet dich schon einige Zeit? Du möchtest die Möglichkeiten noch besser nutzen? SBB-Billete kaufen, Kalender optimieren, Fotos verbessern, Alben erstellen, Musik herunterladen, Diashow aus Fotos mit Musik zaubern, Siri einsetzen, Fotos auf PC oder iPad bringen, mit den eigenen Fotos Karten-grüsse aus den Ferien verschicken, iCloud, Apps kennenlernen... deine Wünsche werden berücksichtigt! Du benötigst ein eigenes iPhone. Bitte auch Kabel und Apple-ID mitbringen.

Leitung: Elisabeth Walther, Lehrerin an der Berufsschule Lenzburg

8

Yoga - Frischer Wind für die Energie

Die Energie soll wieder fließen! Wenn deine Energie blockiert ist, verspürst du Schmerzen und Verspannungen, du bist unzufrieden, gereizt, nervös und unruhig. Körper und Geist bilden keine Einheit mehr. In diesem Workshop lernst du einfache Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken kennen, die deine Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Verspannungen werden gelöst, Körper und Geist kommen zur Ruhe und du fühlst dich erfrischt, vital und geerdet.

Leitung: Monica Perri, dipl. Yogalehrerin, Zürich

9

Wirkungsvoll sprechen

Wir erfahren unseren Körper als Klangraum und Träger unsere Stimme und üben die Grundlagen wirkungsvollen Sprechens. Dazu gehören Atemübungen genauso wie die gezielte Schulung der Sprechstimme zu mehr Resonanz. Die Anwendung der Sprechtechnik verbessert unsere Auftrittskompetenz.

Leitung: Daniela Schumacher, Berufsmusikerin (Sängerin, Pianistin, Dirigentin) und ausgebildete Sprachlehrerin (Deutsch, Französisch, Italienisch), Bern

10

Goldrausch – Eintauchen in die Kunst des Vergoldens

Wir verwandeln Unscheinbares in Prunkstücke! Nach einer kurzen Einführung veredeln Sie Objekte mit Blattgold oder Schlagmetall. Sie bringen kleine Gegenstände mit glatter Oberfläche, wie z.B. Kitschschmuckstücke, Fundstücke aus der Natur oder kleine Bilderrahmen sowie ein eigenes Passfoto mit. Sie werden staunen, was daraus entsteht. Materialkosten CHF 18.- (Starterset Vergolden)

Leitung: Susan Krieger, Werklehrerin, Dozentin für Technische Gestaltung und Fachdidaktik an der Pädagogischen Hochschule FHNW, Windisch

11

Die Geheimnisse rund um Reben und Wein..

Gesunde und reife Trauben sind die Basis für jeden Qualitätswein. Ob leicht und süffig, harmonisch, gehaltvoll, oder schwer... Erfahren Sie Wissenswertes über die biologische Pflege der Reben, die Kunst des Kelterns und des Weine-Geniessens. Sie erlernen die Grundlagen der Weinverkostung und die Kriterien zur richtigen Weinwahl: Ob zu einem festlichen Menu, zu einer Grillparty oder einfach zum Apéro.

Leitung: Kathrin Hartmann-Eichenberger, Winzerin in Schinznach

12

Frischer Wind für Ihr Image: Farbe, Stil & Silhouette

Sie sind einzigartig! Optimieren und unterstreichen Sie Ihre Silhouette mit Ihrem ganz persönlichen Stil. Entdecken Sie unzählige Möglichkeiten, wie Sie mit wenig Accessoires, den richtigen Schnitten und Stoffen Ihre Persönlichkeit optimal in Szene setzen können – auf dem beruflichen Parkett genauso wie im privaten Bereich! Und lassen Sie sich von der Wirkung der (Kompetenz-)Farben überraschen. Wer seinen Stil kennt, muss nicht jedem Trend nachhaken! Oder „basta poco a fare bella figura“! Interaktiver Workshop mit alltagstauglichen Tipps & Tricks.

Leitung: Lis Rytz, dipl. Personalfachfrau, Erwachsenenbildnerin, Image-Consult, Charisma Coaching Murten

Tagungsprogramm 10. Januar 2015 in der Berufsschule Lenzburg

- ab 08.00 Präsenzaufnahme, Kaffee und Zopf in der Mensa
- 08.30 Gertrud Häseli, Präsidentin der Kommission Lenzburger Tagung
Begrüssung in der Aula
- 08.45 Ida Gut, Modedesignerin und international bekannte Meisterin der Schnittekunst
Referat zum Tagungsmotto „Frischer Wind“
- 09.30 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 11.30 Frauenpalaver
- ab 12.00 Mittagessen in der Mensa
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 16.00 Klangvoller Schlusspunkt in der Aula mit Daniela Schumacher

Unsere Tagungskosten betragen Fr. 140.– für Einzelmitglieder und Fr. 170.– für Nicht-Mitglieder. Für Jugendliche in Ausbildung/Studentin Fr. 100.–.

Bei Abmeldungen nach dem 31. Dezember erheben wir die Hälfte der Tagungsgebühr als Unkostenbeitrag. Im Dezember erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung die Einteilung in Ihren Workshop und den Einzahlungsschein.

info@frauenzentrale-ag.ch
Frauenzentrale Aargau, Rain 6, Postfach 2715, 5001 Aarau, T 062 837 50 10 F 062 837 50 11

Organisatorinnen Kommission Lenzburger Tagung
Gertrud Häseli, Nadja Baur Konrad, Katja Fischer-Bos, Regina Heller, Ulli Iten, Susanne Lorenz, Marlies Stoll

Die Tagung wird unterstützt durch

SWISSLOS
Kanton Aargau

MIGROS
kulturprozent

VALIANT

Pfister

SKK Landschaftsarchitekten
Lindenplatz 5 - CH-5430 Wettingen 1
Tel. 056 437 30 20 - Fax 056 426 02 17
admin@skk.ch - www.skk.ch



BDO

Prüfung • Treuhand • Beratung

Die Frauenzentrale Aargau dankt allen Sponsoren herzlich für die grosszügige Unterstützung der Lenzburger Tagung.