

LENZBURGER FRAUENTAGUNG

Herzlich willkommen zur 34. Lenzburger Frauentagung

Frauen – bewegt und engagiert

Nach einem intensiven Jubiläumsjahr des Frauenstimm- und Wahlrechts bewegen wir uns weiter.

Engagiert in unseren Lebenswelten prägen wir als Frauen die Gesellschaft mit. Dies hat viele Auswirkungen, z.B. wie wir als Partnerinnen, Mütter, Geschäftsfrauen, Freundinnen, Politikerinnen, Vereinsfrauen und in vielen anderen Rollen unser Leben gestalten. Für uns selbst, aber auch für unser Umfeld und darüber hinaus.

Wir erheben unsere Stimme, sind sichtbar und wollen gesehen und gehört werden. Wie genau, das entscheiden wir in der Regel selbst. Aber nicht immer ist es so leicht, wir erleben in unserer herausfordernden und komplexen Gesellschaft eine grosse Vielfalt und oft ist es schwierig, das für uns und andere Richtige zu wählen. Dafür möchten wir Ihnen mit unseren Workshops Anregungen vermitteln und Sie ermuntern, zu Jahresbeginn mit vielen anderen interessanten Frauen das neue Jahr zu starten.

Kommen Sie nach Lenzburg und erleben Sie Maya Graf, unsere bekannte Referentin und hören Sie Ihr zu, Sie werden es sicher nicht bereuen! Aber natürlich stehen SIE ebenfalls im Mittelpunkt und sind gefragt, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen. Wir freuen uns auf Sie!

Kommission Lenzburger Frauentagung
Brigitte Rüedin, Präsidentin

Hauptreferentin

Maya Graf, Co-Präsidentin alliance F, Ständerätin Kanton BL

Maya Graf ist Ständerätin des Kantons Basel-Landschaft und gehört der Grünen Partei an. Zuvor war sie von 2001 bis 2019 Nationalrätin, Fraktionspräsidentin von 2009 bis 2010 und im Jahre 2013 erste Grüne überhaupt, die das Amt der Nationalratspräsidentin inne hatte. Maya Graf ist Mitglied der ständerätlichen Kommission für Soziale Sicherheit und Gesundheit SGK, der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur WBK und der Geschäftsprüfungskommission GPK.

Maya Graf wurde 1962 in Sissach (BL) geboren und wuchs dort auf dem elterlichen Bauernhof auf. Nach dem Erwerb des Handelsdiploms bildete sie sich zur dipl. Sozialarbeiterin HFS aus und arbeitete im Spitalsozialdienst, im Asylwesen und auf einer Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung. Heute wirkt Maya Graf auf dem familieneigenen Bio-Bauernhof der Hofgemeinschaft in Sissach mit. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Für sie und ihren Mann war es immer selbstverständlich die Familien- und Erwerbsarbeit zu teilen. Für Maya Graf ist die ökonomische Unabhängigkeit der Frauen wichtig sowie deren selbstverständliche Einflussnahme und Gestaltungsmöglichkeit in allen Führungspositionen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft. Nur gemeinsam, das heisst auch mit dem Potential an Erfahrung, Wissen und Können der weiblichen Hälfte der Gesellschaft können die kommenden Herausforderungen gemeistert werden. Daher muss alles getan werden, damit die sicht- und unsichtbaren Barrieren endlich überall fallen.



18. JUNI 2022

34. Tagung für Frauen, die mutig die Zukunft mitgestalten

Referat von Maya Graf zum Tagungsthema «Frauen – bewegt und engagiert»

FZ
AARGAU
FRAUENZENTRALE

W O R K

ICH als FRAU – selbstbewusst und stark

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche erleben, und so das Selbstbewusstsein stärken

1

In diesem Workshop erleben Sie über tanzkünstlerisches Handeln und psychologisches Hintergrundwissen, wie Sie mit sich und Ihrem Körper in guten Kontakt kommen, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Bewegung in Ihr Frau-Sein bringen. Mit einfachen Übungen steigen wir in die Bewegungs- und Tanzwelt ein und erfahren auf humor- und lustvolle Art Frauenpower. Mithilfe von Frauenbildern und Metaphern beleuchten wir das Thema «selbstbewusste und starke Frau».

Leitung: Sara Michalik, Psychotherapeutin, Dozentin, Präsidentin Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen (VAP), www.praxis-michalik.ch

Rosa Walker, Tänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin, Dozentin PH Bern und Universität Fribourg, www.phbern.ch/rosa.walker

Selbstorganisation in Teams

2

Der Anspruch einer agilen Arbeitswelt fordert auch Anpassungen in den Betrieben und Organisationen. Das Konzept der Selbstorganisation versucht hier die Ressourcen in den Teams mittels veränderter Organisationsstrukturen und Ablaufprozessen optimaler zu nutzen und in einem agilen Denk- und Handlungsprinzip zu integrieren. Gerade im Bereich Entscheidungsprozesse ist ein gänzlicher Paradigma Wechsel angesagt: Nicht der Konsens steht im Zentrum unserer Bemühungen, sondern die Frage, ob es einen bedeutsamen Widerstand gibt. Nicht das JA ist gefordert, sondern kein schwerwiegendes NEIN.

Leitung: Kathrin Härdi, Organisationsberatung BSO, Mediation SDM, MAS in Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung, www.haerdiberatung.ch

Was sind Frauen? Was sind Männer? Und warum soll ich mich das fragen?

3

Vielleicht nennen Sie sich Feministin oder Sie haben mit Feminismus nichts am Hut – in jedem Fall sind Sie im Laufe Ihres Lebens mit der Frage konfrontiert, was eine Frau ist oder sein soll. Ihr Geschlecht prägt Ihre Identität und Ihr Verhalten und deshalb lohnt es sich, da genauer hinzuschauen. Wir fragen, woher gängige Geschlechtermuster kommen, was sie bewirken und wie wir im Alltag klug und gelassen damit umgehen können. Wer eigene und fremde Erwartungen hinterfragt, gewinnt an Selbstbestimmung. Tauschen Sie Erfahrungen aus, diskutieren Sie mit und erleben Sie, wie einfach und lustvoll Philosophieren sein kann! Mein Ziel ist es, Sie gestärkt und inspiriert zu entlassen.

Leitung: Malu Strauss, Philosophin & Germanistin, Riniken, www.warum.space

Finanzpolitik - Zahlenhaufen oder Einflussmöglichkeit?

4

Zu hohe Steuern oder zu wenig Geld für Bildung und Kultur? Oder eine Idee für ein Projekt, das die Gemeinde unterstützen soll? Nimm Einfluss an deinem Wohnort und im Kanton. Wir schauen uns kommunale und kantonale Jahresrechnungen und Budgets an. Wir nehmen „Zahlenhaufen“ auseinander und lernen die Einflussmöglichkeiten an konkreten Beispielen kennen. Dieser Workshop ist ein Einstieg in die Finanzpolitik für alle Interessierten (auch ohne Vorkenntnisse). Über die Finanzpolitik lässt sich vieles steuern. Bei der Verteilung der Mittel ist essentiell, wofür und wie der Staat sein Geld einsetzt. Gerade wir Frauen sind stark betroffen. Die Finanzströme zeigen uns, wo Handlungsspielraum besteht.

Leitung: Sabine Sutter-Suter, ehemalige Grossrätin, MSc Business Administration HSLU/FHZ, Wirtschaftsinformatikerin FH, Lenzburg

Selbstmanagement durch Hypnose

5

Entrümpeln, Ordnung schaffen, Neues entdecken, kreativer oder selbstbewusster werden – sich wohlfühlen. Erfahren Sie Hintergrundinformationen über die mehr als 5000 Jahre alte Heilmethode. Entdecken Sie den natürlichen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein und dechiffrieren Sie Ihre Muster und Programme. Setzen Sie Selbsthypnose für nachhaltige, positive Lebensveränderung und die Verbesserung Ihres Selbstmanagements ein. Nutzen Sie hypnotische Sprachmuster im privaten und beruflichen Umfeld. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Sprache und Gedanken gezielt und geschickt einsetzen können. Denken Sie sich erfolgreich und glücklich.

Leitung: Jana Schadt, Dipl. Hypnosetherapeutin HS, Entspannungstherapeutin, Gesundheitscoach www.herznah.ch

SHOPS

6

Erschaffe Deine Blume des Lebens / abgesagt wegen zu wenigen Anmeldungen

Am Morgen gehen wir auf eine meditative Reise, sehen und erleben die Farben, welche wir danach mit einer einfachen Technik mit Acrylfarben auf die Leinwand bringen. Am Nachmittag zeichnen wir mit einem Goldstift Blütenblatt um Blütenblatt das Urmandala: Die Blume des Lebens. Für diesen Kurs braucht es keine malerischen Voraussetzungen. Mitbringen: Tasche für den Heimtransport der Leinwand (60x60).

Materialkosten: CHF 35

Leitung: Maddalena Wittwer, Farbtherapeutin, www.imlichtraum.ch

7

Mitbestimmungsprozesse moderieren – das Handwerk

Im Prozess der Mitbestimmung sind vielfältige nützliche Moderationsmethoden gefragt. Moderieren ist nicht nur eine prozess- und zielorientierte Technik, sondern auch ein kreativer Umgang mit Menschen und Ideen. Sie hilft der Gruppe, Ziele zu formulieren, Unterschiede aufzuzeigen, Lösungen zu erarbeiten, Entscheidungen herbeizuführen und die Umsetzung sicherzustellen. Sie lernen, durch eine gut geführte Moderation alle Beteiligten aktiv einzubeziehen, vorhandene Ressourcen zu nutzen und den Prozess laufend sichtbar zu machen. Inhalte: Vorbereitung und Dramaturgie einer Moderationssequenz, Interaktion, Ergebnissicherung, Umgang mit Störungen.

Leitung: Marianne Klopfenstein, MAS Corporate Development, www.klopfenstein-consulting.ch, www.sichtbar-training.ch

8

Lachyoga – Lachen ist Jogging im Sitzen

Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria in Indien gegründet. Er sagt: «Wir Lachen nicht weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir Lachen». Lachen befreit, hält uns gesund und stärkt das Immunsystem. Mit theatralisch - lustigen Übungen und Spielen aus dem Lachyoga, können wir unser angeborenes Lachen wieder beleben und aktivieren. Lachen in der Gruppe ist wunderbar ansteckend! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen unterscheidet. Wir lachen als Übung, daraus entwickelt sich aber schnell echtes Lachen. Es wirkt sich daher immer positiv auf unseren Körper und Geist aus. Lachen sie auch zu selten in ihrem Alltag? Wollen sie ihre Komfortzone verlassen? Achtung fertig Lachen! Bitte bequeme Kleidung und wenn möglich eine Yogamatte und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung: Barbara Bucher Senn, Musikpädagogin, Coach, Lachyogaleiterin, www.lachraum.ch, www.coaching-bucher.ch

9

Mit kreativen Methoden zum biografischen Schreiben

Das biografische Schreiben gibt Kraft, Selbstvertrauen und fördert das Verständnis für das eigene Leben. Es hilft, Erinnerungen festzuhalten, mehr über Wünsche und Ziele herauszufinden, Unerledigtes abzuschliessen und Verlorengeslaubtes zu integrieren. Dazu braucht es keine Schreiberfahrung und kein Talent, nur die Neugier und Bereitschaft, sich auf das Schreib-Abenteuer einzulassen. In diesem Kurs begleiten wir Sie mit Methoden aus dem kreativen Schreiben auf Ihrer Spurensuche. Lassen Sie sich von der Gruppe inspirieren und entdecken Sie, was Schreiben bewirkt.

Leitung: Brigitta Ammann, dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB/Erwachsenenbildnerin SVEB1, www.schreiboase.ch, Esther Kaysel, dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB, www.kaysel.ch

10

Mein Körper spricht, meine WOW-Effekte in der Kommunikation!

Kommunikation gelingt mit einer Körpersprache, die von innen wirkt, mit einer Stimme, die überzeugt und vor allem mit 100%iger Authentizität. Erfahren Sie, was Ihre Persönlichkeit ausmacht, wie Sie auf andere wirken, wie Sie Signale Ihrer Mitmenschen besser verstehen können. Perfektionieren Sie Ihren Auftritt, treten Sie selbstbewusster, souveräner aber vor allem authentisch auf und gewinnen Sie Sympathien. Erweitern Sie Ihre für Sie passenden, einfach umsetzbaren Kommunikationswerkzeuge.

Leitung: Daniela Balmelli, Training & Coaching, Hirzel

11

Handlettering

Erlerne im Handlettering Workshop die Grundlagen der modernen Schönschrift. Gemeinsam gehen wir durch das Alphabet und diverse Techniken, um bald schon alles mögliche im schönen Handlettering Stil anzuschreiben. Ebenfalls Teil des Workshops sind diverse Arten Karten zu gestalten.

Leitung: Andrea Castioni, www.lettering-quelle.ch

Tagungsprogramm 18. Juni 2022 im Weiterbildungszentrum Lenzburg

- ab 08.15 Eintreffen, Kaffee und Gipfeli im Restaurant Timeout
- 09.00 Brigitte Rüedin, Präsidentin der Kommission Lenzburger Frauentagung
Begrüssung in der Aula
- 09.10 Maya Graf, Co-Präsidentin alliance F, Ständerätin BL
Referat zum Tagungsthema «Frauen – bewegt und engagiert»
- 10.00 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 12.00 Mittagessen im Restaurant Timeout
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 15.30 Schlusspunkt in der Aula mit anschliessendem Apéro

Kultureller Rahmen: Releisa - Trio, Rebecca, Leila und Sarah, releisa.ch

Büchertisch, Buchhandlung Otz Lenzburg, zu diversen Themen der Tagung

Anmeldungen bis 30. April 2022 an:

info@frauenzentrale-ag.ch

Frauenzentrale Aargau, Rain 6, Postfach, 5001 Aarau, T 062 837 50 10

www.frauenzentrale-ag.ch unter Veranstaltungen

Die Tagungskosten betragen inklusive Verpflegung CHF 160 für Einzelmitglieder und CHF 190 für Nicht-Mitglieder. Für Jugendliche in Ausbildung/Studentin CHF 100.

Bei Abmeldungen nach dem 31. Mai 2022 wird die ganze Tagungsgebühr fällig. Diese kann nicht zurückerstattet werden. Es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin gemeldet werden.

Organisation Kommission Lenzburger Frauentagung

Nadja Baur Konrad, Daniela Elber, Katja Fischer-Bos, Imelda Häfliger Wyss, Cornelia Hubel, Susanne Lorenz, Brigitte Rüedin, Anita Schwarb

Die Lenzburger Frauentagung wird unterstützt durch



SWISSLOS
Kanton Aargau

Kramer
Brocki & Secondhand

MIGROS
kulturprozent



VALIANT

Pfister

SKK Landschaftsarchitekten

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

Stiftung für staatsbürgerliche Erziehung und Schulung, sses-ffc.ch

Die Frauenzentrale Aargau dankt allen Sponsoren herzlich für die Unterstützung