



LENZBURGER FRAUENTAGUNG

Herzlich willkommen zur 35. Lenzburger Frauentagung

Mut zum Glück

„Alle Menschen wollen glücklich sein.“ Ein bekannter Satz des berühmten, antiken Philosophen Aristoteles. Dieser Wunsch liegt im Innern unseres Menschseins. Die Glücksratgeber und Glücksrezepte zeigen viele Wege zum Glück. Aber machen uns Glücksrezepte oder Glücksangebote wirklich glücklich? Verstehen wir alle unter Glück das Gleiche? Der Philosoph Wilhelm Schmid unterscheidet in seinem Buch zwischen Zufallsglück, Wohlfühlglück und Glück der Fülle.

Für die einen Frauen ist Glück ein euphorischer Moment, ein Hochgefühl, z.B. Verliebtheit. Andere verstehen unter Glück ein freudiges Gefühl, empfinden Vorfreude, wenn sie z.B. ihre Ferien planen oder sich einen langersehten Wunsch erfüllen. Die Unterscheidung von Lebensglück und Glückserlebnis zeigt auf, dass mit Lebensglück eine langfristige Zufriedenheit gemeint ist, die auch das Akzeptieren und Tragen von Krisen beinhaltet. Zu einem guten Leben gehört beides: Gutes und Schlechtes, Schönes und Schwieriges. Manchmal können wir das Glück erst richtig fassen, wenn wir es einmal vermisst haben. Zum Beispiel das Glück gesund zu sein.

Über Glück haben Frauen früher nicht so viel nachgedacht wie heute. Sie waren zu sehr beschäftigt, um das tägliche Überleben zu sichern. Glück war für sie eher, wenn sie die Fürsorge Gottes erfahren haben. Heute suchen viele Menschen das Glück im eigenen Tun und Sein und sehnen sich danach. Unsere Tagung mit der wunderbaren Milena Haller sowie unsere spannenden Workshops, werden uns mit Glücksmomenten beschenken. Ich wünsche uns allen mutige und glückliche Begegnungen und Gespräche mit vielen interessanten Frauen.

Kommission Lenzburger Frauentagung
Brigitte Rüedin, Präsidentin

Hauptreferentin

Milena Haller, Chanson-Sängerin & CEO Macherinnen Schweiz

„Eine Tagung über das Glück – Jiiuuuuu habe ich spontan gedacht und gefühlt und so auch gleich meine Rede benannt. Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich? Wann haben Sie in Ihrem Leben so richtig laut und aus vollem Herzen jubiliert? In meinem Referat geht es genau darum: Welche Momente sind es, in denen wir das totale Glück erleben? Wenn man diese einzelnen Momente analysiert, sind es immer die Tiefschläge, die Enttäuschungen und die Verletzungen, die uns Mut zu Veränderung geben.“

Wie Sie zu Ihrem persönlichen Hochgefühl kommen und warum Style und Fantasie und, halten Sie sich fest, auch Sturheit wichtige Komponenten dabei sind - in meiner Motivationsrede. Jiiuuuuu - ich freue mich auf Sie!“

Milena Haller

Zu Milena Haller: Über 600 Konzerte in Europa und Amerika, 2 Alben, 3 Bücher, 1 Talkshow, Keynote Speaker, Mentorin für Selbstständige & Expertin für Auftritt, www.milenahaller.ch



21. JANUAR 2023

35. Tagung für Frauen, die mutig die Zukunft mitgestalten

Referat mit Liedern von Milena Haller zum Tagungsthema

«Mut zum Glück»

FZ
AARGAU
FRAUENZENTRALE

W O R K

1

Präsenz direkt ins Herz

Ladies First! Erleben Sie das? Ich hoffe es und wünsche es mir für Sie. Wie geht Auftrittskompetenz für Frauen und wie erleben und leben Sie Wertschätzung? Das fängt bei der Körpersprache an, geht über die Stimme und hört mit Ihren Worten auf. Darum geht's in meinem Workshop. Sie sollen so auftreten, dass es Ihnen wohl ist, dass Sie Applaus bekommen und dass Ihre Auftritte nachhaltig und glücklich nachschwingen. Zudem gebe ich Ihnen die goldenen Auftrittsregeln mit, zeige Ihnen, was Sie mit den Händen machen, und wenn Sie vor Publikum stehen, wie sie Ihre Ansage, Rede oder Ihren Elevator Pitch strukturieren. Und: wir üben das auch. Ich freue mich auf Ihren Auftritt!

Leitung: Milena Haller, Chanson-Sängerin & Expertin für Auftritt, Luzern

2

Intuition – deine wertvollste Fähigkeit

Willst du wissen, wer du wirklich bist und welche Fähigkeiten du tatsächlich besitzt? Willst du die Stimme deiner Seele hören, deine wahre Grösse leben und dir deine Träume erfüllen? Deine innere Stimme zeigt dir den für dich idealsten Weg. Sie führt dich sicher durch alle Herausforderungen deines Lebens. Sobald du auf dein Herz und nicht mehr auf deinen Verstand hörst, wird dein Leben glücklicher. Du vertraust auf deine innere Kraft und Stärke. Das macht dich unabhängig(er) vom Aussen. Hole dir praktische Tipps und Übungen für deinen Alltag. Erkenne, wer du wirklich bist und wie viel Potenzial in dir steckt. Um deine wahre Grösse zu leben, musst du zuerst in deinem Innern die Veränderung vornehmen, die du dir im Aussen wünschst.

Leitung: Claudine Birbaum, Yogalehererin, Schriftstellerin, Arosa, www.hear-your-soul.ch

3

Strategische Führung und Risikomanagement in Zeiten von Fachkräftemangel

Zeiten des Umbruchs fordern von uns, dass wir erweiterte Lösungsansätze suchen, die bis anhin vielleicht undenkbar waren. Auch im Personalbereich ist dafür sowohl eine Risikobetrachtung auf der strategischen Ebene als auch die Betrachtung von Megatrends von zentraler Bedeutung. Wie gehen wir vor? Wo liegen unsere Stolpersteine und vor allem: wie gelingt es uns, bisherige Überzeugungen zugunsten von innovativen Lösungsansätzen los zu lassen?

Leitung: Kathrin Härdi, Organisationsberatung BSO, Möriken, www.haerdiberatungen.ch

4

Schreibwerkstatt - professioneller schreiben

Wer einen Text verfasst, tut dies in der Regel in der Absicht, einem bestimmten Publikum Informationen zu vermitteln. In unserer Text-Werkstatt probieren wir schreibend aus, wie dies mit Erfolg geschehen könnte. Wir befassen uns auch mit den kritischen Momenten des Schreibens, reden über Normen, an denen Texte gemessen werden. Und wir nähern uns analysierend und schreibend dem «guten» Text und der «eigenen» Sprache. Wer mag, nimmt den Laptop mit, es geht aber genauso gut von Hand.

Leitung: Jörg Meier, Journalist und Autor, www.meiereien.ch

5

Glücklich durch Selbsthypnose. Selbsthypnose die wirkt

Gute Vorsätze bleiben bei den meisten Menschen oft unerfüllte Hoffnungen und Wünsche. In den seltensten Fällen werden die guten Vorsätze Realität und erscheinen tatsächlich im Leben des Betroffenen. Warum das so ist und wie Sie Ihre Vorhaben in die Realität umsetzen können, erfahren Sie in diesem Workshop. Ich nehme Sie mit in die Welt der Autosuggestion und Selbsthypnose. Im Workshop erfahren Sie Hintergrundinformationen über die Funktion unseres menschlichen mentalen Systems und wir lüften das Geheimnis der erfolgreichen positiven Selbstbeeinflussung. Jeder Mensch ist in der Lage, sich selber zu beeinflussen. Mit nur ein paar wenigen Dingen, die berücksichtigt werden müssen, nehmen Sie aktiven Einfluss auf Ihre Lebensqualität.

Leitung: Katharina Brunelli, Dipl. Hypnosetherapeutin, Dipl. Autogene Trainerin, Coach und Mentaltrainerin, Rümikon, www.makemore4you.ch

6

Selbstfürsorge – Wertschätzung und Glück

Wie schenkst du dir Wertschätzung? Was bedeutet für dich Glück? Und was hat das eine mit dem anderen zu tun? Wir gehen auf Spurensuche. Dazu lassen wir uns von Gedichten und Geschichten inspirieren. Unseren Bedürfnissen spüren wir alleine und in Kleingruppen nach und tauschen uns – je nach Bedürfnis – in der Gruppe aus. Mein Wunsch für dich: Du nimmst am Ende des Tages für dich wichtige Erkenntnisse mit, die du leicht und wirksam in deinen Alltag integrieren kannst. Denn Wertschätzung und Glück fangen bei dir selber an. Und es gilt, das eigene Glück beim Schopf zu packen.

Leitung: Gisela Bürgler, Betriebsökonomin FH in Facility Management, Coach und Dozentin, Zürich, www.giselabuergler.ch

SHOPS

7

Wen-Do: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Schlagfertig & trittsicher durch den Alltag? Die eigene Kraft erleben & selbstbewusst auftreten? Grenzen gegen Aussen setzen, sich verteidigen und mehr Lebensqualität gewinnen für ein glückliches selbstbestimmteres Leben? Dann sind Sie hier genau richtig! Wen-Do wurde speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt. Wir trainieren verbale Selbstbehauptung und körperliche Verteidigungstechniken für konkrete Alltags- sowie Angriffssituationen. Wir diskutieren gesellschaftliche Rollenmuster, Belästigung und Gewalt in ihren verschiedenen Formen und lernen Blockaden zu überwinden. Bereit für einen Mutausbruch? Sie brauchen nur bequeme Kleidung und einen Schlafsack zum Üben der Schläge & Tritte mitzunehmen.

Leitung: Stefanie Birrer, Wen-Do Trainerin, Birrwil, www.wendo-aargau.ch

8

Frauenpower in Finanzfragen

Geld ist Lebens-Mittel. Durch die Geldbrille betrachtet, stellen sich auf dem Lebensweg unzählige Fragen: Was muss ich finanziell in Sachen Familiengründung beachten? Wie wirken sich Konkubinat, Familienpause oder Teilzeitarbeit auf mein Budget und meine Vorsorge aus? Welche finanziellen Konsequenzen hat eine Scheidung? Wie ist es um mein Auskommen im Rentenalter bestellt? Persönliche Finanzpower entwickelt, wer Geldangelegenheiten selbstbestimmt angeht und ihnen nicht aus dem Weg geht oder Entscheide anderen überlässt. Der Workshop vermittelt, wie sich persönliche Geldkompetenz aufbauen lässt, was unser Vorsorgesystem auf dem Lebensweg leistet, wo Vorsorgefallen lauern, wie sich diese vermeiden lassen und wo Eigenverantwortung gefragt ist.

Leitung: Corin Ballhaus, Vorsorgespezialistin und Buchautorin, Lenzburg

9

Persönliche berufliche Strategieentwicklung mit IKIGAI

IKIGAI – ein wertvolles Instrument zur beruflichen (Standort)-Bestimmung – zum Finden deiner Beruf(ung)

„Ikigai“ (jap. Lebenssinn) steht für nicht weniger als „das, wofür es sich zu leben lohnt“, „die Freude und das Lebensziel“. IKIGAI steht für das Gefühl, das gefunden zu haben im Leben, „für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Im Workshop lernst du die 5 Säulen des IKIGAI näher kennen: Klein anfangen, Loslassen lernen, Harmonie und Nachhaltigkeit leben, die Freude an kleinen Dingen entdecken, im Hier und Jetzt sein. Gemeinsam mit den anderen machst du dich auf den Weg zur Erforschung und Entdeckung deines persönlichen IKIGAI, das sich aus der Kombination der Antworten auf die folgenden Fragen ergibt: Worin ich gut bin / was ich liebe / wofür ich bezahlt werden kann / was die Welt braucht. Dein persönliches IKIGAI zu kennen und zu leben, deine Berufung gefunden zu haben, steigert das Glücksempfinden beim täglichen Tun und Wirken.

Leitung: Marion Alt, Ökonomin, Coach, Supervisorin, Organisationsberaterin, Dozentin und immer wieder Lebensentdeckerin, Zofingen, <https://www.linkedin.com/in/marionaltzofingen>

10

Chaosflechten mit Waldrebe

Gemeinsam flechten wir in Chaostechnik mit nur einem Naturprodukt, der Waldrebe. Dazu bestens geeignet sind Schalen in verschiedenen Formen, Grössen, Stils mit eigenem Charakter. Zuerst wird die Technik erklärt und dann die Grundform kreierte. Es wird geflochten, geschlungen, geformt. Wir lassen uns treiben, vergessen die Zeit und kommen in den flow. Jede Person flechtet ihr individuelles Lieblingsstück. Diese Schale eignet sich ideal zum Füllen mit Schönerem, als Eyecatcher für den Tisch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Gartenschere, Drahtschere, zusätzliche Materialkosten pro Person Fr. 40.-.

Leitung: Hauenstein IMPULS, Erika Hauenstein, Fachdesignerin eidg. FA, Floristin EFZ und Deko-Spezialistin, Küttigen, www.hauenstein-impuls.ch

11

Poker – Glück oder Geschick? Spielerisch noch mehr Spass und Erfolg haben

"No-Limit Texas Hold'em Poker" ist nicht nur ein unterhaltsames und spannendes Spiel, es bietet uns viel mehr. Es ist im Grunde gar kein Kartenspiel, Poker ist ein Verhandlungstraining, denn unsere Karten spielen nur eine untergeordnete Rolle. Es geht darum – wie im Leben auch – Wert zu generieren, sein Gegenüber besser kennenzulernen, logisch zu denken, geschickt vorzugehen und am Schluss die richtigen Entscheidungen zu treffen. Mit Hirn, Herz und einem verlässlichen Bauchgefühl. Am Workshop stellen wir Parallelen zwischen dem Spiel und dem Alltag her, diskutieren, wo wir im Leben ein gutes Pokerface brauchen – oder auch lieber nicht – und reden darüber, wie wir unserem Glück dank spielerischen Ansätzen etwas auf die Sprünge helfen können. Und natürlich lernen wir auch, Poker zu spielen.

Leitung: Claudia Chinello, PokerAcademy, Stallikon, www.pokerevent.ch

Tagungsprogramm

21. Januar 2023 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 Milena Haller, Chanson-Sängerin & CEO Macherinnen Schweiz
Referat und Lieder zum Tagungsthema «Mut zum Glück»
- 10.00 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 12.00 Mittagessen im Restaurant Timeout
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 15.30 Schlusspunkt mit Apéro

Büchertisch, Buchhandlung Otz Lenzburg, zu diversen Themen der Tagung

Anmeldungen bis 30. November 2022 an:
info@frauenzentrale-ag.ch
Frauenzentrale Aargau, Rain 6, Postfach, 5001 Aarau, T 062 837 50 10
www.frauenzentrale-ag.ch / 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. Dezember 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, Renate Weibel

Die Lenzburger Frauentagung wird unterstützt durch



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

Die Frauenzentrale Aargau dankt allen Sponsoren herzlich für die Unterstützung