

September - Oktober 2019

münchner frauenforum

Rumfordstr. 25 • 80469 München • Telefon: 089-29 39 68 • Fax: 089-29 16 23 91 • www.muenchner-frauenforum.de • info@muenchner-frauenforum.de
• <https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum> •

Träger: Verein für Fraueninteressen e.V.  www.fraueninteressen.de

Information • Beratung • Vernetzung

- Frau ▲ Beruf ▲ Existenz
Veranstaltungsforum, Job & mehr
- Frauen & Finanzen
- Gesundheit & mehr
- Kunst & Kultur
- Miteinander
- Projekt:
"Frauen – STARK in die Zukunft" *
- Rechtsinformationen

„Internet Zombie – Nein, Danke!“*

Strategien für den effektiven Umgang mit den digitalen Medien

Informationsabend mit Alltagstipps

Dr. Silvia Knittl

PWC Cyber Solutions

Donnerstag, 26.09.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Näheres siehe unten

Job & mehr

Coaching

Ressourcen und Potenziale entdecken; Klarheit und Struktur erlangen; Ziele definieren und umsetzen; Motivation und Mut zum Tun gewinnen.
Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung bis 24 Stunden vorab.

▪ Coaching am Montagvormittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Montag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 14.10. und 21.10.2019 jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Mittwochnachmittag

Petra Frommel, Business-Coach, Mediatorin

Mittwoch, 25.09. und 09.10., Dienstag, 01.10.2019 jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Donnerstagnachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Donnerstag, 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10. und 24.10.2019 jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching in Bewegung am Donnerstagmorgen Wieder im Programm!!!

Beim Walken an der Isar – für Frauen jeden Alters mit Anja Merkel, Business-/Personal-Coach immer **donnerstags** (außer am Donnerstag, 03.10.2019)

Körper und Geist bewegen und dabei positive Veränderungen anstoßen! Bei schlechtem Wetter drinnen.

60 Minuten von 8.30 bis 9.30 Uhr, Treffpunkt vor dem mff

Kostenlos, es wird jedoch um Anmeldung gebeten!

Infos & Anmeldung für alle Coachings:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Zusatztermine nach Vereinbarung möglich!

Orientierungsseminar für Frauen

Berufliche Neuorientierung und Wiedereinstieg

Nächster Kurs: 24.09. bis 13.12.2019

Information & Beratung: Inga Fischer, Seminarleiterin

☎ 089 - 88 90 67 49 www.neuer-start-muenchen.de

Büro-Öffnungszeiten:

**Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
mff geschlossen am 04.10.2019**

Job&mehr

"Gesund im Job""

Abgrenzung leicht gemacht – Selbstbehauptung im Job

Workshop/Vortrag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach und Mediatorin

Donnerstag, 17.10.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Der Chef hält Überstunden für selbstverständlich, der Kollege fordert Sie auf, seine Schichten zu übernehmen und der Kunde möchte das Angebot unbedingt noch heute erhalten. Arbeit, Arbeit, Arbeit und kein Ende und vor allem kaum noch Privatleben in Sicht?

Spätestens jetzt wird klar, Abgrenzung ist beruflich ganz wichtig. Doch wie schaffe ich das mit dem Nein sagen? Finde ich den Mut, die passende Ausdrucksweise und den richtigen Ansprechpartner? Welche Bedürfnisse habe ich und kommt meine Botschaft auch wirklich an?

Die Hürden, um sich beruflich abzugrenzen, sind nicht nur auf der kommunikativen Ebene groß. Häufig wird man trotz allem einfach ignoriert. Mediatorin Anja Merkel gibt praktische Tipps und Tools, damit Sie sich im Job besser behaupten und auch beruflich gut für sich sorgen.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Job & mehr

Job - Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung

Jeweils 30 Minuten

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

- Bewerbungsunterlagen optimieren
- Bewerbungsstrategien
- Vorstellungsgespräche/Mitarbeitergespräche vorbereiten
- Gehaltsverhandlungen durchspielen

Freitag, 27.09. und 25.10.2019 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage möglich!

Kommunikation

„Internet-Zombie – Nein, Danke!“

Strategien für den effektiven Umgang mit den digitalen Medien - Informationsabend mit Alltagstipps
Dr. Silvia Knittl, PWC Cyber Solutions

Donnerstag, 26.09.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Die digitalen Medien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Beruflich wie privat geht ohne sie nichts mehr. Doch nicht nur das Verbreiten der eigenen Daten bereitet einem Unbehagen, auch der zeitliche Umfang vor dem Bildschirm artet immer mehr in Stress aus.

Dieser Vortrag ist der digitalen Achtsamkeit gewidmet. Dr. Silvia Knittl deckt auf, welche digitalen Aufmerksamkeitsräuber uns im Alltag begegnen. Sie stellt effektive Methoden vor, mit denen sich der persönliche Ärger verringern lässt und Schäden durch das Verbreiten der eigenen Daten im digitalen Ökosystem vermieden werden können.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Kunst & Kultur

Ausstellung: „SPIRIT OF ACRYL“

Werke in Mischtechnik von Elfie Bilger

Vernissage: Freitag, 13.09.2019 um 19.00 Uhr

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!
Die Bilder sind vom 09.09. bis zum 31.10.2019 zu sehen.

Kunst-Café

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr treffen sich Künstlerinnen und kreative Frauen zur Vernetzung und zum Austausch von Gedanken und Erfahrungen bei einer Tasse Tee.

Mittwoch, 18.09. und 16.10.2019 von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Vorankündigung:

Ausstellung: „in Zwiesprache“

Filzkunst von Dorothee Fichter

Vernissage: Freitag, 08.11.2019 um 19.00 Uhr

Die Filzkunst ist vom 04.11. bis zum 19.12.2019 zu sehen.

Veranstungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Geld sicher anlegen

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Mittwoch, 11.09.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Der Begriff des Anlagenotstands geistert nun schon seit Jahren durch die Gazetten. Gemeint ist das Problem vieler Sparer, ihr Geld sicher und zugleich gewinnbringend anzulegen. Doch wie geht man richtig vor in Zeiten von Niedrigzins und immer wiederkehrender Aktienmarkturbulenzen?

Ich gebe Ihnen in diesem Vortrag ganz konkrete Lösungen an die Hand, wie Sie Ihr Vermögen langfristig mehren.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzenanlagen.de

„K wie Karriere, Kinder, Körper, Küche,...“

Erfolgreich Jonglieren mit all unseren K's

Anja Merkel, Rechtsanwältin, Mediatorin, Coach

Mittwoch, 18.09.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wie schaffen wir Frauen es, trotz der stetig wachsenden Anforderungen aus unserem Umfeld, mit all unseren K's (= Karriere, Kinder&Kegel, Küche, Körper, Konto, Kleinkram...) gewinnbringend zu jonglieren, ohne dabei auf der Strecke zu bleiben? Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Stärken und Ressourcen optimal zur Geltung bringen, Prioritäten setzen und mit einem erfolgreichen Selbstmanagement zuversichtlich und entspannt nach vorne schauen können.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0173 – 373 42 24 oder 089 – 23 07 75 56

✉ post@mecome.de

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 29.09.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Das Netzwerk bietet eine neue Möglichkeit, sich über die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zu informieren und auszutauschen. Bei unseren offenen GFK-Treffen haben Sie/hast Du die Gelegenheit zum Kennenlernen, „Reinschnuppern“ und zur Unterstützung und Vertiefung. Auch Männer sind herzlich willkommen.

kostenlos

ohne Anmeldung

Infos: www.gewaltfrei-muenchen.de

Veranstungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Ausstieg aus der Gedankenspirale am Abend

Christina Pielken, Kinesiologin, Heilpraktikerin für Psychoth.

Mittwoch, 23.10.2019 von 19.00 bis 20.30 Uhr

Sie schaffen es kaum, am Abend die Gedanken runter zu fahren und so eine Grundlage für erholsamen Schlaf zu schaffen? Steigen Sie ein in den Ausstieg aus der Gedankenspirale.

> *Was wir nicht machen:* Klassische Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen. > *Was wir machen:* Sie erlernen auf unterhaltsame Weise wirksame Werkzeuge für sich.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0151 – 50 98 68 95 ✉ info@christina-pielken.de

www.christina-pielken.de

Wohlfühloase im Herbstblues

Lilly Baur, Systemischer Life und Business Coach

Christina Oßner, Business Coaching, Training & Yoga

Mittwoch, 30.10.2019 von 19.00 bis 20.30 Uhr

Oft fällt es uns besonders im Herbst und in der Vorweihnachtszeit schwer, innezuhalten und uns auf die eigenen Bedürfnisse zu besinnen. Dafür bieten wir unsere Unterstützung an: Entspannung finden, sich mit Gleichgesinnten austauschen und neue Impulse mitnehmen.

An diesem Abend wollen wir einen Einblick geben über den von uns geplanten Wohlfühl-Nachmittag am 23.11.2019.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0151 – 54 65 68 40 oder 0170 – 20 66 482

✉ info@lillybaurcoaching.de oder christina.ossner@t-online.de

www.lillybaurcoaching.de

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Montag, 16.09. und 28.10.2019 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Was ist Ihr Anliegen? Welche Beratungsangebote gibt es im münchen frauenforum und in München? Was sind die nächsten Schritte? (jeweils 30 Minuten)

kostenlos ohne Anmeldung

Infos ☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Besser eine Mediation im münchen frauenforum als ein Prozess vor Gericht!

Anja Merkel, Rechtsanwältin & Mediatorin

Individuelle Termine & Kosten auf Anfrage

Infos & Anmeldung: 089 - 29 39 68

✉ info@muenchner-frauenforum.de

Fragen zum Arbeitsrecht – Informationsabend

Carmen Wieser, Rechtsanwältin, Schwerpunkt Arbeitsrecht

Donnerstag, 12.09.2019 und Dienstag 08.10.2019
jeweils um 18.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung www.ht2w.de

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 45 24 48 0

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Kanzlei Maltry, Rechtsanwältinnen, Schwerpunkt Familienrecht

Freitag, 27.9. und 18.10.2019 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 30 77 91 44

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 19.09. und 24.10.2019 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 12 76 34 67 www.lex-familia.de

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin,

Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

Dienstag, 17.09.2019 um 19.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung www.birgitfuehrer.de

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 23 23 08 20

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung

Einzelberatung (kein Vortrag)

Montag, 23.09. und 21.10.2019 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

kostenlos www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Infos & Anmeldung: ☎ 0177 – 377 11 87

Geld tut Frauen gut

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Mittwoch, 25.09. und 30.10.2019 um 16.30 Uhr

kostenlos

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 64 58 25 ✉ info@bavariafinanzenanlagen.de

Das „unversehrte Ich“ – Der Weg zu innerer Gewissheit

Heike Emmerling, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Montag, 07.10.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

„Pflücke den Augenblick!“ Unter all unseren Erfahrungen, Ängsten und Zweifeln verborgen liegt unser „unversehrtes Ich“, unsere wahre Natur. Sie lehrt uns im richtigen Moment am richtigen Ort das Richtige zu tun. Wie Sie aufmerksam und wach in Ihr „unversehrtes Ich“ hineinhorchen und innere Gewissheit erlangen, erfahren Sie an diesem Abend.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0173 – 19 00 547 kontakt@heike-emmerling.de

www.heilpraktiker-psychotherapie-emmerling.de

Das Tagebuch: Von Erschöpfung zur Schöpferkraft

Kathrin Reikowski, Systemischer Coach

Mittwoch, 09.10.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Wie kann ich Tagebuchschreiben dafür nutzen, mit mir selbst in Kontakt zu treten, meinen Gefühlen einen Raum zu geben, mir Klarheit zu verschaffen und Entscheidungen zu treffen? In praktischen Übungen erleben die Teilnehmenden, wie das Tagebuch zur Quelle für Kraft und Kreativität wird. Mit kurzer Einführung. Bitte Block und Stift mitbringen.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

☎ 0176 – 80 13 97 96 ✉ kathrin@neuland-entdeckerin.de

www.neuland-entdeckerin.de

Immobilie geerbt, was nun?

Susanne Krüger, Dipl.-Ing., Projektmanagerin

Mittwoch, 16.10.2019 von 19.00 bis 20.30 Uhr

Sie wollen nicht verkaufen? Sie wollen mehr aus der Immobilie machen? Sie wollen wissen, wie das geht? Anhand von Beispielen werden die Grundlagen und die einzelnen Schritte und Fallstricke für eine erfolgreiche Immobilienentwicklung erläutert. Die Referentin ist Mediatorin, Projektmanagerin und Bauingenieurin.

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan

www.susanne-krueger-immobilienberatung.de

 **Besuchen Sie uns auch auf Facebook**

<https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum>



Träger von: • münchner frauenforum • Betreuter Umgang/ Begleitete Übergabe • Freiwilligen-Agentur-Tatendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start • Seniorenbörse • Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • FIT-Finanztraining • Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft • Hauswirtschaftliche Beratung • Juno • Offener Treff • Lesezeichen

Der Verein ist Mitglied bei:

Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände

Kalender

Der „Offene Treff für Frauen aller Welt“ und „Coaching in Bewegung“ finden regelmäßig dienstags bzw. donnerstags statt. (Details siehe rechts bzw. oben)

September 2019

02.09.	09.00 Uhr	Coaching am Montagvormittag
05.09.	13.30 Uhr	Coaching am Donnerstagnachmittag
09.09.	09.00 Uhr	Coaching am Montagvormittag
11.09.	18.00 Uhr	Geld sicher anlegen
12.09.	13.30 Uhr	Coaching am Donnerstagnachmittag
	18.00 Uhr	Fragen zum Arbeitsrecht
13.09.	09.30 Uhr	Start Erfolgsteam-Workshop
	19.00 Uhr	Vernissage: Spirit of Acryl
16.09.	09.00 Uhr	Coaching am Montagvormittag
	15.30 Uhr	Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?
17.09.	19.00 Uhr	Scheidungsrecht und Mediation
18.09.	16.00 Uhr	Kunst-Café
	19.00 Uhr	K wie Karriere, Kinder, Körper, Küche ...
19.09.	13.30 Uhr	Coaching am Donnerstagnachmittag
	19.00 Uhr	Beratung bei Trennung und Scheidung
23.09.	09.00 Uhr	Coaching am Montagvormittag
	17.00 Uhr	Beratung zu Finanzen und Versicherungen
25.09.	16.30 Uhr	Geld tut Frauen gut
	17.00 Uhr	Coaching am Mittwochnachmittag
26.09.	13.30 Uhr	Coaching am Donnerstagnachmittag
	18.00 Uhr	Internet-Zombie – Nein Danke!
27.09.	15.30 Uhr	Job-Sprechstunde
	19.00 Uhr	Gut informiert bei Trennung & Scheidung
29.09.	18.00 Uhr	Offener GFK-Treff in München
30.09.	09.00 Uhr	Coaching am Montagvormittag

Oktober 2019

01.10.	15.00 Uhr	Coaching am Mittwochnachmittag
07.10.	18.30 Uhr	Das „unversehrte Ich“
08.10.	18.00 Uhr	Fragen zum Arbeitsrecht
09.10.	15.00 Uhr	Coaching am Mittwochnachmittag
	18.30 Uhr	Das Tagebuch
10.10.	13.30 Uhr	Coaching am Donnerstagnachmittag
14.10.	09.00 Uhr	Coaching am Montagvormittag
16.10.	16.00 Uhr	Kunst-Café
	19.00 Uhr	Immobilie geerbt – was nun?
17.10.	13.30 Uhr	Coaching am Donnerstagnachmittag
	19.00 Uhr	Gesund im Job
18.10.	19.00 Uhr	Gut informiert bei Trennung & Scheidung
21.10.	09.00 Uhr	Coaching am Montagvormittag
	17.00 Uhr	Beratung zu Finanzen und Versicherungen
23.10.	19.00 Uhr	Ausstieg aus der Gedankenspirale
24.10.	13.30 Uhr	Coaching am Donnerstagnachmittag
	19.00 Uhr	Beratung bei Trennung und Scheidung
25.10.	15.30 Uhr	Job-Sprechstunde
28.10.	15.30 Uhr	Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?
30.10.	16.30 Uhr	Geld tut Frauen gut
	19.00 Uhr	Wohlfühlloose im Herbstblues

Schöner und gesünder wohnen - aber wie?

Ute Daumiller, Architektin

Einzelberatung (kein Vortrag)

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr

kostenlos

Anmeldung: ☎ 089 -29 39 68

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

C. Jackson, C. Palleschi-Degen, C. Supper

Jeden Dienstag von 09.45 bis 11.30 Uhr (nicht am 03.09.)

Auch regelmäßig um 18.00 Uhr in der Seniorenbörse:

04.09., 18.09., 02.10., 16.10. und 30.10.2019

Offener Treff für Frauen aus aller Welt, die ihre Deutschkenntnisse vertiefen wollen. Jeden Monat eine Exkursion.

kostenlos

ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 30 41 50

✉ offentreff@gmail.com

Erfolgswerkstatt

Erfolgsteam-Workshop nach B. Sher



Lebensträume und Berufsziele
entdecken und verwirklichen!

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach,
zertifizierte Erfolgsteam-Leiterin

13.09. bis 15.11.2019 jeweils freitags v. 9.30 bis 12.00 Uhr

Termine: 13.09., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10.,
07.11.*, 15.11.2019 (* Ideenparty Donnerstagabend)

- Träume, Wünsche und Talente (wieder-)entdecken
- Daraus Ziele ableiten
- Plan zum Ziel erstellen
- Dranbleiben: Schritt für Schritt zum Wunschziel
- Sich gegenseitig unterstützen mit Ideen, Impulsen, Inspiration & konkreten Tipps

Workshop-Gebühr: € 330,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

* Veranstaltung gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales im Rahmen des Projekts "Frauen – STARK in die Zukunft".

Das münchner frauenforum wird gefördert von:

 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat Stadtjugendamt

 Landkreis München

 Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

 Edith-Haberland-Wagner
Stiftung