

erfolgswerkstatt

Manchmal brauchen wir eine*, die sagt:
„Egal! Wir machen das jetzt!“

Erfolgsteam-Workshop nach Barbara Sher W

Anja Merkel zert. Erfolgsteam-Leiterin

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

Montags, 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 28.3., 4.4., 25.4., 2.5.2022

Nachmittags-Workshop: 14.30 – 17.00 Uhr (optional Ideen-Party: 26.4.2022, 17.00 – 22.00 Uhr)

Abend-Workshop: 18.00 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 350,-

„IKIGAI“ – Wofür stehen Sie morgens auf? W

Anja Kastner systemische Business Coach und Trainerin

Lernen Sie die japanische Lebensphilosophie kennen und bringen Sie mit Hilfe des IKIGAI-Modells mehr Zufriedenheit und Freude in Ihr persönliches und berufliches Leben.

Dienstag, 08.02.2022, 18.00 – 20.00 Uhr | Anm. 05.02.

Kostenbeitrag: € 25,-

Sicher für den nächsten Karriereschritt:

- Job-Sprechstunde E

Freitag, 28.01. + 25.02.2022, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 15,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

- Fit für's Vorstellungsgespräch W

... und der neue Job kann kommen! Üben Sie Ihren selbstbewussten Auftritt im Vorstellungsgespräch mit exklusivem Kleingruppen-Training + persönlichem Feedback.

Donnerstag, 10.02.2022, 18.00 – 20.30 Uhr | Anm. 08.02.

Kostenbeitrag: € 35,-

Info + Anmeldung: übers mff

Brigitte Herder Job- und Business-Coach

Info + Anmeldung:

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff:

Tel. 089 – 29 39 68

eMail: info@muenchner-frauenforum.de



von frauen für frauen* frauen* netzwerken

Das münchner frauenforum – kurz mff – ist ein Treffpunkt für alle Frauen* mit Ideen und Initiative in und um München.

Das Angebot des mff umfasst individuelle Beratungen und Coachings. Es bietet Raum für Dialoge, Vorträge, Workshops, ist Kreativraum und Netzwerkplattform zu Themen wie: Beruf, Finanzen, Gesundheit, Rechtsfragen, Kunst und Kultur.

Ziel ist es, Frauen* in beruflicher und persönlicher Umorientierung zu unterstützen und zu begleiten.

Unsere Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch von 15.00 – 18.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Rumfordstr. 25, 80469 München

089 – 29 39 68 | info@muenchner-frauenforum.de

www.muenchner-frauenforum.de

#vonfrauenfuerfrauen
ig@muenchner.frauenforum
fb.com/muenchnerfrauenforum

Das mff wird gefördert von:



Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.



Träger von: münchner frauenforum | Betreuer Umgang | Freiwilligen-Agentur Tatendrang | Zu Hause gesund werden | Neuer Start | Seniorenbörse | Spurwechsel ab 55 | fremdvertraut | Mama Lernt Deutsch | FIT-Finanztraining- Haushaltsbudgetberatung | Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft | Hauswirtschaftliche Beratung | Juno | Offener Treff | Lesezeichen

Der Verein ist Mitglied bei: Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände



dezember – februar 22 veranstaltungsprogramm

erfolgswerkstatt | frauen* netzwerken | raum für dialoge | kreativraum | forum recht + finanzen



münchner frauenforum
Rumfordstraße 25, 80469 München
089 – 29 39 68 | info@muenchner-frauenforum.de
www.muenchner-frauenforum.de

Träger: VEREIN FÜR FRAUENINTERESSEN E.V.
www.fraueninteressen.de

erfolgswerkstatt

Potenziale entdecken | Klarheit erlangen | Ziele definieren und umsetzen | Motivation + Mut zum Tun gewinnen

Coaching (persönlich, online, telefonisch) E

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Coaching-Termin mit einer unserer drei Coaches. Kontaktieren Sie uns dafür gerne per eMail oder telefonisch im mff.

Anja Merkel Mediatorin, Business-/ Personal-Coach, Trainerin

Anja Kastner systemische Business-Coach, Trainerin

Petra Frommel Mediatorin, systemische Business-Coach

Termine nach individueller Vereinbarung

Kostenbeitrag: € 35,- für je 50 Minuten

Info + Anmeldung für alle Coachings unter:

089 – 29 39 68 oder info@muenchner-frauenforum.de

Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung mindestens 24 Stunden vorab.

Entspannt durch die (Vor)-Weihnachtszeit W

Anja Merkel, Anja Kastner Coaches und Trainerinnen

Genuss und Ruhe statt Stress und Hektik. Wir zeigen Ihnen mit tollen Tipps und Tricks, wie das klappen kann.

Mittwoch, 01.12.2021, 18.30 – 20.00 Uhr | Anm. 29.11.2021

Kostenbeitrag: € 25,- (inkl. Glühwein + Plätzchen) | sollte die Veranstaltung nur online möglich sein: € 20,-

Wie mutig bin ich? – Alles zum Thema MUT W

Anja Kastner, Anja Merkel Coaches und Trainerinnen

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema „Mut“: Inspirationen – Austausch – Erschaffen eines persönlichen Mut-Moodboards.

Montag, 17.01.2022, 18.00 – 20.00 Uhr | Anm. 14.01.2022

Kostenbeitrag: € 25,- (inkl. Materialkosten)

Hybrid! Ein Hoch auf die eigene Widerstandskraft! W

Anja Merkel Resilienztrainerin, Mediatorin, Mentalcoach

Mit Hilfe der 8 Resilienzfaktoren lernen Sie, die Herausforderungen aus Beruf und Privatleben mit Bravour zu meistern.

Montag, 31.01.2022, 18.00 – 20.00 Uhr | Anm. 28.01.2022

Kostenbeitrag: € 25,-

Legende

E = Einzelberatung, G = Gruppe, W = Workshop, V = Vortrag, A = Ausstellung, T = (offener) Treff, Anm. = Anmeldeschluss

kreativraum

Das mff ist ein freier Raum für Künstlerinnen* und Vernetzungsplattform. | galerie@muenchner-frauenforum.de

Aus der Fülle unserer künstlerischen Leben A

Brigitte Paltinger + Karin Brandt

Bilder vom Gestalterischen bis ins Abstrakte

Die Ausstellung ist bis 17.12. für alle im mff zu sehen.

Kreativer Wohlfühlstart ins Neue Jahr W

Andrea Müller *Kunsttherapeutin*

Sie sind eingeladen, Ihr Wohlfühlgefühl zu entdecken. Probieren Sie Neues aus im kreativen Tun mit Collagematerial und Kreiden. Ein Impuls und Anker fürs neue Jahr.

Mittwoch, 12.01.2022, 18.00 – 21.00 Uhr | Anm. 10.01.

Kostenbeitrag: € 15,-

Anmeldung: 0171 – 17 23 617 | info@coaching-kunst.com

Augensound A

Elfie Bilger *Künstlerin*

Acryl, Collagen und Materialmix

Finnissage: Freitag, 18.02.2022, ab 18.30 Uhr

Die Ausstellung ist von 20.12.21 – 21.02.22 im mff zu sehen.

Steine, Baum und Blüte A

Leonora Janda *Künstlerin*

Öl und Aquarell auf Leinwand

Vernissage: Freitag, 25.02.2022, ab 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist von 21.02. – 09.04.22 im mff zu sehen.

Schöner und gesünder wohnen – aber wie? E

Ute Daumiller *Architektin*

Mittwochs von 10.00 – 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Anmeldung: 089 – 68 07 27 07 | ute.daumiller@gmx.de

Info + Anmeldung:

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff:

Tel. 089 – 29 39 68

eMail: info@muenchner-frauenforum.de

Verbindliche Anmeldung

Ihre Anmeldung ist immer verbindlich! Bei Absage und Verhinderung ab 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn ist der gesamte Kostenbeitrag fällig.



frauen* netzwerken

... ein mff-Modellprojekt. Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit + Soziales.

Let's do it ... Fukoshiki – nachhaltig verpacken W

Yuri Murakami-Wagner *kawaii München*

Im Workshop zeigt Yuki, wie Sie Ihre Weihnachtsgeschenke mit einem quadratischen Stofftuch (jap. Fukoshiki) besonders verpacken können.

Donnerstag, 09.12.2021, 18.00 – 20.00 Uhr | Anm. 07.12.

Kostenbeitrag: € 10,- (exkl. Material)

Let's talk about ... alternative Verhütung V

Cassandra Hayden *Sexualpädagogin*

Die Pille ist schon lange nicht mehr das Non-Plus-Ultra der Verhütung – aber was sind die Alternativen?

Donnerstag, 27.01.2022, 18.00 – 19.30 Uhr | Anm. 25.01.

Kostenbeitrag: € 10,-

Let's do it ... Collagenkunst W

Elfie Bilger *Künstlerin*

Kreativität kennt keine Grenzen! Unter Anleitung gestalten Sie im 2-tägigen Workshop mit verschiedenen Techniken und Materialien eine individuelle und kreative Collage.

Sa. + So., 19. + 20.02.2022, 11.00 – 14.00 Uhr | Anm. 16.02.

Kostenbeitrag: € 50,- (zzgl. Materialkosten, ca. € 15,-)

raum für dialoge

Wir bieten jederzeit unkomplizierte Beratung an.
Das mff ist ein Raum für Dialoge jeglicher Art.

Wo drückt der Schuh? E

Monika Pokorny *Dipl. Sozialpädagogin (FH)*

Allgemeine Sprechstunde rund um Ihr Anliegen. Wie kann das mff unterstützen? Was sind Ihren nächsten Schritte?

jeden Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr | Anmeldung erwünscht

Kostenbeitrag: kostenfrei (jeweils 30 Min.)

Offener Treff für Frauen* aus aller Welt T

C. Palleschi-Degen, C. Jackson, U. Bergner-Keogh

Konversationskurs für Frauen* aus aller Welt, mit Exkursionen. Grundkenntnisse der deutschen Sprache benötigt.

Dienstags im Dezember, 10.00 – 11.30 Uhr im mff

Mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr in der Seniorenbörse

Info + Anmeldung: info@offener-treff-muenchen.de

Veranstaltungsort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Offener Aufstellungsabend W

Antonia Steßl *Systemaufstellerin*

Das Leben besteht aus Beziehungen. Aufstellungsarbeit ermöglicht einen erweiterten Blick auf Beziehungen. Sie arbeiten in der Gruppe mit Einzel- und Kollektivaufstellungen.

Freitag, 14.01.2022, 18.00 – 21.00 Uhr | Anm. 13.01.

Kostenbeitrag: € 20,- (ohne eigene Aufstellung) /

€ 120,- (mit eigener Aufstellung)

Info + Anmeldung: antonia.stessl@weltenwandler.org

Offener GFK-Treff in München T

NW „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sie haben Gelegenheit zum Kennenlernen, zur Unterstützung und Vertiefung. Männer* sind herzlich willkommen.

Sonntag, 30.01.2022, 18.00 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: 089 – 2155 8369 |

kontakt@gewaltfrei-muenchen.de | www.gewaltfrei-muenchen.de

forum recht + finanzen

Rechts- und Finanzfragen im mff klären. Expertinnen* stehen Ihnen bei Vorträgen oder mit Beratungen zur Verfügung.

Fragen rund um's Mietrecht *Infoabend Mieterverein* V

Angela Lutz-Plank + Anja Franz *Rechtsanwältinnen*

Donnerstag, 02.12.2021, ab 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Info: www.mieterverein-muenchen.de

Infoabend zu Arbeits-, Scheidungs- + Familienrecht V

Carmen Wieser *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Arbeitsrecht*

Dienstag, 07.12.2021, 11.01. + Mittwoch, 02.02.2022

18.00 Uhr: Arbeitsrecht

19.00 Uhr: Scheidungs- und Familienrecht

ggf. finden telefonische Informationsgespräche statt

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: 089 – 45 24 48 0 | www.ht2w.de

Scheidungsrecht und Mediation V

Birgit Führer *Rechtsanwältin, FA für Familienrecht*

Mittwoch, 08.12.2021 + Dienstag, 18.01., 15.02.2022,

19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: 089 – 23 23 08 20 | info@birgitfuehrer.de

Legende

E = Einzelberatung, G = Gruppe, W = Workshop, V = Vortrag,

A = Ausstellung, T = (offener) Treff, Anm. = Anmeldeschluss

Beratung bei Trennung und Scheidung E

Birgit Rothley *Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht*

Donnerstag, 13.01., 17.02.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

Info + Anmeldung: 089 – 12 76 34 67

Besser eine Mediation im mff als ein Prozess vor Gericht! E

Anja Merkel *Rechtsanwältin + Mediatorin*

Individuelle Termine + Kosten auf Anfrage

Info + Anmeldung: beim mff

Finanzen + Versicherungen klären mit A. Brunner

- Beratung zu Finanzen und Versicherungen E

14.12.2021, 24.01., + 22.02.2022, 17.00 – 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenlos

- Online! Eigene Immobilie – nur Wunschenken? E

Wir sprechen über Finanzierungsmöglichkeiten und wieviel "Haus" möglich ist. Immo als Kapitalanlage? Lohnt sich das?

Dienstag, 07.12.2021, 08.30 – 12.30 Uhr oder

Freitag, 10.12.2021, 14.30 – 18.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 66,-

Agnes Wilhelm *Bankfachwirtin, Auratherapeutin*

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Info + Anmeldung: 0177 – 37 71 187

info@brunner-finanzberatung.de

www.finanzberatungvonfrauazufrau.de – www.agneswilhelm.de

Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer

- Hybrid! Mit ETFs nachhaltig ein Vermögen aufbauen E

Mit ETFs Wünsche erfüllen und fürs Alter vorsorgen.

Sie erhalten wichtige Tipps für diese Anlageform.

Donnerstag, 20.01.2022, 18.00 – 20.00 Uhr

- Geld tut Frauen gut E

Einzelberatung + individuelle Tipps rund ums Thema Geld

Mittwoch, 02.02. + 23.02.2022, 16.00 – 18.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

Kostenbeitrag: kostenfrei je Vortrag / Beratung

Anmeldung: 0177 – 35 10 882 | fischer.gruenwald@gmail.com

¹⁾ Covid19-Hygienemaßnahmen

Wir bitten um Einhaltung der aktuell gültigen Hygienevorschriften und um vorherige Anmeldung. Die Veranstaltungen können teilweise im Online-Format stattfinden. Aktuelle Infos + Änderungen sind unserer Website zu entnehmen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.