

LENZBURGER FRAUENTAGUNG

Herzlich Willkommen zur 30. Lenzburger Frauentagung

Wir mischen uns ein

Wir freuen uns sehr, Sie zu einer vielseitigen Frauentagung einzuladen. Vor 30 Jahren setzten die Organisatorinnen der 1. Lenzburger Frauentagung das Motto «Mischen wir uns ein!». Ein Aufruf zur bewussten Teilnahme am öffentlichen Leben. Ursula Mauch hielt damals das Hauptreferat. Wir freuen uns, dass sie 30 Jahre später als Ehrengast wieder mit dabei ist. Heute haben wir den Titel «Wir mischen uns ein» gewählt. Eine Generation später, eine Nuance selbstbewusster?

Für diese Frauentagung haben wir Gülsha Adilji als Hauptreferentin eingeladen. Eine junge Frau, die ihre Gedanken in Geschichten verpackt und sich einmischt. Wir sind gespannt, was sie uns heute übers Mitmischen zu erzählen hat!

Die Palette der Workshops ist auch dieses Jahr vielfältig. Sie finden Themen aus den Bereichen Gesellschaft, Kommunikation, Gesundheit und Kreativität. Wir sind sicher, dass Sie ein Thema finden, für welches es sich lohnt, nach Lenzburg zu kommen.

Herzlich Willkommen an der Jubiläumstagung
Gertrud Häseli, Präsidentin

Hauptreferentin

Gülsha Adilji, Autorin und Moderatorin

Gülsha Adilji (1985) wuchs im Kanton St. Gallen auf. Nach ihrer Lehre als Pharmaassistentin holte sie die Matura nach und studierte erst Populäre Kulturen und Filmwissenschaften an der Universität Zürich und dann Biotechnologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Das Studium gab sie zugunsten einer Anstellung beim Jugendsender Joiz auf, wo sie zur gefragten Moderatorin und Journalistin des Jahres 2012 avancierte. Heute arbeitet sie, neben diversen Engagements als Moderatorin, als selbständige Autorin und gilt als Nachwuchshoffnung auf Schweizer Kleinkunsthörsbühnen. Gülsha Adilji lebt in Zürich.



13. JANUAR 2018

30. Tagung für Frauen, die mutig in die Zukunft gehen

Referat von Gülsha Adilji zum Thema „Wir mischen uns ein“

mit Grussbotschaft von Ursula Mauch, Alt-Nationalrätin Kanton AG

FZ AARGAU
FRAUENZENTRALE

- 1 Handmassage / behandeln – handeln – handlungsfähig sein**

Tauchen Sie ein in die Welt der Berührung. Erleben Sie die Wohltat einer Handmassage. Erlernen Sie eine einfache und sehr wirkungsvolle Behandlung der Hände in Kombination mit Mudras, den kraftvollen Gesten aus dem Yoga. Fast immer und überall anwendbar und eine unkomplizierte, sehr wertvolle Art der Zuwendung. Mitbringen: Schreibzeug (verschiedene Farben) und Handtuch

Leitung: Carmen Piatti, Med. Masseurin mit eidg. FA, Aarau, www.piatti-massagen.ch
- 2 Nützliche Anwendungen von Heilpflanzen**

In diesem Workshop stelle ich Ihnen einige einheimische Pflanzen vor, die uns helfen das Immunsystem zu stärken, Erkältungen zu lindern und unser Wohlbefinden positiv zu unterstützen. Ich möchte Ihnen einige Anwendungsformen zeigen, die einfach und praktisch im Alltag einzusetzen sind, wie zum Beispiel das Mischen und Zubereiten von Tee, die Herstellung eines Badeöls gegen Erkältungen oder schlechte Laune. Ich lade Sie ein in die wundervolle, mystische und spannende Welt der Heilpflanzen.

Leitung: Diana Styner, dipl. Naturheilpraktikerin, psychosoziale Beraterin, www.praxis-styna.ch
- 3 Storytelling – Wie Sie mit Ihrer Story einen starken Auftritt hinlegen**

Immer wieder stehen wir vor der Herausforderung, im entscheidenden Moment einen guten Auftritt hinzulegen: Sei es in einer Kurzvorstellung oder in einem Vorstellungsgespräch. Es kommt auf unsere Worte, den Inhalt und auf unsere Person an. In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse von Stories kennen, wie Sie diese wirksam für sich und Ihre Auftritte einsetzen können. Sie lernen verschiedene Sorten kennen und wissen, welche Sie für die Vermittlung Ihrer Stärken, Leidenschaften und Themen einsetzen können. Sie jonglieren mit Metaphern und Zitaten, lernen Ihre Namensgeschichte und dürfen über sich hinauswachsen und einfach mal auftreten und erzählen – und viel Spass haben!

Leitung: Ancilla Schmidhauser, Trainerin für Business Storytelling, www.business-storytelling.ch
- 4 Erfolgsfaktor Stimme: Mit Singen die Stimme stärken und gut vortragen**

Die Stimme wirkt. Immer. Eine wohlklingende Stimme schafft Vertrauen, weckt Sympathie und baut eine gute Verbindung zum Gegenüber auf. Eine klare Stimme steht für Selbstsicherheit und einen guten Auftritt. Mit Singen bauen Sie zudem Stresshormone ab und bilden Glückshormone. In diesem Workshop lernen Sie die Geheimnisse einer angenehmen Stimme kennen und wie Sie diese - auch übers Singen- entwickeln können.

Leitung: Zita Zimmermann, Sängerin, Gesangslehrerin, Stimmtrainerin und Auftrittscoach www.zitazimmermann.com
- 5 Mutprobe im Bleistiftgebiet**

Worte wirken stark, wenn sie authentisch sind. Wenn Worte mit der inneren Haltung spürbar überstimmen, begründen sie Vertrauen. Wie wäre es also, wenn einer unserer Texte, oder nur ein einziges Wort darin, einmal ein profiliertes Original sein dürfte? Wann endlich weigert sich ein Text von uns, im „guten Stil“ weichgespült zu werden? Was für eine Kraft könnte aus Newsletter, Ansprache oder Fachartikel wirken, wenn wir mehr eigene Worte wagen! – Aber: Wie erfindet man Wörter? Die «Rezepte» dazu stammen aus Linguistik und Marketing. Damit formen wir im Workshop Wörter für unsere eigenen Texte. Und «Das kleine Buch der merk|würdigen Wörter» schreiben wir uns gleich selber. - Willkommen zur Mutprobe im Bleistiftgebiet!

Leitung: Josef Brogli, dipl. Texter, Henschiken, www.iftl.ch
- 6 Mitmischen mit einer klaren, kooperativen Kommunikation**

Sich einmischen, mitmischen und erfolgreich kommunizieren verlangt Kenntnisse und Qualitäten, die wir häufig nicht gelernt haben und nur 10% unseres Gesprächsverhaltens ist uns bewusst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet Schritte an, mit denen Gespräche, Meinungsverschiedenheiten und sogar heftige Auseinandersetzungen eine grosse Chance auf einen erfolgreichen Ausgang haben. Der Workshop zeigt, welche Komponenten zu unserer Kommunikation gehören und wie frau diese anwenden kann.

Leitung: Renata B. Vogelsang, Ausbilderin FA, Mediatorin SDM, www.vogelsang-training.com
- 7 Bleib wie du bist, andere gibt es schon genug! – Selbstmanagement**

In diesem Workshop stehen Sie mit Ihren Bedürfnissen und Wünschen im Mittelpunkt. Selbstpflege ist angesagt, statt es allen recht zu machen. Lernen Ja oder Nein zu sagen ohne schlechtes Gewissen. Nutzen Sie die Kraft der Gruppe und bringen Sie sich aktiv dabei ein, statt alleine über diese Themen nachzudenken. Gezielte Methoden unterstützen Sie dabei, mit Klarheit an Ihr persönliches Ziel zu kommen.

Leitung: Regula Bögli, dipl. Resilienztrainerin CZO/CAS Resilienz, www.a-vas.ch
- 8 Metalclay – Silberschmuck selbermachen**

Precious Metal Clay (PMC) ist ein Oberbegriff und heisst übersetzt Metallton, Ton aus Silber. Wer gerne Silberschmuck trägt und gerne kreativ ist, wird eine wahre Freude haben an den vielen Gestaltungsmöglichkeiten. Das Arbeiten mit PMC ist sehr leicht. Schöne Schmuckstücke lassen sich bereits mit einfachen Werkzeugen und Hilfsmitteln gestalten. Zusätzliche Materialkosten: ca. Fr. 50.-- bis 100.-- für 2 - 3 Schmuckstücke.

Leitung: Barbara Hochreuter, Geschäftsführerin Metalclay S&B, GmbH, www.metalclay.ch

SHOPS

9

Humor dazumischen

Mit Heiterkeit durchleuchten wir den Begriff Humor. Nur, was ist denn Humor? Eines ist sicher, Humor ist weit mehr als lachen und Witze machen! Mit den gewonnenen Erkenntnissen beschäftigen wir uns weiter mit der eigenen Humorhaltung. Und glücklicherweise können Menschen diese lernen und üben. Zeit steht auch zur Verfügung um einfache, humorvolle Interventionen und deren Wirkung zu erläutern. Mit Mut und Spass können diese dann in einer frohen Umgebung spielerisch ausprobiert werden. Darauf aufbauend werden Strategien und Möglichkeiten für den persönlichen Alltag erarbeitet, damit wir humorig, bunt und freudig mitmischen, uns einmischen.

Leitung: Dorothea Fiechter, Humorcoach, Clownin, dipl. Pflegefachfrau, Opfikon

10

Bewegen – Bewegt werden

Der Charakter unserer Gesten und Sprache entspringt tiefen Impulsen unserer Persönlichkeit; er wirkt in offensichtlicher oder sehr subtiler Form auf das soziale Umfeld – mischt mit, mischt sich ein. Gleichzeitig wirkt, was um uns geschieht, fortwährend auf uns zurück. Nehme ich das wahr? Die feine Abstimmung, das Wechselspiel von aktivem Bewegen und wahrnehmendem Mitbewegen ist Grundlage des sozialen Miteinanders. Übungen sollen die Aufmerksamkeit für ein adäquates Gleichgewicht schulen. Dabei helfen die Elemente der Eurythmie.

Leitung: Ingrid Everwijn, Dozentin, Co-Leiterin des Eurythmeum CH, www.eurythmeum.ch

11

Natur findet Stadt - bringt Gemeinde und Aktive zusammen

Grünräume in Siedlungen und Gärten werden immer wichtiger und besitzen ein riesiges Potential. Richtig gestaltet und gepflegt steigern sie unser Wohlbefinden, ermöglichen spannende Begegnungen und sind ökologisch wertvoll. Wir zeigen, wie mit dem Projekt „Natur findet Stadt“ einfach und wirkungsvoll die Lebensqualität in Gemeinden verbessert wird. Probieren Sie Ihr Talent als „Planerin“ einer ökologischen Aufwertung oder als Influencerin in Sachen Natur im Garten. Auf einem Rundgang durch die Stadt Lenzburg erfahren Sie, mit welchen einfachen Mitteln öffentliche und private Grünflächen ökologisch aufgewertet werden können.

Leitung: Kathrin Ruprecht, Projektleiterin Naturförderung Naturama, www.naturfindetstadt.ch

12

Trainieren Sie Ihr Gehirn!

Die Konstruktion unseres Gehirns ist auf lebenslanges Lernen und auf Speicherfähigkeit angelegt. Bis ins allerhöchste Alter kann Neues gelernt werden. Bei Lernvorgängen werden die aktivierten Hirnareale im positiven Sinn strukturell verändert – und zwar beim jungen wie beim alten Gehirn! Der Workshop bietet Gelegenheit, Strategien und Techniken zu erlernen sowie anzuwenden, denn insbesondere das ältere Gehirn kommt beim multimodalen Lernen besser in Schwung.

Leitung: Elsbeth Rohr, Ausbilderin eidg. FA, Gedächtnistrainerin SVGT, www.synapse-co.com

13

Kompetent im Umgang mit Medien

Medien – und dazu gehören auch die „sozialen“ Medien – werden nicht selten über- und unterschätzt. Das kann verunsichern. Wie arbeiten Medien, was wollen sie von mir? Wie bereite ich mich gut vor und tue das Richtige und Wichtige – und nur das? Und wie behalte ich das Heft selber in der Hand? Im Workshop wagen wir uns an diese Fragen und erarbeiten zusammen Antworten zum Umgang mit Journalistinnen und Journalisten. Themen wie Do's und Don'ts zur guten Vorbereitung und zum Outfit greifen wir ebenfalls auf und klären dabei auch Anspruch und Rechte auf beiden Seiten.

Leitung: Anna Tina Heuss, PR-Beraterin, Medientrainerin, www.heusscommunications.ch

14

Mitfühlen ohne mitzuleiden

Wo ist der Übergang von Mitfühlen zu Mitleiden? Wie fühlt sich Wirkungslosigkeit an und wie können wir wirkungsvoll bleiben oder wieder Wirkung erzielen? Wie können wir unsere seelische Widerstandskraft im Alltag stärken? Je besser wir wissen, wie unser Hirn funktioniert, wie Übertragungsphänomene wirken, desto besser können wir uns vor seelischen Überlastungen schützen. Anschaulich, einprägsam und mit einer gewissen Leichtigkeit spüren wir diesen Fragen nach.

Leitung: Marianne Herzog, Supervision, www.marianneherzog.com

15

Das ABC der Generations XYZ – Differenzen und Perspektiven im Zeitalter der Digitalisierung

Einhergehend mit der Digitalisierung prägen zahlreiche prominente Begriffe den aktuellen gesellschaftlichen Diskurs, doch was verbirgt sich hinter all' diesen vermeintlich „neuen Worten“ und Metaphern? Im gemeinsamen Gespräch wenden wir uns entlang verschiedener Entwicklungslinien den inhaltlichen Kernaussagen zu und eruieren – mit Blick auf ein gesellschaftliches Engagement – mögliche Zugänge und Partizipationsformen. Um sowohl die Gefahren als auch das Potential des „digitalen Alphabetes“ einschätzen zu können, nehmen wir uns die Zeit, eigene Erfahrungen im Austausch zu reflektieren und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen abzugleichen. Im Zentrum steht ein interaktiver Dialog der in Präsenz beginnt und sich vielleicht im webbasierten Raum entfaltet.

Leitung: Ricarda T.D. Reimer, Leiterin Fachstelle Digitales Lehren und Lernen PH FHNW und Leiterin E-Learning Kontaktstelle FHNW, www.digitallernen.ch

Tagungsprogramm 13. Januar 2018 im Weiterbildungszentrum Lenzburg

- ab 07.30 Eintreffen, Kaffee und Gipfeli in der Mensa
- 08.30 Gertrud Häseli, Präsidentin der Kommission Lenzburger Frauentagung
Begrüssung in der Aula
- 09.00 Ursula Mauch, Alt-Nationalrätin Kanton AG
Ehrengast mit Grussbotschaft
Gülsha Adilji, Autorin und Moderatorin
Hauptreferat zum Tagungsmotto „Wir mischen uns ein“
- 10.00 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 12.00 Mittagessen in der Mensa
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 15.45 Schlusspunkt in der Aula, anschliessend Apéro im Foyer

Musikalischer Rahmen: famm, vier Frauen singen alte Lieder in neuen Kleidern, fammusig.ch

Büchertisch, Buchhandlung Otz Lenzburg, zu diversen Themen des Tages.

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

Bei Abmeldungen nach dem 31. Dezember wird die ganze Tagungsgebühr fällig. Diese kann nicht zurück-erstattet werden. Es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin gemeldet werden. 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 Frauentagung
Gertrud Häseli, Nadja Baur Konrad, Daniela Elber, Katja Fischer-Bos, Imelda Häfliger Wyss, Cornelia Hubel, Susanne Lorenz, Anita Schwarb

Die Lenzburger Frauentagung wird unterstützt durch

SWISSLOS
Kanton Aargau

MIGROS
kulturprozent

 stadt lenzburg

VALIANT


Weiterbildungszentrum Lenzburg

SKK Landschaftsarchitekten

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, www.sses-ffc.ch
Katharina Strebel Stiftung, Muri/AG
BDO AG, Treuhand, Aarau**

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