

# LENZBURGER TAGUNG



Herzlich willkommen zur 29. Lenzburger Tagung

## Denkmuster verändern – Potenziale wecken

Wir freuen uns, Sie zu unserer vielseitigen Frauen-Tagung einzuladen. Margrit Stamm, Professorin für Erziehungswissenschaften, wird das Eingangsreferat zum Thema „Denkmuster verändern – Potenziale wecken“ halten. Ihre Erkenntnisse aus Forschung und Lehre werden in die Tagung einführen.

Die vorbereitende Kommission liess sich von diesem Motto leiten und plante dazu die passenden Workshops. Lassen Sie sich inspirieren, neue Denkmuster zu finden und ureigene Potenziale zu entdecken. Dies in guter Gesellschaft zusammen mit vielen Frauen, die sich diesem Thema stellen und alle auf ihre Weise Antworten und Sichtweisen finden.

Die Themenpalette ist breit. Sie finden Angebote aus den Bereichen Gesellschaft, Kommunikation, Gesundheit und Kreativität. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei einem spannenden Workshop Ihrer Wahl.

Wecken Sie ihre Potenziale an der Lenzburger Tagung vom 14. Januar 2017.

Herzlich willkommen  
Gertrud Häseli, Präsidentin

## Informationen zur Hauptreferentin **Prof. Dr. Margrit Stamm:**

Lehrstuhlinhaberin für Pädagogische Psychologie und Erziehungswissenschaft an der Universität Fribourg (CH), liess sich Ende 2012 frühzeitig emeritieren, um sich ganz dem Aufbau ihres neuen Forschungsinstituts SWISS EDUCATION (Swiss Institute for Educational Issues) widmen zu können. Es hat den Sitz in Bern und ist in der nationalen und internationalen Bildungsforschung in verschiedenen Ländern tätig. Margrit Stamm ist zudem Gastprofessorin an diversen Universitäten im In- und Ausland sowie in verschiedenen wissenschaftlichen Beiräten von nationalen und internationalen Organisationen.



# 14. JANUAR 2017

29. Tagung für Frauen, die offen sind für Neues

Referat von Margrit Stamm

Professorin für Erziehungswissenschaften

**FZ** AARGAU  
FRAUENZENTRALE

# WORKSHOPS

1

## **Train your brain - Vergiss die Vergesslichkeit!**

Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der regelmässig trainiert werden muss. Wollen Sie sich spielend neue Namen merken können – das Potenzial Ihres Gehirns ausschöpfen – Strategien und Merktechniken erlernen, um nachhaltiger zu memorisieren? Dann ist dieser Workshop das Richtige für Sie! In diesem Workshop erlernen Sie die Fähigkeit, Ihr Gedächtnis im Arbeitsalltag effektiver einzusetzen, um leistungsfähiger und effizienter zu agieren. Ich freue mich Sie kennenzulernen.

**Leitung: Elsbeth Rohr-Hagen, Ausbilderin mit eidg. FA, Gedächtnistrainerin SVGT**

2

## **Humorinstrumente für den Alltag**

Sich mit dem Thema Humor zu beschäftigen, bedeutet die Perspektive zu ändern. Es bedeutet, die gewohnten Pfade zu verlassen und sich auf ein neues Terrain zu begeben. Dinge und Geschehnisse des Alltags, und oft auch sich selber, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. In diesem Workshop werden Methoden des Tiefen-Humors und des Inner-Clownings, sowie einige einfache Humorinstrumente für den Alltag vorgestellt.

**Leitung: Marcel Briand, dipl. Pflegefachmann PsyKp, Begegnungs Clown, [www.nachttopf.ch](http://www.nachttopf.ch)**

3

## **Aromatherapie mit allen Sinnen erleben**

Geniessen Sie eine wohltuende und verdiente Auszeit mit diesem duftenden und sinnlichen Workshop. Hier erfahren Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Aromatherapie kleine Inseln im beruflichen und familiären Alltag schaffen können. Mit einer Kombination aus spannenden Informationen, praktischen Tipps für den Frauen-Alltag und eigenen Erfahrungen tauchen wir in die Welt der Aromatherapie ein. Sie wünschen sich unkomplizierte und praktische Ideen, um ab und zu aus dem belastenden Alltag auszubrechen, die Seele baumeln zu lassen oder Ihre eigenen Liebsten mit duftenden Anwendungen zu verwöhnen.

**Leitung: Erika Haussener, dipl. Aromatherapeutin SfA/ISAO, Dozentin und Schulleiterin der Schweizerischen Schule für Aromatherapie SfA, [www.aromatherapieschule.ch](http://www.aromatherapieschule.ch)**

4

## **So erreiche ich mein Publikum**

Sie wollen die Medien auf ein Thema in Ihrer Gemeinde aufmerksam machen? Sie müssen ein politisches Geschäft präsentieren? Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Publikum erreichen. Am Morgen verfassen wir gemeinsam eine Medienmitteilung. Sie lernen, welche Themen sich für die Medien eignen, wie ein Communiqué aufgebaut ist und welche Elemente nicht fehlen dürfen. Am Nachmittag stelle ich Ihnen Hilfsmittel und Techniken für Präsentationen vor Publikum vor. Nutzen Sie die Gelegenheit, mit praktischen Übungen herauszufinden, wie Sie auf andere wirken und was Sie an Ihrem Auftritt verbessern können.

**Leitung: Röthlin Katia, Kommunikatorin, Teilhaberin von Röthlin & Röthlin.Kommunikation, Baden-Dättwil, [www.roethlins.com](http://www.roethlins.com)**

5

## **Potenzial des autobiografischen Schreibens entdecken**

Seit dem Workshop vom 14. Januar 2017 entsteht eine lose Sammlung von Texten und Bildern über Ihre Kindheit, Erlebnisse aus der Jugendzeit, Beobachtungen im Berufsleben und Erfahrungen mit Liebe und Leid. Ihre kleinen autobiografischen Texte schärfen den Blick für das Wesentliche in Ihrem Leben. Schreibend können Sie hinter Manches endlich einen Schlusspunkt setzen. Vielleicht gestalten Sie aus Ihrer kleinen Sammlung gelegentlich eine Broschüre für Ihre Liebsten, gebunden mit dem roten Faden Ihres Lebens. Das originelle Text-Trick-Truckli des Workshop-Leiters mit den anregenden Kärtchen nehmen Sie immer wieder gerne zur Hand.

**Leitung: Josef Brogli, dipl. Texter und Sprachdozent HF, Hendschiken**

6

## **Resilienz – Leben was mir wichtig und wertvoll ist!**

In diesem Workshop lernen Sie herauszufinden, was Ihnen wichtig und wertvoll ist. Sie werden sich Ihrer eigenen Werte bewusst und erkennen, wie diese gewinnbringend in Ihren Alltag integriert werden können. Veränderungen gelingen einfacher, lebendiger und nachhaltiger, wenn sie auf den vorhandenen Stärken aufbauen. Neue Erkenntnisse der Motivationslehre unterstützen Sie, ihre Ziele zu definieren und motiviert zu erreichen. Sie erhalten konkrete Tools die Ihnen bei der Förderung Ihrer eigenen Resilienz helfen.

**Leitung: Regula Bögli, dipl. Resilienztrainerin CZO/CAS Resilienz, [www.a-vas.ch](http://www.a-vas.ch)**

# O P S

7

## **Aktive Konfliktbewältigung**

Sie erhalten Denkanstösse zum eigenen Konfliktverhalten und lernen die Grundlagen und Werkzeuge für erfolgreiches Konfliktmanagement kennen. Ziele sind Sicherheit und Übersicht zu gewinnen, niederschwellige Konflikte im Ansatz zu erkennen und professionelle Reaktionen in anspruchsvollen Situationen zu finden. Für die praktische Anwendung privat und beruflich.

**Leitung: Doris Ackermann, Mediatorin SDM, mediation konkret. Aktive Berufsbeiständin und Jobcoach, [www.mediation-konkret.ch](http://www.mediation-konkret.ch)**

8

## **Demenz betrifft uns alle – als betroffene Person, Angehörige und als Gesellschaft**

Demenz macht sich meist schleichend bemerkbar und das Bewältigen des Alltages wird immer schwieriger. Trotz den Verlusten und Veränderungen, die eine Demenz mit sich bringt, steht der Mensch im Mittelpunkt. Begegnen wir dementen Menschen mit Empathie und Wertschätzung und tauchen in diese veränderte Welt ein, steigt die Lebensqualität der betroffenen Person. Die Validation Schweiz (VA-CH) bezieht die Biografie, die Bedürfnisse und Gewohnheiten einer Person in die Begleitung mit ein. Denn hier liegen die Ressourcen von Menschen mit Demenz.

**Leitung: Verena Tschudin, VA-CH Referentin, Kloten**

9

## **Postpatriachale Lebensgestaltung**

Die Zeiten, in denen Frauen gegen ein starkes, selbstsicheres Patriarchat ankämpfen mussten, sind vorbei. Heute müssen wir uns im postpatriarchalen Durcheinander zurechtfinden: In einer Vielfalt an Optionen, Leitbildern, Angeboten, Zielvorstellungen. Woran können wir uns orientieren? Welche Verantwortung bringt die neu gewonnene Freiheit mit sich? In diesem Workshop gehen wir gemeinsam auf die Suche.

**Leitung: Ina Praetorius, Dr. theol., freie Autorin, [www.inapraetorius.ch](http://www.inapraetorius.ch)**

10

## **Pallas Selbstverteidigung für Frauen**

Gewalt gegen Frauen ist immer noch alltäglich. Wie können sich Frauen schützen? Im Workshop wird ein Einblick in die verbale und physische Selbstverteidigung gegeben. Themen sind: Gefahren erkennen, Grenzen setzen mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck, eigene Stärken spüren, sich mit einfachen, wirkungsvollen Techniken erfolgreich körperlich behaupten. Bitte mitbringen: Sportkleidung oder bequeme Freizeitkleidung, Socken oder Turnschuhe.

**Leitung: Jolanda Tenger, Pallas Selbstverteidigungstrainerin, [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)**

11

## **Mit Achtsamkeit sich selbst finden und das Leben verändern**

Unser Alltag bietet uns in jedem Moment die Möglichkeit, eine bewusste Veränderung anzustreben und unser Wohlbefinden zu steigern. Eine wirkungsvolle Methode, dies zu erreichen, ist das Achtsamkeitstraining. In diesem Workshop lernen Sie, auf eine besondere Weise aufmerksam zu sein und so Ihren momentanen Zustand bewusst wahrzunehmen. Mittels alltäglicher Körperpositionen üben Sie, sich selbst zu beobachten und zu erforschen. Sie lernen, körperliche, seelische und mentale Ressourcen freizusetzen und ins Leben zu integrieren. Dieses „Bewusst-Sein“ verändert von innen heraus. Vertrauen, Verbundenheit und Selbstakzeptanz sind nur einige Akzente der inneren Entwicklung, die in diesem Workshop erlebbar werden. Empfehlung: Bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

**Leitung: Jasmin Bolli, Initiatische und transpersonale Therapeutin & Systemisch-Lösungsorientierter Coach (MAS), [www.jasminbolli.com](http://www.jasminbolli.com), [www.jasminbolli-coaching.ch](http://www.jasminbolli-coaching.ch)**

12

## **Wie nutze ich soziale Netzwerke für meinen Erfolg?**

Durch die sozialen Netzwerke hat sich nicht nur unsere persönliche Kommunikation verändert, sondern auch der Stellenwert der eigenen Präsenz im Business. Unabhängig ob ich auf Stellensuche bin, als Unternehmerin eine Dienstleistung oder Produkte anbiete, die Kenntnisse über die sozialen Medien sind unerlässlich. Dabei besteht ein grosser Unterschied zwischen den sozialen Netzwerken wie Facebook und Businessnetzwerken wie XING. Im Workshop wird aufgezeigt wie bewusstes Netzwerken funktioniert und wie die neuen Medien wirkungsvoll eingesetzt werden können. Dabei steht im Fokus was ein professionelles Profil beinhalten sollte und wie wir uns aktiv im Netz bewegen. Es ist nie zu spät zu beginnen, denn Netzwerkpflge ist die Basis für unseren Erfolg.

**Leitung: Petra Rohner, Gründerin der Stiftung SWONET, XING Ambassadorin, [www.petrarohner.ch](http://www.petrarohner.ch)**

## Tagungsprogramm 14. Januar 2017 in der Berufsschule Lenzburg

- ab 08.00 Eintreffen, Kaffee und Gipfeli in der Mensa
- 08.45 Gertrud Häseli, Präsidentin der Kommission Lenzburger Tagung  
Begrüssung in der Aula
- 09.00 Margrit Stamm, Professorin für Erziehungswissenschaften  
Referat zum Tagungsmotto Denkmuster verändern - Potenziale wecken
- 10.00 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 12.00 Mittagessen in der Mensa
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 16.00 Schlussapéro im Foyer und Verdankung

Musikalischer Rahmen: Duo Lottchen, Vibraphon & Gesang

Büchertisch zu diversen Themen des Tages.

Die Tagungskosten betragen inkl. Verpflegung Fr. 140.– für Mitglieder der Frauenzentrale Aargau und Fr. 170.– für Nichtmitglieder. 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 Tagung  
Gertrud Häseli, Nadja Baur Konrad, Daniela Elber, Katja Fischer-Bos, Imelda Häfliger Wyss, Susanne Lorenz, Anita Schwarb

### Die Tagung wird unterstützt durch

**SWISSLOS**  
Kanton Aargau

 **stadt lenzburg**

**BDO**

Prüfung • Treuhand • Beratung

**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

Mit Unterstützung durch die **Stiftung für staatsbürgerliche Erziehung und Schulung, [www.sses-ffc.ch](http://www.sses-ffc.ch)**

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