

Offene Tagung
rund ums Thema Empowerment

Frauen stärken Frauen

Samstag, 20. Mai 2006
9.45 bis 17.15 Uhr
Tagungshaus Rügel, Seengen

13. FrauenLandsGemeinde Aargau
www.frauenlandsgemeinde.ch



Herzlich Willkommen!

Wie können Frauen sich gegenseitig stärken? Was hilft, den eigenen Weg zu gehen? Mit Frauen verschiedenen Alters und unterschiedlicher Herkunft, Berufe und politischen Interessen machen wir uns für «weibliches Empowerment» stark.

Die Tagung ermutigt und ermächtigt Frauen durch das Vorstellen verschiedener Frauenprojekte, durch ein Podiumsgespräch und mit acht Workshops zu erfolgreichen Strategien im Beruf, im Privaten, im Spirituellen und in der Politik. Ein Frauenkabarett lädt zum Schmunzeln ein, es hat einen Büchertisch und Gelegenheiten für Begegnungen, Austausch und Vernetzung.

Amanda Sager-Lenherr und Andrea Kolb

Podiumsgespräch

Fünf erfolgreiche und mutige Frauen aus dem Kanton Aargau und Umgebung berichten, was sie auf ihrem Weg gestärkt hat und wie sie Hindernisse überwunden haben.

Politik: **Sara Enstedt**, ehemalige Vizepräsidentin des Juvenats, des Jugendparlamentes des Kantons Aargau

Soziales: **Rita Vökt-Iseli**, Geschäftsleiterin und Mitbegründerin von *avanti donne*, der Kontaktstelle für behinderte Frauen und Mädchen, Frau mit Behinderung

Wirtschaft: **Andrea Grolimund Iten**, Architektin und Geschäftsleiterin der *Metron Architektur AG* in Brugg

Migration: **Helena Taiana Santiago**, Ökonomin und Vizepräsidentin der Kontakt- und Informationsstelle für Integrationsfragen KISIF, Doppelbürgerin Brasilien/Schweiz

Kultur: **Sibylle Pasche**, freischaffende Bildhauerin

Moderation: **Cornelia Kazis**, Autorin und Medienschaffende

Mentoring von Frau zu Frau

Doris Stump, Nationalrätin seit 1995, erzählt von ihren Erfahrungen als Mentorin und stellt ein neues Mentoring-Projekt im Kanton Aargau vor: Erfahrene Frauen aus Politik, Wirtschaft und Verbänden begleiten und fördern junge Frauen, indem sie mit ihnen Erfahrungen teilen und sie in ihre Beziehungsnetze einführen.

Frauennetzwerk

Das Onlinemagazin «ostschweizerinnen.ch» ist erfolgreich und gleichzeitig eine wirkungsvolle Vernetzungsplattform für Frauen.

Erika Bigler, langjährige Netzwerkerin und Präsidentin von «ostschweizerinnen.ch», stellt es vor und zeigt, weshalb es funktioniert.

Programm

- ab 8.30 Türöffnung mit Kaffee und Gipfeli
- 9.45 **Eröffnung und Begrüssung**
- 10.00 **Podiumsgespräch:**
Was hat mich gestärkt auf meinem Weg?
Ein Gespräch mit fünf erfolgreichen Frauen.
Gäste sind: Sara Enstedt, Andrea Grolimund Iten, Sibylle Pasche, Helena Taiana Santiago, Rita Vökt-Iseli
Moderation: Cornelia Kazis, Autorin und Medienschaffende u.a. bei Schweizer Radio DRS
- 11.00 Pause
- 11.30 **Frauennetzwerk «ostschweizerinnen.ch»**
Erika Bigler stellt das erfolgreiche Frauennetzwerk vor
- 12.00 **Frauen-Internetportal im Aargau**
Eine Anregung
- 12.15 Mittagessen
- 13.45 **Workshops**
Siehe Detailprogramm
- 15.45 Pause
- 16.00 **Mentoring von Frau zu Frau**
Nationalrätin Doris Stump stellt ein neues Projekt im Aargau vor
- 16.30 **«Die wilden Milben»**
Kabarettistisches Theater mit Myriam Spörri und Nicole Zenklusen
- 17.15 Schluss mit Apéro



Workshop N° 1 bis 8

1 Erfolgsrituale für Businessfrauen – Wie Frauen sich in Männerwelten behaupten

Männer haben eine Menge seltsamer Rituale in der Geschäftswelt. Frauen, die wissen, wie man diese erkennt und entzaubert, haben's leichter und sind erfolgreicher im Business. Silke Foth weilt uns ein in solches Insiderwissen und zeigt uns anhand von Beispielen, wie Frauen in Männerwelten erfolgreich sein und dabei sich selber treu bleiben können.

Silke Foth, Psychologin, Trainerin und Coach mit eigener Firma «Business-Consulting» in Deutschland

2 Ermutigung zur Unvollkommenheit – weniger ist mehr

Die tägliche Anforderung, jede Rolle in unserem Leben mit «100 Punkten» bewerten zu können, wird zum seelischen Drahtseilakt – und der Preis, den wir dafür zahlen, ist oft hoch. «Die grossen Tugenden machen einen Menschen bewundernswert, die kleinen Fehler machen ihn liebenswert», meinte einst die Literaturnobelpreisträgerin Pearl S. Buck. Dieser Workshop hilft Ihnen dabei, hinderliche Denkmuster zu entlarven, um wieder Echtheit und Gelassenheit zu lernen. Ermutigen Sie sich, weniger perfekt zu sein und gewinnen Sie dadurch mehr Freiraum und Lebensqualität!

Sabina Strahm-Waller, Zofingen, Ausbilderin, Coach, Dozentin, Mitglied im Julia-Onken-Team und selbständige Unternehmerin

3 Afrobrasilianischer Tanz

Rhythmus ist Leben. Um uns und in uns pulsiert es. Im Workshop wollen wir unser Gespür für diesen Puls im Tanz und der Begegnung mit der Musik entwickeln. Verschiedene Übungen helfen, (wieder) in Einklang mit den eigenen Rhythmen zu kommen. Dies ermöglicht ein Wachsen des Vertrauens in uns selbst.

Regina Ribeiro, Tänzerin, Choreographin, Tanz- und Bewegungspädagogin und Sängerin

4 Von Rivalität zu konstruktiver Konkurrenz unter Frauen

Die alten Verhaltensmuster weiblicher Rivalität schwächen Frauen in ihren Möglichkeiten und Erfolgen. Wir suchen nach Hintergründen solcher Muster und deren Auswirkungen auf die Entwicklungsmöglichkeiten von Frauen.

In einem zweiten Schritt entwickeln wir Ideen, wie Frauen mit ihren Stärken lustvoll miteinander um die Wette laufen (con-currere) lernen. Wir entdecken dabei neue Möglichkeiten im Umgang mit Konkurrenz unter Frauen. Wir arbeiten mit Beispielen aus der eigenen Praxis.

Barbara Ruch, Wirtin und Theologin, Geschäfts- und Bildungsleiterin im Antoniushaus Mattli, Morschach

5 Familienfrauen sind Topmanagerinnen

Familienarbeit ist eine anspruchsvolle Managementaufgabe, zu vergleichen mit den Anforderungen, die an eine Person im mittleren Management gestellt werden. Die im Alltag mit Kindern eingebrachten Kompetenzen wie Kommunikations-, Team- und Konfliktfähigkeit sowie Überzeugungskraft werden auch im Berufsalltag gefordert. Mütter sollen sich dieser Kompetenzen bewusst werden und sie selbstbewusst einbringen, wenn es um ihr berufliches oder politisches Fortkommen geht.

Marianne Wyler, Buchs, Mutter von vier erwachsenen Kindern und Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis

6 WEN DO – Selbstverteidigung heisst, dir selbst zu vertrauen

WEN DO heisst «Der Weg der Frau» – oder sinngemäss: Frauen in BeWEGung und setzt sich aus den einfachsten und effektivsten Techniken traditioneller Kampfkünste und den psychologischen Aspekten und Strategien der verbalen Selbstbehauptung zusammen. Eine Einführung.

Ainca Kira, WEN DO-Trainerin im Aargau, Historikerin, Mutter und Grossmutter

7 Polit-Lobbying – Anleitung zur Durchführung erfolgreicher Kampagnen

Der Aargau hat mit einem Frauenanteil von rund 36% nebst Basel Stadt am meisten Frauen im Kantonsparlament: Höchste Zeit, sich dieser Stärke bewusst zu werden und die eigenen Anliegen erfolgreich zu «vermarkten». Wir diskutieren über «Kaufen und Verkaufen» politischer Anliegen, skizzieren Zielsetzungen von Kampagnen und erhalten Einblick in das eigentliche «Polit-Lobbying/Campaigning», dessen Abläufe und gängigsten Regeln. Wir entwerfen eine eigene Kampagne und beginnen mit der Umsetzung.

Margrit Kuhn, Mediatorin in Wohlen, Grossrätin während 13 Jahren

8 Im Labyrinth – selbstbewusst meinen Weg gehen (mit Labyrinth-Begehung auf dem Rügel)

Wir gehen gemeinsam der Frage nach, welche Rituale uns in unserem bisherigen Leben stärkten und sind auf der Suche nach neuen Ritualen, die uns Kraft und Selbst-Bewusstsein geben.

Ursula Schneider, Lenzburg, Gruppen- und Gesprächsleiterin SDM

Kultur

«Die wilden Milben»

Zwei junge Frauen berichten mit Charme und erfrischender Komik aus dem Alltagsleben, wirbeln feinen Alltagsstaub auf und plagen die Lachmuskeln.

Mit Myriam Spörri und Nicole Zenklusen (www.diewildenmilben.ch)

Info

Tagungskosten

Inkl. Mittagessen und Apéros: Fr. 100.–
(Gönnerinnenbeitrag: ab Fr. 120.–, Sozialtarif: Fr. 50.– bis 80.–)

Kinderhütendienst

Kosten inkl. Mittagessen: Ein Kind Fr. 30.–, zwei Kinder Fr. 50.–
(nur mit Anmeldung)

Anmeldung bis 10. Mai 2006

Mit angehängter Anmeldekarte, über www.frauenlandsgemeinde.ch oder direkt bei Amanda Sager-Lenherr, Tel. 062 775 48 11, sager@frauenlandsgemeinde.ch (aus organisatorischen Gründen sind wir auf eine Anmeldung angewiesen).

Organisatorinnen

Amanda Sager-Lenherr und Andrea Kolb (Co-Präsidentinnen der Aargauer FrauenLandsGemeinde), Susanne Andrea Birke, Margrit Kuhn, Helena Taiana Santiago, Susanne Seytter, Marianne Wyler

SponsorInnen – unser Dank geht an



sowie Axpo und Möbel Pfister AG

So finden Sie uns im Tagungshaus Rügel, Seengen

Anreise mit dem Auto
ab Seengen beschildert

Anreise mit Öffentl. Verkehr
ab Bahnhof Lenzburg Bus
Linie 90 nach Seengen,
stündlich .03 (Fahrzeit 20 Min.)

ab Post Seengen Gratis-
Abholdienst, bitte anmelden
bei Tel. 062 767 60 50

zu Fuss 15 Min. auf den Rügel

Rückfahrt mit Öffentl. Verkehr
ab Seengen Bus Linie 90
nach Lenzburg, stündlich .32



Anmeldung

Ja, ich melde mich an für die Tagung
«Frauen stärken Frauen» am 20. Mai 2006

Vorname/Name

Adresse

PLZ/Wohnort

E-Mail

Ich schreibe mich ein für folgenden Workshop

1. Wahl Nr.
2. Wahl Nr.
Ersatz-Wahl Nr.

Da die Platzzahl in einzelnen Workshops beschränkt ist, erfolgt die Einteilung in der Reihenfolge der Anmeldungen. Die Workshop-Einteilung erfahren Sie zu Beginn der Tagung.

Gewünschtes bitte ankreuzen oder im Mail erwähnen

- Tagungskosten (inkl. Mittagessen und Apéros) Regulärer Beitrag Fr. 100.–
 Gönnerinnenbeitrag ab Fr. 120.–
 Sozialbeitrag Fr. 50.– bis 80.–
- Kinderhütendienst für 1 Kind Fr. 30.–
 2 Kinder Fr. 50.–
- Mittagessen ohne Fleisch
 mit Fleisch

Anmeldung bis 10. Mai 2006

Antwortkarte abtrennen und senden an Amanda Sager-Lenherr, Hargarten 30, 5703 Seon. Eine Anmeldung ist auch möglich unter Tel. 062 775 48 11, sager@frauenlandsgemeinde.ch oder über www.frauenlandsgemeinde.ch.



Bitte
frankieren

Amanda Sager-Lenherr
Hargarten 30
5703 Seon

Offene Tagung
rund ums Thema Empowerment

Frauen stärken Frauen

Samstag, 20. Mai 2006
9.45 bis 17.15 Uhr
Tagungshaus Rügel, Seengen

13. FrauenLandSGemeinde Aargau
www.frauenlandsgemeinde.ch

