

DONNERSTAGS VORTRÄGE 2024

Ein Angebot der
**Gleichstellungsstelle &
StadtBibliothek Koblenz**
im Juli – August 2024

koblenz.de/gleichstellung
stb.koblenz.de

Bild: Iforstock – freepik.com



KOBLENZ
VERBINDET.

**Gleichstellungsstelle
StadtBibliothek**

DONNERSTAGS VORTRÄGE 2024

Auch gut!

*Neue Impulse zum Frausein, zu gesellschaftlichen
Erwartungen und dem eigenen Timing ab 30*

11. Juli — Jennifer Klinge

Die Verschmelzung von Geschlecht und Raum

Feministische Stadtplanung: Was ist das?

18. Juli — Astrid Fries

Ein Leben zwischen fremden Erwartungen und eigenen Ansprüchen

Wie Frauen Mental Load meistern

25. Juli — Beatrix Sieben

5 Schlüssel in ein leichteres Leben

Wie gelingt es, optimistischer durchs Leben zu kommen?

1. August — Ulrike Köppen

Neue Impulse und ein veränderter Blickwinkel!

Wir freuen uns, Ihnen in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Programm im Rahmen unserer beliebten Donnerstagsvorträge anbieten zu können.

Bei unseren diesjährigen Themen, wie Selbstfürsorge, neue Impulse zum Frausein, Optimismus bis zur feministischen Stadtplanung, sollte für Jede:n etwas dabei sein.

Gönnen wir uns im Juli und August eine kurze Auszeit mit neuen Impulsen, die im Alltag helfen und den Blickwinkel verändern können.

Wir freuen uns auf interessante Vorträge und einen angeregten Austausch mit Ihnen!

*Ihr Team der
Donnerstagsvorträge*

Auch gut!

Neue Impulse zum Frausein, zu gesellschaftlichen Erwartungen und dem eigenen Timing ab 30

»Eigenheim, Hochzeit, beruflicher Erfolg, Kinder – und bitte alles noch in deinen 30ern!« Jennifer Klinge setzt sich mit den Anforderungen, welche jungen Frauen heute entgegengebracht werden, auseinander.

Wie sehr diese unter Druck setzen und die mentale Gesundheit angreifen können, hat die Koblenzer Autorin selbst erlebt. Und auch, dass es anders AUCH GUT sein kann.

An diesem Abend berichtet sie von ihrem Weg, sich von Erwartungen und den »Das-macht-man-so-Gedanken« zu lösen sowie einen Lebensentwurf zu finden, der sich für sie richtig anfühlt und liest aus ihrem aktuellen Buch »AUCH GUT!«

Ein Abend voller Inspiration, neuer Sichtweisen, Austausch und Empowerment für vielfältige Lebensentwürfe.

Jennifer Klinge ist Autorin, Texterin und Markenberaterin. Zudem unterstützt sie den Koblenzer Familienbetrieb – vor allem auf dem Weihnachtsmarkt ist ihre Familie mit der Schaengelbar und weiteren Glühweinständen vertreten. Nach vielen Jahren in NRW kehrte sie in die Heimat zurück und lebt aktuell in Trier und Koblenz.

REFERENTIN

Jennifer Klinge

Autorin, Texterin, Markenberaterin

www.jenniferklinge.de

Die Verschmelzung von Geschlecht und Raum

Feministische Stadtplanung: Was ist das?

Etwas Theorie und konkrete Beispiele

Das Zusammendenken von Feminismustheorie, Soziologie und Stadtarchitektur hat tiefgreifende Auswirkungen auf die Gestaltung von städtischen Räumen. Dabei stehen Gleichberechtigung, Begegnungsmöglichkeiten und die Barrierefreiheit für alle im Mittelpunkt. Ein kurzer Input zu Anfang gibt einen Einblick in diesen theoretischen Rahmen. Er bietet Einblicke in die komplexen Wechselwirkungen zwischen städtischen Räumen und Geschlechterdynamiken. Es wird beleuchtet, wie feministische und soziologische Ansätze die Gestaltung urbaner Umgebungen beeinflussen können.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frage, inwieweit urbane Räume Geschlechterdynamiken, Machtstrukturen und soziale Hierarchien widerspiegeln und formen. Zudem werden auch die Themen soziale Ungleichheit in städtischen Kontexten sowie Herausforderungen und Chancen geschlechtergerechter Stadtentwicklung dargestellt.

Zur Veranschaulichung werden Projekten, die bereits erfolgreich umgesetzt wurden, vorgestellt.

REFERENTIN

Astrid Fries M.A.

astridfries@uni-koblenz.de

Ein Leben zwischen fremden Erwartungen und eigenen Ansprüchen

Wie Frauen Mental Load meistern

Wer bestimmt eigentlich über unser eigenes Leben? Sind wir wirklich frei, wenn wir Entscheidungen treffen? Was beeinflusst unser Denken? Wer spricht und handelt da, wenn wir es nicht selbst sind? Wie kommt es zu den Erwartungen, die andere an uns stellen und die wir ja auch selbst erfüllen wollen? Und wo bleiben dabei unsere eigenen Ansprüche an unser Leben?

Frauen verstehen sich nicht nur als Macherinnen, gerne wollen sie auch sinnstiftend agieren. Langfristige Beziehungen aufzubauen und verbindliche Freundschaften einzugehen, ist ihnen ebenso wichtig, wie für das Wohl aller mit Sorge zu tragen. Nicht immer erhalten sie dafür die angemessene Anerkennung. Und sehr häufig stellen sie sich die Frage: Wo bleibe ich – neben Beruf, Partnerschaft, Mutterrolle und sonstigen sozialen Verpflichtungen? Ist es wirklich das, was ich will im Leben?

Gibt es einen Weg aus dieser Falle? Wie lässt sich aus dem »Zuviel« ein »Angemessen« gestalten? Und wie lässt sich der unsichtbare Stress (Mental Load) in unseren Köpfen auflösen?

Die Referentin, Beatrix Sieben, ist Psychologin und arbeitet als Führungskräfte-Coach, Moderatorin und Transformation Mentorin. Sie hat viele Jahre als Managerin in der Gesundheitsbranche gearbeitet und gestaltet das inhaltliche Programm von ISSO.

REFERENTIN

Beatrix Sieben

Kölnerin in Koblenz, Managerin, Psychologin,
Moderatorin, Trainerin, Programmleiterin ISSO-academy
www.bea7.de — www.isso.de

5 Schlüssel in ein leichteres Leben

Wie gelingt es, optimistischer durchs Leben zu kommen?

***Pessimisten stehen im Regen,
Optimisten duschen unter Wolken.***

Die Referentin teilt ihre persönlichen Erfahrungen und Erfolge zum Thema Optimismus und zeigt auf, mit welchen kleinen Veränderungen und Sichtweisen es gelingen kann, sich das Leben zu erleichtern. Anhand der folgenden 5 Schlüssel erfahren Sie in einem kurzweiligen Vortrag, wie dies funktionieren kann:

- Ängste überwinden
- auf das Positive fokussieren
- die Komfortzone verlassen
- Stress bewältigen
- Achtsamkeit

Freuen Sie sich auf nützliche Tipps und Anregungen, denn die gute Nachricht ist: Optimismus kann man trainieren!

Ein Optimist hat nicht weniger oft unrecht als ein Pessimist, aber er lebt froher!

Charlie Rivel, spanischer Clown (*1896)

Ulrike Köppen schließt mit dem Gedanken, dass Veränderungen langsam und schrittweise erfolgen, aber jeder kleine Schritt ein Erfolg ist, der zu einem leichteren Leben führt. Wenn Sie auch unter Wolken duschen möchten, sind Sie hier richtig.

REFERENTIN

Ulrike Köppen

Internetredakteurin

uli.koeppen@web.de

HINWEIS

Die Donnerstagsvorträge finden in der StadtBibliothek im Forum Confluentes (Zentralplatz 1, 56068 Koblenz) statt.

EINTRITT je 4,00 € (Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre frei)

VORVERKAUF Karten sind ab dem 14.06.2024 ausschließlich in der StadtBibliothek erhältlich

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, eine Platzreservierung ist nicht möglich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Die Vorträge beginnen um 17:00 Uhr, Einlass ist ab 16:30 Uhr.

Wir bitten zu beachten, dass nach 17:00 Uhr leider kein Einlass mehr möglich ist.

INFO

Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

TELEFON (0261) 129-1051

E-MAIL gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

INTERNET www.koblenz.de/gleichstellung →



StadtBibliothek Koblenz

TELEFON (0261) 129-2626

E-MAIL stb@stadt.koblenz.de

INTERNET stb.koblenz.de →

