

NEU «Männer-Palaver» in Olten und Aarau

Palaver: Die andere Männerrunde. Von Mann zu Mann über «Männerthemen» reden; gemeinsam Fragen stellen und nach Antworten suchen; erfahren, was andere übers Mannsein denken und wie sie sich selbst als Männer wahrnehmen; entdecken, wie vielfältig ein Männerleben sein kann...

Das ist die Kraft des Palavers!

An sechs Mittwohabenden (3-mal in Olten und 3-mal in Aarau) treffen sich Männer zu einer ungezwungenen Palaverrunde.

Beginn jeweils 20.00 Uhr

Begrüssungs-Apéro ab 19.30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich! Unkostenbeitrag: Fr.10.–

JederMann ist herzlich willkommen.

Leitung:
**mannebuero
aargau.ch**

Olten im Distelhaus (Konferenz- und Tagungszentrum) an der Aarburgerstrasse 7 von 20.00 bis 22.00 Uhr

Mittwoch, 19. Oktober ☛ **Mit Vollgas ans Ende der Welt**

Erfolgreiche Menschen werden uns gerne als ehrgeizig, leistungsorientiert und zielbewusst präsentiert, allen voran die Männer! Bedenkenlos, rastlos, atemlos hasten wir unseren scheinbar unbegrenzten Zielen nach. Aber bleibt dabei nicht etwas auf der Strecke? Ist das wirklich die ganze Palette des Mannseins?

Wo sind unsere Freiräume – gibt es sie überhaupt?

Mittwoch, 26. Oktober ☛ **«Geht's gut?»**

Gewohnheitsmässig lautet die Antwort: «Ja, danke», obwohl wir im Innersten vielleicht das Gegenteil spüren. Meist ist diese Frage ja auch gar nicht ernst gemeint; wir kennen das Ritual. Trotzdem tut es gut, ab und zu ein offenes Ohr zu finden, über die eigene Befindlichkeit zu reden, den Schutzschild abzu-legen.

Gute Freunde haben, Vertrauen schenken ... – wo und mit wem ist dies möglich?

Mittwoch, 2. November ☛ **Frauenbilder**

«Die Frau, ein Versprechen das nicht eingelöst werden kann.» Diese Aussage des französischen Philosophen Malraux beschreibt ein Dilemma vieler Männer: Mindestens eine «Frauengeschichte» hat jeder Mann in seinem Leben! Aber kennen wir die Frauen wirklich, oder beschränken wir uns auf Bilder vom Frausein?

Mutter, Ehefrau, Heilige, Geliebte, Hure, ... und sonst?

Aarau in der alten Kantonsschule an der Bahnhofstrasse 91 von 20.00 bis 22.00 Uhr

Mittwoch, 9. November ☛ **Männerbilder**

Kraftvoll, zielstrebig, liebevoll, ehrgeizig, begehrt, mutig, sauber, intelligent, treu, einfühlsam, ehrlich, immer bereit, selbstsicher, ideenreich, handwerklich begabt, sportlich, erfolgreich, ausdauernd, kämpferisch, kreativ, humorvoll, cool, redigewandt, spontan, pflichtbewusst, stark, sexy.

So sehen wir Männer uns am liebsten! Noch Fragen?

Mittwoch, 16. November ☛ **Ernährerrolle aus Überzeugung**

Viele Männer gehen in ihrem Beruf voll auf. Familie findet häufig nur am Wochenende statt. Viele Kinder möchten aber mehr mit ihrem Papa zusammen sein. Auch viele Väter würden gerne mehr Zeit für ihre Kinder haben. – Die meisten Väter spüren das, aber nur wenige können sich ihr Leben entsprechend einrichten.

Die Arbeitswelt fordert ganze Männer ... – und die Familie?

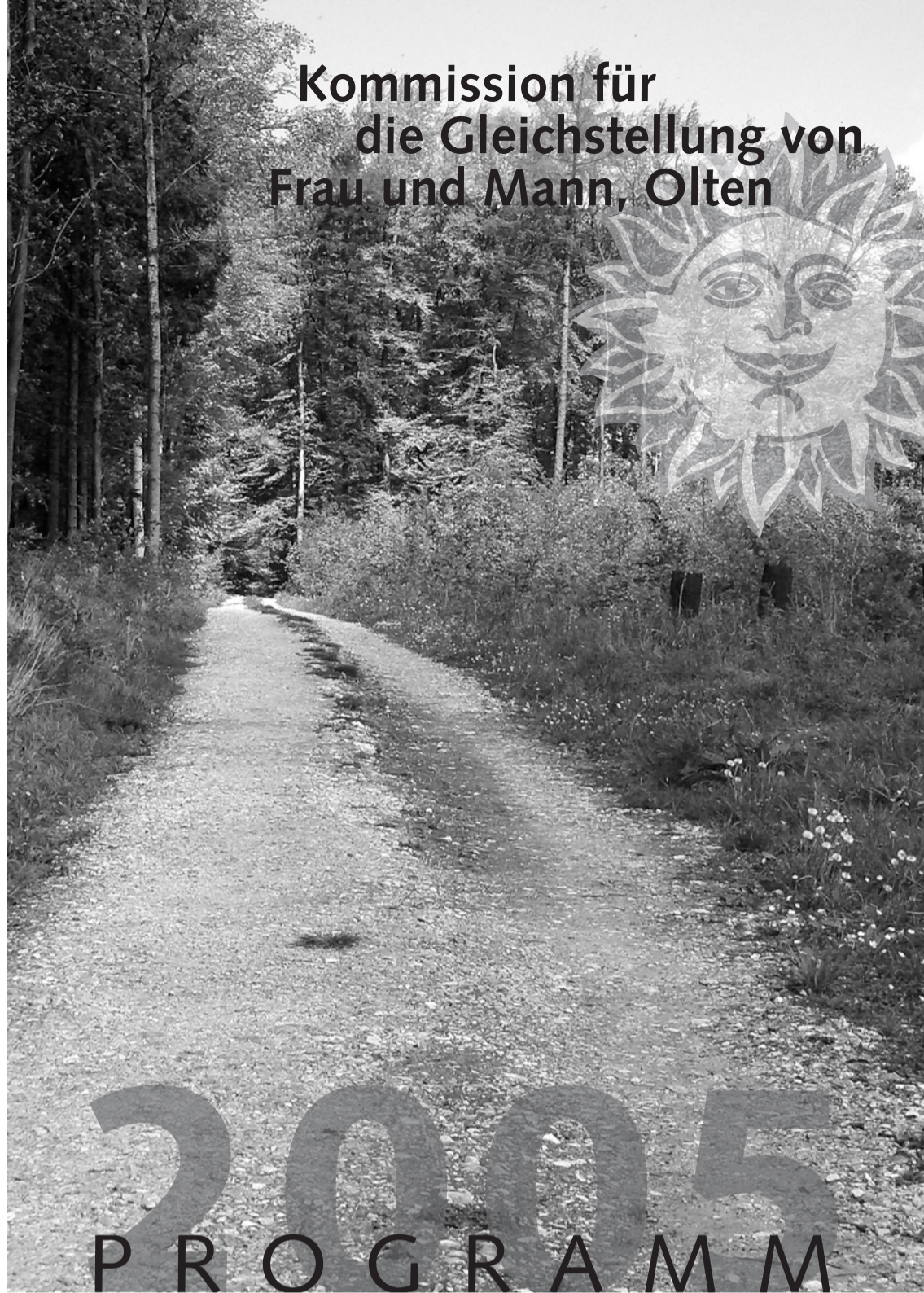
Mittwoch, 23. November ☛ **Liebe machen, Liebe fühlen, Liebe leben**

Sex, Erotik und Zuneigung werden immer wieder verwechselt. Wer verliebt ist, macht sich darüber keine Gedanken. Im siebten Himmel beflügelt Leichtigkeit das Leben. Was aber, wenn der «erdige» Alltag die Regie übernimmt und mehr verlangt als einen Bauch voller Schmetterlinge?

Wie fördern wir Männer unsere Kompetenz in Sachen Liebe?

Eine Zusammenarbeit des Mannebüro Aargau, der Kantonalen Fachstelle für die Gleichstellung von Frauen und Männern, Aargau und der Kommission für die Gleichstellung von Frau und Mann, Olten

Kommission für die Gleichstellung von Frau und Mann, Olten



♀♂ Beruf UND Familie – wie kann der Balanceakt gelingen?

Immer mehr Frauen und Männer wollen Erwerbs-, Familien- und/oder Freiwilligenarbeit gleichwertig und für beide Gewinn bringend gestalten. Eine optimale Balance der verschiedenen Lebensbereiche wirkt sich positiv auf Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit aus, ist aber oft nicht leicht zu erreichen. Der Kurs ermöglicht die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und den Erfahrungsaustausch, zeigt Veränderungsstrategien auf und vermittelt nützliche Informationen und Adressen:

- Wo finde ich gezielte Informationen zu rechtlichen, versicherungstechnischen und finanziellen Fragen bei einer Veränderung von Arbeitszeit und Aufgabenteilung?
- Wie kann mein/e Arbeitgeber/in mich in meinen privaten Verpflichtungen (Kinder, Haushalt, Betreuung von Angehörigen, Freiwilligenarbeit) unterstützen und selber davon profitieren? Wie gehe ich mit Druck und Hindernissen im Betrieb um?
- Wie können wir uns zu Hause organisieren? Was tun, wenn der Haushalt ein Konfliktherd ist?

Datum: Samstag, 29. Oktober 2005

Ort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Areal Kantonsspital Olten, ehem. Rentsch-Gebäude, Olten/Trimbach

Kursdauer: von 09.00 bis 16.30 Uhr

Teilnehmer/Teilnehmerinnen: max. 20

Leitung: Elisabeth Häni, Erwachsenenbildnerin AEB, Fachstelle UND, Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen
Andreas Borter, Theologe/Organisationsberater, Väternetz CH

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Sandra Näf,
Schöngrundstrasse 27, 4600 Olten

♀♂ Ja, ich möchte am Kurs «Beruf UND Familie» teilnehmen:

Name/Vorname

Olten

Strasse/Nr.

Telefon

Anmeldung an:
Sandra Näf, Schöngrundstrasse 27, 4600 Olten



1 Ja, ich möchte am Wen-Do-Kurs teilnehmen:

Name/Vorname

Olten*

Strasse/Nr.

Telefon

Anmeldung an:
Ilona Segessenmann Schenker,
Klarastrasse 20, 4600 Olten**2 Ja, ich möchte am Kurs «erfolgreiches Verhandeln» teilnehmen:**

Name/Vorname

Olten*

Strasse/Nr.

Telefon

Anmeldung an:
Siv Lehmann,
Klarastrasse 37, 4600 Olten**3 Ja, ich möchte am Handwerkskurs teilnehmen:**

Name/Vorname

Olten*

Strasse/Nr.

Telefon

Anmeldung an:
Anita Wüthrich,
Weingartenstr. 41, 4600 Olten**4 Ja, ich möchte am Internetkurs teilnehmen:**

Name/Vorname

Olten*

Strasse/Nr.

Telefon

Anmeldung an:
Alexandra Kämpf,
Ringstrasse 39, 4600 Olten**5 Ja, ich möchte am Kurs «Körpersprache» teilnehmen:**

Name/Vorname

Olten*

Strasse/Nr.

Telefon

Anmeldung an:
Sandra Näf,
Schöngrundstrasse 27, 4600 Olten**6 Ja, ich möchte am Kurs «Stimme und Präsenz» teilnehmen:**

Name/Vorname

Olten*

Strasse/Nr.

Telefon

Anmeldung an:
Alexandra Kämpf,
Ringstrasse 39, 4600 Olten***Diese Kurse werden von der Stadt Olten subventioniert und stehen daher ausschliesslich in Olten wohnhaften Frauen offen.**

1] Wen-Do Einführungswochenende

In diesem Kurs lernen Sie eine körperliche und geistige Selbstverteidigung, welche speziell von Frauen für Frauen entwickelt wurde.

Wen-Do heisst:

- Physische Verteidigung bezogen auf die Befreiungen aus konkreten körperlichen Übergriffen
- Umgang mit Angst durch die Enttabuisierung des Themas in Gesprächen
- Selbstbehauptung, Stärkung des Selbstvertrauens, Wahrnehmung von Übergriffen, üben Grenzen zu setzen, verbale Selbstverteidigung

Da Wen-Do keine Kampfsportart im herkömmlichen Sinn ist und die Techniken Gewaltsituationen angepasst werden, müssen diese nicht jahrelang trainiert werden. Dieser Kurs ist geeignet für Anfängerinnen oder als Auffrischung.

Zeit: Samstag, 24. September und Sonntag, 25. September 2005
(Es können nur beide Kurstage besucht werden)

Ort: Turnhalle der HPS Olten, Alte Aarauerstrasse

Kursdauer: jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

Teilnehmerinnen: max. 16

Leitung: Wen-Do-Trainerin, Bern

Einschreibgebühr: 60 Franken

Anmeldung: Ilona Segessenmann Schenker, Klarastrasse 20, 4600 Olten

2] Erfolgreiches Verhandeln für Frauen

Frauen «verkaufen» sich und ihre Anliegen oft schlecht und lassen sich beim Verhandeln leicht in die Ecke treiben. Wie können wir Frauen uns Gehör verschaffen und unsere Interessen in Beruf und Alltag besser durchsetzen?

Wir setzen uns mit unserem Kommunikationsstil auseinander, üben selbstsicheres Auftreten, lernen überzeugend argumentieren, schlagfertig reagieren und Verhandlungen zielgerichtet vorzubereiten.

Datum: Samstag, 1. Oktober 2005

Ort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Areal Kantonsspital Olten, ehem. Rentsch-Gebäude, Olten/Trimbach

Kursdauer: von 9.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmerinnen: max. 12

Leitung: Nora Herzog, Dipl. Psychologin/Erwachsenenbildnerin, Zürich

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Siv Lehmann, Klarastrasse 37, 4600 Olten



3] Handwerkskurs

Welche Frau hat sich auch schon genervt, wenn das Bild nicht richtig hing, die Lampe nicht brannte oder die Farbe sich nicht vom alten Möbel lösen wollte. In diesem Kurs kann Frau handwerklich noch etwas dazulernen.

Die Kursteilnehmerinnen werden Bilder aufhängen, Lampen montieren, Stecker reparieren, ... Sie arbeiten mit Kleinmaschinen, bohren, schleifen, sägen, hämmern und schrauben. Sie lernen Materialien, Hilfsmittel, Holz und Öle kennen und erfahren, was alles in einen Werkzeugkasten gehört.

Datum: Samstag, 5. November 2005

Ort: Augsburgener Innenausbau, Hardfeldstrasse 7, Olten

Kursdauer: von 10.00 bis 16.00 Uhr

Leitung: Verena Wüthrich und Beat Augsburgener, Olten

Teilnehmerinnen: max. 12

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Anita Wüthrich, Weingartenstrasse 41, 4600 Olten



4] Einstieg ins Internet

Heute ist das Internet unentbehrlich für das Suchen bzw. Nutzen diverser Daten – von SBB-Fahrplänen über Kochrezepte bis hin zur Kommunikation via e-Mail. Der Kurs richtet sich an Interessentinnen ohne Vorkenntnisse, welche sich gerne für einen Abend durch den Dschungel des Internets führen lassen möchten.

Datum: Montag, 7. November 2005

Ort: Fachhochschule Olten, von Roll-Strasse

Kursdauer: von 18.15 bis 21.30 Uhr

Teilnehmerinnen: max. 11

Leitung: Caroline Sinniger, Fachlehrerin Informatik, Oberentfelden

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Alexandra Kämpf, Ringstrasse 39, 4600 Olten



5] Körpersprache – ein wichtiges Kommunikationsmittel

Die zwischenmenschliche Kommunikation findet auf zwei Ebenen statt, die sich gegenseitig beeinflussen: auf der verbalen Inhaltsebene und auf der nonverbalen Beziehungsebene.

Untersuchungen zeigen, dass nur ein Drittel der Kommunikation über die Sprache, jedoch zwei Drittel über die Körpersprache ablaufen. Trotzdem ist der grösste Teil unserer Anstrengungen in Schule, Weiterbildung, im Privaten und in der Öffentlichkeit auf die verbale Kommunikation ausgerichtet.

Zur Körpersprache gehört: Körperhaltung, Gestik, Mimik, Augenkontakt, Distanz, Raum, Berührung und Stimme.

Die obenstehende Untersuchung zeigt, wie wichtig es ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die Körpersprache lenken, da sie eine Schlüsselstellung in der Beeinflussung von Menschen einnimmt, Macht unterstützt und Ohnmacht signalisiert.

Inhalte: Kennenlernen der Bedeutung von Körpersignalen – Sensibilisierung der eigenen Körpersprache – Bewusster Umgang mit der Körpersprache

Methoden: kurze theoretische Inputs und viele Übungen

Datum: Samstag, 19. November 2005

Ort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Areal Kantonsspital Olten, ehem. Rentsch-Gebäude, Olten/Trimbach

Kursdauer: von 10.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmerinnen: max. 12

Leitung: Elke Hell Czank, Kommunikationsberaterin, Zürich

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Sandra Näf, Schöngrundstrasse 27, 4600 Olten



6] Stimme und Präsenz

Die menschliche Stimme ist das intimste und ausdrucksstärkste Mittel, das uns in der Kommunikation zur Verfügung steht. Sie sprechen stimmig, wirkungsvoll und professionell. Die Stimme bleibt klangvoll und weckt bei den Zuhörenden Interesse. Natürlicher Atemfluss und ökonomische Körperhaltung tragen zur Gestaltung von Stimme und Sprache bei. Offene Resonanzräume und Publikumskontakt prägen das dialogische Sprechen. Wir setzen uns mit dem Aspekt des Ankommens beim Publikum auseinander.

Datum: Samstag, 26. November 2005

Ort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe, Areal Kantonsspital Olten, ehem. Rentsch-Gebäude, Olten/Trimbach

Kursdauer: von 10.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmerinnen: max. 12

Leitung: Ruth Wyss, dipl. Logopädin, Atelier Atem und Stimme, Olten

Einschreibgebühr: 30 Franken

Anmeldung: Alexandra Kämpf, Ringstrasse 39, 4600 Olten

Männer Palaver

in Olten

in Aarau

Leitung:
mannebuero
aargau.ch

Distelihaus (Konferenz- und Tagungszentrum)
Aarburgerstrasse 7 in Olten von 20 bis 22 Uhr

Mittwoch, 19. Oktober

Mit Vollgas ans Ende der Welt

Erfolgreiche Menschen werden uns gerne als ehrgeizig, leistungsorientiert und zielbewusst präsentiert, allen voran die Männer! Bedenkenlos, rastlos, atemlos hasten wir unseren scheinbar unbegrenzten Zielen nach. Aber bleibt dabei nicht etwas auf der Strecke? Ist das wirklich die ganze Palette des Mannseins?

Wo sind unsere Freiräume – gibt es sie überhaupt?

Mittwoch, 26. Oktober

«Geht's gut?»

Gewohnheitsmässig lautet die Antwort: «Ja, danke», obwohl wir im Innersten vielleicht das Gegenteil spüren. Meist ist diese Frage ja auch gar nicht ernst gemeint; wir kennen das Ritual. Trotzdem tut es gut, ab und zu ein offenes Ohr zu finden, über die eigene Befindlichkeit zu reden, den Schutzschild abzulegen.

Gute Freunde haben, Vertrauen schenken – wo und mit wem ist dies möglich?

Mittwoch, 2. November

Frauenbilder

«Die Frau, ein Versprechen, das nicht eingelöst werden kann.» Diese Aussage des französischen Philosophen Malraux beschreibt ein Dilemma vieler Männer: Mindestens eine «Frauengeschichte» hat jeder Mann in seinem Leben! Aber kennen wir die Frauen wirklich, oder beschränken wir uns auf Bilder vom Frausein?

Mutter, Ehefrau, Heilige, Geliebte, Hure, ... und sonst?

Alte Kantonsschule
Bahnhofstrasse 91 in Aarau von 20 bis 22 Uhr

Mittwoch, 9. November

Männerbilder

Kraftvoll, zielstrebig, liebevoll, ehrgeizig, begehrt, mutig, sauber, intelligent, treu, einfühlsam, ehrlich, immer bereit, selbstsicher, ideenreich, handwerklich begabt, sportlich, erfolgreich, ausdauernd, kämpferisch, kreativ, humorvoll, cool, redegewandt, spontan, pflichtbewusst, stark, sexy.

So sehen wir Männer uns am liebsten!

Noch Fragen?

Mittwoch, 16. November

Ernährerrolle aus Überzeugung

Viele Männer gehen in ihrem Beruf voll auf. Familie findet häufig nur am Wochenende statt. Viele Kinder möchten aber mehr mit ihrem Papa zusammen sein. Auch viele Väter würden gerne mehr Zeit für ihre Kinder haben. – Die meisten Väter spüren das, aber nur wenige können sich ihr Leben entsprechend einrichten.

Die Arbeitswelt fordert ganze Männer – und die Familie?

Mittwoch, 23. November

Liebe machen, Liebe fühlen, Liebe leben

Sex, Erotik und Zuneigung werden immer wieder verwechselt. Wer verliebt ist, macht sich darüber keine Gedanken. Im siebten Himmel beflügelt Leichtigkeit das Leben. Was aber, wenn der «erdige» Alltag die Regie übernimmt und mehr verlangt als einen Bauch voller Schmetterlinge?

Wie fördern wir Männer unsere Kompetenz in Sachen Liebe?

Jeweils von 20 bis 22 Uhr / Begrüssungs-Apéro ab 19.30 Uhr

JederMann ist herzlich willkommen.