

## **„Mut ist ein Muskel – Trainieren Sie Ihren Mutmuskel!“**

Ein Workshop für Frauen, die sich in Ehrenamt und Mandat entwickeln wollen.

### **Was erwartet Sie beim Mutmuskeltraining?**

Sie möchten jeden Tag ein bisschen mutiger werden und für Ihre Bedürfnisse eintreten können?

Sie möchten sich trauen Nein zu sagen?

Das erfordert eine ordentliche Portion MUT!

### **Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie:**

MUT ist ein Muskel und lässt sich trainieren. Veränderung erfordert Mut – in diesem intensiven Miniworkshop lernen Sie, wie Sie Ihre Komfortzone verlassen, mutige Schritte wagen und sich weiterzuentwickeln.

Tauchen Sie ein in eine spannende Mischung aus inspirierenden Impulsen, praktischen Übungen und wertvollem Austausch in einer unterstützenden Gruppe.

### **Termin:**

**Samstag, 14. September 2024, 10.00 – 13.00 Uhr**

### **Veranstaltungsort:**

Landratsamt Schweinfurt, Schrammstraße 1, Raum 100, 97421 Schweinfurt

### **Zielgruppe:**

Der Workshop richtet sich an interessierte Frauen, an Frauen, die kommunalpolitisch oder ehrenamtlich aktiv sind oder sich engagieren möchten

### **Referentin:**

Katharina R. Baumann,  
Business Coach für Frauen in der Männerdomäne,  
Speakerin, Veränderungsexpertin, Trainerin



### **Anmeldung:**

Ihre verbindliche Anmeldung für den kostenfreien Workshop richten Sie bitte **bis spätestens 09.09.2024** an [gleichstellung@irasw.de](mailto:gleichstellung@irasw.de).

Landratsamt Schweinfurt – Gleichstellungsstelle - Schrammstraße 1 -97421 Schweinfurt  
Kontaktdaten: Telefon: 09721 55 465 - Mail: [gleichstellung@irasw.de](mailto:gleichstellung@irasw.de)  
[www.landkreis-schweinfurt.de/gleichstellung](http://www.landkreis-schweinfurt.de/gleichstellung)

Eine Veranstaltung im Rahmen des Aktionsprogramms Kommune – Frauen in die Politik