

„Lücken“ im Lebenslauf – Wie bewerbe ich mich nach Krankheit?

Ein längerer krankheitsbedingter Ausfall in der Berufsbiografie ist ein sehr sensibles Thema. Nicht oder unzureichend erklärte Auszeiten bergen das Risiko, dass die Bewerbung nicht berücksichtigt wird. Sind die „Lücken“ beschrieben, kann die/der Arbeitgeber*in befürchten, dass sie/er auch zukünftig mit Ausfallzeiten rechnen muss. Sie erhalten Anregungen, wie Sie mit krankheitsbedingten „Lücken“ umgehen können. Was sind taugliche Formulierungen für die schriftliche Bewerbung und das Bewerbungsgespräch? Welcher Umgang mit der Situation ist für mich der richtige? Warum und wann darf sich eine/ein Arbeitgeber*in für meinen Gesundheitszustand interessieren? Zu welchen Auskünften zur Gesundheit bin ich rechtlich verpflichtet? Was kann ich tun, um Bedenken auszuräumen?

- **Petra Flassig**, zertifizierte Coach, Personal- und Organisationsentwicklung
- **In Offenburg: Mi, 04.11.2020**
9:15 bis 11:15 Uhr, TPO Offenburg,
In der Spöck 10
- **In Emmendingen: Di, 10.11.2020**
9:00 bis 11:00 Uhr, Landratsamt Emmen-
dingen, Schwarzwaldstr. 4
- **In Müllheim: Do, 19.11.2020**
9:30 bis 11:30 Uhr, Rathaus Müllheim,
Bismarckstr. 3
- **In Freiburg: Do, 26.11.2020**
9:00 bis 11:00 Uhr, Rathaus (Aula),
Rathausplatz 2-4

Anmeldung über www.frauundberuf.freiburg.de

Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein

Büro Freiburg

Rathausplatz 2-4, 79098 Freiburg i. Br.
Tel. 0761/201-1731
frau_und_beruf@stadt.freiburg.de
www.frauundberuf.freiburg.de



Büro Offenburg

In der Spöck 12, 77656 Offenburg
Tel.: 0781/967-56696
frau_und_beruf@stadt.freiburg.de
www.frauundberuf-ortenau.de

Anfragen und Beratungen

Beratungstermine in der Region Freiburg, in den Landkreisen Emmendingen und Breisgau-Hochschwarzwald und im Ortenaukreis erhalten Sie während unserer Sprechzeiten unter 0761/201-1731. Unsere Beratung ist vertraulich und kostenlos.

Unsere Sprechzeiten

Mo 08:30 - 12:00 und 13:30 - 16:00 Uhr
Di 08:30 - 12:00 Uhr
Mi 08:30 - 12:00 und 13:30 - 16:00 Uhr
Do 13:30 - 16:00 Uhr
Fr 08:30 - 12:00 Uhr

Trägerin:



Mit Unterstützung:



Die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein wird im Rahmen des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg finanziell gefördert.



Wiedereinstieg kompakt

Information und
Austausch für Frauen
2. Halbjahr 2020

Veranstaltungen in
Freiburg, Emmendingen,
Müllheim und Offenburg

25
JAHRE

frau und beruf

Kontaktstelle
Freiburg - Südlicher Oberrhein



Herzlich willkommen!

Planen Sie den Wiedereinstieg? Wollen oder müssen Sie sich beruflich neu orientieren?

Die Veranstaltungsreihe bietet Ihnen Handwerkszeug, um die eigenen Ziele und Vorstellungen zu klären und motiviert „dran zu bleiben“. Denn trotz Fachkräftemangel und guter Qualifikationen sind manche Hürden zu überwinden, bis der passende Arbeitsplatz gefunden ist.

Sie erhalten vielfältige Tipps und Anregungen und haben Gelegenheit, sich mit Frauen in ähnlichen Situationen rund um den beruflichen (Wieder-)Einstieg auszutauschen oder neue Kontakte zu knüpfen.

Wir freuen uns auf Sie!

■ **Anmeldung:**

Aufgrund der Corona-Verordnung ist die Platzzahl reduziert und eine **Teilnahme nur mit Anmeldung** möglich.

Zur Anmeldung über www.frauundberuf.freiburg.de (ab 3 Wochen vor Veranstaltungstermin)

- Alle Veranstaltungen sind kostenfrei
- Einlass ist 15 Min. vor Beginn

Mut zum eigenen Weg: Selbststeuerung statt Überforderung

Stress ist nicht einfach eine Folge von Zeitdruck und zu vielen Terminen. Stress hat vor allem mit inneren Einstellungen und Erwartungshaltungen zu tun. Wer die Anforderungen an sich selbst zu hoch steckt, steht unter Dauer-Stress. Gerade Frauen fühlen sich oft auf dem Prüfstand, ob sie wohl allen Anforderungen im Beruf und in der Familie gerecht werden. Oft gehen Sie dabei über die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit und sorgen nicht mehr für sich selbst.

In diesem Workshop geht es nicht um ein weiteres maximales Optimieren all Ihrer Lebensbereiche. Genau so ein „Höher-Schneller-Weiter“-Ansatz treibt viele Menschen in den Zustand großer Erschöpfung. Ziel des Workshops ist es, wieder mehr Selbststeuerung über das eigene Leben zu erhalten, achtsamer mit Warnsignalen des eigenen Körpers umzugehen und einen geschmeidigen Umgang mit Zwickmühlen zu erlernen.

- **Prof. Dr. Kirsten Ecke,**
Empowerment für Frauen & Auftrittscoaching
- **In Freiburg: Do, 24.09.2020**
9:00 bis 11:00 Uhr, Rathaus (Aula),
Rathausplatz 2-4
- **In Offenburg: Mi, 30.09.2020**
9:15 bis 11:15 Uhr, TPO Offenburg,
In der Spöck 10

Anmeldung über www.frauundberuf.freiburg.de

Das 4-Ohren-Modell: Wie gute Kommunikation wirklich funktionieren kann!

Haben Sie auch schon erlebt, dass sich nach einem guten Gesprächsbeginn plötzlich ein Streitgespräch entwickelt? Ihre Gesprächspartnerin fühlt sich komplett missverstanden oder Sie selbst reagieren total verärgert auf eine Botschaft? Sie sagen etwas und bei Ihrem Gegenüber springt ein „Ohr“ an, das Sie gar nicht gemeint haben?

In diesem Workshop geht es um „die vier Ebenen der Kommunikation“. Mit Hilfe des 4-Ohren-Modells lassen sich schwierige Gesprächssituationen analysieren. Es macht die Komplexität und die Störanfälligkeit von Gesprächen deutlich. Sie lernen die „Stärken und Schwächen“ der Ohren kennen, finden heraus, auf welchen Ebenen Sie schwerpunktmäßig kommunizieren und welche Seiten Sie noch entwickeln können. Das eigene Kommunikationsverhalten bewusst wahrzunehmen bietet die Chance, zukünftig gute Gespräche sensibler und souverän zu führen.

- **Kerstin Frey,**
Kommunikations- und verhaltensorientierte Trainerin, zertifizierte Coach, Psychodrama-Praktikerin für Gruppenleitung und Beratung
- **In Freiburg: Mi, 21.10.2020**
9:00 bis 11:00 Uhr, Rathaus (Aula),
Rathausplatz 2-4

Anmeldung über www.frauundberuf.freiburg.de