

Vorhang auf für mein Selbstbewusstsein

„Kann ich das überhaupt, bin ich gut genug? Andere sind bestimmt besser als ich.“ „Jetzt habe ich mich in diesem Vorstellungsgespräch aber echt blöd verkauft. Das hätte ich nicht sagen sollen.“

In der Wiedereinstiegsphase befinden wir uns im Übergang in etwas Neues und noch Unbekanntes. Diese Übergangsphase ist oft mit Unsicherheit und einem verminderten Selbstbewusstsein verbunden. Unsere innere Kritikerin spielt kräftig auf und macht sich lautstark bemerkbar. Und das Schlimme ist: Wir schenken ihr ungeteilte Aufmerksamkeit und schwächen uns selbst.

Was tun? Holen Sie sich Ihr Selbstbewusstsein wieder auf ihre Bühne zurück. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich in dieser Phase selbst stärken können, sich selbst aufbauen können. Wie Sie Ihre innere Kritikerin behutsam auf die Hinterbühne schicken. Ganz nach dem Motto: „Ich scheitere heiter!“ Wie Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten mehr in den Blick nehmen und wie Ihnen ihr Körper helfen kann mehr Selbstvertrauen und Souveränität zu gewinnen.



Kerstin Frey,
zertifizierte Coach und Trainerin, Kommunikations- und Verhaltenstrainerin

- **In Müllheim: Präsenz-Seminar am Do, 21.10.2021, 9:30 bis 11:30 Uhr, Rathaus Müllheim, Bismarckstr. 3**
- **In Freiburg: Präsenz-Seminar am Do, 05.11.2021, 9 bis 11 Uhr, Rathaus, Rathausplatz 2-4**
- **In Offenburg: Präsenz-Seminar am Mi, 08.12.2021, 9:30 bis 11:30 Uhr, Am Unteren Mühlbach 34**

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

Am Unteren Mühlbach 34, 77652 Offenburg
Tel. 0781/9203 585
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 Tourismus Baden-Württemberg finanziell gefördert.

2. Halbjahr 2021



Wiedereinstieg kompakt

Information und
Austausch für Frauen

Freiburg, Emmendingen,
Breisgau-Hochschwarzwald
und Ortenaukreis

ÜBER
25
JAHRE

frau und beruf



Kontaktstelle
Freiburg - Südlicher Oberrhein

Herzlich willkommen!

Sie planen den Wiedereinstieg, wollen oder müssen sich beruflich neu orientieren?

Die Veranstaltungsreihe bietet Ihnen Handwerkszeug, um die eigenen Ziele und Vorstellungen zu klären und motiviert „dran zu bleiben“. Trotz guter Qualifikation und Fachkräftemangel in vielen Branchen 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!

■ Allgemeine Informationen

Für die Teilnahme an einer Veranstaltung ist die **Anmeldung über die Webseite der Kontaktstelle erforderlich**. Die Veranstaltungen sind kostenfrei.
Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.

■ Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der Kontaktstelle unter **www.frauundberuf.freiburg.de** (ab drei Wochen vor Veranstaltungstermin).

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine automatische Bestätigung per E-Mail.

Online-Seminare: Sie erhalten den Einwahl-Link zur Teilnahme sowie weitere Informationen.

Seminare in Präsenz: Weitere Angaben erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn.

Vorstellungsgespräch auf Distanz: Telefon- und Videointerview

Sie haben sich beworben und freuen sich über eine positive Rückmeldung?
Sie sind zum Vorstellungsgespräch eingeladen?

Nicht erst bedingt durch die Abstandsregeln während der Corona-Pandemie nutzen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber gerne die Möglichkeit des Telefon- oder Videointerviews für ein erstes Kennenlernen.

In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Besonderheiten ein „digitales Vorstellungsgespräch“ bereithält und wie Sie sich vorbereiten können.

Tipps und Tricks aus der betrieblichen Praxis!



Dr. Ilona Rau,
Volkswirtin, Gründungs- und
Karriereberaterin

Online-Seminar: (Termine zur Auswahl)

- Do, 15.07.2021, 10 bis 12 Uhr oder
- Mi, 13.10.2021, 17 bis 19 Uhr

Mit innerer Klarheit zum beruflichen Ziel

Um beruflich neu zu starten, brauchen Sie zunächst die innere Klarheit, was Sie möchten.
Welche Voraussetzungen bringen Sie mit?
Welche Anforderungen soll eine neue Arbeit erfüllen?
Was brauchen Sie, damit Ihr Arbeitsleben ein erfüllender Teil Ihres Lebens wird, mit dem Sie zufrieden sind?

Im nächsten Schritt benötigen Sie dann die kommunikativen Fertigkeiten, gehört zu werden und Unterstützung zu erhalten, wenn Sie Ihre Ziele und Wünsche verbalisieren.

In diesem interaktiven Workshop werden Elemente aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg vorgestellt, die Sie dabei unterstützen, herauszufinden, was Ihnen wichtig ist und dies dann auch klar und direkt auszudrücken. Damit Sie aktiv und selbstbewusst für Ihre Ziele einstehen.



Ronya Salvason,
Kommunikationstraining, Coaching,
Mediation, Moderation

- In Freiburg: Präsenz-Seminar am Do, 23.09.2021, 9 bis 11 Uhr, Rathaus, Rathausplatz 2-4
- In Emmendingen: Präsenz-Seminar am Fr, 19.11.2021, 10 bis 12 Uhr, Landratsamt Emmendingen