

Im Laufe des Seminars stellen wir uns folgende Fragen: Wo stehe ich? Was habe ich bisher erreicht? Was möchte ich verändern? Was hindert mich daran? Welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich nutzen?

### Das Seminar gliedert sich in:

#### Modul 1: Auftaktworkshop

- Persönlichen Standort bestimmen und eigene Ziele finden
- Individuelle Lebenslauf- und Potenzialanalyse
- Ermittlung des Arbeitsmarktwertes und des eigenen Angebotsportfolios
- Herausarbeiten möglicher beruflicher Tätigkeiten und relevanter Arbeitsmarktfelder
- Eigene Ziele finden und konkretisieren
- Kollegiale Beratung (Gruppencoaching 1) zu individuellen Hindernissen

#### Modul 2: Starthilfen und Umsetzen

- Der Arbeitsmarkt: Stellensuche und die Bedeutung von Netzwerken
- Bewerbungsprozess: Maßanfertigung statt Postwurfsendung, welche Strategien sind erfolgversprechend?
- Vorstellungsverfahren/Einarbeitung (Gruppencoaching 2)

#### Modul 3: Follow-up

- Austausch zum Stand der Jobsuche oder Umorientierung
- Finden eines Erfolgsteam Tandems für die nächste anstehende Aufgabe
- Raum für Fragen und Programmfeedback

### 106390

Fr, 31.05., 16:00 – 21:00 Uhr / Fr, 28.06., 17:00 – 20:00 Uhr

Sa, 29.02., 09:30 – 16:30 Uhr / Fr, 22.02., 16:00 – 21:00 Uhr

4 Termine, 25 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

6 – 12 Teilnehmende: 195 Euro

### Rhetorik für Frauen: Selbstbewusst und überzeugend auftreten

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund und kommunizieren Sie selbstbewusst mit weiblicher Stärke. Für Frauen ist das die Voraussetzung, um gehört und ernst genommen zu werden. Es gilt, kompetent die eigenen Interessen zu vertreten und die Haltung einzunehmen: „Ich kann das!“ Und ebenso lernen zu sagen: „Ich will das!“



#### Inhalte:

- Kommunikative Präsenz mit Stimme und Körperbewusstsein
  - Strategien, um mit Redeängsten umzugehen
  - Vorträge sachkundig gestalten und souverän umsetzen
  - Schwierige Gespräche erfolgreich führen
  - Grenzen setzen, Höflichkeitsfallen erkennen, „Nein sagen“
  - Typisch weibliche und typisch männliche Kommunikation
- Kompetenz zeigen in der Kommunikation ist eine Sozialkompetenz, die im Beruf wie im Privaten Vorteile bringt. Im Seminar gibt es beim praktischen Ausprobieren die Gelegenheit, im Vortragen wie in Gesprächssituationen routiniert zu überzeugen und beim Feedback die eigenen Stärken zu erkennen und weiterzuentwickeln.

### 111109

Fr, 28.06., 18:30 – 21:30 Uhr / Sa, 29.06., 10:00 – 17:00 Uhr

2 Termine, 12 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

8 – 12 Teilnehmende: 145 Euro

**Kontaktstelle Frau und Beruf  
Freiburg - Südlicher Oberrhein**

Büro Offenburg  
In der Spöck 12  
77656 Offenburg

Christine Rösch

Tel.: 0781 / 967 - 56696  
Mail: frau\_und\_beruf@stadt.freiburg.de  
www.frauundberuf-ortenau.de

**Volkshochschule Offenburg**

Weingartenstraße 34b  
77654 Offenburg

Alfred End

Tel.: 0781 / 9364 - 200  
Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de  
www.vhs-offenburg.de

frau und beruf  
Kontaktstelle  
Freiburg - Südlicher Oberrhein



Information - Orientierung - Weiterbildung

## Berufsbezogene Seminare für Frauen



Kooperation der Kontaktstelle Frau und Beruf  
Freiburg - Südlicher Oberrhein und der  
Volkshochschule Offenburg

Frühjahr/Sommer 2019

## Bewerbungsmappen-Check

Christine Rösch

Das Zusammenstellen einer Bewerbung kann nach der Familienzeit eine Herausforderung sein: Wie kann ich mich gut präsentieren? Wie finde ich die richtige Formulierung? Wie gehe ich mit Lücken im Lebenslauf um? Wie kann ich eine berufliche Neuorientierung begründen? Worauf muss ich bei einer Online-Bewerbung achten? Der Bewerbungsmappen-Check der Kontaktstelle Frau und Beruf will Frauen bei diesen und ähnlichen Fragen unterstützen.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die sich lange nicht mehr beworben haben – egal, ob sie nach der Familienzeit wieder in die Berufswelt einsteigen oder sich beruflich verändern möchten. Die Fachberaterin der Kontaktstelle Frau und Beruf schaut in einem individuellen Gespräch die vorbereiteten Bewerbungsunterlagen durch und gibt Anregungen zu Formulierungen im Anschreiben und Lebenslauf sowie zur Gestaltung der Mappe.

### Um Anmeldung wird gebeten.

E-Mail: christine.roesch@stadt.freiburg.de

Telefon: 0781 / 9675 6696

### 506100

Do, 21.03., 9:00 – 12:00 Uhr, Raum 101

Mo, 13.05., 14:00 – 17:00 Uhr, Raum 101

Do, 27.06., 9:00 – 12:00 Uhr, Raum 202

3 Termine, 12 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4

Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Wege in die Selbstständigkeit: Existenzgründung für Frauen

Dr. Ilona Rau

Sie planen eine Existenzgründung und wissen nicht, wie oder wo Sie anfangen sollen? Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die überlegen, sich beruflich selbstständig zu machen. Sie erhalten das nötige Wissen, um Ihre Gründung optimal vorbereiten zu können. Im intensiven Dialog führt die Referentin Sie durch folgende Fragen: Soll ich mich selbstständig machen? Mit welcher Idee, welchem Projekt mache ich mich selbstständig? Wie mache ich mich selbstständig? Wie positioniere ich mich am Markt? Das Seminar geht nicht nur auf das Basiswissen für eine Existenzgründung (Geschäftsidee, Marketing, Finanzierung, Businessplan, Formalia der Gründung) ein, sondern auch auf die besondere Situation von Gründerinnen.



### 507103

Fr, 12.04., 18:30 – 21:30 Uhr / Sa, 13.04., 10:00 – 16:00 Uhr

2 Termine, 11 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

8 – 12 Teilnehmende: 125 Euro

## Resilienz und Achtsamkeit im Beruf

### Seminar für Frauen

Sonja Afflerbach

Die Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag werden immer größer und komplexer – besonders für Frauen. Lernen Sie, trotz hoher Belastung mit dem täglichen Tempo und den anstehenden Aufgaben zufriedener und gelassener umzugehen und dennoch leistungsfähig und kraftvoll zu sein. Erhöhen Sie Ihre Widerstandskraft gegen Stress und lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen. Resilient zu sein bedeutet, die Schwierigkeiten des Lebens gut meistern zu können. Entdecken Sie Schritt für Schritt die Faktoren und Schlüsselemente für mehr innere Widerstandskraft.

- Grundlagen des Resilienztrainings: Ist Resilienz erlernbar?
- Die 7 Strategien der Resilienzfähigkeit: Was können Sie tun?
- Selbstwahrnehmung, Selbstführung, Vertrauen und Akzeptanz
- Alltagstaugliche und praktische Übungen zur Stressbewältigung

### 106110

Sa, 11.05., 09:00 – 16:30 Uhr, 1 Termin, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 302

8 – 12 Teilnehmende: 86 Euro

## Selbstbehauptung im Beruf

### Seminar für Frauen

Maja-Dorothea Schellhorn

Müssen Sie sich in einem anstrengenden Alltag behaupten? In diesem Seminar erhalten Sie bewährte Tipps und Strategien, wie Sie sich im Berufskontext gut behaupten. Wir thematisieren, wie Sie Ihre Interessen und Anliegen konstruktiv und erfolgreich vertreten können, wie Sie sich, wo nötig, abgrenzen können, und wie Sie in strittigen Situationen mit Kollegen und Kolleginnen gute Lösungen aushandeln oder entwickeln können. Wir reflektieren, wie Sie in emotional aufgeheizten Momenten deeskalierend wirken und wie Sie schwierige Gespräche professionell zu sachlichen Ergebnissen führen können. Neben theoretischen Inputs haben Sie reichlich Gelegenheit, die Umsetzung der Anregungen praktisch auszuprobieren.

Inhalte:

- Feedback als Instrument der Konfliktprävention sowie als Mittel zur laufenden Pflege und Verbesserung der Zusammenarbeit
- Kritik konstruktiv geben und annehmen
- Weg von vergangenheitsorientierter Problembesprechung, hin zu zukunftsgerichteten Lösungen
- Grundsätze und Tipps für schwierige Gespräche verschiedener Art
- Nonverbale Kommunikation: Was tun, wenn Worte nicht helfen oder nicht ausreichen?

### 106380

Sa, 25.05., 10:00 – 17:30 Uhr, 1 Termin, 9 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 301

6 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

## Standortbestimmung und berufliche (Neu-)Orientierung.

### Wo stehe ich und wo will ich hin?

Ute Noack

Das Seminar wendet sich an Frauen, die ihre berufliche Situation überdenken und aktiv verändern wollen. Das dabei wahrnehmbare Auf und Ab lässt sich gemeinsam besser bewältigen. Sie spüren Rückhalt und Motivation auf Ihrem Weg Ihrer beruflichen (Neu-)Orientierung.

Dieses effiziente und trotzdem mit individuellen Komponenten versehene Programm vermittelt in einem Auftaktworkshop, zwei Gruppencoachings und einem Abschlussworkshop praktische Tipps, damit Sie genau wissen, wie Sie Ihr berufliches Ziel konkret angehen und umsetzen können.