

Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein

Büro Freiburg

Rathausplatz 2-4, 79098 Freiburg im Breisgau
Tel. 0761/201-1731
frau_und_beruf@freiburg.de
www.frauundberuf-bw.de/freiburg

Büro Offenburg

Am Unteren Mühlbach 34, 77652 Offenburg
Tel. 0781/9203 585
frau_und_beruf@freiburg.de
www.frauundberuf-bw.de/freiburg-so

Sie haben Interesse an einer Beratung?

Einen Termin können Sie über unsere Website buchen.
Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

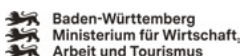


Anmeldung: www.frauundberuf-bw.de/freiburg

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.



**Beruflich
in Bewegung**
Information und
Austausch für Frauen

Freiburg, Emmendingen,
Breisgau-Hochschwarzwald
und Ortenaukreis

frau und beruf



Kontaktstelle
Freiburg - Südlicher Oberrhein

Aus „Wiedereinstieg kompakt“ wird „Beruflich in Bewegung“

In unserer Seminar-Reihe waren vor 15 Jahren Wiedereinsteigerinnen nach der Familienzeit die Hauptzielgruppe. Diese gibt es immer noch, doch die berufliche Situation von Frauen ist seitdem vielschichtiger geworden. Die Zeitspanne, die Frauen sich ausschließlich der Sorgearbeit in der Familie widmen, hat sich verkürzt. Gleichzeitig steigt das Bedürfnis, die eigenen beruflichen Wünsche im Blick zu behalten.

Veränderungen im beruflichen Leben gibt es nicht nur nach dem Wiedereinstieg. Die Arbeitswelt wandelt sich durch technische Neuerungen und erhöhten Zeitdruck. Manche Berufe verschwinden, völlig neue Berufe kommen dazu. Mehr denn je gilt, dass der erste Ausbildungs- oder Studienabschluss ein Anfang ist, aus dem im Lauf des Arbeitslebens eine Menge wachsen kann.

Dem tragen wir mit unserer neuen Seminar-Reihe Rechnung: **„Beruflich in Bewegung“** richtet sich an alle Frauen, die sich beruflich entwickeln wollen – ob es um Aufstieg und fachliche Weiterentwicklung geht, Sie den Wiedereinstieg in den Beruf planen, eine Neu-Orientierung ansteht oder das Erweitern Ihrer beruflicher Kompetenzen.

Die Impulse von Expertinnen geben Ihnen neue Anregungen und stärken Ihre Motivation, dranzubleiben. Sie haben Gelegenheit, sich mit anderen Frauen auszutauschen und 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.

Berufliche Veränderungen bewusst gestalten

Sie sind Ihrem aktuellen Job nicht ganz zufrieden und spielen mit dem Gedanken, zu einem anderen Arbeitgeber zu wechseln oder sogar etwas ganz anderes zu machen? Nicht immer ist gleich ein radikaler Umschwung notwendig und sinnvoll. Vielmehr lohnt es sich jetzt, genauer hinzuschauen und zu überlegen, was die tieferen Gründe für Veränderungswünsche sind. Dann wird es möglich, die passenden Maßnahmen anzugehen.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, den Blick dafür zu schärfen, wo es in der momentanen beruflichen Situation nicht passt, welche Aspekte Sie genau verändern möchten und welche Schritte nun zu machen wären.



Petra Flassig, zertifizierte Coach,
Personal- und Organisationsentwicklung

- In Freiburg: Fr, 07.03.2025, 15 bis 17 Uhr
- In Emmendingen: Do, 16.10.2025, 16 bis 18 Uhr

Verdiene, was du wert bist – Gehaltsverhandlung

Sie möchten in Gehaltsverhandlungen selbstbewusst auftreten, Ihre Leistungen souverän präsentieren und faire Ergebnisse erzielen? Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die in einem Angestelltenverhältnis stehen oder sich auf Bewerbungen und Gehaltsgespräche vorbereiten möchten. Sie lernen:

- wie Sie Ihren Selbst- und Marktwert erkennen und argumentieren,
- welche Strategien und Techniken Ihnen in Gehaltsverhandlungen helfen,
- wie Sie typische Verhandlungsfallen vermeiden und mit Gegenargumenten umgehen.

Die Veranstaltung bietet praxisnahe Tipps und die Möglichkeit, eigene Fragen einzubringen.



Dr. Ilona Rau, Volkswirtin, Gründungs- und Karriereberaterin

- In Offenburg: Mi, 09.04.2025, 16 bis 18 Uhr
- In Freiburg: Mi, 01.10.2025, 16 bis 18 Uhr

„Klingt gut! Mit unserer Stimme überzeugen“

In der privaten und beruflichen Kommunikation sind Stimmklang und Körpersprache ebenso aussagekräftig wie Inhalte. Die Stimme vermittelt Emotionen, die Sprache Ideen, zusammen mit der Körpersprache macht sie unsere Präsenz aus.

In Situationen, in denen es um viel geht, wie z.B. Vorstellungsgespräche, Präsentationen, Gehaltsverhandlungen und schwierige Teamgespräche, fühlen wir uns oft unsicher. Die Stimme rutscht nach oben, die Atmung stockt, wir verlieren die Bodenhaftung und damit die Souveränität. Gerade in diesen Momenten geht es besonders darum, die Gesprächspartner*innen zu gewinnen und zu überzeugen. Wie behalte ich meine authentische Stimme, auch in herausfordernden Situationen? Wie werde ich gehört, ohne mich anzustrengen?

In diesem Workshop lernen Sie praktische, alltagskompatible Übungen kennen, mit denen Sie sich immer wieder Ihren „stimmigen“ Klang zurückerobern und sprachliche Sicherheit gewinnen.



Dorothea Gädeke, Schauspielerin, Sprecherin, Stimmtherapeutin, Coach

- In Freiburg: Fr, 11.04.2025, 15 bis 17 Uhr

Anmeldung:

Sie können sich auf der Webseite der Kontaktstelle unter www.frauundberuf-bw.de/freiburg anmelden.

Gemeinsam stark – Familienarbeit fair teilen – berufliche Wünsche umsetzen

Für viele Frauen ist es selbstverständlich, sich um Kinder, Angehörige und den Haushalt zu kümmern – oft auch auf Kosten der eigenen beruflichen Ziele. Das fühlt sich vielleicht im Moment richtig an, aber welche Folgen hat diese Entscheidung auf lange Sicht? Berufliche Träume zurückzustellen kann bedeuten, auf Karrierechancen zu verzichten – und später finanzielle Einbußen bei der Rente hinzunehmen. Dieser Workshop lädt Sie ein, innezuhalten und sich zu fragen:

- Welche Rolle soll meine Berufstätigkeit in meinem Leben spielen? Wie erreiche ich meine beruflichen Ziele?
- Wie schaffe ich mir den notwendigen Freiraum dafür? Wie verteilen wir die Arbeit in der Familie gerechter?

Gemeinsam mit anderen Frauen werfen wir einen neuen Blick auf die Aufteilung der Sorgearbeit. Mit inspirierendem Input, Übungen und im Austausch miteinander entdecken Sie Wege, Ihre eigenen Wünsche und Ziele in den Fokus zu rücken – und Mut zu schöpfen, für sich selbst einzustehen.



Sabine Keller, Karrierecoach/Trainerin
Vereinbarkeit von Familie und Beruf,
Mental Load, Resilienz

- In Bad Krozingen: Fr, 23.05.2025, 9 bis 12 Uhr
In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald
- In Freiburg: Fr, 14.11.2025, 15 bis 18 Uhr

Anmeldung: www.frauundberuf-bw.de/freiburg



Schluss mit der Selbstsabotage

Ich bin eigentlich ganz anders – ich komme nur selten dazu! Kennen Sie das? Sie beantworten im Vorstellungsgespräch eine Frage und ärgern sich im selben Moment über Ihre Antwort. Dennoch bleiben Sie freundlich und zeigen nach außen wenig Regung. Die Ängstliche und die Innere Bremserin haben vermutlich die Regie übernommen und wirken auf Selbst- und Fremdbild. In der Phase der beruflichen Veränderung wirken Versagensängste und Selbstzweifel ganz besonders auf unseren Inneren Selbstwert. Dennoch sind wir diesen Prozessen nicht hilflos ausgeliefert.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die Selbststeuerung Ihres Erfolgs in die Hand nehmen und sich Ihre stärkenden Ich-Anteile zurückholen können.



Kerstin Frey, Kommunikations- und Stimmtrainerin, Coach – Theatertherapeutin DGfT

- In Emmendingen: Do, 17.07.2025, 16 bis 18 Uhr
- In Breisach: Mi, 15.10.2025, 10 bis 12 Uhr

Bewerbung 4.0 – Erfolgreich bewerben im digitalen Zeitalter

Die Digitalisierung hat den Bewerbungsprozess verändert, von Onlineportalen über Videointerviews bis hin zu Bewerbungsalgorithmen. Das Seminar vermittelt Ihnen die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um im digitalen Bewerbungsprozess erfolgreich zu sein. Sie bekommen einen Einblick in aktuelle Recruiting-Trends und erfahren, wie Sie mit digitalen Tools und künstlicher Intelligenz (KI) Ihren Bewerbungsprozess optimieren können. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit bei Ihren Bewerbungen in der digitalen Arbeitswelt.



Dr. Ilona Rau, Volkswirtin, Gründungs- und Karriereberaterin

- Online: Mi, 17.09.2025, 16 bis 18 Uhr

Wiedereinstieg nach Krankheit

Sie waren längere Zeit krank und planen jetzt die Rückkehr an Ihren bisherigen Arbeitsplatz? Sie können aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in Ihrem erlernten Beruf tätig sein und brauchen eine Neuorientierung? Dann kommen Leistungen zur Teilhabe (Berufliche Reha) für Sie in Frage. Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie aus erster Hand, welche Unterstützungsangebote es in der beruflichen Reha gibt und welche Institutionen für Sie zuständig sind. Wie Sie mit Ihrer Erkrankung bei Bewerbungen umgehen und eventuelle Lücken im Lebenslauf benennen, ist ebenfalls Thema.



Katharina Meier, Ansprechstelle Prävention und Reha, Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg



Sabine Lerner und Katharina Nopper, Zentrum Beruf + Gesundheit, Bad Krozingen



Martin-Benjamin Merkel, Bundesagentur für Arbeit Freiburg, Berufliche Rehabilitation und Teilhabe am Arbeitsleben

Ann-Kathrin Allgaier, EUTB® Beratungsstelle der PRO RETINA Deutschland e.V., Freiburg

- In Freiburg: Mo, 10.11.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr