

frau und beruf



Kontaktstelle

Freiburg - Südlicher Oberrhein

BERUFLICH IN BEWEGUNG

Information und
Austausch für Frauen



2026

Unsere Seminar-Reihe „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!



WAS WILL ICH? WAS KANN ICH?

Schritte zur beruflichen (Neu-)Orientierung

Einfach eine Bewerbung abschicken und abwarten? Das kann funktionieren – muss es aber nicht. Wichtig für Ihren Erfolg ist, dass Sie sich selbst klar sind: Was sind Ihre Stärken? Welche Tätigkeit passt zu Ihnen? Und in welchem Arbeitsbereich möchten Sie sich entfalten?

Wer seine fachlichen und persönlichen Kompetenzen kennt und ein klares Ziel vor Augen hat, geht im besten Sinn selbst-bewusst in Bewerbung und Vorstellungsgespräch.

An diesem Nachmittag lernen Sie Methoden kennen, die Ihnen helfen, Ihre Stärken zu benennen und ein konkretes „Zielbild“ für Ihre berufliche Perspektive zu entwickeln.

Petra Flassig, zertifizierte Coach, Personal- und Organisationsentwicklung



FR, 06.03.2026, 15–17 UHR



LERNEN ALS KRAFTQUELLE IM WANDEL

Mut zur Weiterentwicklung

Lernen hört nie auf – aber wie kann es Freude machen, statt zu überfordern? In diesem Workshop stärken wir die Lust am lebenslangen Lernen, bauen Ängste gegenüber neuen Themen – wie Digitalisierung und KI – ab und entdecken gemeinsam Wege, wie Lernen zur echten Ressource wird. Ob Wiedereinstieg, Neuorientierung oder der nächste Karriereschritt: Mit praxisnahen Methoden, Erfahrungsaustausch und kreativen Impulsen fördern wir eine Haltung, die Entwicklung als Chance begreift.

Alexandra Pander, Erwachsenenbildnerin, Coach und Beraterin für Veränderung & Entwicklung



MI, 15.04.2026, 16–18 UHR

ZIELE ENTWICKELN MIT DEM VISION BOARD

Ein Vision Board ist mehr als ein hübsches Plakat – es gibt Ihrem Leben Klarheit und Richtung. Im oft hektischen Alltag nehmen wir uns selten Zeit, innezuhalten und bewusst auf unser Leben zu schauen. In diesem Workshop können Sie genau das tun: Zur Ruhe kommen, nach innen schauen und Ihre Wünsche, Werte und Ziele in einer kreativen Collage sichtbar machen. Mit Bildern, Stichworten und positiven Affirmationen gestalten Sie Ihr persönliches Visionsbild – eine Landkarte, die Ihnen Klarheit über Ihr (Berufs-)Leben gibt und neue Perspektiven eröffnet.

Ute Pfeifer, Coach (dvct) – Kreative Methoden



DO, 07.05.2026 ODER DO, 08.10.2026,
JEWEILS 16–18 UHR

KONFLIKTE AM ARBEITSPLATZ

Katastrophe oder Chance?

Überall wo Menschen zusammentreffen, gehören Konflikte dazu. Das ist ganz normal – im Alltag wie im Arbeitsleben. Konflikte können Motoren für Entwicklung sein, denn sie geben Hinweise auf notwendige Veränderungen. Um Konflikten konstruktiv zu begegnen, gilt es, sie frühzeitig zu erkennen und sie regulieren zu lernen.

Dabei hilft, die Entstehung und Dynamik von Konflikten einzuschätzen und den eigenen Umgang mit ihnen zu reflektieren. Erste Schritte dazu gehen wir in diesem Seminar gemeinsam.

Katja Stange, Bildungsreferentin,
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt,
Evangelische Landeskirche Baden



 **MO, 15.06.2026, 16–18 UHR**

BERUF UND FAMILIE UNTER EINEN HUT BRINGEN

Ein Online-Workshop für Mütter

Elternschaft und Arbeitsleben gleichzeitig zu meistern, ist eine echte Herausforderung. Oft fühlt es sich an, als würde man zwischen allen Stühlen sitzen:

Die Ansprüche im Job sind hoch, die Bedürfnisse der Familie auch – und die eigenen kommen dabei schnell zu kurz.


Die Teilnehmerinnen dieses Online-Workshops:

- verstehen, wie Stress entsteht und was Bedürfnisse damit zu tun haben,
- erkennen, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht allein sind,

- tauschen sich aus, inspirieren sich gegenseitig und entwickeln konkrete Ideen für Vereinbarkeit.

Lena Weinert-Göllner, Coach für
gesundes Führen & Arbeiten,
Sportwissenschaftlerin & Yogalehrerin



 **MI, 15.07.2026, 18:30–20:30 UHR,**
ONLINE

FRAU, ÄRGERE DICH!

Emotionale Souveränität im Berufsalltag

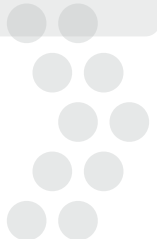
Frauen kennen das Dilemma: Zeigen sie Emotionen, gelten sie schnell als unprofessionell. Zeigen sie keine, wirken sie oft kalt oder unsympathisch. Viele verweigern sich ihre eigenen Gefühle sogar selbst – nach dem Motto: „So darfst du dich hier nicht zeigen.“

Doch Emotionen sind unsere feinsten Sensoren: Sie signalisieren Bedürfnisse, schaffen Verbindung und ebnen den Weg zu authentischem Kontakt. Wer lernt, emotionale Signale bewusst wahrzunehmen, sie zu benennen – ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen – gewinnt Klarheit und Selbstsicherheit. In diesem Workshop gehen wir den Fragen nach, wie Sie im Beruf emotional souverän bleiben und Ihre emotionale Kompetenz stärken.

Kerstin Frey, Kommunikations- und
Stimmtrainerin, Coach – Theater-
therapeutin DGfT



 **FR, 24.07.2026, 15–17 UHR**



BEREIT FÜR EINE FÜHRUNGSPPOSITION?

Ein Online-Workshop zur Standortbestimmung und Entscheidungsfindung

Sie überlegen, ob eine Führungsrolle der richtige nächste Schritt für Sie ist? In diesem zweistündigen Online-Workshop erhalten Sie eine fundierte Orientierung darüber, was moderne Führung ausmacht, welche persönlichen Kompetenzen dafür relevant sind und welche Einstiegsmöglichkeiten es abseits formaler Hierarchien gibt. Durch kurze fachliche Impulse, gezielte Reflexionsaufgaben und den Austausch mit anderen Teilnehmerinnen gewinnen Sie ein realistisches Bild Ihrer eigenen Führungspotenziale. Der Workshop unterstützt Sie dabei, eine klare Entscheidung zu treffen: Trauen Sie sich Führung zu? Und wie kann Ihr individueller Einstieg konkret aussehen?

Sabrina Rest, Karrierecoach, Speakerin, HR-Expertin



 **MI, 23.09.2026, 16–18 UHR,**
ONLINE

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. Außerdem ist Thema, wie Sie mit Ihrer Erkrankung bei Bewerbungen umgehen und eventuelle Lücken im Lebenslauf benennen.

Katharina Meier, Ansprechstelle
Prävention und Reha, Deutsche Renten-
versicherung Baden-Württemberg



**Sabrina Vogel und Katharina
Nopper**, Zentrum Beruf +
Gesundheit, Bad Krozingen



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

Tanja Werner, Inklusions- und Integrationsfachdienst
(IFD), Freiburg

Beraterinnen der Kontaktstelle Frau und Beruf
Freiburg – Südlicher Oberrhein

 **DO, 05.11.2026, 14–17 UHR**

Für die Teilnahme an einer Veranstaltung ist die **Anmeldung über die Webseite** der Kontaktstelle erforderlich (www.frauundberuf-bw.de/freiburg). Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Alle Präsenzveranstaltungen finden in Freiburg statt.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt – eine frühe Anmeldung ist empfehlenswert!



KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF FREIBURG – SÜDLICHER OBERRRHEIN

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

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

Vernetzen Sie sich mit uns auf
Social Media!



Trägerin:



Mit Unterstützung:



**Handwerkskammer
Freiburg**



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.