

Die Termine im Überblick:

- **Mittwoch, 17.04.2024, 16:00 – 19:00 Uhr:**
Zukunftswerkstatt: Mein Weg in die berufliche Zukunft in Deutschland
- **Montag, 13.05.2024, 16:00-18:00 Uhr:**
„Wer bin ich?“
- **Mittwoch, 12.06.2024, 16:00-18:00 Uhr:**
„Ich glaube an mich!“
- **Montag, 08.07.2024, 16:00-18:00 Uhr:**
„Ich traue mich auf Deutsch!“
- **Mittwoch, 18.09.2024, 16:00-18:00 Uhr:**
„Ich bin stärker als gedacht!“

Ort:

Rathaus im Stühlinger (RiS), Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg

Zusätzliches Beratungsangebot:

Bei einer Teilnahme stehen Ihnen individuelle Beratungstermine bei den Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle Frau und Beruf zur Verfügung. Diese können Sie individuell während der Workshop-Reihe vereinbaren.

Anmeldung:

Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich. Zum Anmeldeformular gelangen Sie über www.frauundberuf-bw.de/freiburg (unter „Veranstaltungen“).

Für den persönlichen Erfolg empfehlen wir die Teilnahme an der gesamten Workshop-Reihe. Es können auch einzelne Termine gebucht werden, sofern diese noch frei sind.

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenfrei.

Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein

Büro Freiburg

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

Büro Offenburg

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

Sie haben Interesse an einer Beratung?

Das Anfrageformular finden Sie auf unserer Homepage. Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Anmeldung: www.frauundberuf-bw.de/freiburg



Trägerin:

Freiburg
IM BREISGAU

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.



**Gestärkt in
die berufliche
Zukunft starten**

**Workshop-Reihe
für Migrantinnen**

frau und beruf

Kontaktstelle
Freiburg - Südlicher Oberrhein



Workshop-Reihe: Gestärkt in die berufliche Zukunft starten

Viele Frauen aus der Region Freiburg haben ihre Wurzeln in einem anderen Land. Mit ihren Erfahrungen tragen sie zur Vielfalt des Lebens hierzulande bei. Auch für den Arbeitsmarkt sind Migrationserfahrung und interkulturelle Kompetenz ein Gewinn. Gleichzeitig stehen Migrantinnen oft vor besonderen Hürden, wenn sie sich beruflich in Deutschland neu orientieren. Daraus können Zweifel an den eigenen Kompetenzen entstehen.

Mit unserer Workshop-Reihe wollen wir den Raum dafür schaffen, die eigene Migrationserfahrung zu reflektieren. Wir wollen uns bewusst werden, welche positiven Aspekte die Migration für unsere beruflichen Kompetenzen hat. Was macht uns stark? Was macht uns besonders? Und was bedeutet das für unsere berufliche Zukunft?

Die Workshops wenden sich an Migrantinnen, die berufliche Perspektiven in Deutschland entwickeln möchten und über Sprachkenntnisse ab Niveau B1 verfügen.

Die Referentin

Gabriela Varela Lopez
(Diplom Psychopädagogin)
Empowerment- und Resilienz-
trainerin, Referentin für Migration,
Integration und Frauenförderung



Gabriela Varela Lopez ist in Argentinien geboren und lebt seit mehr als 12 Jahren in Freiburg. Ihre Migrationserfahrung hat sie dazu gebracht, sich auf einen Weg der persönlichen Entwicklung zu begeben. Diesen Weg möchte sie mit allen Migrantinnen teilen, die sich persönlich und beruflich hierzulande weiterentwickeln wollen.

Inhalte der Workshops 1 bis 5

1 Workshop 17.04.2024: Zukunftswerkstatt: „Mein Weg in meine berufliche Zukunft in Deutschland“

Im 1. Workshop mit der Kontaktstelle führen wir eine „Zukunftswerkstatt“ durch. Dadurch wollen wir ein Bewusstsein für die momentane Situation schaffen und die Planung der eigenen beruflichen Zukunft beginnen.

In der „Zukunftswerkstatt“ kann jede Teilnehmerin kreative Ideen entwickeln und Wünsche formulieren. Ziel ist, einen Plan zu erarbeiten, wie bestehende Hindernisse überwunden werden können und wer oder was dabei helfen kann. Der 1. Workshop ist ein guter Einstieg für die weiteren Themen.

2 Workshop 13.05.2024: „Wer bin ich hier?“

In diesem Workshop geht es um Migration und Identität. Wir werden unsere Gedanken und Gefühle in Bezug auf unsere Rolle als Migrantin reflektieren und uns mit den folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie kann ich eine positive Identifizierung mit meiner Rolle als Migrantin schaffen?
- Was sind die Vorteile meiner Migrationserfahrung für mein berufliches Leben in Deutschland?
- Wie kann ich hier ein selbstbestimmtes zufriedenes Leben führen?

3 Workshop 12.06.2024: „Ich glaube an mich!“

Dieses Thema bietet Raum zur Reflexion über Selbstvertrauen als Schlüssel zum Erfolg.

Themenschwerpunkte sind:

- Wie kann ich meine eigenen Talente und Stärken erkennen?
- Welche neuen Fähigkeiten habe ich durch meine Migrationserfahrung entwickelt?

- Wie kann ich durch diese Selbsterkenntnis mehr Selbstvertrauen gewinnen?
- Wie kann ich die Kraft der kleinen Schritte schätzen lernen und weiterhin für mein berufliches Ziel motiviert bleiben?

4 Workshop 08.07.2024: „Ich traue mich auf Deutsch!“

Bei diesem Workshop werden wir uns auf die größte Herausforderung fokussieren: die deutsche Sprache. Gemeinsam entdecken wir Strategien, die uns helfen, uns im Berufsleben sicherer und selbstbewusster auf Deutsch zu fühlen.

Wir konzentrieren uns auf folgende Punkte:

- Wie kann ich mehr Mut bekommen, um mich selbstbewusst auf Deutsch zu äußern?
- Was sind die Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation?
- Wie kann ich lernen, meinen Akzent und meine einzigartige Art, Deutsch zu sprechen, zu schätzen?

5 Workshop 18.09.2024: „Ich bin stärker als gedacht“

Dieser Workshop beinhaltet praktische Übungen und einen offenen Austausch über Resilienz.

Themenschwerpunkte sind:

- Wie kann ich mit Absagen und Schwierigkeiten positiv umgehen und mein berufliches Ziel weiter verfolgen?
- Wie kann ich mich mit meiner inneren Kraft verbinden, Vertrauen gewinnen und den Lebensmut bewahren?
- Wie entwickle ich die Fähigkeit, trotz Widrigkeiten wieder aufzustehen und zu wachsen?
- Wie kann ich in meinen Schwächen Stärken erkennen?

Anmeldung: www.frauundberuf-bw.de/freiburg
(unter „Veranstaltung“)

