

Berufliche Standortbestimmung: Klarheit gewinnen – Ziele entwickeln

Sabine Keller, Coach, Psychologische Beraterin, freiberufl. Trainerin Erwachsenenbildung

Sie streben berufliche Veränderungen an, wollen oder müssen sich neu orientieren? Ob eine Bewerbung ansteht, Sie Lust auf Neues haben, ungewollt den bisherigen Weg verlassen oder den Wechsel in die Zeit nach Ihrer Berufstätigkeit vorbereiten: Eine erfolgreiche Planung beginnt immer mit den Fragen: Wo stehe ich im Moment? Welches Potenzial, welche Ressourcen bringe ich mit? Welche Erfahrungen nutzen mir, um meine Zukunft zu gestalten und meine Ziele zu erreichen? Praktische Übungen unterstützen Sie, Ihre Ausgangssituation zu reflektieren und weitere Schritte zu planen.

500109

*Samstag, 11.3., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 26
69 €*

Rhetorik für Frauen im Beruf

Iris Gold, Leiterin des "Freiburg Voice Centre"

Wie kann ich selbstbewusst und überzeugend auftreten? Wie bringe ich "rüber", was ich sagen möchte? Wie kann ich wirkungsvoller sprechen? - In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien, freier und sicherer zu sprechen und selbstbewusster aufzutreten. Inhalte: Körpersprache, persönliche Sprachmuster, der Umgang mit Nervosität und Redehemmung, "weibliches" und "männliches" Redeverhalten, eigene Stärken. Wir erarbeiten im Seminar rhetorische Grundlagen und trainieren souveränes Auftreten. Mit Übungen zu Stimme, Haltung und Körpersprache können Sie Ihr eigenes Talent entdecken und durch gegenseitiges Feedback und Videoeinsatz weiter entwickeln.

405102

*Freitag, 17.3., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 18.3., 10.00-17.00 Uhr (mit Pausen)
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
95 €*

405103

*Freitag, 23.6., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 24.6., 10.00-17.00 Uhr (mit Pausen)
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 204
95 €*

Souverän im Beruf durch eine selbstbewusste innere Haltung

Sabine Keller, Coach, Psychologische Beraterin, freiberufl. Trainerin Erwachsenenbildung

Fällt es Ihnen schwer, in beruflichen oder privaten Situationen sicher und souverän aufzutreten und sich überzeugend einzubringen? Wie Sie von anderen wahrgenommen werden, hängt von Ihrer Ausstrahlung und ihrer inneren Haltung ab. Wenn Sie sich und Ihre Wirkung kennen, sind Sie glaubwürdiger und können Ihre Ziele leichter erreichen. In diesem Kurs helfen Reflektions-Fragen, Embodiment-Übungen und der Austausch in der Gruppe dabei, Ihre Ressourcen zu kennen und zu stärken sowie hinderliche Verhaltensweisen und Glaubenssätze abzubauen. Sie lernen, wie Sie durch eine klare innere Haltung eine selbstbewusste Außenwirkung erreichen und Ihre Stärken und Fähigkeiten authentisch und erfolgreich im Beruf einsetzen. - Bitte mitbringen: Stift, Block.

500135

*Samstag, 18.3., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 26
69 €*

Rollenklarheit in der Führung

Maja Schellhorn, Coach (EGS)

Zum täglichen Führungsgeschäft gehört vieles: klare Ziele vertreten, unterschiedliche Interessen zusammen bringen, verhandeln, Konflikte managen, Lösungen finden, Entscheidungen treffen und durchsetzen sowie Aufgaben stimmig zuordnen. Damit dies gelingen kann, muss man selbst eine deutliche Vorstellung von der eigenen Führungsrolle haben und diese vermitteln können. Besonders wichtig ist die Klärung des eigenen Führungsstils und des passenden Rollenverständnisses, wenn neu eine Leitungsfunktion übernommen wird. Diese Klärung ist nicht ein für alle Mal erledigt; sie bleibt in gewissem Maß eine Daueraufgabe.- Wir arbeiten mit einem lebendigen Methoden-Mix: Inputs der Referentin, Reflexionen und Erfahrungsaustausch.

500121

*Dienstag, 28.3., 18.00-20.30 Uhr
vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 26
39 € inkl. Skript*

Konflikte im Team lösen

Maja Schellhorn, Coach, Supervisorin, Mediatorin

Konflikte sind nicht nur normal, sondern in gewissem Maß sogar nötig für Lebendigkeit, Vielfalt und Weiterentwicklung. Konfliktkompetenz bedeutet deshalb nicht, Konflikte unbedingt zu vermeiden, sondern Konflikte konstruktiv zu lösen. Wie kann es im Arbeitsteam gelingen, sich über Differenzen in konstruktiver Weise zu verständigen? Wie kann man Kritik so äußern, dass sie gehört werden kann, und wie kann man Kritik so hören, dass ein gutes Gespräch entstehen kann? Wie geht man mit Ärger und mit starken Gefühlen professionell um? Was kann, was sollte man tun, wenn Teammitglieder einen Konflikt miteinander haben? Wann und wie sollte oder muss man sich einmischen, und wann nicht? Wie findet man Auswege aus hoch eskalierten oder aus kalten und festgefahrenen Konflikten?

Wir arbeiten an diesen Themen in einem lebendigen Methodenmix aus Inputs, kleinen Übungen und Reflexionen (max. 8 Teilnehmerinnen).

500140

*Freitag, 28.4., 16.30-19.45 Uhr
Samstag, 29.4., 14.00-18.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Raum 204
98 €*

Wege in die Selbstständigkeit: Existenzgründung für Frauen

Dr. Ilona Rau, Volkswirtin, Berufs- und Karriereberaterin

Sie planen den Weg in die Selbstständigkeit, neben dem Beruf oder im Vollerwerb, und wissen nicht, wie oder wo Sie anfangen sollen? Dieses Kompaktseminar bereitet Sie auf Ihre Selbstständigkeit vor. Nutzen Sie den Austausch mit anderen Frauen und knüpfen Sie wertvolle Kontakte. Sie lernen, Ihre eigenes Verhalten und Ihre Idee zu reflektieren. Somit vermeiden Sie Fehler und können Ihr Vorhaben selbstbewusst angehen. Sie erhalten das nötige Wissen, um Ihre Gründung optimal vorbereiten zu können.

500125

*Freitag, 5.5., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 6.5., 9.30-15.30 Uhr (mit Pausen)
vhs im Schwarzen Kloster, Raum 204
119 €*

Ideenschmiede: In vier Schritten zu Ihrer Geschäftsidee

Ilona Rau, Volkswirtin, Gründungs- und Karriereberaterin

Der Weg in die Selbstständigkeit beginnt mit einer guten Geschäftsidee. Diese sollte tragfähig sein und zu Ihnen passen. In diesem Intensiv-Workshop erfahren Sie, was eine gute Idee ausmacht und wie Sie Ideen entwickeln, mit deren Umsetzung Sie auch Geld verdienen. Inhalt: 1. Starten mit dem WHY! Warum tue ich, was ich tue? 2. Idee finden: Wie bekomme ich eine **gute** Idee? Ist meine Idee tragfähig? 3. Idee bauen: Wie mache ich aus einer Idee ein Geschäftsmodell? 4. Idee testen: Wie kann ich meine Idee auf Herz und Nieren überprüfen?

500124

Samstag, 13.5., 10.00-16.00 Uhr

vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 26

64 €

Im Fokus: Altersvorsorge für Frauen (Vortrag)

Yvonne Preisach, FrauenFinanzBeratung Rojahn & Kolleginnen, Stuttgart; sowie Carolin Schupp von der Deutschen Rentenversicherung, Regionalzentrum Freiburg

Die Absicherung im Alter sollte für Frauen im Fokus stehen! Denn nach wie vor machen die Frauenrenten nur etwa die Hälfte der Männerrenten aus. Vor allem Geringverdienerinnen, Frauen in langjähriger Teilzeitarbeit sowie nach Trennung und Scheidung droht im Alter Armut. Umso wichtiger ist es, hinzuschauen:

- Wie muss ich den jährlichen Rentenbescheid lesen?
- Wozu berät die deutsche Rentenversicherung?
- Welche Förderungen gibt es?
- Kann ich auch mit kleinen Beiträgen eine Altersvorsorge aufbauen?
- Welche Möglichkeiten gibt es in fortgeschrittenem Alter?

100150

Montag, 26.6., 17.00 Uhr

*vhs im Schwarzen Kloster, Theatersaal
gebührenfrei (Reservierung erforderlich!)*

Existenzgründung: Wie komme ich an Aufträge?

Susanne Kaufmann, Marketing- und Gründungsberaterin

Meine Zielgruppe zu erreichen und zu halten, ist eine wirtschaftliche Notwendigkeit. Doch wie finde ich Kunden und Kundinnen? Wie finden diese mich? - In diesem eintägigen Workshop planen wir Ihre Kundenakquise. Wo halten sich Ihre Wunschkunden und -kundinnen auf, online wie offline? Wie präsentieren Sie sich und wie können Sie Ihre Kundengewinnung mit Konzept und Ausdauer aufbauen? Sie lernen Werkzeuge und Tipps kennen, bekannter zu werden und Ihr Angebot als Bereicherung für Ihre Zielgruppe zu präsentieren. Für Unternehmerinnen und Gründerinnen.

500130

Freitag, 8.7., 9.30-16.30 Uhr

vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 17/18

69 €

Stimmtraing für Frauen, die etwas zu sagen haben

Kerstin Frey, Coach, Trainerin Erwachsenenbildung

Ob Sie in Gesprächen, Diskussionen und Vorträgen Ihr Ziel erreichen, hängt zu einem wesentlichen Teil von Ihrer Körpersprache, Ihrem Selbstvertrauen und auch von Ihrer Stimme ab. Sie erfahren, wie Sie selbstbewusster und wirksamer auftreten und wie Sie insbesondere Ihre Stimme wirkungsvoll als Instrument einsetzen. Sie lernen, welche einfachen Stimmregler Sie nutzen können, um Wirkung zu erzielen. Die Aktivierung von Atem- und Stimmenergie verschafft Ihnen außerdem ein gutes Körpergefühl und mehr Selbstsicherheit in herausfordernden Situationen. "Ich möchte gehört werden, ich möchte etwas erreichen" - stehen im Zentrum dieses Kurses. Bitte etwas zu trinken mitbringen.

204413

Freitag, 14.7., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 15.7., 10.00-17.00 Uhr (mit Pausen),

vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Roter Raum

98 €

Anmeldung

Volkshochschule Freiburg
Rotteckring 12, 79098 Freiburg
Tel. 07 61/ 3 68 95 10; Fax 07 61/3 68 95 35
Homepage: www.vhs-freiburg.de



**Volkshochschule
Freiburg**

Berufliche Weiterbildung für Frauen

Frauenforum Frühjahr/Sommer 2023

In Kooperation mit

frau und beruf
Kontaktstelle
Freiburg - Südl. Oberheim

VHS Freiburg e.V., Rotteckring 12, Tel. 0761 3 68 95 10
info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de