

Rollenklarheit in der Führung

Maja Schellhorn, Coach (EGS)

Zum täglichen Führungsgeschäft gehört vieles: klare Ziele vertreten, unterschiedliche Interessen zusammenbringen, 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.

500120

Samstag, 7.10., 10.00-16.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 205
98 € inkl. Skript

Wie kann Arbeitsteilung in der Familie gut gelingen?

Marie Wiese, Familienberaterin, Supervisorin

Was ist im Kühlschrank? Braucht das Kind eine neue Jacke? Wann ist der Elternabend? Auch wenn Väter Hausaufgaben übernehmen, sind es meist die Frauen, die die vielen To-dos im Blick haben. Die Verantwortung zu tragen ist erschöpfender, als die Wäsche aufzuhängen oder mit einer Liste einkaufen zu gehen. Wie lässt sich diese mentale Last fairer verteilen? Welches Modell ist für unsere ganz individuelle Familie hilfreich?

Impulsvortrag, Austausch und kleine Übungen geben die Möglichkeit für sich zu reflektieren und mit neuen Ideen und Impulsen die Familienarbeitsteilung zu betrachten und umzusetzen.

106115

Samstag, 14.10., 9.30-13.30 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 205
28 €

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.

405101

Freitag, 17.11., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 18.11., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
116 €

405102

Freitag, 26.1., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 27.1., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
116 €

Frau. Authentisch. Erfolgreich.

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

Viele Ratgeber empfehlen Frauen, die Karriere machen wollen, sich an die männlich geprägte Berufswelt anzupassen. Frauen können aber auch mit weiblicher Stimme und femininer Kleidung Karriere machen – sie müssen sich nicht verbiegen für beruflichen Erfolg. Vielmehr stolpern sie oft über ihr Bedürfnis nach Akzeptanz und Harmonie.

In diesem Seminar erkennen Sie Ihre Stärken und hinderlichen Verhaltensmuster. Sie lernen authentisches Selbstmarketing und wie Sie sich mit Klarheit und Selbstbewusstsein – auch in männerdominierten Bereichen – durchsetzen.

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

500135

Samstag, 18.11., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 205
75 €

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, 12.1., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 13.1., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
102 €

Im Fokus: Altersvorsorge für Frauen (Vortrag)

Yvonne Preisach, FrauenFinanzBeratung Rojahn & Kolleginnen, Stuttgart; Carolin Schupp, Deutsche 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

Mittwoch, 24.1., 17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Theatersaal
gebührenfrei (Reservierung erforderlich!)

FORUM EXISTENZGRÜNDUNG

Ideenschmiede:

In vier Schritten zu Ihrer Geschäftsidee

Ilona Rau, Volkswirtin, Gründungs- und Karriereberaterin

Der Weg in die Selbstständigkeit beginnt mit einer guten Geschäftsidee. Sie sollte tragfähig sein und zu Ihnen passen. Im Intensiv-Workshop erfahren Sie, was eine gute Idee ausmacht und wie Sie Ideen entwickeln, mit deren Umsetzung Sie auch Geld verdienen. Inhalt: Starten mit dem WHY! Warum tue ich, was ich tue? Wie bekomme ich eine gute Idee? Ist sie tragfähig? Wie mache ich daraus ein Geschäftsmodell? Wie kann ich meine Idee auf Herz und Nieren überprüfen?

500125

Samstag, 14.10., 10.00-16.00 Uhr

*vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
72 €*

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? Das Kompaktseminar bereitet Sie darauf vor. Nutzen Sie den Austausch mit anderen Frauen, knüpfen Sie wertvolle Kontakte. Sie lernen, Ihre eigenes Verhalten und Ziel zu reflektieren. So vermeiden Sie Fehler und gehen Ihr Vorhaben selbstbewusst an. Sie erhalten das nötige Wissen, um Ihre Gründung optimal vorzubereiten.

500130

Freitag, 10.11., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 11.11., 9.30-15.30 Uhr

*vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
124 €*

Markenbildung/Branding:

Wie gewinne ich meine Zielgruppe?

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? Im 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 zu präsentieren. Für Unternehmerinnen und Gründerinnen.

500140

Samstag, 20.1., 9.30-16.30 Uhr

*vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 205
79 €*

Gender Pay Gap? Nicht mit uns! Strukturen verstehen, Fallen vermeiden, zielorientiert (ver)handeln (Online)

Sylvia Cleff-Le Divillec, Coach, Mediatorin und Rechtsanwältin

Die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern in Deutschland ist eine der höchsten in Europa. Frauen verdienen in gleichen und gleichwertigen Berufen bei gleicher Qualifikation immer noch rund 6-10 % weniger als ihre männlichen Kollegen. Lohndiskriminierung ist weit verbreitet, oft gut vertuscht und es verlangt viel Mut und Durchsetzungskraft und Unterstützung, um dagegen vorzugehen. Laut aktuellem Gender Report müssten wir 131 Jahre warten, bis tatsächliche Gleichstellung Wirklichkeit wird. Resignieren oder Handeln?

Was sind die Ursachen und Hindernisse und wie können sich Frauen besser behaupten und gerechten Lohn einfordern? Die Referentin stellt aktuelle Studien und ermutigende Fallbeispiele vor. Sie übt mit den Teilnehmerinnen, wie Frau sich in Verhandlungssituationen rund ums Gehalt und andere Benefits optimal aufstellen kann.

500145

Freitag, 9.2., 12.00-14.30 Uhr

*Online vhs
22 €*

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
Herbst/Winter 2023/2024**

In Kooperation mit

frau und beruf

Kontaktstelle
Freiburg - Südl. Oberrhein

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