

Berufliche Weiterbildung für Frauen

Entdecken Sie unsere maßgeschneiderten Kurse, die Ihre berufliche Entwicklung fördern. In Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg bieten wir Ihnen praxisnahe Seminare und Workshops, die darauf abzielen, Ihre beruflichen Fähigkeiten zu stärken und Ihr Selbstbewusstsein zu fördern.

Unsere Kurse im Herbst-/Wintersemester 24/25 umfassen:

1. **Ideenschmiede:** In vier Schritten zu Ihrer Geschäftsidee mit Dr. Ilona Rau.
2. **Rhetorik für Frauen im Beruf:** Strategien für selbstbewusstes Auftreten und überzeugende Kommunikation mit Iris Gold.
3. **Markenbildung/Branding:** Wie gewinne ich meine Zielgruppe? Mit Susanne Kaufmann.
4. **Existenzgründung für Frauen:** Wege in die Selbstständigkeit
5. **Frau. Authentisch. Erfolgreich.:** Selbstmarketing und Durchsetzungsvermögen in männerdominierten Bereichen mit Sabine Keller.
6. **Stimmtraining für Frauen, die etwas zu sagen haben:** Effektives Auftreten durch Stimme und Körpersprache mit Kerstin Frey.

Diese Kurse richten sich an Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten. Zusätzlich zu unseren Angeboten bieten wir ein breites Spektrum an weiteren beruflichen Weiterbildungsangeboten, dies finden Sie online auf unserer Homepage oder in unserem Programmheft. Lassen Sie sich inspirieren und unterstützen Sie Ihre Karriereziele mit der vhs Freiburg.

Ideenschmiede: In vier Schritten zu Ihrer Geschäftsidee

*Dr. 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

*Freitag, 11.10., 10.00-16.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal
72 €*

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 weiterentwickeln.

405101

*Freitag, 11.10., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 12.10., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
116 €*

405102

*Freitag, 17.1., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 18.1., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
116 €*

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.

500130

*Mittwoch, 30.10., 9.30-16.30 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
79 €*

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, Ihr 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.

500105

*Freitag, 8.11., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 9.11., 9.30-15.30 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
148 €*

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, 16.11., 9.00-13.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 205
75 €*

Stimmtraining 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, 31.1., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 1.2., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
102 €*



Anmeldung
Volkshochschule Freiburg
Rotteckring 12, 79098 Freiburg
Tel. 07 61/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de/zielgruppen/frauenforum

Berufliche Weiterbildung für Frauen

**Frauenforum
Herbst/Winter 2024/2025**

In Kooperation mit

frau und beruf 
Kontaktstelle
Freiburg - Südl. Oberrhein