

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

Sylvia Cleff-Le Divellec, 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.

500140

Mittwoch, 6.3., 12.00-14.00 Uhr

Online vhs

gebührenfrei (Anmeldung erforderlich!)

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

Freitag, 15.3., 10.00-16.00 Uhr

vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal

72 €

Resilienztraining für (werdende) berufstätige Eltern (Online)

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

Berufstätige Eltern stehen vor komplexen Herausforderungen. Der Wunsch, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, gleicht einem Drahtseilakt. Angesichts der eigenen Ansprüche und der Erwartungen, die von Beruf und Familie an sie gestellt werden, kommt es darauf an, achtsam mit sich umzugehen, ohne die Grenzen der Belastbarkeit ständig zu überschreiten.

In diesem Seminar setzen Sie sich mit Ihrer Doppelrolle als Elternteil und gleichzeitig als Fach- oder Führungskraft auseinander, werden sich Ihrer Antreiber und hinderlichen Denk- und Verhaltensmuster bewusst und entwickeln eine selbstbewusste innere Haltung, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen. Sie lernen alltagstaugliche Methoden kennen, die Ihr persönliches Energiemanagement unterstützen und Sie kraftvoll regenerieren lassen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Stärken und Elternkompetenzen in Ihre berufliche Rolle übertragen können.

104105

Mittwoch, 10.4., 18.30-20.30 Uhr

Online vhs

10 €



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, 26.4., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 27.4., 10.00-17.00 Uhr

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

116 €

405102

Freitag, 28.6., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 29.6., 10.00-17.00 Uhr

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

116 €

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

Freitag, 7.6., 16.00-ca.18.00 Uhr

vhs im Schwarzen Kloster, Theatersaal

gebührenfrei (Anmeldung erforderlich!)

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 wirkungsvoller 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, 28.6., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 29.6., 10.00-17.00 Uhr

vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal

102 €

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, 5.7., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 6.7., 9.30-15.30 Uhr

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

124 €



Berufliche Weiterbildung für Frauen

Frauenforum
Frühjahr/Sommer 2024

Anmeldung

Volkshochschule Freiburg
Rotteckring 12, 79098 Freiburg

Tel. 07 61/ 3 68 95 10

www.vhs-freiburg.de/zielgruppen/frauenforum

In Kooperation mit

frau und beruf 
Kontaktstelle
Freiburg - Südl. Oberrhein