

Berufliche Weiterbildung für Frauen

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

Unsere Kurse im Frühjahr-/Sommersemester 2025 umfassen:

1. **Ideenschmiede:** In vier Schritten zu Ihrer Geschäftsidee mit Dr. Ilona Rau.
2. **Im Fokus:** Altersvorsorge für Frauen (Vortrag)
3. **Mental Load:** Strategien für ein stressfreies Leben mit Sabine Keller (Online-Kurs).
4. **Gender Pay Gap: Nicht mit uns!** Strukturen verstehen, Fallen vermeiden, zielorientiert (ver)handeln mit Sylvia Cleff-Le Divellec (Online-Kurs).
5. **Rhetorik für Frauen im Beruf:** Strategien für selbstbewusstes Auftreten und überzeugende Kommunikation mit Iris Gold.
6. **Existenzgründung für Frauen:** Wege in die Selbstständigkeit mit Dr. Ilona Rau.
7. **Markenbildung/Branding:** Wie gewinne ich meine Zielgruppe? Mit Susanne Kaufmann.
8. **Resilienztraining für (werdende) berufstätige Eltern** mit Sabine Keller (Online-Kurs).
9. **Stimmtraining für Frauen, die etwas zu sagen haben:** Effektives Auftreten durch Stimme und Körpersprache mit Kerstin Frey.

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?

500105

Freitag, 21.2., 10.00-16.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 204
72 €

Im Fokus: Altersvorsorge für Frauen (Vortrag)

Yvonne Preisach, FrauenFinanzBeratung Rojahn & Kolleginnen, Stuttgart;

Carolyn 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

Montag, 10.3., 19.00-ca.21.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Theatersaal
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich!)

Mental Load – Die unsichtbare Last im Kopf: Strategien für ein stressfreies Leben (Online-Kurs)

Sabine Keller, Coach, Psychologische Beraterin

In diesem Online-Kurs erhalten Sie:

- Einen theoretischen Einblick in Mental Load: Ursachen und Auswirkungen verstehen
- Praktische Strategien
- Austausch und Reflexion

106102

Mittwoch, 12.3., 19.00-21.00 Uhr
online vhs
25 €

Gender Pay Gap: Nicht mit uns! (Online-Kurs)

Sylvia Cleff-Le Divellec

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 Teilnehmerinnen lernen, wie Frau sich in Verhandlungssituationen rund ums Gehalt und andere Benefits optimal aufstellen kann.

500140

Donnerstag, 13.3., 12.00-14.00 Uhr
online vhs
gebührenfrei

Wege in die Selbstständigkeit: Existenzgründung für Frauen

Dr. Ilona Rau, Volkswirtin, Berufs- und Karriereberaterin

Sie planen den Weg in die Selbstständigkeit, sei es 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.

500115

Freitag, 4.4., 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 5.4., 10.00-16.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
148 €

Rhetorik für Frauen im Beruf

Iris Gold, Leiterin des "Freiburg Voice Centre"

Wie kann ich selbstbewusst und überzeugend auftreten? Wie bringe ich "über", was ich sagen möchte? Wie kann ich wirkungsvoller sprechen?

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, 14.3., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 15.3., 10.00-17.00 Uhr

*vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
116 €*

405102

Freitag, 16.5., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 17.5., 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, um bekannter zu werden und Ihr Angebot zu präsentieren.

500125

Samstag, 10.5., 9.30-16.30 Uhr

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



Resilienztraining für (werdende) berufstätige Eltern (Online-Kurs)

Sabine Keller, Coach, Psychologische Beraterin

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.

106105

Mittwoch, 21.5., 18.30-20.30 Uhr

online vhs

10 €

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. 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, 27.6., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 28.6., 10.00-17.00 Uhr

*vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 21
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 Frühjahr/Sommer 2025

In Kooperation mit

frau und beruf 
Kontaktstelle
Freiburg - Südl. Oberrhein