

Berufliche Weiterbildung für Frauen

Entdecken Sie praxisnahe Kurse, die Sie in Ihrer beruflichen Entwicklung gezielt unterstützen. In Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein bieten wir Seminare und Workshops, die Ihre Kompetenzen stärken und Ihnen Sicherheit für Ihren nächsten beruflichen Schritt geben.

Unsere Kurse im Frühjahr-/Sommersemester 2026 umfassen:

1. **Im Fokus:**
Altersvorsorge für Frauen (Vortrag)
2. **Jahrgang 1936 – weiblich (Lesung mit Moderation)**
Mit Frau Prof. Dr. Schaeffer-Hegel, einer prägenden Figur der deutschen Frauenbewegung.
3. **Finanzielle Eigenständigkeit von Frauen in Frankreich und Deutschland**
Online-Workshop mit Sylvia Cleff-Le Divellec.
4. **Rhetorik für Frauen im Beruf:** Strategien für selbstbewusstes Auftreten und überzeugende Kommunikation mit Iris Gold.
5. **Frau. Authentisch. Erfolgreich.:** Selbstmarketing und Durchsetzungsvermögen in männerdominierten Bereichen mit Sabine Keller.
6. **Mut zum eigenen Weg:** Workshop zur beruflichen Neuorientierung mit Monika Mara.
7. **Markenbildung:** Wie gewinne ich meine Zielgruppe? Mit Susanne Kaufmann.
8. **Mental Load:** Strategien für ein stressfreies Leben mit Sabine Keller (Online-Kurs).
9. **Sichtbar werden mit LinkedIn:** Netzwerken leicht gemacht mit Dr. Ilona Rau (Online-Kurs).
10. **ChatGPT für Frauen** – der richtige Umgang mit der KI-Software mit Carolin Heizmann (Online-Kurs).
11. **Stimmtraining für Frauen, die etwas zu sagen haben:** Effektives Auftreten durch Stimme und Körpersprache mit Kerstin Frey.

VERANSTALTUNGEN IN DER WELTFRAUENWOCHE 2026

Im Fokus: Altersvorsorge für Frauen (Vortrag)

Yvonne Preisach, FrauenFinanzBeratung Rojahn & Kolleginnen, Stuttgart;

Carolin Reiner, 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.

100150
Dienstag, 10.3., 16.00-18:00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Theatersaal
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

Jahrgang 1936 – weiblich (Lesung mit Moderation)

Prof. Dr. Barbara Schaeffer-Hegel, eine prägende Figur der deutschen Frauenbewegung

In Zusammenarbeit mit der Stelle zur Gleichberechtigung der Frau, Stadt Freiburg

100155
Mittwoch, 11.3., 18.00-21.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

Finanzielle Eigenständigkeit von Frauen in Frankreich und Deutschland

Sylvia Cleff-Le Divellec

In diesem interaktiven Online-Workshop tauschen sich die Teilnehmerinnen über ihre Erfahrungen, Perspektiven und Herausforderungen aus. Es werden Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Wege sichtbar, wie Frauen heute in Frankreich und Deutschland ihr Leben gestalten und welche Rahmenbedingungen förderlich sind.

500100
Donnerstag, 12.3., 12.00-14.00 Uhr
online vhs
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

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? 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, 20.3., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 21.3., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 17/18
128 €

405102
Freitag, 15.5., 18.30-21.30 Uhr
Samstag, 16.5., 10.00-17.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Barocksaal
128 €

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.

500105
Freitag, 17.4., 13.30-17.30 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Raum 117
62 €



Mut zum eigenen Weg – Bühne frei für Ihre berufliche Zukunft

*Monika Mara, Schauspielerin, Theaterpädagogin,
Fachkraft für Inklusion*

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihren beruflichen Weg neu ausrichten oder neu starten möchten. 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.

Mithilfe theaterpädagogischer Methoden, Körper- und Stimmarbeit sowie Reflexion und Austausch entwickeln die Teilnehmerinnen Klarheit, Mut und Präsenz für ihre nächsten beruflichen Schritte.

500110

Freitag, 17.4., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 18.4., 10.00-17.00 Uhr

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

102 €

Markenbildung: Wie gewinne ich meine Zielgruppe?

Susanne Kaufmann, Marketing- und Gründungsberaterin

Sie lernen Werkzeuge und Tipps kennen, um bekannter zu werden und Ihr Angebot zu präsentieren.

500115

Samstag, 25.4., 9.30-16.30 Uhr

vhs im Colombi-Eck, Friedrichstr. 52, Raum 22

98 €

Mental Load – Die unsichtbare Last im Kopf: Strategien für ein stressfreies Leben

Sabine Keller, Coach, Psychologische Beraterin

In diesem Online-Kurs erhalten Sie einen theoretischen Einblick in Mental Load, lernen die Ursachen und Auswirkungen zu verstehen und entwickeln praktische Strategien.

106102

Mittwoch, 29.4., 19.00-21.00 Uhr

online vhs

25 €

Sichtbar werden mit LinkedIn: Netzwerken leicht gemacht

*Dr. Ilona Rau, Volkswirtin,
Gründungs- und Karriereberaterin*

Diese Online-Veranstaltung richtet sich an Frauen, die ihre berufliche Sichtbarkeit erhöhen möchten. Sie lernen, wie Sie LinkedIn als unterstützendes Netzwerk-Tool nutzen können, unabhängig davon, ob Sie bereits ein Profil haben oder gerade erst starten. Der Workshop zeigt die Relevanz von LinkedIn und unterstützt dabei, das Netzwerk mutig, aktiv und zielführend zu nutzen.

500120

Dienstag, 19.5., 18.00-20.00 Uhr

online vhs

29 €

ChatGPT für Frauen: Der richtige Umgang mit der KI-Software

Carolin Heizmann, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Human-Technology-Interaction-Lab, Universitätsklinikum Freiburg

In diesem Online-Workshop erfahren Frauen, wie ChatGPT funktioniert, wie sie gute Fragen („Prompts“) stellen und die Möglichkeiten der KI für Alltag und Beruf nutzen können.

500125

Dienstag, 16.6., 12.00-14.00 Uhr

online vhs

15 €

Stimmtraining für Frauen, die etwas zu sagen haben

Kerstin Frey, Coach, Trainerin Erwachsenenbildung

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 ein gutes Körpergefühl und mehr Selbstsicherheit in herausfordernden Situationen. "Ich möchte gehört werden, ich möchte etwas erreichen" – stehen im Zentrum dieses Kurses.

204413

Freitag, 10.7., 18.30-21.30 Uhr

Samstag, 11.7., 10.00-17.00 Uhr

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

115 €

Berufliche Weiterbildung für Frauen

Frauenforum
Frühjahr/Sommer 2026

In Kooperation mit

frau und beruf 
Kontaktstelle
Freiburg - Südlicher Oberrhein