

## Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein

### Büro Freiburg

Rathausplatz 2-4, 79098 Freiburg im Breisgau  
Tel. 0761/201-1731  
frau\_und\_beruf@stadt.freiburg.de  
www.frauundberuf-bw.de/freiburg

### Büro Offenburg

Am Unteren Mühlbach 34, 77652 Offenburg  
Tel. 0781/9203 585  
frau\_und\_beruf@stadt.freiburg.de  
www.frauundberuf-bw.de/freiburg-so

### Sie haben Interesse an einer Beratung?

Das Anfrageformular finden Sie auf unserer Homepage. Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.



Anmeldung: [www.frauundberuf-bw.de/freiburg](http://www.frauundberuf-bw.de/freiburg)

### Trägerin:

**Freiburg**   
IM BREISGAU

### Mit Unterstützung:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS

Die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein wird im Rahmen des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg finanziell gefördert.



## Wiedereinstieg kompakt

Information und  
Austausch für Frauen

Freiburg, Emmendingen,  
Breisgau-Hochschwarzwald  
und Ortenaukreis

frau und beruf



Kontaktstelle  
Freiburg - Südlicher Oberrhein

# Herzlich willkommen!

Sie planen den Wiedereinstieg, wollen oder müssen sich beruflich neu orientieren?

Die Veranstaltungsreihe „Wiedereinstieg kompakt“ bietet Ihnen Handwerkszeug, um die eigenen Ziele und Vorstellungen zu klären und motiviert „dran zu bleiben“. Trotz guter Qualifikation und Fachkräftemangel in vielen Branchen sind manche Hürden zu überwinden, bis der passende Arbeitsplatz gefunden ist.

Sie erhalten vielfältige Tipps und Anregungen und haben Gelegenheit, sich mit Frauen in ähnlichen Situationen rund um den beruflichen (Wieder)Einstieg auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Wir freuen uns auf Sie!

## ■ Allgemeine Informationen

Für die Teilnahme an einer Veranstaltung ist die **Anmeldung über die Webseite der Kontaktstelle erforderlich**. Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.

## ■ Anmeldung

Sie können sich drei Wochen vor Veranstaltungstermin über die Webseite der Kontaktstelle unter **[www.frauundberuf-bw.de/freiburg](http://www.frauundberuf-bw.de/freiburg)** anmelden.

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine automatische Bestätigung per E-Mail.

**Online-Seminare:** Sie erhalten den Einwahl-Link nach Ihrer Anmeldung.

**Seminare in Präsenz:** Angaben zum Veranstaltungsort erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

## SelbstBild – Für mehr Selbstwirksamkeit vor der Kamera

„Ich bin halt einfach unphotogen!“, „Auf Bewerbungsfotos sehe ich doch sowieso nie aus wie in echt!“, „Die Aufnahme meines letzten Bewerbungsbilds ist schon viele Jahre her, aber besser als nichts!“

Wie solche Gedankengänge und Aussagen Sie zukünftig nicht mehr in Ihrem Bewerbungsprozess blockieren und Sie davon abhalten, sich selbstbewusst zu bewerben, erfahren Sie in dem interaktiven SelbstBild-Workshop. Außerdem erhalten Sie viele spannende Impulse und Expertinentipps rund um Ihr persönliches Bewerbungsbild und was Sie tun können, um authentisch abgebildet zu sein.



**Silvia Wolf**, Businessfotografin und **Jane Oberle**, Persönlichkeitstrainerin

## Präsenz-Seminar:

- In Freiburg: Do, 09.02.2023, 9 bis 11 Uhr
- In Freiburg: Mo, 09.10.2023, 9 bis 11 Uhr

## Initiativbewerbung – eine Chance?!

Sie haben keine passende Stelle gefunden? Ihr Lebenslauf ist so vielfältig, dass Ihre Kernkompetenzen nicht auf den ersten Blick sichtbar sind? Sie möchten sich Ihren neuen Arbeitgeber selbst aussuchen – unabhängig davon, ob gerade eine Stelle inseriert ist?

Eine Initiativbewerbung ist in vielen Fällen eine gute Möglichkeit, sich mit den eigenen Kompetenzen zu präsentieren, und zwar genau dort, wo es Sie hinzieht.

Sie selbst stecken das Feld ab, in dem Sie tätig sein wollen. Und finden heraus, mit welchem Anforderungsprofil Sie punkten. Dadurch zeigen Sie eine besonders hohe Motivation.

Was Sie dabei berücksichtigen, wie Sie konkret vorgehen, was Ihr Gegenüber von Ihnen braucht, erfahren Sie in diesem Seminar aus erster Hand.



**Alexandra Maier**, Teamleiterin Recruiting und  
**Stephanie Steiert**, Team Arbeitsmarkt, Stadt Freiburg

#### Präsenz-Seminar:

■ In Freiburg: Di, 18.04.2023, 9 bis 11 Uhr

## Konflikten beim Wiedereinstieg konstruktiv begegnen

Wenn Sie nach längerer Pause in die Arbeitswelt zurückkehren, kann dies mit besonderen Herausforderungen verbunden sein. Vielleicht erwartet Sie eine Doppelbelastung, weil Sie Beruf und Familie unter einen Hut bringen wollen. Oder bei Ihrer Rückkehr ins Team holpert es auf der zwischenmenschlichen Ebene.

In dieser Veranstaltung lernen Sie Elemente der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg kennen. Diese unterstützen Sie, eine wertschätzende Haltung zu finden, in der sowohl Ihre eigenen Bedürfnisse Berücksichtigung finden, als auch die Ihres Gegenübers. Sie bekommen Impulse, wie Sie Ihre Anliegen konstruktiv ausdrücken und empathisch auf Ihre Mitmenschen eingehen können.



**Ronya Salvason**  
Kommunikationstrainerin,  
Coach und Mediatorin

#### Online-Seminar:

■ Mi, 10.05.2023, 17 bis 19 Uhr

## Bewerben mit 50+

Soll ich etwas Neues wagen und mich auf diese interessante Stelle bewerben – in meinem Alter? Oder lieber auf meiner derzeitigen, sicheren Stelle bleiben, auch wenn ich mir manchmal etwas anderes wünsche? Andererseits: bis zur Rente sind es noch einige Jahre... Doch: Die Tendenzen am Arbeitsmarkt sprechen dafür, sich auch mit 50+ auf eine neue Position zu bewerben. Der Fachkräftemangel macht sich in vielen Bereichen bemerkbar und wirkt sich für ältere Bewerberinnen vorteilhaft aus. Diese Altersgruppe hat schließlich einiges an Kompetenzen und Erfahrungen zu bieten.

In dieser Veranstaltung bekommen Sie Anregungen, wie Sie in Ihrer Bewerbung überzeugend kommunizieren und eventuelle Vorurteile gegenüber Ihrer Altersgruppe aktiv ausräumen. So erhöhen Sie die Chancen, eine Einladung zum Bewerbungsgespräch zu erhalten. Und damit wäre die größte Hürde auf dem Weg zur neuen Stelle schon genommen!



**Petra Flassig**  
zertifizierte Coach, Personal- und  
Organisationsentwicklung

#### Präsenz-Seminare:

■ In Freiburg: Do, 22.06.2023, 9 bis 11 Uhr

■ In Offenburg: Fr, 23.06.2023, 10 bis 12 Uhr

■ In Emmendingen: Do, 19.10.2023, 9 bis 11 Uhr



## Resilienz am Arbeitsplatz – Was ist das und (wie) geht das?

---

Der Begriff „Resilienz“ ist inzwischen aus keinem Fortbildungs- oder Wellnessprogramm wegzudenken. Doch was genau verstehen wir unter Resilienz?

In diesem Workshop stehen die Eigenschaften und Fähigkeiten im Fokus, die der Mensch benötigt, um trotz vorhandener Risikofaktoren gesund und handlungsfähig zu werden oder zu bleiben.

Welchen Teil davon können wir beeinflussen, was ist gegeben? Wie können wir unsere Spannkraft, Elastizität und Strapazierfähigkeit unter den spezifischen Bedingungen des Arbeitsplatzes stärken?



**Prof. Kirsten Ecke**  
Empowerment für Frauen und  
Auftrittscoaching

### Präsenz-Seminare:

- In Freiburg: Do, 06.07.2023, 9 bis 11 Uhr
- In Breisach: Mo, 10.07.2023, 9.30 bis 11.30 Uhr

## Stark im Vorstellungsgespräch

---

„Bin ich gut genug vorbereitet? Welche Fragen könnten mir gestellt werden? Wie kann ich klug und schlau antworten?“ Kennen Sie diese inneren Gedanken vor einem Vorstellungsgespräch?

Oft konzentrieren wir uns bei der Vorbereitung auf den Inhalt, auf das WAS. Dabei vergessen wir das WIE der Kommunikation. Denn entscheidend ist oft, WIE wir etwas sagen, WIE wir sprechen und auftreten, WIE wir gut mit uns und dem Gegenüber in Beziehung kommen.

In diesem Seminar erhalten Sie wichtige Impulse, wie Sie mit souveränem Sprechen, einer klaren Stimme und einem selbstbewussten Auftritt Zustimmung erhalten.



**Kerstin Frey**  
Kommunikations- und Stimmtrainerin,  
Coach – Theatertherapeutin

### Präsenz-Seminare:

- In Emmendingen: Do, 20.07.2023, 9 bis 11 Uhr
- In Freiburg: Do, 28.09.2023, 9 bis 11 Uhr
- In Breisach: Mi, 04.10.2023, 9.30 bis 11.30 Uhr

## Kraftvoll und klar zum Traumjob – mit dem Zürcher Ressourcenmodell meine Potenziale kennen

---

Bei einer beruflichen Neuorientierung klar zu wissen, was ich kann und wohin ich will, erhöht die Chancen auf den Traumjob deutlich.

Hier setzt das Zürcher Ressourcen Modell als bewährte neurowissenschaftlich fundierte Methode an: Es unterstützt Sie dabei, unbewusste Potenziale zu aktivieren und motivierende Ziele zu formulieren. Hinderliche innere Blockaden verschwinden zugunsten eines lustvollen, zielorientierten Tuns.

In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, erste Schritte des Zürcher Ressourcen Modells auszuprobieren, um danach selbständig damit weiter zu gehen.



**Ingeborg Zechmeister**  
Systemische und personenzentrierte  
Beraterin

### Präsenz-Seminar:

- In Offenburg: Mo, 25.09.2023, 10 bis 12 Uhr