

## 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 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.

## Wertschätzung am Arbeitsplatz – Was brauche ich und was kann ich dazu beitragen?

Wert geschätzt zu werden ist ein Bedürfnis, das wir alle teilen. Sie ist die größte und nachhaltigste Motivatorin am Arbeitsplatz. Wertgeschätzte Menschen leben und arbeiten gesünder, einflussreicher, kooperativer, kritik- und konfliktfähiger und widerstehen besser Stress und Unsicherheiten. Wie wird Wertschätzung am Arbeitsplatz für mich spürbar? Was kann mein Beitrag zu einer Kultur der Wertschätzung im Arbeitsumfeld sein? Wie passt Wertschätzung mit konstruktiver Kritik und Fehlerfreundlichkeit zusammen? In diesem Workshop stehen die Reflexion dieser Fragen sowie Tools, Techniken und kleine Experimente zum Thema im Fokus. Es geht um eine konstruktive Auseinandersetzung mit der Kultur der Wertschätzung am Arbeitsplatz und darum, die eigenen Handlungsoptionen, selbst wertschätzend aktiv zu sein, zu erweitern.



**Katja Stange**, Bildungsreferentin,  
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt,  
Evang. Landeskirche Baden

■ In Freiburg: Do, 08.02.2024, 9 bis 11 Uhr

■ In Müllheim: Do, 10.10.2024, 9 bis 11 Uhr

## Initiativ bewerben – Chancen nutzen

Sie warten vergeblich auf die „passende“ Stellenanzeige für den Einstieg in den neuen Job? Ihr Wunscharbeitsplatz wird leider nicht inseriert? Ergreifen Sie selbst die Initiative für die Bewerbung! Die Vorteile einer Initiativbewerbung liegen auf der Hand. Damit sie zum Erfolg führt, muss sie gut vorbereitet und zielgerichtet sein. Es muss klar werden, warum Sie sich für diese Stelle, das spezielle Unternehmen oder das Tätigkeitsfeld bewerben und welche Kompetenzen und Erfahrungen Sie anzubieten haben. An diesem Vormittag erfahren Sie, welche einzelnen Schritte notwendig sind, um eine gelungene Initiativbewerbung für Ihren beruflichen Wiedereinstieg vorzubereiten.



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

- In Emmendingen: Do, 29.02.2024, 9 bis 11 Uhr
- In Freiburg: Do, 11.07.2024, 9 bis 11 Uhr

## „... und schon wieder eine Absage!“

Sie haben schon viele Bewerbungen weggeschickt und eine Absage nach der anderen, im schlimmsten Fall gar keine Antwort erhalten? Dann erneut Hoffnung bei einer Einladung – und doch wieder ohne Erfolg? Das zehrt an den Nerven. Dabei den eigenen Optimismus zu behalten, ist nicht einfach. Es braucht mehr als „nur das Krönchen“ zu richten, um motiviert zu bleiben.

In diesem Kurzworkshop geht es um den Umgang mit Enttäuschungen. Wir werden Möglichkeiten und Strategien erarbeiten, sich zu stärken und die eigene Resilienz aufzubauen.



**Maïke Schmitt**, Managementtrainerin  
und zertifizierte Coach für Gesundheit und  
Persönlichkeitsentwicklung

- In Freiburg: Do, 14.03.2024, 9 bis 11 Uhr
- In Emmendingen: Mi, 18.09.2024, 9 bis 11 Uhr

## Damit die Arbeit zum Leben passt – Modelle in der Arbeitszeitgestaltung

Wer kennt es nicht: Chancen auf Karriere versus genügend Zeit für Familie und Freizeit, der typische Konflikt bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Bei der Verteilung von Arbeitszeit sind uns viele andere Länder in Flexibilität und der Anerkennung von unterschiedlichen Arbeitszeitmodellen voraus. Ohne dabei Karrierechancen zu vernachlässigen und mit einem anderen Blick auf die Frage, wie sehr Beschäftigte außerhalb der regulären Vollzeitmodelle zum Erfolg des Unternehmens beitragen.

In unserem Kurz-Seminar zu den Themen der Teilzeit und Brückenteilzeit richten wir den Blick nicht nur auf die rechtlichen Anforderungen zu Voraussetzung, Beantragung und Durchführung von Teilzeitmodellen, sondern diskutieren auch über die Gestaltungsmöglichkeiten und Chancen von Arbeit mit reduzierter Arbeitszeit.



**Kerstin Meindl**, Ass. Jur., 2. Bevollmächtigte/  
Geschäftsführerin, IG Metall Freiburg und  
Lörrach

- In Freiburg: Mi, 10.04.2024, 16 bis 18 Uhr

## Ihre Chance aktiv nutzen: die Selbstpräsentation im Bewerbungsgespräch

Sie haben eine Einladung zum Bewerbungsgespräch bekommen? Glückwunsch, denn Sie gehören zu den (wenigen) ausgewählten Personen für das Vorstellungsgespräch. Dennoch löst die Frage „Erzählen Sie uns doch mal was über sich“ bei vielen Bewerber\*innen nicht unbedingt Begeisterung aus. Für Personalentscheider\*innen hingegen ist die Selbstvorstellung im Vorstellungsgespräch eine wichtige Gelegenheit, die Kandidat\*innen in Aktion zu erleben. Gerade hier können am konkreten Verhalten Kompetenzen beobachtet werden, die später für das erfolgreiche Bewältigen der Anforderungen am Arbeitsplatz wichtig sind.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Selbstpräsentation stimmig und überzeugend gestalten. Ziel ist, dass Sie sicher in die Situation gehen und Ihre Eignung schon in der Selbstpräsentation gut sichtbar machen.



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

- In Freiburg: Do, 16.05.2024, 9 bis 11 Uhr
- In Offenburg: Mi, 15.05.2024, 14 bis 16 Uhr



## Resilienz am Arbeitsplatz – Was ist 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 Auftrittcoaching

- In Freiburg: Do, 13.06.2024, 14 bis 16 Uhr
- In Müllheim: Mi, 24.04.2024, 15 bis 17 Uhr

## Die optimale Bewerbung?

---

Ihre Stellenrecherche war erfolgreich und Sie bewerben sich auf die ausgeschriebene Stelle. Beim genaueren Lesen der Anzeige kommen Zweifel und Fragen auf: Kann ich mich bewerben, obwohl ich nicht alle Anforderungen erfülle? Wie präsentiere ich mich nach einer längeren Arbeitspause? Wie gestalte ich Anschreiben und Lebenslauf zeitgemäß und was mache ich mit Lücken im Lebenslauf? Bin ich vielleicht zu alt? Ist eine Initiativbewerbung sinnvoll? An diesem Vormittag erhalten Sie Einblicke in die Praxis professioneller Personalauswahl. Sie erfahren von Personalverantwortlichen, auf welchen Wegen sie neue Mitarbeiter\*innen finden und was aus ihrer Sicht eine gute Bewerbung ausmacht. Sie haben Gelegenheit Fragen zu stellen und erhalten zahlreiche Tipps aus der Praxis.



**Lisa-Marie Wickertsheim**, People Development Manager, Pfizer Manufacturing Deutschland GmbH  
**N.N.**, Personalreferentin der Stadt Freiburg

- In Freiburg: Do, 26.09.2024, 9 bis 11 Uhr

## Schluss mit der Selbstsabotage – Selbststeuerung und Ressourcenaktivierung mit meinen Inneren Ich-Anteilen

---

Ich bin eigentlich ganz anders – ich komme nur selten dazu! Kennen Sie das? Sie beantworten im Vorstellungsgespräch eine Frage und ärgern sich im selben Moment über Ihre Antwort. Dennoch bleiben Sie freundlich und zeigen nach außen wenig Regung. Die Ängstliche und die Innere Bremserin haben vermutlich die Regie übernommen und wirken auf Selbst- und Fremdbild. In der Phase der beruflichen Veränderung wirken Versagensängste und Selbstzweifel ganz besonders auf unseren Inneren Selbstwert. Dennoch sind wir diesen Prozessen nicht hilflos ausgeliefert. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die Selbststeuerung Ihres Erfolgs in die Hand nehmen und sich Ihre stärkenden Ich-Anteile zurückholen können.



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

- In Freiburg: Do, 21.11.2024, 9 bis 11 Uhr

## LinkedIn erfolgreich für die Jobsuche nutzen

---

Dank Stellenbörsen, Unternehmenswebsites und der sozialen Medien läuft die Jobsuche heute vor allem online ab. LinkedIn spielt dabei als berufliches Netzwerk eine zunehmend wichtige Rolle. Eine Präsenz in diesem Netzwerk ist deswegen für Jobsuchende interessant. Das Seminar bietet eine allgemeine Einführung in das Online-Netzwerken. Sie erfahren, wie Sie ein professionelles Profil erstellen und damit auf sich aufmerksam machen können.



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

- Online: Di, 19.03.2024, 15 bis 17 Uhr
- Online: Di, 12.11.2024, 17 bis 19 Uhr