

# Mit BeFF steigen Frauen ein und auf

**BeFF bietet Frauen ein vielfältiges Programm zur beruflichen Weiterentwicklung an.**

## **BeFF**

Berufliche Förderung von Frauen e.V.

Lange Straße 51  
70174 Stuttgart



Tel.: 0711/ 26 34 57-0  
Fax: 0711/ 26 34 57-29  
E-mail: [info@beff-frauundberuf.de](mailto:info@beff-frauundberuf.de)  
[www.beff-frauundberuf.de](http://www.beff-frauundberuf.de)

## **Unsere Telefonzeiten**

Mo, Di, Fr 9.00 - 12.00 Uhr und  
Mi, Do 13.00 - 16.00 Uhr

**Sie erreichen uns** mit S-Bahn, U-Bahn und Bus:  
Haltestelle Stadtmitte, Ausgang Fritz-Elsas-Straße



BERUFSPERSPEKTIVE  
UND NEUSTART FÜR  
FRAUEN AB 45

Für Frauen mit Erfahrung im  
Beruf aus den umliegenden  
Landkreisen Stuttgarts

Titel: © iStock, Fotograf: vigajic, Innen: photocase ©



Berufliche Förderung  
von Frauen e.V.

# BeFF

frau und beruf  
Kontaktstelle  
Stuttgart - Region Stuttgart



## Ein Angebot von BeFF-Berufliche Förderung von Frauen e.V. Stuttgart, gefördert von der GlücksSpirale



Für Frauen mit Erfahrung im Beruf, die sich beruflich verändern bzw. neu aufstellen wollen oder müssen.

### Inhalte und Themen

Ihr persönliches Kompetenzprofil, Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt, Gesundheitsmanagement, Selbstpräsentation und Selbstmarketing.

### Ziel des Programms

Wir unterstützen und begleiten Sie beim Ausloten Ihrer beruflichen Möglichkeiten sowie bei der Planung und Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele.

### Teilnehmerinnen

- Frauen ab 45 aus den umliegenden Landkreisen von Stuttgart
- mit Berufsabschluss und Berufserfahrung,

die aktuell nicht erwerbstätig oder aus anderen Gründen nach einer beruflichen Perspektive suchen.

Die Teilnehmerinnen werden von einer erfahrenen Beraterin, Trainerin und Coach in einem Zeitraum von ca. 4-5 Monaten begleitet.

Das Programm

### „Berufsperspektive und Neustart ab 45 für Frauen aus umliegenden Landkreisen von Stuttgart“

umfasst

#### Seminare (ganztags)

- **Marke Ich – das zeichnet mich aus**  
Ressourcenmanagement und Kompetenzbilanzierung
- **Meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt**  
Stellensuche und Bewerbung, Individuelle Strategien und Netzwerken
- **Gesundheitsmanagement**  
Anforderungen des (Arbeits-)Alltags kraftvoll meistern
- **Jetzt komme ich**  
Authentische Präsentation und Selbstmarketing

An den Seminartagen, die samstags stattfinden, erhalten Sie fachliche Inputs und Trainings zu den jeweiligen Themen.

#### Gruppencoaching

Im Gruppencoaching vertiefen Sie die Seminarthemen und profitieren von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen.

#### Einzelcoaching

Im Einzelcoaching werden Sie bei der Bearbeitung individueller Fragestellungen und bei der schrittweisen Umsetzung Ihrer beruflichen Pläne begleitet (Dauer pro Termin 75 Min).

#### Firmeneinsichten

Gesprächsrunde mit VertreterInnen bzw. Personalverantwortlichen aus Unternehmen.

#### Teilnehmerinnenbeitrag

420 €

#### → Interessentinnen wenden sich an

Inge Zimmermann, Telefon 0711/263457-14

E-Mail: [i.zimmermann@beff-frauundberuf.de](mailto:i.zimmermann@beff-frauundberuf.de)

[www.beff-frauundberuf.de](http://www.beff-frauundberuf.de)