



JAHRES PROGRAMM 2020



Berufliche Förderung
von Frauen e.V.

BeFF

frau und beruf

Kontaktstelle
Stuttgart - Region Stuttgart



BeFF

ist der Verein „Berufliche Förderung von Frauen“ und Träger der Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart, Region Stuttgart.

BeFF bietet **Workshops, Programme, Vorträge, Einzelberatung und Coaching** für Frauen und Mädchen,

- die sich beruflich weiterqualifizieren oder einen Abschluss machen wollen.
- die sich beruflich verändern wollen.
- die nach der Familienphase wieder einsteigen wollen.
- die Unterstützung bei der Berufswahl suchen.
- die aus der Arbeitslosigkeit heraus neue Perspektiven suchen.
- die sich beruflich weiterentwickeln wollen.
- die sich selbstständig machen oder ihre Selbstständigkeit ausbauen wollen.
- die ihr Profil schärfen und ihre Ressourcen besser nutzen wollen.

Mit
BeFF
steigen
Frauen
ein und
auf

Programm

Bewerbung

Workshops:

- Bewerbung – Bewährtes und Aktuelles 4
- Persönliche Präsentation bei der Bewerbung 5
- Das Vorstellungsgespräch (mehrteilig) 6
- Mein Profil – mein Ziel 7

Berufliche Weiterentwicklung

Programm:

- Mit Coaching zum Erfolg: für Frauen im Beruf 8

Workshops:

- Frauen und Geld: „Wir reden übers Geld!“ 9
- Stilgerecht und wirkungsvoll im Business 10
- Offen gesagt! ... Schwierige Gespräche mit Herz und Verstand anpacken 11
- Management – warum Frauen darüber nachdenken und Männer es einfach machen 12
- Emotionale Intelligenz – was ist das? 13
- Zeitmanagement – 10 Tipps zum besseren Umgang mit dem inneren Schweinehund 14
- Echt souverän – sich so zeigen, wie man ist 15
- Bewusster denken – erfolgreicher Handeln 16
- Resilienz: Stress und Krisen leichter meistern 17
- Auf die Stimme kommt es an! 18
- Voll vernetzt: Soziale Netzwerke beruflich nutzen 19

Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit

Workshops:

- Marketing, das Ihre Zielgruppe erreicht 20
- Selbstständigkeit als Alternative (mehrteilig) 21

Erfolgreicher (Wieder-)Einstieg

Programme:

- Jetzt erst recht: Neustart 45+ 22
- Mentorinnen-Programm für Migrantinnen 23

Workshop:

- STARTKLAR – Berufswegplanung zum Wiedereinstieg 24

Veranstaltungen

- Workshops und Vorträge auf Anfrage 25
- Reihe Frauen mit Verantwortung 25
- Treff für Gründerinnen und Selbstständige 26
- Reihe Unternehmens-Einblicke 27
- Migrantinnen Spezial 28

Kosten & allgemeine Geschäftsbedingungen 29

Terminübersicht 30

Info & Anmeldung Rückseite

Bewerbung – Bewährtes und Aktuelles

Eine persönliche Bewerbungsstrategie und eine optimale individuelle und passgenaue Präsentation sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Stellensuche und Bewerbung.

- Wie sieht Ihre Bewerbungsstrategie aus?
- Nutzen Sie alle Möglichkeiten?
- Entsprechen Ihre Bewerbungsunterlagen den aktuellen Anforderungen?
- Womit sammeln Sie Pluspunkte?

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen, was eine individuelle und passgenaue schriftliche Bewerbung auszeichnet, wie Sie Anforderungs- und Kompetenzprofil verknüpfen und Ihre schriftlichen Unterlagen als exzellente Werbung für sich nutzen können. Zudem gibt es Tipps zu aktuellen Themen wie Online- oder Initiativbewerbung.

TERMIN

Montag, 11. Mai 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 07. Mai 2020

Persönliche Präsentation bei der Bewerbung

Sie haben schriftlich überzeugt und sich erfolgreich präsentiert. Sie sind zum Vorstellungsgespräch eingeladen und damit Ihrem Ziel, dem neuen Job, einen Schritt nähergekommen.

Jetzt möchte sich das Unternehmen durch den persönlichen Eindruck ein Gesamtbild von Ihnen machen – und Sie können sich persönlich präsentieren und Informationen über Ihren potenziellen Arbeitsplatz erhalten.

Entscheidend für den Erfolg eines Vorstellungsgesprächs ist eine möglichst gute Vorbereitung, das gibt Sicherheit.

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen, wie Sie sich gut vorbereiten können, wie Sie sich und Ihre Kompetenzen gut präsentieren, wie Sie mit Stressfragen umgehen und Marketing in eigener Sache machen.

TERMIN

Montag, 18. Mai 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 14. Mai 2020

Beide Workshops:



REFERENTIN

Kornelia Klier

Dipl.-Pädagogin,
Mediatorin

Das Vorstellungsgespräch

Sie haben schriftlich überzeugt und sind zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Damit sind Sie Ihrem Ziel – dem neuen Job – einen großen Schritt nähergekommen. Jetzt möchte sich das Unternehmen einen persönlichen Eindruck von Ihnen machen und Sie können sich persönlich präsentieren und Informationen über Ihren potenziellen Arbeitsplatz erhalten.

Entscheidend für den Erfolg ist Ihre gute Vorbereitung. Das gibt Selbstsicherheit! Sie erhalten im Seminar Informationen zu:

- Vorbereitung des Vorstellungsgesprächs
- Selbstpräsentation und Selbstmarketing
- Stressfragen und der Umgang damit
- Gehaltsverhandlungen

TERMINE (MEHRTEILIGER WORKSHOP)

Dienstag, 10. November 2020, 9.00 bis 12.30 Uhr

und

Dienstag, 17. November 2020, 9.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 05. November 2020

Kosten: 85,- Euro



REFERENTIN

Kornelia Klier

Dipl.-Pädagogin,
Mediatorin

Mein Profil – mein Ziel

Wenn ich nur besser zeigen könnte, was ich kann! Sie kennen Ihre Stärken und haben auch eine Idee, wo Sie diese einsetzen möchten? Sie möchten Ihre individuellen Kompetenzen und Fähigkeiten noch besser darstellen?

In diesem Workshop werden Sie Ihr persönliches Qualifikationsprofil unter die Lupe nehmen und sich mit möglichen neuen beruflichen Zielen beschäftigen.

Mit konsequentem Fokus auf Ihre Stärken werden Sie sich mit Ihrer beruflichen Biographie, Ihren Fachkompetenzen und Ihren individuellen Stärken auseinandersetzen. Sie werden Ihrem persönlichen Ziel näher kommen und einen Input erhalten, wie Sie Ihr Qualifikationsprofil darauf ausrichten.

TERMINE

Montag, 04. Mai 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 30. April 2020
oder

Montag, 23. November 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 19. November 2020



REFERENTIN

Marlene Marquart

Diplom-Sozialpädagogin,
Systemische Familienberaterin

Mit **Coaching** zum **Erfolg**

Programm zur beruflichen Entwicklungs- und Karriereplanung für Frauen im Beruf.

Für Frauen, die im Berufsleben stehen und Positionen mit Fach- und Führungsverantwortung anstreben oder ausbauen wollen, bieten wir ein halbjähriges berufsbegleitendes Coaching-Programm, das im Mai bzw. im Oktober 2020 startet.

Themen und Inhalte:

- Ihr berufliches Potenzial
- Wege und Strategien zur beruflichen Weiterentwicklung
- Erprobung der Umsetzung im Rahmen von Trainingsprozessen

Bis zu 12 Teilnehmerinnen werden während eines Zeitraums von 6 Monaten begleitet. Das Coaching-Programm umfasst 4 Trainingstage, 4 Gruppencoachings und 2 Einzelcoachings.

Zielgruppe:

Frauen, die aus allen Wirtschaftsbereichen, der Verwaltung oder Nonprofit-Organisationen kommen und mehrjährige Berufserfahrung und einen anerkannten Berufs-/Studienabschluss haben.

Termine:

Das Programm findet im Frühjahr (Mai bis Oktober) und im Herbst (November bis April) statt. Den **Flyer** mit Details und Terminen finden Sie auf unserer Website.

Die Teilnehmerinnen erhalten ein Zertifikat!

Kosten:

850,- Euro für Selbstzahlerinnen

1.100,- Euro bei Kostenübernahme durch den Arbeitgeber



REFERENTIN

Monika Nill

Wirtschaftspsychologin,
Diplomökonomin, Trainerin & Coach

Weitere Informationen:

i.zimmermann@beff-frauundberuf.de

Frauen und Geld: „Wir reden übers Geld!“

Frau von heute denkt an morgen: Strategien für die finanzielle Absicherung heute und in Zukunft.

Noch nie haben die Menschen in Deutschland so lange gelebt wie heute. Die geschätzte Lebenserwartung liegt mittlerweile für Frauen bei rund 97 Jahren. Gleichzeitig wird es immer schwieriger das Einkommen auch für den Ruhestand so zu gestalten, dass die finanzielle Freiheit bis ins hohe Alter erhalten bleibt.

In unserem Workshop werden wir genau diese Gegebenheiten beleuchten und gemeinsam erarbeiten. Wie kann die Aufteilung Ihres Einkommens unter Berücksichtigung existentieller Risiken und finanzieller Freiheiten aussehen, ohne die schönen Dinge im Leben außer Acht lassen zu müssen?

Mit gutem Gefühl auch finanziell fit bis ins hohe Alter – damit Sie Ihre Träume leben können, egal wie alt Sie werden.

TERMINE

Montag, 17. Februar 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 13. Februar 2020
oder

Montag, 09. November 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 05. November 2020



REFERENTIN

Dr. Verena Stephan

Diplom Ökonomin,
Finanzberaterin speziell für Frauen

Stilgerecht und wirkungsvoll im Business

Wir wirken immer – auch ganz ohne Worte.

Dieser erste Eindruck ist ein Schlüsselmoment, denn in diesen wenigen Millisekunden entscheidet unser Gegenüber, ob wir ihm einen Mehrwert bieten und ob es vielversprechend ist, sich mit uns zu beschäftigen.

Punkten Sie mit einem sympathischen, kompetenten und souveränen Auftreten. Wirken Sie mit einem attraktiven, stimmigen Erscheinungsbild und machen Sie sich durch eine starke mentale Haltung zu einem Partner auf Augenhöhe: In diesem Workshop erhalten Sie wirksame Anregungen, worauf es dabei ankommt und wie Sie das umsetzen können – damit Sie sicher und erfolgreich auftreten.

TERMINE

Montag, 02. März 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 27. Februar 2020
oder

Montag, 05. Oktober 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 01. Oktober 2020



REFERENTIN

Evelyn Siller

quintessence Stuttgart
Trainerin, Beraterin,
Personal & Business Coach

Offen gesagt! ... **Schwierige Gespräche** mit **Herz** und **Verstand anpacken**

Wir alle kennen Gespräche, die uns Unbehagen bereiten und die wir am liebsten vermeiden möchten und dabei fürchten, dass wir wieder einmal nicht die richtigen Worte finden werden. Doch schwierige Gespräche gehören zum beruflichen und privaten Alltag.

Wann ist ein Gespräch sinnvoll, wann nicht? Wie bringe ich es in Gang? Bin ich mir klar und bewusst, was wesentlich für mich ist, was beim anderen ankommen soll?

Wie kann ich meinem Gegenüber begegnen, um gegenseitige Verständigung zu ermöglichen? Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir uns auf ein Konfliktgespräch vorbereiten, um mit Klarheit, Respekt und Würde die Weichen für die jeweilige Zukunft zu stellen.

TERMINE

Montag, 23. März 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 19. März 2020
oder

Montag, 14. September 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 09. September 2020



REFERENTIN

Camilla Bornscheuer

Mediation,
Psychologische
Beratung

Management – warum Frauen darüber nachdenken **und Männer es einfach machen.**

Macht – Kommunikation – Organisation – Teamgedanke – Dominanz – Cowboy – Style – Werte – Hierarchien: Wer nutzt was und wie?

In diesem Workshop erarbeiten wir Eigenschaften, die man im Allgemeinen eher Managerinnen zuordnet, und solche, die man eher Managern attestiert. Zur Information: Auch Männer können weibliche Management-Attribute haben und Frauen männliche.

- Wir beleuchten, wie Managerinnen ihre Teams motivieren und wie Manager das tun und wie Sie authentisch zu Ihrem Ziel kommen.
- Selbstreflektion schulen – aber bitte nicht übertreiben.
- Umgang mit Druck von oben und wie geht die kluge Managerin damit um?
- Transformationale Führung – der neue Management Style und warum neue Generationen an Mitarbeitenden eine neue Führung erwarten.

Es geht an diesem Abend darum, die feinen Mechanismen zu verstehen, derer man sich als Führungsfrau bedienen kann.

TERMIN

Montag, 25. Mai 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 21. Mai 2020

Emotionale Intelligenz – was ist das? **Wie kann ich sie nutzen?**

Ärgerlich werden ist einfach, klug zu reagieren schwieriger. Lernen Sie das Set an Fähigkeiten für Emotionale Intelligenz kennen. Kreieren Sie Ihr eigenes Rezept und machen Sie sich damit Ihren Arbeitsalltag leichter. In diesem Workshop lernen Sie, warum das Managen von Emotionen im Geschäftsleben wichtig ist.

Emotionale Intelligenz ist ein Set an Fähigkeiten, das mit Übung erlernt und verfeinert werden kann. Sie werden in diesem Workshop damit vertraut gemacht.

V + R = E Sie lernen, wie Sie diese emotionale Gleichung einfach von hinten angehen und damit verblüffende Ergebnisse erzielen.

Sie lernen das Gedankenmodell von Dr. Steven Peters kennen, das uns hilft, unsere Emotionen zu verstehen, negative Reaktionen zu minimieren und positive zu verstärken. Im Anschluss werden wir das Gelernte in kleinen Übungen umsetzen.

TERMIN

Montag, 20. Juli 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 16. Juli 2020

Beide Workshops:



REFERENTIN

Manuela Reik

Dipl.-Betriebswirtin (FH)/MBA mit Erfahrung als Führungskraft in internationalen Konzernen, Beraterin, Business Coach und Trainerin

Zeitmanagement – 10 Tipps

zum **besseren Umgang** mit dem **inneren Schweinehund**

Diverse Studien und Umfragen belegen es: Fast alle Menschen wünschen sich vor allem eines: mehr Zeit! Menschen, die abends sämtliche Aufgaben erledigt haben und dauerhaft den Überblick bewahren, sind ziemlich selten. Zeitdruck, lange To-Do-Listen, Burnouts und Stress im Arbeitsalltag sind eher an der Tagesordnung. Im Jahr 2020 müssen wir Zeitmanagement „neu denken“. Kreatives, individuelles und vor allem alltagstaugliches Zeitmanagement heißt die Devise.

Sie erfahren an diesem Abend unter anderem,

- warum eine regelmäßige und strukturierte Tagesplanung so wichtig ist,
- wie Aufschieberitis „heilbar“ ist,
- warum man einen Elefanten „Biss für Biss“ essen sollte,
- was Parkinson mit Zeitmanagement zu tun hat und
- warum Eigenlob nicht immer stinkt, sondern manchmal auch stimmt.

Wenn Sie flexibel sind, visionär, empathisch und sich am klassischen Zeitmanagement bereits die Zähne ausgebissen haben, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig.

TERMINE

Montag, 27. April 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 23. April 2020
oder

Montag, 19. Oktober 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 15. Oktober 2020



REFERENTIN

Sabine Wöhrstein

Expertin für
Prozesse, Strukturen,
Zeitmanagement

Echt souverän – sich so zeigen, wie man ist

Es gibt Menschen, die sich dann für souverän halten, wenn sie in jeder Situation cool bleiben und keinerlei Schwäche zugeben. Souverän zu wirken, ohne sich so zu fühlen, kann auf Dauer ziemlich anstrengend sein. Besonders dann, wenn man versucht, eine Rolle zu spielen, seine Gefühle unterdrückt und es anderen immer recht machen will, um gut dazustehen.

In diesem Workshop widmen wir uns ganz dem Zitat von René Esteban Jiménez: „Du bist souverän, sobald du authentisch bist. Du bist authentisch, sobald du weißt, wer du bist und was du willst.“

Inhalte:

- Kennzeichen echter Souveränität
- Warum persönliche Werte wichtiger sind als Anerkennung
- Methode zum Umgang mit Fremderwartungen und Anforderungen
- Sich einverstanden fühlen mit dem, was man tut und wer man ist
- Gelassen bleiben durch bewusste Aufmerksamkeitslenkung

Mit praktischen Übungen zur Entspannung und Gelassenheit.

TERMIN

Mittwoch, 11. März 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 05. März 2020



REFERENTIN

Anja Beyer

Gesundheits- und Mentalcoach,
THE WORK™ Coach,
Entspannungs- und
QiGong-Trainerin

Bewusster denken – erfolgreicher Handeln

Werden Sie zur aktiven Gestalterin Ihrer Gedanken und Gefühle! Die Gedanken sind Kraftstoff oder Bremser im beruflichen Alltag. Sie können den Schlaf rauben oder schönste Gefühle hervorrufen. Oft nehmen wir uns wenig Zeit, sie zu hinterfragen.

Stattdessen halten wir an Gewohnheiten ohne Entwicklungschancen fest oder bleiben in negativen Denkspiralen verhaftet. Wer in seine Gedanken- und Gefühlswelt eintaucht, fördert sein Selbstbewusstsein und seine Ausstrahlung!

Inhalte:

- Das Bewusstseinsrad – erkennen, was ist
- Was will ich erreichen – was will ich vermeiden?
- Persönliche Denkdiet – Überzeugungen hinterfragen und den Realitätscheck wagen
- Gesunder Umgang mit destruktiven inneren Stimmen

Mit praktischen Übungen zur mentalen Entspannung.

TERMIN

Mittwoch, 25. November 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 19. November 2020



REFERENTIN

Anja Beyer

Gesundheits- und Mentalcoach,
THE WORK™ Coach,
Entspannungs- und
QiGong-Trainerin

Resilienz: Stress & Krisen leichter meistern

Die heutige Arbeitswelt fordert mehr und mehr von jedem Einzelnen. Der Arbeitstag enthält mehr Aufgaben, weniger Arbeitszeit – und das bei ständiger Erreichbarkeit. Durch die Verschiebung der Präsenzpflcht zur Ergebnisorientierung der Aufgaben verschwimmen die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben. Die Anforderungen an das Selbstmanagement der Arbeitnehmer sind gestiegen.

Eine Lösung können Methoden sein, die dazu beitragen, Stressauslöser zu erkennen, zu verstehen und schließlich so mit ihnen umzugehen, dass die psychische Gesundheit erhalten bleibt. Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressmuster. Erlernen Sie Methoden, zum besseren Umgang mit stressigen Situationen.

Durch die praktische Umsetzung dieser Strategien im Alltag (privat und beruflich) entwickeln Sie mehr Gelassenheit, Flexibilität und Widerstandskraft. Komplexe Herausforderungen meistern Sie mit innerer Ruhe, Souveränität und Stärke. Sie gehen ressourcenschonender mit sich um. Das nützt Ihnen und dem Unternehmen.

TERMINE

Montag, 09. März 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 05. März 2020
oder

Montag, 12. Oktober 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 08. Oktober 2020



REFERENTIN

Dinje Plathner

Beraterin und Business Trainerin (SHB),
Systemischer Coach (SHB), Wirtschafts-
mediatorin (DGMW), Insights Discovery-
Beraterin, Resilienz Trainerin (AHAB)

Auf die **Stimme** kommt es an!

Jede Frau hat ihre individuelle Stimme, die ein Ausdruck ihrer Persönlichkeit ist. Dennoch ist die Stimme wie ein Instrument, auf dem man verschiedene Melodien spielen kann. Ihre Stimme spielt bei Ihrer Außenwirkung eine tragende Rolle. Ob beim Bewerbungsgespräch, bei einem Vortrag oder bei Auseinandersetzungen im Beruf: Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, Ihre Stimme kennenzulernen.

Wir beschäftigen uns mit:

- unserem stimmlichen Potential
- Stimmklang, Stimmodynamik und Sprechstimmlage
- Stimmvolumen – lautes Sprechen ohne Anstrengung
- Stimme und Emotionen
- Artikulation, Sprachmelodie und Pausen
- Vorbeugung von Stimmproblemen – Stimmhygiene
- Was tun bei Sprechangst?

In diesem Seminar steht der kreative Umgang mit Stimme und Sprechen im Vordergrund. Wir werden neben der Theorie viele praktische Stimmübungen machen und uns mit verschiedenen Sprechanlässen wie Vortrag, Unterhaltung oder Streitgespräch beschäftigen und wie wir unsere Stimme dem Anlass entsprechend einsetzen.

TERMINE

Montag, 16. März 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 12. März 2020
oder

Montag, 28. September 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 24. September 2020



REFERENTIN

Saskia Tokarz

Logopädin

Voll vernetzt: **Soziale Netzwerke beruflich nutzen**

Bei beruflichen Fragestellungen und Themen wie z. B. im Bewerbungsprozess oder bei der Selbstständigkeit sind die Sozialen Medien und Online-Netzwerke/-Plattformen hilfreiche Werkzeuge. Mit ihnen können wir Reichweite erzeugen und Schneeball-Effekte nutzen.

Verschaffen Sie sich einen Überblick über den bunten Strauß der Möglichkeiten und pflücken Sie die für Sie relevanten und zielführenden Medien heraus.

Inhalte:

- Überblick über die verschiedenen Kanäle wie z.B. Facebook, Twitter, Xing, LinkedIn
- Welche Werkzeuge machen für mich persönlich Sinn?
- Fettnäpfchen vermeiden
- Kennenlernen ergänzender Funktionen der virtuellen Kanäle
- Entwickeln individueller Schritte für die Online-Sichtbarkeit

TERMINE

Donnerstag, 23. April 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Montag, 20. April 2020
oder

Montag, 16. November 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 12. November 2020



REFERENTIN

Silke Rommel

Marketing- und PR-Beraterin,
Netzwerkerin

Marketing, das Ihre Zielgruppe erreicht

Um in der Vielfalt an Angeboten und Werbemaßnahmen aufzufallen, ist die gezielte Planung einer erfolgreichen Marketingstrategie notwendig, da heute diverse Kanäle von Social Media, über online bis zum Flyer zur Verfügung stehen. Doch welche Marketing-Maßnahmen sind zielführend für Ihr Vorhaben?

Im Workshop erarbeiten wir die Grundlagen des Marketings. Wir legen den Grundstein für Ihr individuelles Marketingkonzept, mit dem Sie Ihre Zielgruppen ansprechen. Sie lernen, wann sich Print oder Online lohnt und wie Sie den Erfolg der Maßnahmen kontrollieren.

Der Workshop eignet sich für Gründerinnen ebenso wie für Selbstständige, die neue Impulse suchen.

TERMIN

Montag, 22. Juni 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 18. Juni 2020

Selbstständigkeit als Alternative – wie Sie Ideen finden und umsetzen

Sie glauben, dass eine selbstständige Tätigkeit eine gute Alternative für Sie sein kann, und vielleicht haben Sie bereits eine erste Idee. In diesem Workshop werden wir die Chancen und Möglichkeiten für eine berufliche Selbstständigkeit ausloten.

- Sie erfahren, was eine selbstständige Tätigkeit ausmacht.
- Wir besprechen, was auf dem Weg zur Selbstständigkeit zu beachten ist.
- Wir prüfen und finden heraus, was eine gute Idee kennzeichnet.
- Wir erarbeiten, wie ein Hobby zum Beruf werden kann.

Wenn Sie sich also solche Gedanken machen, dann ist dieser Workshop für Sie eine gute Möglichkeit, sich zu informieren. Im Workshop sprechen wir über Kosten, Preise und die Rentabilität eines Vorhabens. Sie erhalten ganz konkrete Anhaltspunkte für die Entwicklung einer Idee und Sie wissen, welche Schritte zur Umsetzung führen.

TERMINE (MEHRTEILIGER WORKSHOP)

Dienstag, 07. Juli 2020, 9.00 bis 12.30 Uhr und

Dienstag, 14. Juli 2020, 9.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 02. Juli 2020

Kosten: 85,- Euro

Beide Workshops:



REFERENTIN

Agnes Baldauf

Beratung & Coaching, Marketing- und Kommunikationswirtin

Jetzt erst recht: Neustart 45+

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

Das Programm unterstützt und begleitet Sie beim Ausloten Ihrer beruflichen Möglichkeiten und der Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele.

Themen und Inhalte:

Ihr persönliches Erfahrungs- und Kompetenzprofil, Ihre Ressourcen und Potentiale, individuelle Strategien bei Stellensuche und Bewerbung, Gesundheitsmanagement, authentische Selbstpräsentation und -marketing.

Bis zu 12 Teilnehmerinnen werden während eines Zeitraums von ca. 6 Monaten begleitet. Das Programm umfasst 3 bis 4 ganztägige Trainings, 4 Gruppencoachings, 2 Einzelcoachings und ein Gespräch mit Personalverantwortlichen aus Unternehmen.

Zielgruppe:

Frauen mit Berufs-/Studienabschluss und Berufserfahrung

Termine:

Frühjahr und Herbst 2020. Den **Flyer** mit weiteren Details und Terminen finden Sie auf unserer Website.

Die Teilnehmerinnen erhalten ein Zertifikat!

Kosten: 420,- Euro

Das Programm wird von der Landeshauptstadt Stuttgart und der Glücksspirale gefördert.



REFERENTIN

Monika Nill

Wirtschaftspsychologin,
Diplomökonomin, Trainerin & Coach

Mentorinnen-Programm für Migrantinnen

Das Programm richtet sich an Migrantinnen und geflüchtete Frauen (Mentees), die über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, Zugang zum Arbeitsmarkt haben und eine berufliche Qualifikation aufweisen.

Im Tandem finden sich eine Mentorin und eine Mentee zusammen. Die Mentorin unterstützt die Mentee

- bei der beruflichen Weiterentwicklung,
- bei der Annäherung an den deutschen Arbeitsmarkt,
- auf dem Weg, Beruf und Familie zu vereinbaren.

Begleitet werden die regelmäßigen Treffen in der Kontaktstelle durch fachliche Inputs zu verschiedenen berufsrelevanten Themen. Als Mentorin können sich Frauen bewerben, die mindestens zwei Jahre Erfahrungen im Berufsleben in Deutschland gesammelt haben.

Weitere Infos:

www.frauundberuf-bw.de/frau-beruf/mentorinnen-programm



ANSPRECHPARTNERIN

Inge Zimmermann

Geschäftsführende Vorständin BeFF,
Leiterin Kontaktstelle Frau und Beruf
Stuttgart, Region Stuttgart

i.zimmermann@beff-frauundberuf.de

STARTKLAR!

Berufswegplanung zum Wiedereinstieg

Es wird Zeit: Die Elternzeit oder Familienphase geht zu Ende und der berufliche Wiedereinstieg steht für Sie an.

Sie fragen sich:

- Was will ich und was geht?
- Wie packe ich's an und wie vereinbare ich Familie und Beruf?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Sie wollen sich beruflich orientieren und Ihren beruflichen Wiedereinstieg planen. Im dem Workshop **STARTKLAR!** können Sie sich umfassend informieren, individuell planen und Ihr Ziel in den Blick nehmen. Sie werden

- Ihre aktuelle Situation analysieren.
- Ihre beruflichen Interessen und Stärken erkennen.
- Ihr fachliches Profil überprüfen und Ihre Kompetenzen aus der Familienzeit reflektieren.
- Ideen und neue Perspektiven für Ihren Wiedereinstieg entwickeln.
- Ihr nächstes berufliches Ziel bestimmen und konkrete Umsetzungsschritte planen.

Ergreifen Sie die Chance, machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem beruflichen Wiedereinstieg, nutzen Sie die neue Sicht, die Sie in dem Seminar erwerben können, und machen Sie sich **STARTKLAR!**

TERMIN

Dienstag, 17. März 2020, 9.00 bis 12.30 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 12. März 2020



REFERENTIN

Julia Woide

Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin und Coach, Trainerin

Workshops und Vorträge auf Anfrage

Wir bieten Unternehmen, Verbänden, Universitäten und anderen Institutionen auch maßgeschneiderte Inhouse-Vorträge und -Workshops an. So haben wir schon eine Vielzahl von Angeboten für Betriebe und Institutionen zu den Themen „Work-Life-Balance“, „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“, „Ressourcenmanagement und Entwicklungsplanung“, „Kommunikation“, „Verhandeln im Beruf“, „Zeitmanagement und Selbstmanagement“, „Coaching“, „Bewerbung“ etc. durchgeführt.

Daneben stehen wir zur Moderation von Veranstaltungen, zur inhaltlichen Planung und Mitwirkung bei Messtagen – für Wiedereinsteigerinnen – und anderen Veranstaltungen zur Verfügung. Wir entwickeln passgenau auf den Bedarf der Mitarbeiterinnen Ihrer Firma/Institution abgestimmte Weiterbildungskonzepte, die von erfahrenen Trainerinnen und Coaches umgesetzt werden.

Ansprechpartnerin:

i.zimmermann@beff-frauundberuf.de

Impulse für Frauen mit Verantwortung

Mit unserer Themenreihe für Frauen mit Verantwortung im Beruf, die sich weiterentwickeln und mit anderen vernetzen wollen, bieten wir Ihnen für Ihre berufliche Weiterentwicklung und Ihr Standing wertvolle Inputs rund um das Thema Führung und die Gelegenheit zur Vernetzung. Wir laden Sie ganz herzlich zur Teilnahme und zur Vernetzung ein!

Die aktuellen Termine und Themen finden Sie auf unserer Website: www.beff-frauundberuf.de.

Ansprechpartnerin:

i.zimmermann@beff-frauundberuf.de

Treff für Gründerinnen und Selbstständige

Der Treff für Gründerinnen und Selbstständige begleitet Frauen in den Phasen der Gründung, des Unternehmensaufbaus und der weiteren unternehmerischen Entwicklung.

Gerade auch für Solo-Selbstständige ist der Treff die Gelegenheit zum fachlichen Austausch und zum Kontaktknüpfen. Unternehmerisch relevante Informationen erhalten die Teilnehmerinnen durch Inputs erfahrener Expertinnen z. B. zum Thema Marketing oder Büroorganisation und durch Brancheneinblicke „vor Ort“ in regionalen Unternehmen und durch regional aktive Organisationen.

Der Treff findet mehrmals pro Jahr statt: abwechselnd „Vor Ort“ im Unternehmen oder in der BeFF-Kontaktstelle mit dem Input einer Expertin.

Die aktuellen Termine und Themen finden Sie auf unserer Website: www.beff-frauundberuf.de.



ANSPRECHPARTNERIN

Inge Bölz

Dipl.-Sozialarbeiterin,

Coach, Trainerin

i.boelz@beff-frauundberuf.de

Reihe **Unternehmens-Einblicke**

Unsere Reihe Unternehmens-Einblicke hat das Ziel, Frauen mit Firmen verschiedener Branchen und unterschiedlichen Fachkräftebedarfen in der Region zusammenzubringen.

Bei den geführten Besuchen wird über aktuelle Berufsbilder, mögliche Tätigkeitsprofile und Qualifikationsbedarfe informiert, und die Betriebe haben die Chance, ihre Geschäftsfelder sowie ihre Arbeitszeitmodelle zu präsentieren.

Die aktuellen Termine und Themen finden Sie auf unserer Website: www.beff-frauundberuf.de.



ANSPRECHPARTNERIN

Inge Zimmermann

Geschäftsführende Vorständin BeFF,
Leiterin Kontaktstelle Frau und Beruf
Stuttgart, Region Stuttgart

i.zimmermann@beff-frauundberuf.de

Migrantinnen Spezial

Erfolgreicher beruflicher Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt der Region.

In dieser Veranstaltung erhalten internationale Zuwanderinnen umfassende Tipps zum erfolgreichen Einstieg in den Arbeitsmarkt: Es geht um die Planung des beruflichen (Wieder)-Einstiegs, erfolgversprechende Wege der beruflichen Tätigkeit, den regionalen Arbeitsmarkt und die Bedarfe der ortsansässigen Unternehmen. Es geht ebenso um Ihr berufliches Profil und die Frage: Wie präsentieren Sie sich bei der Bewerbung? Welche „Brücken“ gibt es: Informations- und Beratungsangebote, Vernetzung sowie Förderungsmöglichkeiten und Weiterbildungsanbieter.

TERMINE

Mittwoch, 08. Juli 2020, 10.00 bis 13.00 Uhr:

im Welcome-Center Stuttgart

Mittwoch, 30. September 2020, 10.00 bis 13.00 Uhr:

im Landratsamt Göppingen

Ansprechpartnerin:

i.zimmermann@beff-frauundberuf.de

Anmeldung:

www.wrs.region-stuttgart.de/

Lebenundarbeiten-FrauundBeruf



Hinweis:

Speziell für Migrantinnen und geflüchtete Frauen, die über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, Zugang zum Arbeitsmarkt haben und eine berufliche Qualifikation aufweisen, bieten wir das **Mentorinnen-Programm für Migrantinnen**. Weitere Infos auf Seite 23.

Kosten

Für Selbstzahlerinnen:

Workshops:	35,- Euro
Mehrteilige Workshops:	85,- Euro
Orientierungsberatung:	kostenfrei
Bewerbungsberatung:	90,- Euro
Gründungsberatung:	90,- Euro
Coaching:	90,- Euro

Ermäßigung des Kostenbeitrages für Beratungen und Workshops bei BeFF ist für Frauen mit geringem Einkommen möglich: Bitte sprechen Sie uns an.

Bei Kostenübernahme durch den Arbeitgeber: Kosten für Bewerbungsberatung sowie Coaching: 130,- Euro.

Allg. Geschäftsbedingungen

Veranstaltungsort ist die Kontaktstelle Frau und Beruf. Ihre Anmeldung ist verbindlich und kann schriftlich oder telefonisch erfolgen.

Für die Workshops gilt:

Anmeldungen werden von uns schriftlich bestätigt. Überweisen Sie den Teilnahmebetrag nach Erhalt der Anmeldebestätigung auf folgendes Konto:

BeFF – Berufliche Förderung von Frauen e.V.

Evangelische Bank, Stuttgart

IBAN: DE91 5206 0410 0100 4158 71 | BIC: GENODEF1EK1

Bis zum Anmeldeschluss – bei Workshops 4 Tage vor Veranstaltungsbeginn – entstehen bei Abmeldung keine Kosten. Danach stellen wir 75 %, ab Veranstaltungsbeginn 100 % des Teilnahmebetrages als Ausfallkosten in Rechnung. Ersatzteilnehmerinnen gelten als Teilnehmerinnen. Ist die Veranstaltung unterbelegt, wird sie abgesagt und der Teilnahmebetrag voll zurückerstattet.

Beratung/Coaching:

Die Vereinbarung eines Termins ist verbindlich. Kostenpflichtige Beratungen/Coachings werden in Rechnung gestellt und sind innerhalb von 7 Tagen zur Zahlung fällig. Terminabsagen bis mindestens 24 h vorher sind kostenfrei, andernfalls entstehen Ausfallkosten in Höhe des vereinbarten Betrages.

Ermäßigte Kosten für Beratung und Workshops unterliegen ebenfalls den o. g. Geschäftsbedingungen.

Die vertraglichen Bedingungen für das Coaching-Programm entnehmen Sie der gesonderten Ausschreibung! Externe Veranstaltungen unterliegen separaten Geschäftsbedingungen.

Zu allen unseren Angeboten wird Anmeldung und Teilnahme vertraulich behandelt und unterliegt dem Datenschutz!

Wir sind zertifiziert nach ISO 96001:2015 sowie nach AZAV und haben hohe Qualitätsstandards zur Erfüllung der Zufriedenheit unserer Kundinnen.

Terminübersicht

- | | |
|---------------------------|--|
| Mo. 17.02. | Frauen und Geld: „Wir reden übers Geld!“ |
| Mo. 02.03. | Stilgerecht & wirkungsvoll im Business |
| Mo. 09.03. | Resilienz: Stress und Krisen leichter meistern |
| Mi. 11.03. | Echt souverän – sich so zeigen, wie man ist |
| Mo. 16.03. | Auf die Stimme kommt es an! |
| Di. 17.03. | STARTKLAR – Berufswegplanung z. Wiedereinstieg |
| Mo. 23.03. | Offen gesagt! ... Schwierige Gespräche mit Herz und Verstand anpacken |
| Do. 23.04. | Voll vernetzt: Soziale Netzwerke beruflich nutzen |
| Mo. 27.04. | Zeitmanagement – 10 Tipps zum besseren Umgang mit dem inneren Schweinehund |
| Mo. 04.05. | Mein Profil – mein Ziel |
| Mo. 11.05. | Bewerbung – Bewährtes und Aktuelles |
| Mo. 18.05. | Persönliche Präsentation bei der Bewerbung |
| Mo. 25.05. | Management – warum Frauen darüber nachdenken und Männer es einfach machen. |
| Mo. 22.06. | Marketing, das Ihre Zielgruppe erreicht |
| Di. 07.07.&
Di. 14.07. | Selbstständigkeit als Alternative – wie Sie Ideen finden und umsetzen (mehrteilig) |
| Mo. 20.07. | Emotionale Intelligenz – was ist das? Wie kann ich sie nutzen? |
| Mo. 14.09. | Offen gesagt! ... Schwierige Gespräche mit Herz und Verstand anpacken |
| Mo. 28.09. | Auf die Stimme kommt es an! |
| Di. 05.10. | Stilgerecht & wirkungsvoll im Business |
| Mo. 12.10. | Resilienz: Stress und Krisen leichter meistern |
| Mo. 19.10. | Zeitmanagement – 10 Tipps zum besseren Umgang mit dem inneren Schweinehund |
| Mo. 09.11. | Frauen und Geld: „Wir reden übers Geld!“ |
| Di. 10.11.&
Di. 17.11. | Das Vorstellungsgespräch (mehrteilig) |
| Mo. 16.11. | Voll vernetzt: Soziale Netzwerke beruflich nutzen |
| Mo. 23.11. | Mein Profil – mein Ziel |
| Mi. 25.11. | Bewusster denken – erfolgreicher Handeln |

Gestaltung:
www.slide-by-slide.de, Stuttgart

Druck:
Druckhaus Stil + Find, Stuttgart

Bildnachweise:
Titel: ©fotolia.de/Michael Bauroth, ©photocase.com/Simonthon,
©iStock/vgajic, ©fotolia.de/Contrastwerkstatt, ©unsplash.com/Patrick Perkins

Info & Anmeldung

BeFF

Berufliche Förderung von Frauen e.V.

Kontaktstelle Frau und Beruf

Region Stuttgart

Lange Straße 51

70174 Stuttgart

Tel.: 0711/ 26 34 57-0

Fax: 0711/ 26 34 57-29

E-mail: info@beff-frauundberuf.de

www.beff-frauundberuf.de

Unsere Telefonzeiten sind:

Mo, Di, Fr 9.00 bis 12.00 Uhr

Mi, Do 13.00 bis 16.00 Uhr

Zur Terminvereinbarung rufen Sie
uns gerne an.

Sie erreichen uns:

mit S-Bahn, U-Bahn und Bus

Haltestelle Stadtmitte

Ausgang Fritz-Elsas-Straße

Das Landesprogramm Kontaktstellen
Frau und Beruf Baden-Württemberg
wird mit Mitteln des Ministeriums für
Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau
und der Landeshauptstadt Stuttgart
gefördert.