



IMPULSWOCHE

Frau & Beruf



BERATUNGSSTELLE
FRAU & BERUF

9. bis 13.
September

ONLINE UND VOR ORT



UNSER PROGRAMM:

Montag

Beruf und finanzielle Sicherheit

Finanzielle Sicherheit bedeutet Verantwortung übernehmen für die eigenen Finanzen. Doch was heißt das für mich ganz persönlich? Soll ich in Teilzeit oder doch lieber selbstständig arbeiten? Welche Arbeitszeitmodelle gibt es eigentlich? Wie beurteile ich meine eigene Situation? Der ca. 1 ½ stündige Vortrag (inkl. Q&A) soll einen Einblick geben und zum Nachdenken anregen. Wirtschaftspsychologin und Coach Martina Zabel gibt einen Überblick über die Möglichkeiten und Grenzen. Die Sozialwissenschaftlerin und Berufsberaterin, Anke Hollatz, steht Ihnen zu diesem Themenblock für Einzelgespräche zur Verfügung. Hier haben Sie nachmittags die Möglichkeit Ihre persönliche Situation zu vertiefen.

Beratungsstelle Frau & Beruf Altenkirchen

Wann? 09.09.2024 Vortrag: 10.30 bis 12:00 Uhr, Einzelgespräche: 13:00 bis 16 Uhr

Format: Online

Referentinnen: Martina Zabel und Anke Hollatz

Anmeldung: buero@neuekompetenz.de

Dienstag

Menschenkenntnis entwickeln und erfolgreich mit verschiedenen Persönlichkeitstypen umgehen

Misverständnisse sind im Kontakt zwischen Menschen oftmals an der Tagesordnung. Dieser Workshop vermittelt Ihnen Grundlagen, um Ihre praktische Menschenkenntnis weiter auszubauen. Sie erhalten Verhaltenstipps für einen erfolgreicherer Umgang mit verschiedenen Persönlichkeitstypen. Sie lernen, wie Sie andere Menschen aufgrund eines ersten Eindrucks besser einschätzen können im Hinblick auf deren Denk- und Handlungsweise. Sie möchten mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Kolleg:innen, Ihren Vorgesetzten und Ihren Kund:innen gewinnen?

Dann melden Sie sich zu unserem Workshop an!

Beratungsstelle Frau und Beruf Eifelkreis Bitburg-Prüm

Wann? 10.09.2024 von 9:00 bis 12:00 Uhr

Format: Online

Referentin: Carmen Klein, Dr. Klein, Jakoby & Partner

Anmeldung: info@klein-jakoby.de

„Was Frauen wirklich brauchen - Wie kommen Familie, Beruf und Arbeitgeber zusammen?“

Beruflicher Wiedereinstieg oder berufliche Weiterentwicklung sind z. g. T. effektives Management, nie aber ein Alleingang. Bisher lag der Fokus bei der Vorbereitung immer allein bei den Frauen. Diese Zeit der Planung und Vorbereitung ist sehr wichtig. Hier geht es um Absprachen innerhalb der Familie bzw. des näheren sozialen Umfelds, der Rollenaufteilung und -Überprüfung u. ä. m. Aber das ist nur eine Seite der Medaille. Auch die Arbeitgeber*innen müssen sich bewegen. Wie können sie auf strukturell bedingte Bedarfe der Arbeitnehmerinnen eingehen? Was bedeutet es, Frauen mit Careaufgaben als Potenzial wirklich zu nutzen und langfristig zu binden? Auf diese verschiedenen Aspekte will der Vortrag eingehen und Anstöße geben. Es handelt sich nicht um eine wissenschaftliche Abhandlung sondern um praktische Erfahrungen aus der Beratung.

Beratungsgstelle „Empowerment für Frauen“ Mainz

Wann? 10.09.2024 von 10:30 bis 11:30 Uhr

Format: Online

Referent*in: Uta Galle-Hahn und Rose Hmaidouche

Anmeldung: Rose.Hmaidouche@mki-ev.de

FinanzStarkeFrauen - „Finanzielle Unabhängigkeit ,ganz konkret“

Sie benötigen Wissen zu den Themen Geldanlagen, Altersvorsorge, gerechte Bezahlung und Existenzrisiken, um richtige Entscheidungen für die finanzielle Absicherung treffen zu können. Durch den strategischen Umgang mit Geld finden Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Lernen Sie in diesem Workshop, welche Schritte Sie ganz konkret ergreifen können, um sich nachhaltig gut finanziell aufzustellen.

Arbeit und Leben gGmbH in Kooperation mit Frau & Beruf RLP

Wann? 10.09.2024, 18:00 bis 20:30 Uhr

Format: Online per Zoom

Referentin: Dagmar Stock, Vermögenscoach

Anmeldung: <https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/8936>

Mittwoch

Die schlagfertige Frau

Gelassen, gekonnt und heiter auf dumme Sprüche reagieren

Dieser Online-Workshop vermittelt Anregungen für mehr Gelassenheit bei verbalen Angriffen dem Motto folgend: Ich bestimme selbst, ob mich Worte verletzen oder nicht. Wir stellen Strategien der Schlagfertigkeit vor und erproben gemeinsam verschiedene Techniken: vom beredten Schweigen bis frechem Kontern - dabei immer locker und verletzungsfrei.

Arbeit und Leben gGmbH in Kooperation mit Frau & Beruf RLP

Wann? 11.09.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr

Format: Online per Zoom

Referentin: Susanne Lörx, Arbeit und Leben gGmbH

Anmeldung unter: <https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/8939>

Tag der offenen Tür bei ProfeS

ProfeS lädt herzlich zum Tag der offenen Tür im Rahmen des Projekts Frau & Beruf – Südpfalz ein. Unsere Beratungsstelle empfängt alle Interessentinnen und freut sich auf nette Gespräche, bei denen Sie im Fokus sind! Außerdem können Sie sich gerne zum Workshop „Stärken, Potenziale und Ziele“ anmelden.

Stärken, Potenziale und Ziele

Schöpfe dein eigenes Potenzial aus und erkenne deine Stärken, um sie zu nutzen. Denn mit Selbstvertrauen und Selbstsicherheit kannst du deine beruflichen sowie persönlichen Ziele erreichen und Barrieren abbauen.

Beratungsstelle Frau & Beruf Südpfalz

Wo? Max-von-Laue-Str. 3 in 76829 Landau

Wann? 11.09.2024 Tag der offenen Tür: 09:00 – 15:00 Uhr, Workshop : 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung: per Mail frau&beruf@profes-gmbh.de
oder telefonisch 06341-6814613

"TALK TIME" - Endlich gerechte Bezahlung für Frauen! Wie kann das gelingen?

Die neue Entgelttransparenzrichtlinie der EU schafft europaweit einheitliche Vorgaben zur Verringerung der Entgeltungleichheit zwischen Frauen und Männern auf dem Arbeitsmarkt. Diese gehen über die bisher in Deutschland geltenden Regeln im Entgelttransparenzgesetz hinaus und sind bis Anfang Juni 2026 in nationales Recht umzusetzen. Was muss sich konkret ändern? Welche Chancen bieten die neuen Regelungen für Frauen UND Unternehmen? Wie kann die Umsetzung gelingen? Darüber wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und laden zu Information und Austausch im Rahmen der Talk Time ein.

Arbeit und Leben gGmbH in Kooperation mit Frau & Beruf RLP

Wann? 11.09.2024, 12:00 bis 13:15 Uhr

Format: Online per Zoom

Referentin: Musgana Tesfamariam (MFFKI), n.n.

Anmeldung unter: <https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/8940>

Donnerstag

Care-Arbeit fair-teilen

Hausarbeit, Einkaufen, Betreuung und Pflege übernehmen noch immer vor allem Frauen. Im Schnitt wenden Frauen am Tag in Deutschland 1 Stunde und 19 Minuten mehr Zeit für Care-Arbeit auf als Männer. Um dies leisten zu können, reduzieren Frauen oft ihre Erwerbsarbeit - mit schweren Folgen für ihre Rente sowie bei Trennung oder Arbeitslosigkeit. Wirklich gewollt ist diese Verteilung dabei oft gar nicht: ein Viertel der Frauen wünscht sich mehr Zeit für die Erwerbsarbeit und ein Viertel der Väter hätte gerne mehr Zeit für die Familie. Wie sich Care-Arbeit fairer verteilen lässt, wie man diese Fragen in der Familie am besten anspricht und wie auch bei unterschiedlicher Aufgabenverteilung beide Partner eine gute Altersvorsorge erreichen, vermitteln wir in diesem Workshop.

Beratungsstelle Frau & Beruf für den Kreis Ahrweiler

wann? 12.09.2024 von 14:00 bis 16:30 Uhr

Format: online

Referentin: Iris Loosen

Anmeldung: iris.loosen@gbb-ahrweiler.de

Freitag

Kreative Ansätze zur Stärkung der Selbstkompetenz:

Um im Alltag zwischen den vielen Herausforderungen und stressenden oder belastenden Faktoren stark, stabil und gesund bleiben zu können, möchten wir den teilnehmenden Frauen zunächst einige Methoden zur Stärkung der Selbstkompetenz, zur Verbesserung des Selbstbewusstseins und für mentale Gesundheit vorstellen. Im Anschluss daran können in verschiedenen Stationen die zuvor kennen gelernten Methoden praktisch erprobt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmerinnen und den Beraterinnen der „Beratungsstelle Frau und Beruf Region Trier“ persönlich auszutauschen.

Beratungsstelle Frau und Beruf Region Trier

Wann: Freitag 13.09.2024 um 10:00 bis 14:00 Uhr

Wo: Beratungsstelle Frau und Beruf Region Trier des Palais e.V. Trier, Christophstraße 1, 54290 Trier

Format: Die Veranstaltung findet in Präsenz statt

Anmeldung: per Mail Frau-und-Beruf@palais-ev.de
oder telefonisch 0651-14555-254

**BERATUNGSSTELLE
FRAU & BERUF**



In Kooperation mit

**Arbeit und
Leben**

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Das Projekt wird gefördert von:



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**