

## Ihre Ziele – unser Angebot



- wir helfen mit Ihnen an Ihrer optimalen Selbst-Präsentation
- Sie möchten mit individuellen Bewerbungen überzeugen**
- Auftritt und einem Mentoringprogramm
- wir unterstützen Sie mit Crashkursen zum persönlichen
- Sie planen den nächsten Sprung auf der Karriereleiter**
- wir arbeiten mit Ihnen an individuellen Lösungen
- Sie befinden sich in einer beruflichen Krise**
- bei uns finden Sie Infotage und Kurse
- Sie bereiten nach Familienzeit Ihren Wiedereinstieg vor**
- kostenlos oder zum kleinen Preis
- bei uns bekommen Sie fachliche Einzelberatung –
- Sie wollen neue berufliche Perspektiven entwickeln**
- gemeint in Wirtschaft und Gesellschaft eingesetzt wird.
- Wir arbeiten für die beruflichen Interessen der Frauen mit dem Ziel, dass ihr Potenzial an Wissen, Können und Engagement in Wirtschaft und Gesellschaft eingesetzt wird.
- Überfazit:
- Beratungsstelle für Frauen aus Regensburg und der
- Das Regionalzentrum Frau und Beruf ist die berufliche
- Frauen – erfolgreich im Job**

## Praxistag



BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG,  
PC-Recherche-Raum, Eintritt frei

- 24022 - Mi, 08.02., 9.00-11.00 Uhr
  - 24020 - Mi, 21.09., 9.00-11.00 Uhr
- wie Sie Ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben vorbereiten.  
Unterstützung der Arbeitsmarktexpertin A. Teichmann heraus,  
überlegen bald in den Beruf zurückzukehren? Finden Sie mit  
Sie haben wegen familiärer Aufgaben beruflich pausiert? Sie  
Agentur für Arbeit Regensburg

## Zurück in den Beruf

€ 10,- pro Gesprächstermin.

Pro Beratungsgespräch sind ca. 60 Minuten vorgesehen –  
bitte vereinbaren Sie bei der Anmeldung konkrete Uhrzeiten.

- 24010 - Sa, 28.01., 10.00-17.00 Uhr
- 24009 - Sa, 26.11., 10.00-17.00 Uhr
- 24008 - Sa, 08.10., 10.00-17.00 Uhr

Sie Ihre berufliche Strategie  
Bewerbungsunterlagen auf den aktuellen Stand – beleuchten  
Loten Sie Ihre beruflichen Ziele aus – bringen Sie Ihre  
Elke Steinberger, Dipl. Sozialpädagogin  
Sabine Balan, Dipl. Betriebswirtin (BA), Systemischer Coach

## Bewerbung und berufliches Coaching

## Frauenetzwerke

Bitte beachten Sie unser  
aktuelles Kursprogramm  
auf der Innenseite des Flyers.

Wir sind eine Gruppe engagierter Frauen, die angestellt  
oder freiberuflich als Coaches und Beraterinnen arbeiten.  
Die Gruppentreffen dienen der selbstorganisierten Super-  
vision, als Methodenzirkel und der Netzwerkarbeit.  
Kontakt: Stefanie Breuer-Indefrey 0941/507-4430  
breuer-indefrey.stefanie@regensburg.de

### Coaching-Netz

Das IT-Netz Regensburg ist ein Zusammenschluss von  
Fachfrauen aus dem IT-Bereich und beschäftigt sich mit  
Erfahrungsaustausch, Fortbildungen, gegenseitigem  
Coaching, Wissensstransfer und Work-Life-Balance.  
Kontakt: Gabriele Thanner  
info@it-netz-regensburg.de, www.it-netz-regensburg.de

### IT-Frauen-Netzwerk

einem Erfolgsteam werden möchten.  
Kontakt: Sandra Archilla 0941/900878  
info@frauen-online-netzwerk.de  
www.frauen-online-netzwerk.de

### Frauen-Online-Netzwerk

Talkrunden, Erfolgsteams und Netzwerke  
am Ball bleiben - wir bieten Ihnen spannende

## Sie möchten beruflich



## Frauen – erfolgreich im Job.

Wiedereinstieg  
Veränderung  
Karriere  
Mentoring  
Netzwerke



## Information, Terminvereinbarung, Veranstaltungsort

Frau und Beruf Regionalzentrum Regensburg  
BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47, 93051 Regensburg  
(Bitte parken Sie nur im Parkhaus.)

## Anmeldung

Volkshochschule der Stadt Regensburg  
Haidplatz 8, 93047 Regensburg  
Tel. 0941/507-2433  
service.vhs@regensburg.de  
www.vhs-regensburg.de

Aktuelle Informationen zu „Frau und Beruf“ finden Sie  
im Internet auf der Seite:  
[www.regensburg.de/frauundberuf](http://www.regensburg.de/frauundberuf)



**Stefanie Breuer-Indefrey**  
Wiedereinstieg  
Veränderung, Karriere  
Mentoring, Netzwerke

Ich berate Sie in allen beruflichen Fragen,  
zugeschnitten auf Ihre persönliche Situation.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!  
Tel. 0941/507-4430

## Bewerbungswerkstatt

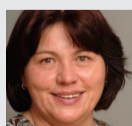
Stefanie Breuer-Indefrey, Dipl. Soz. Päd. (FH)  
Sie möchten ganz konkret am PC an Ihrer individuellen  
Bewerbung arbeiten? Kommen Sie vorbei und gehen Sie  
mit verbesserten Anschreiben, Vita und Lebenslauf nach  
Hause.

- 24011 - Do, 20.10., 14.00-16.00 Uhr
- 24012 - Do, 17.11., 14.00-16.00 Uhr
- 24013 - Do, 19.01., 14.00-16.00 Uhr
- 24014 - Do, 09.02., 14.00-16.00 Uhr

BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG,  
PC-Recherche-Raum, Gebühr € 5,-



**Stefanie Breuer-Indefrey** Frau und Beruf  
Tel. 0941/507-4430  
breuer-indefrey.stefanie@regensburg.de



**Klaudia Eichinger** Teamassistentin  
Tel. 0941/507-1438  
eichinger.klaudia@regensburg.de

## Über uns

gefördert von:

Impressum  
Herausgeber: Stadt Regensburg, Amt für Weiterbildung,  
Volkshochschule, Frau und Beruf - Regionalzentrum Regensburg  
Layout: Jutta Sonnleitner  
Druck: Hausdruckerei Stadt Regensburg  
Fotos: Peter Ferstl, Stadt Regensburg und Privat



ESF IN BAYERN  
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



Bayerisches Staatsministerium  
für Arbeit und Sozialordnung,  
Familie und Frauen

## Beruf und Karriere Programm Herbst/Winter 2011/2012

Frau+Beruf  
Regionalzentrum Regensburg

# Seminare und Workshops Herbst/Winter 2011/2012

24038 Seminar

## Neue Schreibwege - Wegbeschreibungen

6 x Mi, 18.30-20.30 Uhr, ab 12.10.

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Bücherei Süd, Kursgebühr: € 60,-

Petra Teufel, Dip. Sozialpädagogin, Schreibtrainerin

Einfach mal schreiben: Wo komme ich her - wo will ich hin? Machen Sie Ihre ganz persönliche schriftliche Bestandsaufnahme im Hinblick auf Ihr vergangenes und Ihr weiteres (Berufs)-Leben. Bewährte kreative Schreibtechniken bringen Sie schnell in Fluss und fördern Ihre Erlebnisse, Wünsche und Hoffnungen zutage. Nutzen Sie Ihre eigenen Geschichten und Anekdoten, um mit Esprit Klarheit über den eigenen Standpunkt zu gewinnen und frische Ausblicke in neue Ideen zu wagen. Bei Interesse ist eine Veröffentlichung ausgewählter Werke im Rahmen von Lesungen und Publikationen des Regionalzentrums möglich, aber nicht Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

24025 Seminar

## Office für den Büroalltag

• 8 x Mo/Di/Do/Fr, 08.45-12.30 Uhr, ab 17.10.

Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 219 (Rückgebäude, 2. OG)  
Kursgebühr: € 95,- inkl. € 18,- für Skript.

Gabriele Thanner, Dipl.-Math. (FH), EDV-Projektmanagerin

Sie möchten beruflich wieder einsteigen und dazu Ihre Computerkenntnisse aktualisieren und ausbauen? Der Kurs dient zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse. Wir arbeiten mit Office 2010.

Inhalt:

- Grundlagen EDV und Internet
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Textverarbeitung mit Word
- Internetrecherche
- Korrespondenz, Aufgaben und Terminverwaltung mit Outlook

24030 Seminar

## So setzen Sie sich durch!

• Di, 18.10., 18.00-21.00 Uhr

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 2, Kursgebühr: € 15,-

### Männer kommunizieren anders als Frauen

Elke Freitag-Lange, Dipl. Psychologin, Sprecherzieherin DGSS

Untersuchungen haben gezeigt: Frauen sprechen weniger oft, weniger lang, werden gestört und häufiger unterbrochen als die männlichen Gesprächsteilnehmer. Das können Sie ändern! Erkennen und überwinden Sie Kommunikationsfallen, damit man(n) Sie so versteht, wie Sie es meinen.

Inhalt:

- Männliche und weibliche Kommunikationsstile
- Ursachen unterschiedlichen Kommunikationsverhaltens
- Effektive und erfolgreiche Kommunikation als Frau
- Kleiner Sprachkurs „Männersprache“

## Wechselwege - Neue Perspektiven im beruflichen Leben

24040 Infoveranstaltung

• Mi, 05.10., 18.00-19.30 Uhr

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 1, Eintritt frei

24039 Seminar

6 x Sa, 10.00-15.30 Uhr, ab 22.10.

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 2, Kursgebühr: € 200,-

Sie möchten noch mal etwas ganz anderes machen? Sie fragen sich: Wie geht es weiter?

Schauen Sie mit uns auf Ihr Leben und untersuchen Sie, in welchen Situationen es Ihnen gut ging und warum das so war. Stellen Sie fest, wo Sie heute stehen und welche Kompetenzen und Bedürfnisse Sie haben. Was genau passt als nächstes?

Erarbeiten Sie im Seminar:

- Was habe ich schon hinter mir - Biographie und Mut zu neuen Zielen (Manuela Dolzmann)
  - Wer bin ich - Identität, Kraft und Ressourcen (Margit Mirwald)
  - Was kann ich - Selbsterkundung mit Elementen der Kompetenzbilanz (Nancy Zernickow)
  - Welche Schritte mache ich - Prioritäten, To-Do-Liste, Zeitplanung (Manuela Dolzmann)
  - Wie stelle ich mich und mein Können dar - Professionelle Selbstpräsentation und konstruktiver Umgang mit Lampenfieber (Elke Freitag-Lange)
  - Wo will ich hin - Meine Träume - Meine konkreten Ziele (Alexandra Zäch)
  - Welche Schritte mache ich - Prioritäten, To-Do-Liste, Zeitplanung (Manuela Dolzmann)
- Am Ende dieses Intensivkurses steht Ihr individueller Plan für Ihre weitere berufliche Zukunft.

24032 Workshop

## Top im Job

• Fr, 27.10., 18.00-21.00 Uhr

BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 1, Kursgebühr: € 15,-

### Natürliches Business-Make-Up

Mirjam Einberger, Visagistin, Make-Up-Stylistin

Ein geeignetes Make-up steigert Ihr Selbstbewusstsein und fördert souveränes Auftreten.

Heutzutage wird in der Geschäftswelt sehr viel erwartet: Flexibilität, Kreativität, Überstunden, perfektes Aussehen. Zeit ist Mangelware. Mit praktischen Tipps und Tricks aus diesem Kurs können Sie sich schnell ein schönes Make-up zaubern. Sie können gerne Ihre eigenen Schminksachen verwenden.

24027 Workshop

## Wie wirke ich kompetent?

• Mi, 09.11., 18.00-21.00 Uhr

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 2, Kursgebühr: € 15,-

### Authentisch überzeugen durch Körpersprache

Michaela Gröber, Trainerin für Körpersprache

Körpersprache, ach ja, lächeln und darauf achten, wie man dasteht und solche Dinge – doch dann bekommen Sie den Job nicht, obwohl Sie sehr gut qualifiziert sind...

Körpersprache ist eines der letzten „Geheimnisse“ unserer sachorientierten Berufswelt. Der Körper drückt aus, was wir sind und verrät uns mehr über die innere Haltung eines Menschen als die gesprochene Sprache.

Lernen Sie, körpersprachliche Signale wahrzunehmen, zu deuten und gezielt in beruflichen Situationen einzusetzen. Erfahren Sie, welche Merkmale eine erfolgreiche Persönlichkeit auszeichnen und wie Sie sicher und überzeugend auftreten.

24017 Vortrag

## Stellenwechsel – Gut gemacht

• Do, 29.11., 18.00-20.00 Uhr

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 2, Kursgebühr: € 12,-

Alexandra Fischl, Rechtsanwältin

Der Weg zur Arbeit ist zu weit, die Bedingungen an der Arbeitsstelle haben sich verändert, mit der Firma geht es bergab oder der Wiedereinstieg gestaltet sich nach der Elternzeit schwierig. Sie möchten sich beruflich verändern und alles richtig machen? Der Vortragsabend informiert Sie über die aktuelle Rechtslage. Aus rechtlichen Gründen findet keine Einzelberatung statt.

Inhalt:

- Kündigung – Wie verhalte ich mich richtig?
- Zeugnis – Korrekt erstellen und richtig deuten
- Bewerbung – Erlaubte Fragen und Antworten im Vorstellungsgespräch
- Neueinstellung – Gestaltung des Arbeitsvertrages.

24034 Vortrag

## Tue Gutes und rede darüber

• Di, 17.01.12, 18.00-21.00 Uhr

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 2, Kursgebühr: € 15,-

### Professionelle Selbstdarstellung für Frauen

Elke Freitag-Lange, Dipl. Psychologin, Sprecherzieherin DGSS

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Tatsächlich entscheiden die Gesprächspartner in den ersten zwei Minuten unbewusst, ob sie sich sympathisch finden, sich vertrauen, sich als kompetent einschätzen und die zu vermittelnden Inhalte relevant und interessant sind. Überzeugen und begeistern Sie Ihre Gesprächspartner durch fundierte Inhalte, die selbstbewusst, kompetent und authentisch vorgetragen werden. Werden Sie sich über die eigene Wirkung bewusst durch gezielte Rückmeldungen zu Ihrem persönlichen Auftreten, erkennen so Ihre Stärken und erfahren, wie Sie Ihre Präsenz gezielt verbessern können.

24036 Vortrag

## Stil und Etikette für Karrierefrauen

• Mi, 01.02.12, 18.00-21.00 Uhr

BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Seminarraum 2, Kursgebühr: € 15,-

Sybille Heider, Congress Management, Stilberatung und Etikette

Sie suchen Sicherheit für Ihre Umgangsformen im täglichen Leben? Sie möchten Tipps für stilsicheres Verhalten? Sie sind sich nicht sicher, wer wen zuerst vorstellt und wie? Sie brauchen Anregungen für klare Stellungnahmen in kniffligen Situationen? An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie stilsicher und selbstbewusst auftreten, dabei Sie selbst bleiben und Ihren Charme nutzen können. Inhalt:

- Korrekt gekleidet im Berufsalltag
- Körpersprache – Körperhaltung
- Korrektes Grüßen, Begrüßen und Vorstellen
- Umgang mit Titeln – Von Professoren bis zum Adelstitel
- Small Talk – Stilsicher und selbstbewusst auftreten
- Verhalten gegenüber Kunden, Vorgesetzten und Kollegen
- Souverän mit Fehlern umgehen

