

Alles neu macht der Mai!

Das Netzwerk Frau und Beruf Breisgau-Hochschwarzwald bietet zusammen mit vielen Bad Krozinger Einrichtungen für interessierte Frauen, die sich beruflich um oder neu orientieren wollen, zwei terminstarke Wochen voller Impulse.

Egal ob Bewerbungstraining, Kino, Kurse, Vorträge, Finanztipps, Workshops, Literaturpräsentation, Business Mode, Kunstausstellung – vielfältige Angebote bieten Unterstützung und frische Ideen für den (Wieder-) Einstieg in den Job.

Kommen Sie am 7. Mai u.a. ins Gespräch mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg – Südlicher Oberrhein, den Gleichstellungsbeauftragten, den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, der IHK und profitieren Sie von aktuellen Stellenangeboten. Bringen Sie auch Ihre Bewerbungsmappe mit – wir geben Ihnen konstruktives Feedback.

Seien Sie dabei! Machen Sie mit!



**Ausführliche Informationen unter
www.lkbh.de/gleichstellung**



Frauenzeit: Beruf und Leben

Aktionswochen nach Familien- und Pflegezeit

5. bis 24. Mai 2025 in Bad Krozingen



Hauptveranstaltung

Unter dem Motto *Schluss mit dem Spagat* erwartet Sie eine Mischung aus Mut-Mach-Vortrag, Stärkung des Auftretens durch die eigene Stimme und eine Vielzahl an Beratungs- und Infoständen.

- Mi, **7. Mai 2025** von 10.00 – 13.00 Uhr
- Ort: Mediathek Bad Krozingen
- Kostenfrei. Einfach vorbeikommen - gerne pünktlich!

Aktionsprogramm: 5. bis 24. Mai 2025

05.05. ► MO 19.00 Uhr | Kino: „Hidden Figures“

Hommage an drei herausragende afroamerikanische Frauen, die in den sechziger Jahren bei der NASA arbeiten und an vorderster Front an einem der wichtigsten Ereignisse der jüngeren Zeitgeschichte beteiligt sind.

Infos: www.jokikino.de; 5 €

07.05. ► MI 10.00 – 13.00 Uhr | Aktionstag: Beruf und Leben – Frauenpower: *Finde Deine Stimme* und *Schluss mit dem Spagat – Familie und Beruf leichter vereinbaren*.

Vortrag, Stimmtraining, Bewerbungsscheck und Infobörse für (Wieder-) Einsteigerinnen nach Familien- und Pflegezeit. Mit der Sängerin und Musikschullehrerin Lena Knobloch sowie der Trainerin und Beraterin Sabine Keller.

Mediathek; kostenfrei; Infos: www.lkbh.de/gleichstellung

08.05. ► DO | Finanzen: Schnelle Hilfe bei hohen Energiekosten

09.00 – 12.00 Uhr persönliche Beratung und

14.00 – 16.00 Uhr telefonische Beratung unter 0761/8965-459

Individuelle Beratung für Haushalte mit geringem Einkommen. Themen: Strom sparen, Jahresrechnungen Strom und Nebenkosten verstehen.

Caritasgebäude; kostenfrei; Infos: elke.brunsch@caritas-bh.de

08.05. ► DO 19.00 Uhr | Vortrag: Unterwegs auf neuen Wegen mit Kerstin Frenzel

Sie sind auf der Suche nach dem wahren Selbst, aber stoßen immer wieder auf Hindernisse? Genau in diesen Umwegen jedoch liegen wertvolle Ressourcen und Chancen verborgen. Der Vortrag hilft dabei, den eigenen Weg zu finden.

Josefshaus; 9.00 €; Infos und Anmeldung: www.vhs-bad-krozingen.de

13.05. ► DI 16.00 Uhr | Finanzen: Frau und Rente

Viele Frauen jonglieren zwischen Beruf und Familie – ob vor, während oder nach der Kindererziehung, in Teilzeit oder Minijobs. Doch wie wirkt sich das auf die Rente aus? Erfahren Sie welche Möglichkeiten es gibt, die eigene Altersvorsorge zu sichern und wie die Deutsche Rentenversicherung Sie dabei unterstützen kann.

Josefshaus; kostenfrei; Online-Anmeldung unter: www.lkbh.de/gleichstellung

15.05. ► DO 19.30 Uhr | Vortrag: Familie. Arbeit. Leben. – Wege zu mehr Balance mit Elke Ortlieb

Familien bewegen sich in einem Spannungsfeld, den vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen gerecht zu werden. Wie entlasten wir unseren Alltag?

Kinder- und Familienzentrum Kita Kurgarten

Anmeldung bis 12.05.2025 unter Kita.kurgarten@bad-krozingen.de

18.05. ► SO 09.00 – 17.00 Uhr | Workshop: RHETORIK – Ihr Auftritt in allen Lebenslagen mit Ulrike Cäcilia Meyer

Im Kurs lernen Sie selbstbewusstes, sicheres Auftreten – angstfreies Reden, gewandte Ausdrucksweise und die Fähigkeit, die eigene Vorstellung kompetent und überzeugend präsentieren zu können.

Josefshaus, 75,00 €; Infos und Anmeldung: www.vhs-bad-krozingen.de

20.05. ► DI 19.00 Uhr | Kino: „Ellbogen“

Bewegende Geschichte einer jungen Frau mit türkischen Wurzeln, die keinen Platz in der Gesellschaft findet – nach dem Roman von Fatma Aydemir.

Infos: www.jokikino.de; 5 €

21.05 ► MI 09.15 – 11.15 Uhr | Workshop: Mein persönliches Visionboard mit Ute Pfeifer

Dem Leben Klarheit und Richtung geben durch eine Collage aus Bildern, Stichworten und positiven Affirmationen. Unter Anleitung gelingt es Dir mühelos bestehende Möglichkeiten zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Mitzubringen: Papier und Stift für Notizen

Litschgistraße 8 (Mühlennest); kostenfrei;

Anmeldung bis 14.5.2025: info@pfeifer-intercoach.com

23.05. ► FR 09.00 – 12.00 Uhr | Workshop: Gemeinsam stark – Familienarbeit fair teilen – berufliche Wünsche umsetzen mit Sabine Keller

Der Workshop lädt ein, innezuhalten und sich zu fragen: Welche Rolle soll Berufstätigkeit in meinem Leben spielen? Wie erreiche ich meine beruflichen Ziele? Wie schaffe ich mir den notwendigen Freiraum dafür? Wie verteilen wir die Arbeit in der Familie gerechter?

Pflegestützpunkt; kostenfrei; Infos unter: www.frauundberuf-bw.de/freiburg

Online-Anmeldung unter <https://eveeno.com/546219405>

Individuelle Terminvergabe ► Richtig bewerben – Gewusst wie?

Die Große Kreisstadt Bad Krozingen bietet individuelle Unterstützungstools an. kostenfrei; Melden Sie sich gerne an:

- Bewerbungsscheck <https://eveeno.com/262163251>
- Bewerberinnentraining <https://eveeno.com/207795645>
- Kreativer und professioneller Lebenslauf leicht erstellen <https://eveeno.com/231405527>

Es gibt folgende Begleitangebote

Anregungen zu Literatur

pfister
BUCHHANDLUNG

(Business-) Outfits in
Cinderella Second Hand

Kunstaussstellung in der Mediathek
Vernissage am 7.5. um 18:00 Uhr



APT
Bad Krozingen