

# Mit BeFF steigen Frauen ein und auf

**BeFF bietet Frauen ein vielfältiges  
Programm zur beruflichen Weiter-  
entwicklung an.**

## **BeFF**

Berufliche Förderung von Frauen e.V.  
Lange Straße 51  
70174 Stuttgart

Tel.: 0711/ 263457-0

Fax: 0711/ 263457-29

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



ISO 9001  
Zertifiziertes  
Qualitätsmanagementsystem

[www.tuv-sued.de/tms-zert](http://www.tuv-sued.de/tms-zert)



BERUFSPERSPEKTIVE  
UND NEUSTART FÜR  
FRAUEN AB 45

Für Frauen mit Erfahrung im  
Beruf aus den umliegenden  
Landkreisen Stuttgarts

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



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

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. 6 Monaten begleitet.

Das Programm

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

umfasst

#### Trainingstage (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: 75 Minuten.

#### 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)

# ZEITPLAN

19. Oktober 2019 – 13. Mai 2020

## **Berufsperspektive und Neustart für Frauen ab 45 aus den umliegenden Landkreisen Stuttgarts**

### **Informationsveranstaltung**

Di., 17. September 2019 18.30 – 19.30 Uhr

### **Anmeldung und nähere Informationen**

Inge Zimmermann, Tel 0711/263457-14  
i.zimmermann@beff-frauundberuf.de

**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

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

Berufliche Förderung  
von Frauen e.V.

# BeFF

frau und beruf

Kontaktstelle  
Stuttgart - Region Stuttgart



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

**4 Trainingstage** immer 9.00 – 17.00 Uhr

---

**Marke Ich – das zeichnet mich aus**

Ressourcenmanagement und  
Kompetenzbilanzierung

Samstag, 19. Oktober 2019

**Meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt**

Stellensuche und Bewerbung,  
Individuelle Strategien und Netzwerken

Samstag, 18. Januar 2020

**Gesundheitsmanagement**

Die Anforderungen des (Arbeits-)Alltags  
kraftvoll meistern

Samstag, 22. Februar 2020

**Jetzt komme ich**

Authentische Selbstpräsentation und -marketing

Samstag, 09. Mai 2020

**4 Gruppencoachings** immer 18.00 – 21.00 Uhr

---

Mittwoch, 13. November 2019

Mittwoch, 05. Februar 2020

Mittwoch, 11. März 2020

Mittwoch, 22. April 2020

**2 Einzelcoachings** 75 Min. pro Sitzung

---

Termine nach individueller Vereinbarung

**Firmeneinsichten** 17.00 – 19.00 Uhr

---

Gesprächsrunde mit VertreterInnen aus  
Unternehmen

Mittwoch, 25. März 2020

**Abschlusstreffen** 18.30 – 20.00 Uhr

---

Mittwoch, 13. Mai 2020