

## Weitere Angebote für Sie:

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Workshop und unterstützen Sie gerne auch mit einer individuellen Beratung. Die Beratung können Sie direkt in der Beratungsstelle in Bad Kissingen wahrnehmen. Vereinbaren Sie hierzu einfach einen Termin unter Tel. 0971 7236-160 oder - 204.

## Anmeldung

- **telefonisch unter:** 0971 / 7236-160 oder -204
- **per E-Mail:** [beratung@rsg-bad-kissingen.de](mailto:beratung@rsg-bad-kissingen.de)  
(bitte die untenstehenden Angaben beachten)
- **oder per Fax:** 0971 / 7236-111  
(bitte untenstehenden Abschnitt verwenden)

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Workshop an:

**Titel:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Mobil-Nr.: \_\_\_\_\_

Fax-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



### Beratungsstelle Frau & Beruf

**RSG Bad Kissingen**

Sieboldstraße 7  
97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-160 oder -204

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: [beratung@rsg-bad-kissingen.de](mailto:beratung@rsg-bad-kissingen.de)

Internet: [www.frauundberuf-rsg.de](http://www.frauundberuf-rsg.de)

### Teilnahmevoraussetzungen:

Für den Workshop werden ESF-Fördermittel eingesetzt, eine **ESF-Einverständniserklärung** und die **Grundangaben im Erfassungsbogen** als Erklärung zur Teilnahme am Projekt „Beratungsstelle Frau & Beruf“ sind daher **zwingend erforderlich**. Förderfähig sind ausschließlich Frauen mit Wohnsitz in Bayern.

Stand: 03.04.2014



### Ein Projekt des

**Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum GmbH & Co. KG**



## Seminare / Workshops Abendveranstaltungen

### Bad Kissingen und Rhön-Grabfeld

### Beratungsstelle *Frau & Beruf*



Dieses Projekt wird durch den Europäischen Sozialfond kofinanziert:



EUROPÄISCHE UNION  
EUROPAISCHER SOZIALFOND

ESF IN BAYERN  
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN

Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



## Berufliche Umbruchsituation – Wer bin ich? – Was kann ich?\*

- *Wo stehe ich, wo will ich hin?  
Visionssuche und persönliche Zieldefinition*
- *Fähigkeiten und Begrenzungen*
- *Selbstführung*
- *Umgang mit Herausforderungen und/oder Krisen*
- *Wer / was unterstützt mich im Alltag?*

**08.05. / 15.05. / 22.05. / 28.05. / 05.06. / 26.06.2014, jeweils 9.00 bis 12.00 Uhr**

**Dozentin:** Birgit Baron

**Veranstaltungsort:** RSG Bad Kissingen

### **Kosten:**

Die Teilnahme an den Treffen kostet ab dem 1. Treffen insgesamt 45 Euro. \*\*

## Fit für die Initiativbewerbung

- *Wo suche ich nach Stellen?*
- *Wie finde ich die passende Stelle?*
- *Vorteile der Initiativbewerbung*

**Dienstag, 27.05.2014 von 09.00 bis 16.00 Uhr**

**Dozentin:** Antje Stephan

**Veranstaltungsort:** RSG Bad Kissingen

### **Kosten:**

Die Teilnahme an diesem Workshop kostet insgesamt 25 Euro. \*\*

## Kommunikation - und wie sie gelingen kann

- *Sie lernen ihr eigenes Kommunikationsverhalten besser kennen und verstehen.*
- *Sie erfahren, warum es beim Austausch mit anderen Menschen zu Schwierigkeiten kommen kann.*
- *Sie üben Techniken ein, die ihnen helfen, auch in schwierigen Situationen angemessen zu kommunizieren.*

**03.07.2014 und 10.07.2014 von 9.00 bis 12.00 Uhr**

**Dozentin:** Birgit Baron

**Veranstaltungsort:** RSG Bad Kissingen

### **Kosten:**

Die Teilnahme an diesem Workshop kostet insgesamt 25 Euro. \*\*

## Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch!

- *Vorbereitungen und Ablauf*
- *typische Fragen des Arbeitgebers*
- *Umgang mit schwierigen Fragen*
- *eigene Fragen an den Arbeitgeber*
- *Körpersprache und Rollenspiele*

**02.07.2014 und 03.07.2014 von 9.00 bis 16.00 Uhr**

**Dozentin:** Antje Stephan

**Veranstaltungsort:** Landratsamt Rhön-Grabfeld

Konferenzraum, Zimmernummer 417

Spörleinstraße 11, 97616 Bad Neustadt

### **Kosten:**

Die Teilnahme an dem zweitägigen Workshop kostet insgesamt 40 Euro.\*\*

## Nehmen Sie Ihre berufliche Zukunft selbst in die Hand!

### Veränderungen erfordern neue Wege

- *Wo stehe ich im Leben?*
- *Wo will ich hin?*
- *Welche Möglichkeiten habe ich?*
- *Wie kann ich Veränderung positiv nutzen?*

**Donnerstag, 10.07.2014 von 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Dozentin:** Katrin Schmitt

**Veranstaltungsort:** RSG Bad Kissingen

### Ordnung statt Chaos – Zeit- und Selbstmanagement

- *Zu wenig Zeit? Was ist „Zeit“ überhaupt?*
- *Wie nutzen Sie Ihre Zeit?*
- *Erkennen Sie Ihre „Zeiträuber“*
- *Lernen Sie Ziele und Prioritäten zu setzen*

**Donnerstag, 17.07.2014 von 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Dozentin:** Katrin Schmitt

**Veranstaltungsort:** RSG Bad Kissingen

### **Kosten:**

Die Teilnahme an den Abendveranstaltungen ist kostenfrei.

*\* Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ersetzt keine medizinisch notwendige therapeutische Behandlung.*

*\*\* Bei Vorlage des vollständigen und aktuell gültigen Arbeitslosengeldbescheides entfällt die Teilnahmegebühr.*