



Frau+Beruf
Regionalzentrum Regensburg

Bewerbung und berufliches Coaching

Bringen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen auf den aktuellen Stand – beleuchten Sie Ihre beruflichen Ziele in persönlichen Gesprächen mit unseren Beraterinnen **Astrid Travi**, Dipl. Soz. Päd., Personalberaterin und **Sabine Balan**, Dipl.-Betriebswirtin, Systemischer Coach

Bewerbungsscheck:

- Verbessern Sie Ihre Bewerbungsstrategie
- Peppen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen auf
- Stellen Sie Ihre Stärken vorteilhaft dar

Bitte bringen Sie Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen mit.

Schnupper-Coaching:

- Finden Sie aus der beruflichen Sackgasse
- Meistern Sie Konflikte am Arbeitsplatz
- Entwickeln Sie neue Perspektiven

Beratungsgespräch ca. 60 Minuten - bitte vereinbaren Sie mit uns bei der Anmeldung konkrete Uhrzeiten.

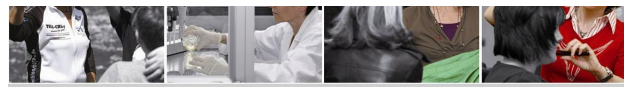
Termine:

21. November 2009, Kurs E 24001
30. Januar 2010, Kurs E24002

Samstags jeweils 10:00–17:00 h

Ladehofstr. 30, 1. OG

10 € pro Gesprächstermin



Frau+Beruf
Regionalzentrum Regensburg



Information und Beratung

Frau und Beruf –
Regionalzentrum Regensburg
Frau Stefanie Breuer-Indefrey
Tel. 0941-507 4430
Email: frauundberuf@regensburg.de
www.frauundberuf.org

Postanschrift:

Ladehofstraße 30, 93049 Regensburg

Kursanmeldung

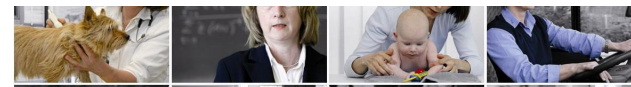
Stadt Regensburg, Volkshochschule
Service Tel. 0941-507 2433
Email: service.vhs@regensburg.de

Alle Kurse werden mit öffentlichen Mitteln gefördert, daher ist keine weitere Ermäßigung möglich!

Gefördert von:



ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



Erfolgreich im Job.

Frau+Beruf
Regionalzentrum Regensburg

Beruflich durchstarten!

+ Coaching
+ Karriere

September 2009 – März 2010



Karriere-Mentoring

Astrid Travi, Dipl. Soz. Päd., Personalberaterin
 Stefanie Breuer-Indefrey,
 Ort: Ladehofstraße 30, Raum 8
 Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen.
 Bitte kontaktieren Sie uns.

E 24032

Chance und Nutzen für alle

- Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Berufsleben sollte etwas Entscheidendes passieren?
- Trauen Sie sich eine verantwortliche Position zu? Sind Sie schon Führungskraft?
- Erwägen Sie die Einführung eines Mentorinnenprogrammes für Frauen in Ihrem Unternehmen?

Das dauerhafte Coaching einer aufstiegorientierten Mitarbeiterin durch eine erfahrene Führungskraft ist Gold wert. Erfahrene Mitarbeiter reflektieren und verbessern durch das Coaching ihre Führungsqualitäten.

Frau Astrid Travi erläutert das Konzept eines externen Mentorinnenprogrammes.
 Frau Breuer-Indefrey stellt das geplante Mentoring-Programm beim Regionalzentrum vor.

Do, 12.11.2009, 19:00 – 21:00 Uhr, 8 €

Chance 2010 – Startseminar

Starten Sie mit uns in das Mentorinnenprogramm des Regionalzentrums Frau und Beruf! Klären Sie an diesem Abend ganz konkret:

- Ihre Erwartungen an die Mentorin und an das Mentorinnenprogramm
- Ihre Ziele, die Sie bei Führung und Aufstieg erreichen wollen.

Do, 03.12.2009, 18:00 – 21:00 Uhr, 25 €



E 24035

Karriereanker - Wohin geht, Kapitänin, Deine Reise? Berufsorientierung nach dem Konzept von Edgar H. Schein

Lothar Köppl, Organisationsberater, Coach, Mediator

Schätzen Sie sich selbst besser ein und gestalten Sie Ihre Karriereplanung bewusst und aktiv!

Arbeitsgrundlage an diesem Tag bildet Ihr persönliches Arbeits- und Handbuch.

Mit Hilfe der Fragen zur Karriereorientierung und Arbeit in Kleingruppen werden Ihre besonderen Fähigkeiten und Motive für Karriereentscheidungen verdeutlicht.

Der Workshop wird Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihre Werte und Vorstellungen mit der gewünschten Berufsentwicklung in Bezug bringen können.

Sa, 16.01.2010, 09:30 – 15:00 Uhr

Ladehofstraße 30, Raum 7, 45 € inkl. Unterlagen



E 24036

Finger weg von langen Nägeln - Stil und Etikette für Karrierefrauen

Sibylle Heider,
 Kongressmanagement,
 Stilberatung und Etikette



Ihnen ist der Hosenanzug zu langweilig geworden und Sie suchen nach Alternativen? Sie sind sich nicht sicher, wer wen zuerst vorstellt und wie? Ihre Vorgesetzten oder Kollegen machen gerne anzügliche Witze? An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie stilsicher und selbstbewusst auftreten, dabei Sie selbst bleiben und Ihren Charme nutzen können.

Inhalte:

- Wie kleide ich mich im Berufsleben korrekt
- Körpersprache - Körperhaltung
- Korrektes Grüßen, Begrüßen und Vorstellen
- Umgang mit Titeln - vom Professoren- bis zum Adelstitel
- Small Talk - stilsicher und selbstbewusst auftreten
- Verhalten gegenüber Kunden, Vorgesetzten und Kollegen
- Wie gehe ich souverän mit Fehlern um

Do, 04.02.2010, 18:00 – 21:00 Uhr

Ladehofstr. 30, 1.OG, Raum 7, € 15,-