

# ICH FÜR MICH

... ist ein individuelles Coaching für alleinerziehende Frauen, deren Kinder nicht in Betreuung sind. Die Frauen sollen sich mit ihrer aktuellen Lebenssituation auseinandersetzen und geeignete Ziele und Wünsche definieren. Des Weiteren wird der Übergang von Elternzeit in den Beruf begleitet, damit dieser optimal verlaufen kann.

Das Projekt läuft über das Jahr 2025 und es finden vier Workshops in der Gruppe statt. Parallel bereiten wir mit Ihnen die Themen der Veranstaltungen in individuellen Gesprächen vor und begleiten Sie auf Ihrem Weg. Unser Ziel ist, dass Sie nach Ende des Projekts eine eigene Strategie für den optimalen Einstieg nach Ende Ihrer Elternzeit entwickelt haben.

Wir vom Team Familienzentrierter Ansatz (FZA) freuen uns sehr,  
Sie im Projekt willkommen zu heißen!

## Ihre Beraterinnen

Ortrud Klingspor

Sandra Graf

Franziska Schmid

## Workshop 1 – Wo stehe ich?

Mittwoch, 30. April 2025 von 9:00 – 12:00 Uhr (mit Kerstin Frey)

- ✓ Standortanalyse und Arbeitsbiografie
- ✓ meine Schätze für die Berufswelt entdecken
- ✓ persönliche Entwicklungsfelder für die Zukunft
- ✓ sich der eigenen Qualitäten, Kompetenzen und Stärken bewusst werden

## Workshop 2 – Ich Sorge für mich!

Donnerstag, 08. Mai 2025 von 9:00 – 12:00 Uhr (mit Kerstin Frey)

- ✓ Wechselwirkungen von Körper und Psyche
- ✓ Alltagsbewältigung + Resilienz
- ✓ Aktivierung von eigenen Ressourcen
- ✓ schwächenden Anteilen bewusst werden

## Workshop 3 – Stark im Vorstellungsgespräch

Donnerstag, 24. Juli 2025 von 09:00 – 12:00 Uhr (mit Kerstin Frey)

- ✓ Wirkfaktoren in der Kommunikation
- ✓ Haltung – Unterwürfigkeit ade
- ✓ Achtung Beziehungssohr
- ✓ selbstbewusster Auftritt
- ✓ schlau antworten bei schwierigen Fragen

## Workshop 4 – Beautiful Me

5 Termine mit jeweils einer Gruppe von 3 Teilnehmerinnen,  
je Termin von 9:00 – 12:00 Uhr (mit dem Team Bellissima):

Jede Teilnehmerin nimmt nur an einem Termin teil. Ihr persönlicher Termin wird vorher mit Ihnen abgestimmt.

- ✓ Styling für das Bewerbungsfotoshooting
- ✓ anschließend professionelles Bewerbungsfotoshooting

## Kontakt Daten Ihrer Beraterinnen

### Ortrud Klingspor

Tel. 07641/ 9115-249

E-Mail: [Ortrud.Klingspor@jobcenter-ge.de](mailto:Ortrud.Klingspor@jobcenter-ge.de)

### Sandra Graf

Tel. 07641/ 9115-203

E-Mail: [Sandra.Graf3@jobcenter-ge.de](mailto:Sandra.Graf3@jobcenter-ge.de)

### Franziska Schmid

Tel. 07641/ 9115-205

E-Mail: [Franziska.Schmid2@jobcenter-ge.de](mailto:Franziska.Schmid2@jobcenter-ge.de)



Jobcenter Landkreis Emmendingen  
Freiburger Str. 20  
79312 Emmendingen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für  
Soziales, Gesundheit und Integration  
Baden-Württemberg

