

# FRAUEN WIRTSCHAFTS TAGE 2024

VERANSTALTUNGSPROGRAMM:  
REGION BODENSEE-OBERSCHWABEN  
10.-21. OKTOBER 2024



[WWW.FRAUENWIRTSCHAFTSTAGE-SUED.DE](http://WWW.FRAUENWIRTSCHAFTSTAGE-SUED.DE)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS

# Liebe Frauen

Sie möchten Ihr eigenes Profil schärfen und Ihre Stärken für Ihren beruflichen Erfolg einsetzen? Träumen davon, selbstständig zu sein und Ihre Geschäftsidee in die Tat umzusetzen? Möchten lernen, wie Sie als Frau selbstbewusst auftreten und Ihren männlichen Kollegen Paroli bieten können? Endlich das Wort ergreifen, spannende Inhalte vermitteln und mitreißend erzählen oder das Gedankenkarussell in Ihrem Kopf stoppen können?

Wir freuen uns, dass wir Ihnen zu diesen und weiteren Themen gewinnbringende Workshops anbieten können.

Wir laden Sie ein, sich ein paar Stunden Zeit für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung zu nehmen.

Impulse. Vernetzung. Wissen. Online und in Präsenz.

Für Angestellte, Führungskräfte, Selbstständige, Um- und Wiedereinsteigerinnen. Für uns Frauen. FrauenWirtschaftsTage.

In der Region Bodensee-Oberschwaben organisieren wir, eine Kooperation regionaler Akteur:innen, seit vielen Jahren ein spannendes und vielfältiges Programm anlässlich der FrauenWirtschaftsTage. Frauen in ihrer beruflichen Entwicklung zu inspirieren, zu ermutigen und voranzubringen ist uns allen ein besonderes Anliegen.

Sie sind an einem Seminar interessiert?  
Wunderbar. Wir freuen uns auf Sie.

Veranstalter:innen der FrauenWirtschaftsTage 2024

---



---

Die Landesregierung von Baden-Württemberg will durch eine aktive Frauenförderpolitik die gleichberechtigte Beteiligung von Frauen am Erwerbsleben und in der Wirtschaft unterstützen. Initiiert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus finden deshalb jährlich im Herbst die landesweiten Frauenwirtschaftstage statt.

---

## Programm / alles auf einen Blick

Donnerstag / 10. Oktober 2024 / 18:15 Uhr  
Präsenz-Auftaktveranstaltung in Friedrichshafen  
**#FrauenStärken: Wie wir Frauen die eigene  
SelbstWIRksamkeit über Netzwerke stärken können**

Mittwoch / 16. Oktober 2024 / 9:00-11:00 Uhr / Weingarten  
**WieDerEinstieg gelingt! Tipps und Tools für Berufsrückkehrende**

Mittwoch / 16. Oktober 2024 / 16:00-17.00 Uhr / Weingarten  
**Karriere in Wissenschaft, Lehre und Forschung? Akademische  
Weiterbildung? Qualifizierung durch Zusatzstudium oder Promotion?**

Mittwoch / 16. Oktober 2024 / 14:00-17:30 Uhr / Ravensburg  
**Stimmliches Charisma –  
Sichtbarkeit erhöhen, indem Sie sich Gehör verschaffen**

Donnerstag / 17. Oktober 2024 / 9:00-11:00 Uhr / Friedrichshafen  
**Wer – wie – was?  
Angebote und Hilfen für Ihren erfolgreichen Wiedereinstieg**

Donnerstag / 17. Oktober 2024 / 9:00-12:00 Uhr / Weingarten  
**Mut oder Wahnsinn? – Gründen mit 50+**

Donnerstag / 17. Oktober 2024 / 14:00-17:30 Uhr / ONLINE-SEMINAR  
**Communication Mastery:  
Frauen stärken ihre Kommunikation für eine erfolgreiche Karriere!**

Freitag / 18. Oktober 2024 / 9:00-16:00 Uhr / Friedrichshafen  
**Overthinking - Das Gedankenkarussell stoppen**

Samstag / 19. Oktober 2024 / 9:15-13:00 Uhr / ONLINE-SEMINAR  
**Entfache Dein Potenzial und entwickle Deine Stärken!**

Montag / 21. Oktober 2024 / 9:30-11:00 Uhr / Wangen  
**Walk & Talk – Berufliche (Um-) Orientierung läuft!**

---

Anmeldung erforderlich

Anmeldefrist für die kostenpflichtigen Veranstaltungen:  
jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung

---

Mit freundlicher Unterstützung

**zeppelin universität**  
zwischen  
Wirtschaft Kultur Politik

  
**WiR**  
Wirtschafts- und Innovations-  
förderungsgesellschaft  
Landkreis Ravensburg mbH

 **Kreissparkasse  
Ravensburg**

Auftaktveranstaltung **Donnerstag / 10. Oktober 2024**



## **#FrauenStärken: Wie wir Frauen die eigene SelbstWIRksamkeit über Netzwerke stärken können**

- 18:00 Uhr Ankommen der Gäste
- 18:15 Uhr Begrüßung und Eröffnung der FrauenWirtschaftsTage
- 18:30 Uhr Vortrag
- 19:30 Uhr Stehempfang – Austausch – Vernetzung

In unserer schnelllebigen Welt ist es entscheidender denn je, dass Frauen in allen Bereichen ihres Lebens selbstbewusst und selbstwirksam auftreten. Selbstwirksamkeit bedeutet, die eigenen Stärken zu erkennen, klare Ziele zu setzen und diese erfolgreich zu erreichen. So gestalten wir unser Leben aktiv und meistern Herausforderungen mit Zuversicht. Das stärkt nicht nur unser Selbstvertrauen, sondern führt auch zu mehr Resilienz, Zufriedenheit und Erfolg.

Wenn Frauen sich gegenseitig unterstützen und offen zusammenarbeiten, entsteht ein kraftvolles Netzwerk. Durch den Austausch und das Lernen voneinander entstehen neue Perspektiven und Chancen. Effektive Netzwerke eröffnen uns Zugang zu vielfältigen Karrieremöglichkeiten und erweitern unseren Horizont.

Lasst uns diese Netzwerke bewusst pflegen – ohne Konkurrenzdenken – und uns gegenseitig stärken. Nutzen wir unsere Chancen und erheben unsere Stimmen in einer Welt, die uns oft überhört. Zusammen können wir die Zukunft aktiv mitgestalten.

„Success isn't about how much money you make, it's about the difference you make in people's lives.“ – Michelle Obama

### **Katharina Krentz**

Katharina Krentz ist Co-Gründerin und CEO von Connecting Humans. Als Transformationsbegleiterin, Teamgestalterin und Beraterin unterstützt sie Unternehmen beim Wandel der Arbeitswelt mit Fokus auf effektiver Zusammenarbeit.

[www.connecting-humans.net](http://www.connecting-humans.net)

### **Veranstaltungsort**

Zeppelin Universität, ZF Campus, Fallenbrunnen 3,  
88045 Friedrichshafen

**Teilnahmegebühr** kostenfrei

**Anmeldung** [frauenwirtschaftstage-sued.de](http://frauenwirtschaftstage-sued.de)

Mittwoch / 16. Oktober 2024 / 9:00-11:00 Uhr

## **WieDerEinstieg gelingt! Tipps und Tools für Berufsrückkehrende**

Sie möchten nach einer Familien- oder Pflegezeit wieder beruflich Fuß fassen? Sie sind aber noch unsicher, in welche Richtung es genau gehen soll und welche Optionen Ihnen auf dem regionalen Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig! Der Vortrag bietet wertvolle Tipps und Strategien für einen erfolgreichen Neustart. Erfahren Sie, wie Sie den Wiedereinstieg optimal planen, wie Sie Ihre Fähigkeiten und Stärken hervorheben und welche (Online-)Tools sowie Unterstützungsangebote dabei hilfreich sein können. Wagen Sie einfach den ersten Schritt und nutzen Sie für Ihren erfolgreichen Wiedereinstieg das Expertinnenwissen der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt von Jobcenter und Arbeitsagentur sowie von der Berufsberatung im Erwerbsleben.

### **Gabriela Schenk**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Jobcenter Landkreis Ravensburg

### **Katharina Franken**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg

### **Heike Buchholz**

Berufsberaterin im Erwerbsleben  
Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg

### **Veranstaltungsort**

Jobcenter Landkreis Ravensburg, Sauterleutestraße 34,  
88250 Weingarten, Raum 009 (Erdgeschoss)

### **Teilnahmegebühr**

kostenfrei

### **Anmeldung**

Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg  
Katharina Franken, Tel. 07541/309-43 (vormittags)  
Konstanz-Ravensburg.BCA@arbeitsagentur.de

Mittwoch / 16. Oktober 2024 / 16:00-17:00 Uhr

## **Karriere in Wissenschaft, Lehre und Forschung? Akademische Weiterbildung? Qualifizierung durch Zusatzstudium oder Promotion?**

Neben ihrem bekannten Studienangebot ist die RWU auch Anbieterin für berufsbegleitende Weiterbildung sowie Arbeitgeberin, die verstärkt Frauen als Professorinnen, Mitarbeiterinnen und Führungskräfte gewinnen möchte.

Mitarbeiterinnen der RWU informieren über die Karriereoptionen an Hochschulen für angewandte Wissenschaften, die Promotion als Möglichkeit zur akademischen Qualifizierung und Unterstützungsangebote für Frauen auf dem Weg in die Wissenschaft.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen das Weiterbildungsangebot der RWU als Möglichkeit der akademischen Qualifizierung und als wichtigen Beitrag zum lebensbegleitenden Lernen vor.

### **Lisann Kaiser**

Projektleitung FH Personal rwu-prof  
Hochschule Ravensburg-Weingarten

### **Christina Schmidt**

Regional- und Fachvernetzerin für die wissenschaftliche  
Weiterbildung, Projekt Hochschulweiterbildung@BW  
Hochschule Ravensburg-Weingarten

### **Dr. Anja Wagner**

Referentin für Gleichstellung  
Hochschule Ravensburg-Weingarten

### **Veranstaltungsort**

Hochschule Ravensburg-Weingarten, Gebäude B,  
Raum B 308, Leibnizstraße 12, 88250 Weingarten

### **Teilnahmegebühr**

kostenfrei

### **Anmeldung**

gleichstellung@rwu.de

Mittwoch / 16. Oktober 2024 / 14:00-17:30 Uhr

## **Stimmliches Charisma – Sichtbarkeit erhöhen, indem Sie sich Gehör verschaffen**

Sympathisch und kompetent? Oder eher unnahbar und kalt? Für viele Frauen ist das Präsentieren ihrer Ideen mit starken emotionalen Widerständen verbunden. Ob privat oder im Beruf. In entscheidenden Momenten wird die Stimme zitterig, rutscht höher, wir haben einen Kloß im Hals oder der Stimme fehlt es an Durchsetzungskraft.

Stimm- und Sprechtraining behandelt das Kennenlernen der eigenen Stimme und der bewusste Umgang mit ihr. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um Ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Werden Sie sichtbar, indem Sie sich Gehör verschaffen. Steigern Sie Ihren beruflichen Erfolg durch authentische Präsenz.

Inhalte des Workshops

- Praktische Stimm- und Sprechübungen zur Stärkung Ihrer Stimme
- Die Top 5 der Sprechtechnik Tipps damit Sie und Ihre Ideen gehört werden.
- Wie die Körperhaltung Ihre Stimme und Ihre Präsenz stärkt
- Wie bauen Sie eine Verbindung zu Ihrem Gegenüber auf
- Das richtige Mindset: Kommen Sie veralteten Glaubenssätzen über sich und Ihrem Publikum auf die Schliche
- Notfallstrategien für Sprechangst und Lampenfieber

Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie auch endlich das Wort ergreifen, spannende Inhalte vermitteln und mitreißend erzählen wollen. Ob vor größeren Gruppen oder im 1:1.

### **Meike Schmidt**

Schauspielerin, Sprecherin, Stimm- und Sprechtrainerin  
[meike-schmidt.com/Stimm-und-sprechtraining](https://meike-schmidt.com/Stimm-und-sprechtraining)

### **Veranstaltungsort**

Kup. Ravensburg, Parkstraße 40, 88212 Ravensburg

### **Teilnahmegebühr**

50 €

### **Anmeldung**

[frauenwirtschaftstage-sued.de](https://frauenwirtschaftstage-sued.de)

Donnerstag / 17. Oktober 2024 / 9:00-11:00 Uhr

## **Wer – wie – was? Angebote und Hilfen für Ihren erfolgreichen Wiedereinstieg**

Nach wie vor ist es eine Herausforderung, Familie und Beruf erfolgreich unter einen Hut zu bekommen. Insbesondere Berufsrückkehrende stehen dabei häufig vor großen Hürden. Umso wichtiger ist es, zu wissen, dass die öffentliche Hand ein umfangreiches Beratungs- und Förderangebot bereithält.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie den Wiedereinstieg erfolgreich angehen können. Das Jugendamt informiert zu Kinderbetreuungsmöglichkeiten und der entsprechenden Finanzierung. Arbeitsagentur und Jobcenter erläutern ihre Fördermöglichkeiten beim Wiedereinstieg und bei der Suche nach einer Beschäftigung, Ausbildung oder Umschulung – auch in Teilzeit.

Zahlreiche Erfolgsbeispiele von Frauen zeigen, dass der Wiedereinstieg erfolgreich machbar ist. Haben Sie Mut und gehen Sie den ersten Schritt. Wir helfen Ihnen sehr gerne dabei!

### **Katharina Franken**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg

### **Barbara Mayer**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Jobcenter Landratsamt Bodenseekreis

### **Ulrike Bank**

Kreisjugendamt Bodenseekreis

### **Veranstaltungsort**

Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstraße 77,  
88045 Friedrichshafen, Raum Z 705 (Gehrenbergzimmer)

### **Teilnahmegebühr**

kostenfrei

### **Anmeldung**

Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg  
Katharina Franken, Tel. 07541 309-43 (vormittags)  
Konstanz-Ravensburg.BCA@arbeitsagentur.de



Donnerstag / 17. Oktober 2024 / 9:00-12:00 Uhr

## **Mut oder Wahnsinn? – Gründen mit 50+**

Sie sind schon seit vielen Jahren im Berufsleben, stehen mitten im Leben und haben aber das Gefühl nochmal etwas ganz Neues machen zu wollen? Träumen Sie davon, selbstständig zu sein und ihre Geschäftsidee in die Tat umzusetzen?

Dann lassen Sie sich inspirieren und ermutigen! In einem dreistündigen Workshop zeigt Sabine Schilling auf, durch welche Strategien es möglich ist und welche Vorteile reifere Gründerinnen mitbringen.

Inhalte des Workshops

- An welcher Station meiner beruflichen Laufbahn stehe ich gerade?
- Chancen und Herausforderungen einer Gründung
- Wo beginne ich und wer unterstützt mich bei meinem Vorhaben
- Strategien, innere Hürden zu überwinden
- Praktische Übung: Erstellung einer persönlichen Gründungsroadmap

### **Sabine Schilling**

Wortarchitektin, [sabine-schilling.de](http://sabine-schilling.de)

### **Veranstaltungsort**

IHK Bodensee-Oberschwaben, Lindenstraße 2, 88250 Weingarten

### **Teilnahmegebühr**

50 €

### **Anmeldung**

[frauenwirtschaftstage-sued.de](http://frauenwirtschaftstage-sued.de)

Donnerstag / 17. Oktober 2024 / 14:00-17:30 Uhr



## **Communication Mastery: Frauen stärken ihre Kommunikation für eine erfolgreiche Karriere!**

Sind Sie bereit, Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf das nächste Level zu bringen und im Job zu glänzen? Möchten Sie lernen, wie Sie als Frau selbstbewusst auftreten und Ihren männlichen Kollegen Paroli bieten können?

Unser interaktiver Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu entwickeln, um im beruflichen Umfeld erfolgreich zu sein und selbstbewusst aufzutreten.

Inhalte des Workshops

- Unterschiede in der männlichen und weiblichen Kommunikation
- Selbstbewusstes Auftreten
- Klare und effektive Kommunikation
- Nonverbale Kommunikation
- Umgang mit schwierigen Situationen

Dieser Workshop richtet sich an Frauen mit und ohne Leitungsfunktion, die ihre Kommunikationsfähigkeiten weiterentwickeln und ihre berufliche Präsenz stärken möchten.

**Romy Baur**

Organisationsberaterin, Führungskräftetrainerin und Mentorin für Frauen in männerdominierten Branchen, [holisticworking.com](https://holisticworking.com)

**Teilnahmegebühr**

50 €

**Anmeldung**

[frauenwirtschaftstage-sued.de](https://frauenwirtschaftstage-sued.de)

**Videokonferenz-Tool**

Zoom

Freitag / 18. Oktober 2024 / 9:00-16:00 Uhr

## Overthinking – Das Gedankenkarussell stoppen

Der Gedanke an das unangenehme Meeting am nächsten Tag, der Sie wach hält. Die lange To-do-Liste, die Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie sich eigentlich auf etwas anderes konzentrieren sollten. Die Sorge, die Sie eine bestimmte Aufgabe immer wieder aufschieben lässt und die Ihre Gedanken beschäftigt. Dieses Gedankenkarussell im Kopf zu stoppen ist möglich und kann trainiert werden. In diesem Workshop nehmen Sie das Phänomen der inneren Stimme genauer unter die Lupe und erfahren, wie Sie Ihren inneren Kritiker in einen inneren Kompass verwandeln.

Inhalte des Workshops

- Was Sie effektiv & schnell gegen Gedankenspiralen tun können
- Sie lernen Ihren inneren Kritiker und Ihr „Wörterbuch der Selbstgespräche“ kennen
- Resilienztraining mit praktischen Übungen
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Körpererfahrung in Form von Meditation und/oder Entspannungsreise
- Toolbox mit 9 Tipps, die mit etwas Übung jederzeit und schnell umsetzbar sind

Dieser Workshop erfüllt von unserer Seite aus die Bedingungen um ihn als Bildungszeit geltend zu machen. Bildungszeit kann auch für berufliche Weiterbildung genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weitergezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de) finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

**Elke Haußer**

Resilienz-Trainerin, [resilienz-bodensee.com](http://resilienz-bodensee.com)

**Veranstaltungsort**

Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstraße 12/2,  
88045 Friedrichshafen

**Teilnahmegebühr**

90 €

**Anmeldung**

[vhs-fn.de](http://vhs-fn.de); [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de) / LB3020 Overthinking

Samstag / 19. Oktober 2024 / 9:15-13:00 Uhr



## **Entfache Dein Potenzial und entwickele Deine Stärken!**

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn wir unseren Fokus auf das lenken, was wir besonders gut können und diese Stärken weiterentwickeln, anstatt uns auf unsere Schwächen zu konzentrieren, können wir unser Potenzial entfachen und Selbstvertrauen gewinnen. Sie identifizieren im Workshop Ihre Top-Stärken und definieren eine Strategie wie Sie diese Stärken im Beruf leben und weiter veredeln können. Ganz nach dem Motto: Stärken stärken, statt Schwächen schwächen.

### Inhalte des Workshops

- Was ist es? Stärken, Talent, Potenzial
- Persönliche Stärken erkennen und nutzen
- Schwächen neu bewerten: Umgang mit den Schwächen
- Wie unsere Gedanken unser Verhalten beeinflussen
- Erstellen eines eigenen Entwicklungsplans
- Tipps zu weiterführenden Stärken-/Persönlichkeitstests

Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie Ihr eigenes Profil schärfen und Ihre Stärken für Ihren beruflichen Erfolg einsetzen möchten.

### **Carmen Hodek**

Businesscoach, [carmenhodek.de](https://carmenhodek.de)

### **Teilnahmegebühr**

50 €

### **Anmeldung**

[frauenwirtschaftstage-sued.de](https://frauenwirtschaftstage-sued.de)

### **Videokonferenz-Tool**

Zoom

Montag / 21. Oktober 2024 / 9:30-11:00 Uhr

## **Auftakt zum neuen Format: Walk & Talk – Berufliche (Um-) Orientierung läuft!**

Wie „geht“ es mit mir weiter? Wir, professionelle Berater:innen zum Thema Berufsleben, „gehen“ mit Ihnen eine Runde, um Ihre zukünftigen Berufswege zu überdenken.

Sie werden gemeinsam mit Beraterinnen der Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben, Berufsberater:innen im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit, der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und mit der Beraterin des Regionalbüros für berufliche Fortbildung Bodenseekreis & Ravensburg unterwegs sein.

Stellen Sie Ihre Fragen, wie z.B.: Wie orientiere ich mich neu? Welche Berufe sind in Zukunft gefragt? Bekomme ich ggf. finanzielle Unterstützung? Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es für meinen aktuellen Beruf? Wie kann ich meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern? Wie finde ich heraus, welche Berufe zu meinen Interessen und Fähigkeiten passen?

Unser Spaziergang wird uns über das Gelände der Landesgartenschau Wangen führen, welche zu diesem Zeitpunkt beendet sein wird, und somit kostenfrei. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht auf Wunsch die Möglichkeit, gemeinsam zu einem gemütlichen Imbiss oder Kaffee einzukehren.

„Walk & Talk“ ist ein Konzept, das sich zunehmender Beliebtheit erfreut und viele Vorteile bietet, insbesondere im beruflichen Kontext und bei der beruflichen Orientierung. „Walk & Talk“ fördert Kreativität und Kommunikation und ermöglicht neue Perspektiven.

Ein neues Format mehrerer Akteur:innen. Ab jetzt regelmäßig für Sie an unterschiedlichen Orten in unserer Region.

### **Veranstaltungsort**

Treffpunkt: Altes Feuerwehrhaus, Aumühleweg 5, 88239 Wangen  
Route: Gelände der Landesgartenschau, welche zu diesem Zeitpunkt beendet sein wird

### **Teilnahmegebühr**

kostenlos

### **Anmeldung**

[frauenwirtschaftstage-sued.de](https://frauenwirtschaftstage-sued.de)