

# Organisatorisches

## Dauer

Das Seminar dauert 11 Wochen.  
Es findet Dienstags bis Freitags  
von 8:30 bis 12:30 Uhr statt.

## Kosten

Die Gebühr für 37 Kurstage beträgt €700,-  
Ratenzahlung ist möglich.

Neuer Start wird gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



## Durchführung

Das Seminar findet zweimal jährlich in den  
Räumen des Vereins für Fraueninteressen  
statt:

- Frühjahrskurs nach den Faschings- oder  
Osterferien
- Herbstkurs nach den Sommerferien:  
Ab dem 28.09.21

## Kontakt

für Fragen, Beratung und Anmeldung

Tel.: 0151 - 74 26 42 66

[neuerstart@fraueninteressen.de](mailto:neuerstart@fraueninteressen.de)

[www.neuer-start-muenchen.de](http://www.neuer-start-muenchen.de)

# Trägerverein

## Verein für Fraueninteressen e.V.

1894 in München gegründet, stärkt und  
unterstützt der Verein für Fraueninteressen  
mit seinen Einrichtungen Frauen\* in Familie,  
Beruf und Gesellschaft.

Er ist überkonfessionell und überparteilich  
und Träger folgender Einrichtungen:

- Betreuter Umgang – Betreute Übergabe
- FIT-Finanztraining
- Freiwilligenagentur Tatendrang
- Fremd-Vertraut
- Hauswirtschaftliche Beratung
- Juno – Eine Stimme für Flüchtlingsfrauen
- Lesezeichen
- Münchner Frauenforum
- Neuer Start
- Offener Treff
- Seniorenbörse
- Spurwechsel ab 55
- Zu Hause Gesund Werden



VEREIN FÜR  
FRAUENINTERESSEN E.V.  
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

Alzheimer Eck 13, 80331 München

# Neuer Start

## Seminar für Frauen\* Berufliche Neuorientierung und Wiedereinstieg

Klärung – Fokussierung – Vorbereitung

# Nimm.

# Dir.

# Zeit.



## Neuer Start ist für Frauen\*, die

- neue berufliche Perspektiven entdecken und entwickeln wollen
- ihre Lebenssituation selbstbestimmt gestalten möchten
- starke Impulse suchen
- sich Ihrer Fähigkeiten und Stärken versichern wollen
- sich den Austausch mit Frauen in ähnlicher Situation wünschen
- von- und miteinander lernen möchten
- sich Begleitung und Unterstützung wünschen
- sich erproben und Neues wagen wollen
- für sich selbst eintreten möchten
- sich selbst Zeit für einen Neuen Start schenken möchten

## Unsere Inhalte und Themen sind

- Erfahrungs- und Kompetenzbilanz
- Ziel- und Berufsorientierung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Auftreten und Wirkung
- Kommunikationstraining
- Kreative Selbsterfahrung
- Bewerbungstraining
- Teamentwicklung und Netzwerken
- Gruppen- und Einzelcoaching
- Feedback und Selbstbewusstsein
- Familienmanagement
- Arbeitsplatzkulturen
- Selbstorganisation und Zeitmanagement
- Praktikum: Vorbereitung und Auswertung

## Unser Ziel sind nachhaltige Ergebnisse

- Schärfung des Selbstbewusstseins
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Orientierung, Klärung und Fokussierung
- Erschließen von Potentialen
- Entwicklung von Lösungsstrategien
- Eigenverantwortliches Handeln
- Mehr Kraft, Zuversicht und Freude
- Austausch, Vernetzung und Entwicklung
- Übung, Veränderung und Erfolge

## Wir verzichten auf

- Optimierungswahn und Leistungsdruck
- Mythen der mühelosen Vereinbarkeit von Familie, Freundschaften und Karriere

