

Jahresprogramm

September 2026 – Juli 2027

Beratung – Information

Vorträge – Kurse



RAUPE & SCHMETTERLING –
Frauen in der Lebensmitte e.V.

Bildungs- und Beratungszentrum
Beratungsstelle Frau und Arbeit

■ Unterstützen Sie unsere Arbeit

Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen – egal in welcher Höhe und gerne auch regelmäßig. Damit helfen Sie uns, dass wir weiterhin unsere Angebote kostengünstig, in angenehmen Räumen und in schöner Atmosphäre anbieten können.



■ So bleiben Sie das Jahr über informiert

In diesem Programmheft finden Sie unsere Angebote von September 2026 bis Juli 2027. Aktuelle Hinweise – wie Terminänderungen oder Zusätzliches – finden Sie auf unserer Webseite unter **Aktuelles**:

www.raupeundschmetterling.de/aktuelles

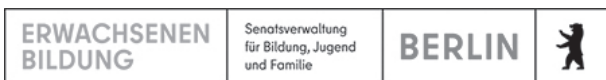
Wir versenden ungefähr achtmal im Jahr per E-Mail unseren **RAUPE & SCHMETTERLING-Newsletter**, mit dem wir mit Ihnen in Verbindung bleiben, Sie auf dem Laufenden halten und mit aktuellen Hinweisen versorgen. Sie können den Newsletter über unsere Webseite abonnieren:

www.raupeundschmetterling.de/newsletter

- Unser Qualitätsmanagement ist nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung – zertifiziert.



- Wir sind eine vom Land Berlin anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung.



- Unsere Beratungsangebote sind auch für Menschen mit Lese-/ Rechtschreibschwierigkeiten gut zugänglich und mit dem ALPHA-Siegel zertifiziert.



Liebe Leserin,
wir freuen uns, Ihnen unser neues
Jahresprogramm mit vielen neuen
Angeboten zu präsentieren:

**Bewerbung optimieren mit KI;
Wechseljahre am Arbeitsplatz;**



**Alles unter einen Hut? Zwischen Familie, Beruf und eigenen
Bedürfnissen; Erwerbstätigkeit neben der Rente oder Die
Landkarte meines Lebens** und vieles mehr. Für **Frauen in hel-
fenden Berufen** bieten wir einen Arbeitskreis zur Vernetzung und
gegenseitigen Unterstützung an. Mit der Online-Reihe **kurz &
knapp gut informiert** können Sie sich jeden Monat zu Themen
rund um finanzielle Absicherung und berufliche Qualifizierung in-
formieren. Sie werden auch bekanntes wiederfinden, wie **Poten-
ziale entdecken – beruflich Profil gewinnen; unsere Berufs-
orientierungskurse; Patch-Worken** und **Stilstrategien**.

Was Sie diesmal nach 16 Jahren nicht mehr finden werden, sind
die **Wege zur inneren Gelassenheit**. Unzählige Teilnehmerinnen
haben wertvolle Anregungen bekommen, sich vom Ballast zu
befreien, Kraft zu finden und sind auf Entdeckungsreise gegangen.
Wir verabschieden uns von Dr. Gabriele Dürkop, die als Dozentin
leider aufhört. Wir danken Gabriele von Herzen!

Auch im Team gab es in diesem Jahr bereits viele Veränderungen,
gleich drei neue Kolleginnen konnten wir im ersten Halbjahr 2026
begrüßen: Sonja Massow, Anja Perschon und Simin Torkashvand.
Herzlich willkommen im Team!



Im Frühjahr endete leider unsere gemeinsa-
me Zeit mit Margit El.Mawed. Gestartet vor
29 Jahren als Praktikantin in der Finanzver-
waltung mit einem Abstecher als psychoso-
ziale Beraterin, war Margit 24 Jahre lang
unsere Finanzmanagerin. Mit ihrer Profes-
sionalität und Genauigkeit, ihrem Blick fürs Ganze und ihrem guten
Gedächtnis hat sie uns sehr beeindruckt und maßgeblich zum
guten Ruf und langjährigen Bestehen unseres Zentrums beigetra-
gen. Mit ihrem Angebot des Orientalischen Cafés hat sie viele
Frauen zusammengebracht und eine besondere Atmosphäre
geschaffen. Ihr schallendes und herzerfrischendes Lachen war für
uns immer sehr ansteckend. Wir danken ihr sehr für die tolle Arbeit
und wünschen ihr für ihre Zukunft das Allerbeste!

Im Juni verabschiedeten wir Soheila Azadbakht
in den Ruhestand. Vor neun Jahren begann
Soheila als Leiterin der Gruppe POL, seit 2019
war sie außerdem mobile Beraterin zu Bildung
und Beruf für geflüchtete und zugewanderte
Frauen. Ihre absolute Solidarität mit den Frau-
en und ihren unermüdlichen Einsatz für die Ratsuchenden haben
wir sehr bewundert. Sie hat den geflüchteten Frauen Mut und Kraft
gegeben und in vielen Debatten und Konferenzen deren Situation
in die Öffentlichkeit getragen. Ihr Strahlen nimmt jede gefangen
– herzöffnend und herzerwärmend! Wir freuen uns sehr, dass
Soheila uns als Leiterin der Gruppe POL erhalten bleibt.



Herzlichen Dank, Margit und Soheila, für die gemeinsame Zeit!

**Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Blättern und
Entdecken. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Das Team von RAUPE & SCHMETTERLING –
Frauen in der Lebensmitte e.V.

	Seite
Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4/5
Unser Verein	6
Unsere Projekte – Bildungs- und Beratungszentrum	7
Unsere Projekte – Beratungsstelle Frau und Arbeit	8
Unsere Projekte – Berufsorientierungskurse	9
Unsere Projekte – WOMEN'S WELCOME BRIDGE	10
 Beratung – Information	
Informationsdienst	11
Sozialberatung	12
Beratung zu Beruf, Bildung und Arbeit	13
Beratung zu Arbeit und Erkrankung	14
Mobile Beratung zu Bildung und Beruf für geflüchtete und zugewanderte Frauen	15
Beratung zu Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz	16
Bewerbungsberatung	17
Beratung zu Arbeitszeugnissen	18
Beruf coaching	19
Psychosoziale Beratung	20
 Rechtsberatung	
Familienrechtsberatung	21
Arbeitsrechtsberatung	22
Sozialrechtsberatung	22
 Unsere Veranstaltungen	
Vortrags-/ Kursnummer	Seite
Außer der Reihe	
01 - 09 Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen	23
10 Energiespar-Check	24
11 Ankommen – bleiben – ein neues Leben aufbauen	25
12 Wie möchte ich im Alter wohnen und leben?	26
13 Künstliche Intelligenz	27
14 Was tun! Professioneller Umgang mit rechten und rassistischen Anfeindungen und Störungen	28
15 Keine Angst vor ELSTER!	29
16 Worauf sollte ich bei einer Trennung achten?	30
 Existenzsicherung & Teilhabe	
17 - 26 Kurz & knapp gut informiert	31
27 - 28 Haushalten u. Budgetieren bei kleinem Einkommen	32
29 Wie gestalte und organisiere ich meinen Eintritt in die Altersrente?	33
30 - 31 Wenn die Rente nicht reicht	34
32 Leistungen zur Teilhabe bei Behinderung und chronischen Erkrankungen	35
33 1x1 der Renten	36
34 Erwerbstätigkeit neben der Rente	37

Arbeit & Beruf

35 - 40	Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung	38
41 - 44	Patch-Worken – nebenberufliche Selbstständigkeit	39

<i>Monatsübersicht Veranstaltungen 2026/2027</i>	<i>40/41</i>
--	--------------

45	Wechseljahre am Arbeitsplatz	42
46	Bewerbung optimieren mit KI.....	43
47 - 48	Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit.....	44
49	Jobrecherche im Internet.....	45
50 - 51	Berufsorientierungskurse.....	46
52 - 53	Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Krankheit.....	47
54 - 55	Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen	48
56 - 57	Alles unter einen Hut? Zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen	49
58 - 59	Arbeiten mit chronischer Erkrankung.....	50
60 - 61	Klarheit im Büroalltag.....	51
62	Berufliche Veränderungen souverän bewältigen	52
63	Grenzen am Arbeitsplatz souverän setzen.....	53
64	Berufliche Zielbestimmung nach Krankheit	54

Selbstständigkeit & Existenzgründung

	Kurzberatung zum Start in die Selbstständigkeit	55
65 - 69	Abenteuer Selbstständigkeit	56
70 - 71	Freie Mitarbeit und Honorarverträge.....	57
72 - 73	Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen	58
74 - 75	Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit.....	59
76	Gutes sichtbar machen – Kund:innen gewinnen	60

Kommunikation & Handlungsstrategien

77	Stilstrategien	61
78 - 79	Wenn Frauen ihren Wert erkennen	62
80	Erfolgsteam.....	63
81	Ja zu allen anderen – und was ist mit mir?.....	64
82	Den eigenen Standpunkt finden	65
83	Entscheiden – aber wie?	66
84	Die Landkarte meines Lebens – Meilensteine und Ressourcen.....	67
85	Abschied, Tod und Endlichkeit	68
86	Klarheit gewinnen – innere Blockaden verstehen und überwinden	69

Gesundheit

87 - 92	Hatha-Yoga.....	70
93 - 95	Qigong	71
96 - 101	Feldenkrais	72
102 - 104	Tanzen macht glücklich!	73

Treffpunkte

105	Gruppe Pol – Frauen aus Afghanistan und dem Iran	74
106	Wandergruppe	75

Informationsserie	76
Anmeldung/ Geschäftsbedingungen.....	77
Impressum/ Bildnachweis.....	78

■ RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V.

Unser Verein

RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V. wurde 1982 gegründet und stärkt mit einem ganzheitlichen Ansatz Frauen auf ihrem Weg, selbstbestimmt zu leben. Wir sind ein kleiner Verein, der unabhängig von großen Dachverbänden und öffentlichen Institutionen wie Jobcenter, Arbeitsagentur, Krankenkassen, Rentenversicherung etc. arbeitet.

Unser Name

steht für Metamorphose. Er spricht den Wunsch nach positiver Veränderung der persönlichen oder beruflichen Situation an. Er steht auch für Umbruch, den jede Frau mehrmals im Leben erleben kann. Egal wie alt Sie sind, Sie sind herzlich willkommen!

Unsere Werte

sind bestimmt von der Überzeugung, dass alle Frauen ein Recht haben auf eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben sowie die unabhängige, selbstbestimmte und selbstverantwortliche Gestaltung ihres Lebens.

Unsere Arbeit

mit unseren Nutzerinnen ist verlässlich und vertraulich. Wir treten ihnen mit Achtsamkeit und Wertschätzung entgegen, setzen uns parteilich und solidarisch für ihre Interessen ein. Freiwilligkeit ist für uns und unsere Arbeit von zentraler Bedeutung. Wir begegnen jeder Frau mit Offenheit und Respekt gegenüber ihrer Lebensgeschichte, ihrer Lebensweise und ihren Entscheidungen.

Unsere Nutzerinnen

kommen zu uns mit vielfältigen Lebenserfahrungen und Lebensbedingungen. Wir wollen das Zusammentreffen und die Auseinandersetzung mit dieser Vielfalt bewusst fördern und treten für eine offene Gesellschaft ohne Diskriminierung, Rassismus und Ausgrenzung ein.

Unser Herzensanliegen

ist neben der fachorientierten Wissensvermittlung eine Persönlichkeitsentwicklung, die ganzheitlich die geistige, emotionale, soziale und körperliche Ebene berücksichtigt und lösungsorientiert zur Erweiterung der Handlungskompetenz beiträgt. Gemeinsam mit der Ratsuchenden entwickeln wir individuelle Ziele und Strategien, die an ihren Interessen, Lebensbedingungen, Erfahrungen und Ressourcen ansetzen.

Unser Fazit

lautet: Beratung und Lernen sind dann gelungen, wenn die Motivation gestärkt ist, neue Erkenntnisse gewonnen und unter Berücksichtigung der gegenwärtigen Situation konkrete Ziele und Handlungsmöglichkeiten erarbeitet wurden. Damit kann ein Entwicklungsprozess beginnen bzw. fortgesetzt werden, der zur Veränderung der Lebenssituation beitragen kann.

Unterstützen Sie unsere Arbeit

mit einer Spende – egal in welcher Höhe und gerne auch regelmäßig – damit Sie weiterhin unsere Angebote kostengünstig, in angenehmen Räumen und in schöner Atmosphäre genießen können.

■ Bildungs- und Beratungszentrum

Wir unterstützen

Frauen bei der Verbesserung ihrer Arbeits- und Lebenssituation durch die

- Stärkung in schwierigen Lebenssituationen
- Entwicklung neuer Berufs- und Lebensperspektiven
- Erarbeitung einer eigenständigen Existenzsicherung
- Bewältigung von Konflikt- und Krisensituationen
- fachliche, soziale und persönliche Kompetenzerweiterung
- Förderung selbstbestimmten Handelns
- Stärkung von Kommunikation und Vernetzung.

Wir bieten

umfassende Beratungen, Arbeitskreise, Veranstaltungen, Vorträge, Workshops und Kurse zu den Themen Existenzsicherung & Teilhabe, Arbeit & Beruf, Selbstständigkeit & Existenzgründung, Kommunikation & Handlungsstrategien, Gesundheit sowie verschiedene Treffpunkte.

Wir fragen nach

und lassen die Ergebnisse der regelmäßigen Befragungen unserer Teilnehmerinnen sowie kritische Beobachtungen gesellschaftlicher Prozesse in die Entwicklung unserer Angebote einfließen.

Wir beziehen Stellung

indem wir gemeinsam mit der Beratungsstelle Frau und Arbeit unsere Sicht auf frauen- und arbeitsmarktpolitische Rahmenbedingungen öffentlich kundtun. Gerne stehen wir Interessierten für Fragen zur Verfügung.

Wir bilden aus

zur Kauffrau für Büromanagement (IHK). Jährlich bieten wir für Umschülerinnen Ausbildungsplätze an. Gerne können Sie sich bei uns bewerben.

Wir arbeiten zusammen

mit Berliner Frauennetzwerken, Frauenforen, Trägern der beruflichen Bildungs- und Beratungsarbeit, sozialen, arbeitsmarkt-, frauen- und gesundheitspolitischen Institutionen und Organisationen. Dort entwickeln wir Strategien zur bedarfsge-rechten Unterstützung von Frauen in Berlin.

Wir gestalten gemeinsam

unsere weitgefächerten Angebote mit gut qualifizierten und erfahrenen Mitarbeiterinnen sowie Expertinnen, die auf Honorarbasis für uns arbeiten. Unterstützt werden wir von mehreren Ehrenamtlichen – dafür herzlichen Dank!

Wir werden gefördert

aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



■ Beratungsstelle Frau und Arbeit

Mit der Beratungsstelle Frau und Arbeit (BFuA) sprechen wir erwerbslose Frauen, Berufsrückkehrerinnen, Frauen in beruflichen Veränderungsprozessen – auch aufgrund bei oder nach Erkrankung sowie zugewanderte und geflüchtete Frauen an. Wir sind davon überzeugt, dass wir auch ältere Frauen auf ihrem Weg ins Erwerbsleben erfolgreich unterstützen können.

Wir bieten:

- Einzelgespräche mit Information, Beratung und Entscheidungshilfe persönlich, telefonisch oder online:
 - zur beruflichen Orientierung, Weiterbildung und Integration in den Arbeitsmarkt
 - zu finanziellen Fördermöglichkeiten
 - zur Berufsrückkehr nach Familienphasen
 - zu Arbeit und Erkrankung
 - zu Wegen in den deutschen Arbeitsmarkt für geflüchtete und zugewanderte Frauen
 - zu Konflikten am Arbeitsplatz und Mobbing
 - zu Arbeits- und Sozialrecht
- telefonische Kurzberatung zu allen Fragen rund um Beruf, Bildung und Arbeit, auch nach Erkrankung sowie für zugewanderte und geflüchtete Frauen
- regelmäßige Informationsveranstaltungen zu arbeitsmarktrelevanten Themen
- eigene Informationsmaterialien zu ausgewählten Themen wie z.B. gesetzliche Regelungen bei (drohender) Arbeitslosigkeit, Anrechnung von Einkommen beim Arbeitslosengeld, Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen und Jobcenter, Patch-Worken oder Existenzgründung (siehe S. 76) finden Sie unter: www.raupeundschemetterling.de/informationen

Alle Angebote der Beratungsstelle werden in Kooperation mit dem Bildungs- und Beratungszentrum RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte durchgeführt.

Die Beratungsstelle Frau und Arbeit ist Mitglied im Beratungsnetzwerk Berufsperspektiven für Frauen und arbeitet auf Grundlage des Fachkonzepts Beratung zu Beruf, Bildung und Beschäftigung für Frauen. (www.das-beratungsnetzwerk.de)

Die Beratungsstellen des Netzwerks bieten mit dem Beratungstelefon unter der kostenfreien ☎ 0800 - 45 40 299 von Mo – Fr in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr fachkompetente telefonische Kurzberatung durch die Beraterinnen an.

Die Beratungsstelle kooperiert außerdem eng mit arbeitsmarktpolitischen Institutionen und engagiert sich in verschiedenen – auch bundesweiten – Netzwerken.

Veranstaltungen und Angebote der Beratungsstelle Frau und Arbeit sind mit der Abkürzung **BFuA** gekennzeichnet.

Die Beratungsstelle Frau und Arbeit wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung	BERLIN	
--	---------------	---

■ **Berufsorientierungskurse – Seminare zum beruflichen Wiedereinstieg**

... eine Erfolgsgeschichte!

Seit 1984 bietet RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V. Kurse für Frauen an, die wieder erwerbstätig werden wollen, eine Weiterbildung oder eine berufliche Neuorientierung suchen.

Die Berufsorientierungskurse unterstützen erwerbslose Frauen bei ihrem beruflichen (Wieder-)Einstieg, ihrer beruflichen (Neu-)Orientierung oder Weiterentwicklung. Die Teilnehmerinnen erarbeiten realistische, nachhaltige Berufsperspektiven und eine konkrete Berufswegplanung u.a. durch Informationen zum aktuellen Arbeits- und (Weiter-)Bildungsmarkt. Sie werden bei der Entdeckung ihrer eigenen Stärken sowie individuellen Qualifizierungsbedarfe und bei der Planung von zielgenauen Qualifizierungswegen begleitet.

Sie trainieren ihre Handlungskompetenzen und Eigenverantwortung durch zielorientierte Prioritätensetzung, Klärung von Ambivalenzen, Auflösung von Blockaden, positive Selbstwertschätzung, Erarbeitung von konkreten Bewerbungsstrategien und Social-Media-Profilen.

Seither haben hunderte Frauen diese Kurse – auch liebevoll O-Kurs genannt – besucht und vielfach davon profitiert.

Kommentare ehemaliger Teilnehmenden

"Der Kurs ist aufgrund des intelligenten Konzepts und der umfangreichen Kompetenzen der Kursleitung bemerkenswert konkret, umsetzbar und hilfreich. Vielen Dank für den reichen Erfahrungs- und Methodenschatz sowie das Einfühlungsvermögen und Verständnis für individuelle Themen. Die Teilnahme hat mir sehr viel Spaß gemacht."

"Ich wurde in dem Kurs in meinen Träumen bestärkt. Ich habe Mut gewonnen. Es ist ein Realitätsabgleich von Träumen, wie kann ich es erreichen und mit welchen Mitteln. Ich habe viel über Berufe, Bewerbung und Arbeitsmarkt gelernt. Good Vibes. Das große Wohlwollen hat mich bestärkt. Hoher Input auch bei der Strukturierung des roten Fadens in meinem Lebenslauf."

Das Projekt *Berufsorientierungskurse für Frauen – Seminare zum beruflichen Wiedereinstieg* wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds Plus) und des Landes Berlin.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



UNSERE PROJEKTE



Die Webseite WOMEN'S WELCOME BRIDGE bietet Informationen für geflüchtete und zugewanderte Frauen zum Ankommen und Leben in Berlin.

Hier finden sie eine Übersicht über Angebote und Termine von Fraueninitiativen zu:

- Beratungen zu rechtlichen, gesundheitlichen oder beruflichen Fragen
- Internationale Frauentreffpunkte
- Sprachcafés
- Computerkurse
- Radfahrunterricht
- Nähkurse
- ... und vieles mehr.

Außerdem gibt es auf der Webseite nützliche Informationen zu bestimmten Themenschwerpunkten, z.B. die Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse oder das Asylrecht.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam viele Brücken zu bauen und weitere Angebote für geflüchtete und zugewanderte Frauen auf WOMEN'S WELCOME BRIDGE zu veröffentlichen.

The WOMEN'S WELCOME BRIDGE website offers information for refugee and immigrant women about arriving and living in Berlin.

Here you will find an overview of offers and events of women's initiatives such as:

- advice on legal, health and professional questions
- international women's meeting points
- language cafés
- computer courses
- cycling lessons
- sewing courses
- ... and much more.

The website also provides useful information on specific topics, for example the recognition of foreign professional qualifications or asylum law.

We are looking forward to building many bridges together and publishing further offers for refugee and immigrant women on WOMEN'S WELCOME BRIDGE.

Informationen und Kontakt:

www.womens-welcome-bridge.de

kontakt@womens-welcome-bridge.de

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung	BERLIN	
--	---------------	--



BERATUNGEN KURZBERATUNGEN INFORMATIONEN

■ Informationsdienst

Sie erreichen das Bildungs- und Beratungszentrum RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte täglich:

Mo, Di, Do, Fr	10:00 – 13:00 Uhr
Mi	16:30 – 18:00 Uhr
☎	030 – 889 226 0
E-Mail	mail@raupeundschmetterling.de

Wir informieren Sie über unsere Beratungs- und Bildungsangebote, nehmen gerne Ihre Anmeldung entgegen und vergeben Beratungstermine.

Außerdem vermitteln wir Informationen über andere Unterstützungs- und Beratungseinrichtungen in Berlin.

Sollten Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie uns eine Nachricht, wir rufen so schnell wie möglich zurück.

Mitarbeiterinnen im Informationsdienst: Kirstin Frohnäpfel, Inge Keck, Wenke Rippich und Brigitte Rothe.



Wenke Rippich
Büromanagement

■ Sozialberatung

Ausführliche Beratung

In einem ausführlichen Beratungsgespräch können Sie Ihre persönliche Lebenssituation besprechen und mit uns nach Handlungsoptionen suchen. Wenn Ihr Einkommen nicht ausreichend ist, Sie in einer Umbruchsituation stecken oder sich durch Ämter und Behörden überfordert fühlen – Sie erhalten hier den Raum, mögliche Chancen und Fallstricke zu erörtern.

Wir geben Rat zur Antragstellung bei Behörden, bei der Überprüfung von Bescheiden, bei Fragen nach Zuverdiensten und zu ergänzenden Leistungen. Gern vermitteln wir bei Bedarf den Kontakt zu spezialisierten Beratungsstellen oder weiterführenden Unterstützungsangeboten.

Die Beratungen werden persönlich, telefonisch oder per Video-Call durchgeführt. Sie sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0

Telefonische Kurzberatung

Nicht immer ist eine ausführliche Beratung notwendig, deshalb bieten wir Ihnen eine telefonische Kurzberatung an. An drei Tagen in der Woche erreichen Sie die Beraterin direkt telefonisch – ohne vorherige Terminvereinbarung.

Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag + Freitag 10:00 – 13:00 Uhr

☎ 030 – 889 226 41

Beraterin: Janina Buske

Dipl.-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, Sozialberaterin



■ Beratung zu Beruf, Bildung und Arbeit

Ausführliche Beratung

Sie suchen Wege aus der Erwerbslosigkeit, planen als Berufsrückkehrerin einen (Wieder-)Einstieg oder wollen neue berufliche Perspektiven entwickeln?

In einem ausführlichen Beratungsgespräch erhalten Sie:

- Unterstützung bei beruflichen Fragestellungen und Veränderungsprozessen
- Entscheidungshilfen für Ihren zukünftigen Berufsweg
- Informationen zu Orientierungs-, Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Hinweise auf finanzielle Unterstützungsleistungen
- Argumentationshilfen für Förderanträge

Die Beratungen werden persönlich, telefonisch oder per Video-Call durchgeführt. Sie sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.

Termine nach telefonischer Vereinbarung am
Beratungstelefon Berufsperspektiven für Frauen
Montag 10:00 – 13:00 Uhr
☎ 0800 – 45 40 299 kostenfrei

Telefonische Kurzberatung

Für kurze Fragen rund um die Themen Arbeitsmarkt und Weiterbildung bieten wir Ihnen über das Beratungstelefon Berufsperspektiven für Frauen eine telefonische Kurzberatung an.

Montag 10:00 – 13:00 Uhr
☎ 0800 – 45 40 299 (kostenfrei)

Beraterin: Christiane Briel

*Haushalts- und Dienstleistungswissenschaften M.A.,
Fachberaterin Beruf, Bildung und Arbeit*

BFuA



■ Beratung zu Arbeit und Erkrankung

Ausführliche Beratung

Sie sind seit längerer Zeit krankgeschrieben oder fühlen sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage, Ihrer bisherigen Beschäftigung nachzugehen? Sie haben Schwierigkeiten, nach einer Erkrankung einen Arbeitsplatz zu finden?

Die Beratung unterstützt Sie, neue Perspektiven zu entwickeln – passend für Ihre Lebens- und Arbeitssituation – aber auch Sackgassen zu erkennen und diese zu umgehen.

In einem ausführlichen Einzelgespräch erhalten Sie:

- Informationen, Entscheidungs- und Orientierungshilfe, wie es bei einer (drohenden) Erkrankung beruflich weitergehen kann
- Unterstützung bei der Erarbeitung von realisierbaren neuen Berufsperspektiven unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Einschränkungen
- Klärung der Zuständigkeiten von Leistungsträgern
- Tipps für eine gelingende Rückkehr zum alten Arbeitsplatz

Die Beratungen werden persönlich, telefonisch, per Video-Call oder E-Mail durchgeführt. Sie sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.

Terminvereinbarung in der telefonischen Kurzberatung
☎ 030 - 889 226 41

Telefonische Kurzberatung

Sie benötigen rasch Informationen oder Entscheidungshilfen, wie es bei einer Erkrankung beruflich weitergehen kann? Sie haben Fragen zu Leistungen der Träger der beruflichen Rehabilitation, z.B. Rentenversicherungsträgern, Arbeitsagenturen etc.?

Rufen Sie uns für eine telefonische Kurzberatung an.

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch 14:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr
☎ 030 – 889 226 41

Fachberaterinnen Arbeit und Erkrankung:

Nora Lynch, zzt. in Elternzeit, Sozialarbeiterin B.A.,
Sexualwissenschaftlerin M.A.

Sonja Massow, Dipl.-Psychologin

Bernhild Mennenga, Dipl.-Pädagogin

BFuA





■ Mobile Beratung zu Bildung und Beruf für geflüchtete und zugewanderte Frauen

Ausführliche Beratung

In der Beratung werden gemeinsam berufliche Ziele und Perspektiven erarbeitet. Sie erhalten Informationen und Beratung unter anderem zu folgenden Themen:

- Aus- und Weiterbildung und Einstiegsqualifizierung
- Praktika und Arbeitsmöglichkeiten
- Förderung und Finanzierungswege
- Sprachkurse
- Anerkennung von Bildungs- und Berufsabschlüssen
- Berliner (Aus-)Bildungssystem
- Erstellung von Bewerbungsunterlagen

Die Beratungen werden persönlich, telefonisch, per Video-Call oder E-Mail in Deutsch, Englisch und Farsi durchgeführt. Sie sind vertraulich, freiwillig, unabhängig und kostenlos.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 0049 -159 - 01 81 43 04

Beraterin: Simin Torkashvand
Pädagogin B.A.

BFuA



■ Beratung zu Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz

Haben Sie öfter Konflikte am Arbeitsplatz? Wird Ihre Arbeit systematisch behindert? Erleben Sie Schikanen? Werden Sie von Kolleg:innen oder Vorgesetzten gemieden/ ausgegrenzt? Ist das, was Sie erleben, Mobbing?

Diese Beratung unterstützt Sie bei Ihrem Ziel, einen Weg aus der Ohnmacht zu finden, Lösungsstrategien für Konflikte zu erarbeiten und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

- Analyse Ihrer belastenden Arbeitssituation
- Entwicklung von Handlungsoptionen und Umsetzungsstrategien
- Analyse von Gesprächsverhalten
- Vorbereitung von Gesprächen
- Reflexion vergangener Mobbing Erfahrungen

Die Beratungen werden telefonisch, per Video-Call oder in Einzelfällen persönlich durchgeführt. Sie sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0

Beraterin: Anette Harms-Böttcher
Dipl.-Psychologin

BFuA

■ Bewerbungsberatung

„Aussagekräftig und repräsentativ soll Ihre Bewerbungsmappe sein!“ „Souverän und selbstsicher Ihr Auftritt im Vorstellungsgespräch!“ Und Sie fragen sich: „Wie setze ich das bloß um?“

In dem auf Ihre Situation zugeschnittenen Beratungsgespräch erhalten Sie Unterstützung bei der:

- Entwicklung Ihrer individuellen Bewerbungsstrategie
- inhaltlichen Gestaltung Ihres Lebenslaufs
- Formulierung von Anschreiben
- Zusammenstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen
- bei Bedarf Erstellen eines Profils
- Vorbereitung von Vorstellungsgesprächen

Bitte bringen Sie – soweit vorhanden – mit:

- Lebenslauf und Anschreiben, gern auch die entsprechende Stellenausschreibung oder den Link dazu
- ggf. Zeugnisse und Foto und weitere analoge oder digitale Bewerbungsdokumente (bei letzterem eigener Laptop/ Smartphone erforderlich).

Die Beratungen werden persönlich oder telefonisch durchgeführt. Sie sind vertraulich.

Die Kosten pro Beratungsstunde betragen EUR 40,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bar bezahlen.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0

Falls Sie den Termin nicht einhalten können, sagen Sie ihn bitte spätestens 24 Stunden vorher ab. Ohne rechtzeitige Absage werden 50% der Beratungsgebühren als Ausfallkosten berechnet.

Beraterin: Ute Wessel

Germanistin/Pädagogin M.A., Kommunikationstrainerin, systemische Coach





■ Beratung zu Arbeitszeugnissen

Das Stichwort Arbeitszeugnis ist für viele Frauen ein sehr herausforderndes. Neben den rechtlichen Ansprüchen geht es oft auch um Inhaltliches und/oder Persönliches.

In folgenden Situationen bieten wir Ihnen Unterstützung:

Ich habe ein Arbeitszeugnis bekommen:

- Enthält es versteckte Aussagen?
- Bin ich angemessen beurteilt worden?
- Ist ein betrieblicher Konflikt aus dem Text herauszulesen?

Ich habe gekündigt und soll selber einen Zeugnisentwurf schreiben:

- Soll ich dem zustimmen?
- Wie formuliere ich einen Entwurf?

Ich möchte ein Zwischenzeugnis haben:

- Was denkt mein:e Arbeitgeber:in?
- Wie verhalte ich mich?

Ich bin unsicher, wie ich bei Bewerbungen mit fehlenden Zeugnissen aus früheren Tätigkeiten umgehen kann?

- Wie gehe ich auf ehemalige Arbeitgeber:innen zu?
- Welche Alternativen kann ich finden?

Die Beratungen werden telefonisch durchgeführt. Das Zeugnis bzw. Ihre Entwürfe können vorab per E-Mail zugeschickt werden. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0

Beraterin: Karin Trees
Dipl.-Psychologin

■ **Berufскоaching**

Orientierung – Planung – Konfliktlösung

In einem Einzeltermin oder mehreren Sitzungen werden verschiedene Problemstellungen aus Berufsalltag, Karriereentwicklung, Team- und Führungskonflikte oder Themen der Berufsorientierung und Arbeitssuche analysiert und reflektiert.

In analytischen Gesprächen und mit Methoden aus der Inneren-Team-Arbeit sowie anderen strategischen oder kreativen Ansätzen werden Lösungswege entwickelt und Perspektiven beleuchtet. Gleichzeitig wird an der Stärkung der Persönlichkeit gearbeitet oder Bewerbungscoaching angeboten.

Jede Frau wird ermutigt, den für sie passenden Weg zu finden und ihn in ihrem Tempo zu gehen – mit einem geschärften Blick für das äußerlich Notwendige einerseits und die Vielfalt der individuellen Gestaltungsspielräume andererseits.

Die Beratungen werden persönlich, telefonisch oder per Video-Call durchgeführt. Sie sind vertraulich.

Die Kosten pro Beratungstermin betragen EUR 65,00. Für erwerbslose Frauen/Frauen mit geringem eigenen bzw. Familieneinkommen kostet die Beratung EUR 40,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bar bezahlen.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0

Falls Sie den Termin nicht einhalten können, sagen Sie ihn bitte spätestens 24 Stunden vorher ab. Ohne rechtzeitige Absage werden 50% der Beratungsgebühren als Ausfallkosten berechnet.

Beraterin: Martina Bärtels-Roesener

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin



■ Psychosoziale Beratung in schwierigen Lebenssituationen

Die Beratung unterstützt Frauen, wieder mehr Selbstvertrauen und Klarheit zu finden und emotionale Knoten zu lösen. In Gesprächen und lösungsorientierten Übungen werden Klärungshilfe und Impulse für neue Lösungswege im persönlichen oder beruflichen Bereich angeboten.

Neben einer entlastenden Aussprache ist das Ziel, die Handlungsfähigkeit zu erhalten, neuen Mut zu fassen und sich in schwierigen Situationen erfolgreich zu verhalten. Kleine Anregungen zum Perspektivwechsel und Selbststärkungsübungen werden situativ angeboten, um das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern. Zur Stressbewältigung können multisensorische Körpertechniken ausprobiert (gelernt) werden.

In der Beratung werden auch Auskünfte über weiterführende Beratungs-, Gruppen- und Therapieangebote und deren Finanzierungsmöglichkeiten gegeben.

Bei Bedarf wird eine kurzfristige, prozessbegleitende Konfliktberatung angeboten.

Die Beratungen werden persönlich, telefonisch oder per Video-Call durchgeführt. Sie sind vertraulich.

Für Frauen mit geringem eigenen bzw. Familieneinkommen ist die Erstberatung kostenlos. Die Kosten für weitere Termine werden einkommensabhängig vereinbart. Berufstätige zahlen pro Termin EUR 65,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bar bezahlen. Diese Beratungsstunden können über Privatkassen und Zusatzkassen nach ICD 10 abgerechnet werden.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0

Falls Sie den Termin nicht einhalten können, sagen Sie ihn bitte spätestens 24 Stunden vorher ab. Ohne rechtzeitige Absage werden 50% der Beratungsgebühren als Ausfallkosten berechnet.

Beraterin: Martina Bärtels-Roesener
Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

RECHTSBERATUNG

■ Familienrechtsberatung

Mit erfahrenen Fachanwältinnen für Familienrecht können nachstehende und andere Fragen besprochen werden:

- Trennung
- Scheidung
- Unterhalt
- Sorgerecht/ Umgangsrecht
- Zugewinn/ Vermögensauseinandersetzung

Mit Frau Klein können auch Fragen zum Versicherungsrecht (Unfallversicherung, Private Berufsunfähigkeitsversicherung, Private Krankenversicherung) besprochen werden.

Mit Frau Lokau können auch Fragen zum Erbrecht besprochen werden.

Die halbstündigen Beratungen dienen lediglich einer ersten Klärung. Sie werden nach Terminabsprache persönlich oder telefonisch durchgeführt. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0



Viktoria Lokau
*Fachanwältin für
Familienrecht*



Ulrike Klein
*Fachanwältin für Familien-
und Versicherungsrecht*

Veranstaltungshinweis:

Worauf sollte ich bei einer Trennung achten?

Basisinformationen zu Rechten und Pflichten

S. 30

■ Arbeitsrechtsberatung

Von der Begründung des Arbeitsverhältnisses bis hin zur Beendigung bietet das Arbeitsrecht zahlreiche Stolpersteine. Streitigkeiten in diesem Bereich sind besonders unangenehm, da sie häufig auch die Persönlichkeit der Betroffenen berühren und sogar die Existenz gefährden können. Die arbeitsrechtliche Beratung bietet die Möglichkeit, rechtliche Fehler bei der Begründung, der Abwicklung oder der Beendigung eines Arbeitsverhältnisses zu vermeiden.

Inhalte können sein:

- Streitigkeiten mit Arbeitgeber:innen
- drohende Kündigung
- Unklarheiten im Arbeitsvertrag
- fehlende oder ungünstige Arbeitszeugnisse
- Konsequenzen von Kündigung, Aufhebungsvertrag und Abfindung für das Arbeitslosengeld

■ Sozialrechtsberatung

Unsere Sozialgesetzgebung ist einem immer schnelleren Wandel unterlegen. Aber nicht nur im SGB II und SGB III, sondern auch durch Gesundheitsreform und Änderungen im Rentenrecht werden immer mehr Rechte und Ansprüche Einzelner beschnitten.

Es geht um die Frage, inwieweit Widersprüche oder Gerichtsverfahren sinnvoll und erfolgsversprechend bei ungünstigen Behördenbescheiden oder abgelehnten Anträgen sein können.

Inhalte können sein:

- Arbeitslosengeld I und Grundsicherung
- berufliche Weiterbildung
- Erwerbsminderungsrente
- Teilhabe am Arbeitsleben

Die halbstündigen Beratungen dienen lediglich einer ersten Klärung. Sie werden nach Terminabsprache telefonisch durchgeführt. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Wir freuen uns jedoch über jede Spende.

Die Beratung von Frau Kölling kann auch auf Russisch erfolgen.

Termine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 030 – 889 226 0



Dr. Christiane Rädcl
*Fachanwältin für
Arbeitsrecht*



Jana Kölling
*Fachanwältin für
Sozial- und Arbeitsrecht*

BFuA

AUSSER DER REIHE

ARBEITSKREISE VORTRÄGE & WORKSHOPS

Hybrid-Arbeitskreis 01 – 09

■ Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen

Sie arbeiten als Pflegehelferin, Haushaltshilfe oder Stadtteilmutter? Im Beruf kommen Sie den Menschen sehr nahe und erkennen oft viele Themen, die sie im Rahmen Ihrer Tätigkeit gar nicht angehen können? Sie wünschen sich eine Übersicht über weitere Angebote in der Stadt? Sie spüren, dass das Helfen einerseits und das Wahren der eigenen Grenzen andererseits manchmal ein Spannungsfeld darstellt?

Gemeinsam mit Kolleginnen aus anderen Tätigkeitsfeldern wollen wir ein Netzwerk entwickeln, welches gegenseitige Unterstützung erlaubt. Wir tauschen uns aus, informieren uns über neue Entwicklungen und vernetzen unsere Angebote.

■ Arbeitskreis 01: 05.10.2026

Börse: Kooperationspartner:innen und Netzwerke – Kennenlernen und Austausch

■ Arbeitskreis 02: 02.11.2026

Arbeit mit Menschen – zwischen Professionalität und Mitgefühl

■ Arbeitskreis 03: 07.12.2026

Krisenintervention – wer hilft? Und wer hilft den Helfenden?

■ Arbeitskreis 04: 04.01.2027

Die Berliner Verwaltung – Ansprechpartner:innen und Struktur

■ Arbeitskreis 05: 08.02.2027

Auf dem Laufenden bleiben – Fachlichkeit und Professionalisierung in helfenden Berufen

■ Arbeitskreis 06: 01.03.2027

Börse: Kooperationspartner:innen und Netzwerke – Austausch und Kontakte

■ Arbeitskreis 07: 05.04.2027

Strategien: Selbstmanagement und Abgrenzung

■ Arbeitskreis 08: 03.05.2027

Existenzsicherung – was tun gegen Armut?

■ Arbeitskreis 09: 07.06.2027

Abschlussveranstaltung – Fazit und Ausblick aufs nächste Jahr

■ jeweils Montag, 13:00 – 14:00 Uhr

Diese Arbeitskreise finden **hybrid** statt. Sie können vor Ort oder online teilnehmen. Wir bitten um Anmeldung.

Janina Buske

Dipl.-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, Sozialberaterin



Vortrag 10

■ Energiespar-Check

In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps für einen bewussteren Umgang mit Energie, um Ihre Strom-, Wasser- und Heizkosten einfach zu senken. Es werden konkrete Beispiele aus der Praxis mit Anschauungsmaterial vorgestellt.

Außerdem erhalten Sie Hinweise, um Ihre Nebenkosten- und Stromkostenabrechnung besser zu verstehen und selbst prüfen zu können. Oft sind Neben- oder Stromkostenabrechnungen fehlerhaft und es lohnt sich, einen genauen Blick darauf zu werfen und eventuell Widerspruch einzulegen.

So können Sie in Zeiten steigender Kosten Geld sparen und mit dem Energiespar-Check gleichzeitig das Klima schützen.

■ **Vortrag 10: 06.10.2026** Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.
Wir bitten um Anmeldung.

Tanja Fröse
Energieberaterin

Veranstaltung 11

■ **Ankommen – bleiben – ein neues Leben aufbauen**

Frauen aus dem Iran und Afghanistan berichten von ihren Erfahrungen der letzten zehn Jahre nach ihrer Ankunft in Deutschland. Sie erzählen von ihren Erfolgen, aber auch von den Herausforderungen, die ihnen auf ihrem Weg begegnet sind – auf dem Arbeitsmarkt, durch Heimweh, Verlust und den Kraftaufwand, den ein Neuanfang erfordert.

Gemeinsam möchten wir über diese Erfahrungen sprechen und uns austauschen.

Wir freuen uns auf den Austausch mit allen interessierten Frauen. Die Veranstaltung findet auf Persisch statt mit einer Übersetzung ins Deutsche.

Unser Ziel ist es, neue Kontakte zu knüpfen, uns gegenseitig zu stärken und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.

■ **Veranstaltung 11: 24.11.2026**

Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Wir bitten um Anmeldung.

Moderation: Soheila Azadbakht

Kommunikationswissenschaftlerin M.A.,

Gruppenleiterin WOMEN'S WELCOME BRIDGE



Workshop 12

■ Wie möchte ich im Alter wohnen und leben?

In diesem Workshop werden ausgewählte Kapitel der **Wohnschule Berlin** vorgestellt. Ziel der Wohnschule ist es, rechtzeitig einen (oder mehrere) persönliche Pläne für das Wohnen und Leben im höheren Alter zu finden. Wir werden uns an diesem Tag dem Thema aus unterschiedlichen Perspektiven nähern:

- Was wünsche ich mir?
- Was kann ich mir für das eigene Wohnen und Leben im – möglicherweise unterstützungsbedürftigen – höheren Alter vorstellen?
- Welche Pläne habe ich bereits?
- Welche Modelle des Wohnens im Alter gibt es aktuell?

Zudem wird das derzeit viel diskutierte Konzept „Caring Community“, (vor-)sorgende Gemeinschaften, vorgestellt – als Chance gegen Einsamkeit im Alter und möglicherweise als ein hoffnungsvoller Paradigmenwechsel für unsere Gesellschaft.

- **Workshop 12: 13.12.2026**
Sonntag, 11:00 – 17:00 Uhr
EUR 34,80

Dr. Bettina Held
Kulturgeragogin

Online-Veranstaltung 13

■ Künstliche Intelligenz – Eine Einführung

Künstliche Intelligenz – KI – ist nicht mehr nur Zukunftsmusik, sondern Teil unseres Alltags. Die Entwicklung von KI schreitet dabei rasant voran und wird weiterhin zahlreiche Lebens- und Arbeitsbereiche verändern. Künstliche Intelligenz bietet Chancen, fordert von uns aber auch Verantwortungsbewusstsein.

Die Einführungsveranstaltung bietet einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der KI, ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und die damit verbundenen Chancen und Herausforderungen.

- Einführung in KI: Was ist Künstliche Intelligenz und wie funktioniert sie?
- KI-Tools: Ein Überblick über die wichtigsten KI-Tools und KI-Plattformen.
- Praktische Anwendungen: Wie kann ich KI beruflich und privat sinnvoll nutzen?
- Chancen und Risiken: Ein kritischer Blick auf die Vor- und Nachteile der KI-Nutzung.

■ Veranstaltung 13: 11.02.2027 – ONLINE

Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr

EUR 10,00

Wir bitten um Anmeldung.

Ines Saidi

Gymnasiallehrerin, Lerntherapeutin, IT-Trainerin

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB).



■ Was tun!

Professioneller Umgang mit rechten und rassistischen Anfeindungen und Störungen

Ein Workshop für Beraterinnen und Mitarbeiterinnen in sozialen Projekten.

Der aktuelle gesellschaftliche Rechtsruck stellt zunehmend auch Bildungseinrichtungen, Projekte und Träger der Sozialen Arbeit in Berlin vor vielfältige Herausforderungen.

Was ist ein guter professioneller Umgang mit rechten, rassistischen Äußerungen und Handlungen, z.B. in der Beratung oder am Telefon? Welche Reaktion ist angemessen, wenn auf Migrant*innen und Geflüchtete geschimpft wird, denen angeblich mehr soziale Leistungen und Aufmerksamkeit zuteil werden als anderen Bedürftigen?

Befürchten Sie sogar, dass Rechtsextreme an der von Ihnen organisierten Veranstaltung teilnehmen wollen, um zu provozieren, zu stören und andere Anwesende einzuschüchtern? Welche Vorkehrungen können Sie treffen, damit Ihre Veranstaltungen nicht unfreiwillig zur Bühne für rechtsextreme Inszenierung wird?

Das derzeitige Erstarken rechtspopulistischer und rechtsextremer Formationen geht auch mit gezielten Anfeindungen gegenüber Fachkräften feministisch, humanistisch, inklusiv ausgerichteter Träger einher. Diese Entwicklung führt bei vielen freien Trägern und Vereinen zu Verunsicherung: Was dürfen wir noch sagen? Wen müssen wir in unsere Räume lassen? Wann darf ich mich positionieren?

Der Workshop gibt einen Überblick über Begrifflichkeiten, rechte Ideologiebausteine, Aktionsformen und Akteur*innen. Außerdem bieten wir Raum zum gemeinsamen fachlichen Austausch, geben Argumente und Hilfestellungen und zeigen rechtliche Möglichkeiten auf.

■ **Workshop 14: 17.02.2027**

Mittwoch, 10:00 – 16:00 Uhr

Der Workshop ist kostenlos.

Spenden für die Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin sind willkommen.

Wir bitten um Anmeldung.

Janine Budich & Franziska Schilling

*Mitarbeiterinnen der Mobilen Beratung gegen
Rechtsextremismus Berlin*

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin (MBR).



Online-Workshop 15

■ Keine Angst vor ELSTER!

Meine Steuererklärung digital erstellen

Für unsere Steuererklärung kommen wir um ELSTER nicht mehr herum. Es ist die Plattform für eine gesicherte Kommunikation mit dem Finanzamt und zugleich die Grundlage für die digitale Steuererklärung.

Ziel dieses Workshops ist es, die Möglichkeiten der Kommunikation mit dem Finanzamt aufzuzeigen sowie die Systematik der Steuerformulare in der digitalen Form zu erklären.

- Anmeldung und Registrierung für ELSTER
- Kommunikation mit Ihrem Finanzamt
- digitale Steuererklärung und ihr Aufbau
- Einkommenssteuererklärung und ihre Anlagen
- Praxisbeispiele und die vorläufige Steuerberechnung

Die Teilnahme an diesem Online-Workshop soll es Ihnen ermöglichen, Ihre Steuerklärung digital zu erstellen. Außerdem werden die Grundzüge des Einkommensteuerrechts und steuerliche Begriffe wie Einkünfte, Werbungskosten, Sonderausgaben etc. erläutert. Auf Wunsch kann ein Folgetermin zum Festigen der erworbenen Kenntnisse vereinbart werden.

Für Freiberuflerinnen und Selbstständige erfolgt im Buchführungskurs (siehe Seite 58) eine Einführung in ELSTER.

Dieser Online-Workshop beinhaltet explizit keine steuerliche Beratung.

■ **Workshop 15: 02.03.2027 – ONLINE**

Dienstag, 16:30–20:00 Uhr
EUR 29,80

Petra Neemann

Finanzfachwirtin, Betriebswirtin bAV (FH)

■ Worauf sollte ich bei einer Trennung achten?

Sie befinden sich gerade in einem Trennungsprozess, haben sich bereits getrennt oder überlegen, sich zu trennen?

Dieser Vortrag gibt Ihnen grundlegende Informationen zu Ihren Rechten und Pflichten im Trennungsfall, um Konsequenzen besser einschätzen zu können und entsprechend vorbereitet zu sein.

Themen des Vortrags werden sein:

- Unterhalt
- Sorgerecht
- gemeinsamer Mietvertrag
- gemeinsame Konten
- Vermögensaufteilung (Zugewinnausgleich)
- Versorgungsausgleich
- Versicherungen

■ Vortrag 16: 04.03.2027

Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Ulrike Klein

Fachanwältin für Familien- und Versicherungsrecht

EXISTENZSICHERUNG & TEILHABE

ONLINE-REIHE & VORTRÄGE

Online-Reihe 17 – 26

■ Kurz & knapp gut informiert

Mit unserer Online-Reihe informieren wir Sie kurz & knapp und stets aktuell zu folgenden Themen:

■ Online-Reihe 17: 08.09.2026

■ Online-Reihe 18: 09.02.2027

Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall:
Krankengeld, Aussteuerung und Nahtlosigkeit*

■ Online-Reihe 19: 13.10.2026

■ Online-Reihe 20: 09.03.2027

Finanzielle Hilfen:
Grundsicherung, Wohngeld und andere Leistungen**

■ Online-Reihe 21: 10.11.2026

■ Online-Reihe 22: 13.04.2027

Unterstützungsmöglichkeiten bei Behinderung und Erkrankung**

■ Online-Reihe 23: 08.12.2026

■ Online-Reihe 24: 11.05.2027

Wiedereinstieg nach Erkrankung: Berufliche Reha und LTA*

■ Online-Reihe 25: 12.01.2027

■ Online-Reihe 26: 08.06.2027

Berufliche Qualifizierung:
Bildungsgutschein und andere Fördermöglichkeiten*

■ jeden 2. Dienstag im Monat, 12:00 – 13:00 Uhr

Die Online-Reihe ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Dies ist eine Online-Reihe der Beratungsstelle Frau und Arbeit (***BFuA**) und des Bildungs- und Beratungszentrums Raupe & Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte (****BBZ**).

■ **Haushalten und Budgetieren bei kleinem Einkommen**

Bei kleinem Einkommen kann es schwierig werden, Ausgaben gut zu steuern. Stehen besondere Ausgaben oder das Tilgen von Schulden an, kann dies die persönliche finanzielle Situation überfordern.

In unserem Vortrag können Sie sich informieren zu:

- Prioritäten bei der Haushaltsplanung
- Einsparmöglichkeiten
- mögliche ergänzende Leistungen
- Grundlagen der Schuldenregulierung

Es wird Raum für Fragen und Austausch geben.

■ **Vortrag 27: 01.10.2026**

■ **Vortrag 28: 18.02.2027**

Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Die Vorträge sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Janina Buske

Dipl.-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, Sozialberaterin



Vortrag 29

■ Wie gestalte und organisiere ich meinen Eintritt in die Altersrente?

Der Renteneintritt ist für die meisten ein aufregender Moment, eine oft schon lang erwartete neue Lebensphase. Doch bevor es soweit ist, müssen einige Hürden überwunden werden. Der Rentenanspruch ist komplex.

In diesem Vortrag wollen wir uns folgenden Fragen nähern:

- Wann muss ich den Rentenanspruch stellen?
- Welche Papiere brauche ich, um Rente zu beantragen?
- Sind in meiner Renteninformation alle Rentenversicherungszeiten richtig und vollständig aufgeführt?
- Wie läuft das mit der Krankenversicherung weiter?
- Was ist, wenn ich von meiner Rente nicht leben kann?

■ Vortrag 29: 12.11.2026

Donnerstag, 15:30 – 17:30 Uhr
EUR 10,00

Wir bitten um Anmeldung.

Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin

■ Wenn die Rente nicht reicht

Ob Erwerbsminderungsrente oder Altersrente – wenn die Rente nicht reicht, um den Lebensunterhalt zu sichern, kann es sein, dass Sie Anspruch auf Grundsicherung haben.

In diesem Vortrag können Sie sich informieren über:

- Anspruchsvoraussetzungen
- die Berechnung Ihres Anspruchs
- die Anrechnung von Einkommen und Vermögen
- ergänzende finanzielle Hilfen wie Wohngeld oder andere Leistungen
- mögliche Wege, Ausgaben zu senken

■ Vortrag 30: 19.11.2026

■ Vortrag 31: 13.05.2027

Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Die Vorträge sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Janina Buske

Dipl.-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, Sozialberaterin

Vortrag 32

■ Leistungen zur Teilhabe bei Behinderung und chronischen Erkrankungen

Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen erleben viele Einschränkungen und Nachteile. Zuzahlungen zu nötigen Behandlungen, Wege zum und vom Arzt oder Anpassung der Wohnsituation sind nur einige der Herausforderungen, mit denen Sie konfrontiert sind. Zur Abmilderung dieser Nachteile gibt es Nachteilsausgleiche: die Teilhabeleistungen.

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über:

- Leistungen zur Teilhabe in den verschiedenen Lebensbereichen
- Anspruchsvoraussetzungen
- Unterstützungsmöglichkeiten beim Umbau der Wohnung, Assistenzleistungen, Hilfsmitteln oder Elternassistenz

■ Vortrag 32: 21.01.2027

Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Janina Buske

Dipl.-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, Sozialberaterin

Unsere Räume liegen im ersten Stock und sind leider nicht rollstuhlgerecht. Es gibt einen Aufzug, der jedoch nur einen Ausgang auf dem Zwischenabsatz im Treppenhaus hat. Hier gibt es ein Geländer zum Festhalten. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind und den Aufzug benötigen.



Vortrag 33

■ 1x1 der Renten –

Ein Überblick über Rentenarten und deren Voraussetzungen

Haben Sie sich auch schon gefragt, ab wann Sie in Rente gehen können? Sie wollen einfach noch mal „durchstarten im Alter“ oder Sie sind von einer Erkrankung betroffen und fragen sich, wann Sie die Arbeitsmühle hinter sich lassen können?

Veränderte Lebenssituationen können Gründe sein, sich mit den unterschiedlichen Rentenarten zu befassen. Je früher desto besser, um gegebenenfalls noch privat vorsorgen zu können.

- Welche Arten von Renten gibt es und was sind Rentenabschläge?
- Sie schauen auf Ihren Rentenbescheid und verstehen ihn nicht?

In diesem Vortrag werden unter anderem auch Möglichkeiten des Zuverdienstes und ergänzende finanzielle Hilfen erklärt.

■ **Vortrag 33: 11.03.2027**

Donnerstag, 15:30 – 17:30 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin

Vortrag 34

■ Erwerbstätigkeit neben der Rente

Sie erhalten bereits eine Rente, wollen aber zusätzlich einer Erwerbstätigkeit nachgehen? Hier entstehen viele Fragen:

Welche Art von Arbeitsvertrag soll ich abschließen? Muss ich weiter in die Rentenversicherung einzahlen? Und wie funktioniert das dann mit der Krankenversicherung?

In diesem Vortrag können Sie sich darüber informieren, wie Erwerbstätigkeit und Rentenbezug zusammen funktionieren können und was Sie bei Ihrer Entscheidung für eine Arbeit beachten sollten.

Es gibt Zeit für Ihre Fragen.

■ Vortrag 34: 22.04.2027

Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Janina Buske

Dipl.-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, Sozialberaterin

ARBEIT & BERUF

INFORUNDEN
VOTRÄGE
WORKSHOPS + KURSE

Inforunde 35 – 40

■ Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung

Sie sind bereits seit längerer Zeit erkrankt und überlegen, wie es beruflich weitergehen soll? Oder Ihr Krankengeld läuft demnächst aus und Sie sind unsicher, was danach kommt? Sie können aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr an Ihrem bisherigen Arbeitsplatz tätig sein und fragen sich, wer für Sie zuständig ist und wie Ihre weitere Finanzierung aussieht?

In der Inforunde wollen wir u.a. besprechen:

- Welche Institutionen sind für Sie zuständig?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es?
- Auf was müssen Sie achten?
- Wie kann Ihr Weg zurück in das Erwerbsleben aussehen?

■ **Inforunde 35: 16.09.2026**

■ **Inforunde 36: 04.11.2026**

■ **Inforunde 37: 20.01.2027**

■ **Inforunde 38: 17.03.2027**

■ **Inforunde 39: 28.04.2027**

■ **Inforunde 40: 02.06.2027**

jeweils Mittwoch, 10:00 – 13:00 Uhr

Die Inforunden sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Bernhild Mennenga

Dipl.-Pädagogin,

Fachberaterin Arbeit und Erkrankung

BFuA

interaktiver Online-Vortrag 41 – 44

■ Patch-Worken

Wie funktioniert eigentlich nebenberufliche Selbstständigkeit?

Die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre haben bei festen Arbeitsverhältnissen zu vielfältigen Veränderungen geführt. Die Vollzeitstelle ist für viele Frauen weder Realität noch anstrengenswerte Zukunftsvision. Nebenberufliche Selbstständigkeit wird zum Beitrag für existenzielle Sicherheit und zur Probestätte für eine hauptberufliche Selbstständigkeit.

Der interaktive Vortrag bietet Informationen zu beiden Varianten: Nebenberufliche Selbstständigkeit als Testgebiet und als dauerhaft gelebte berufliche Realität.

Genauer unter die Lupe genommen werden:

- Sozialversicherungen und Finanzbehörden
- nebenberufliche Selbstständigkeit bei einer angestellten Tätigkeit

- **Vortrag 41: Mittwoch, 28.10.2026 – ONLINE**
- **Vortrag 42: Mittwoch, 25.11.2026 – ONLINE**
- **Vortrag 43: Dienstag, 06.04.2027 – ONLINE**
- **Vortrag 44: Mittwoch, 21.04.2027 – ONLINE**
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Die Vorträge sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Karin Kirschner
Unternehmensberaterin, Coach

BFuA



ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN 2026/2027

Vortrags-/Kursnummer

Seite

September 2026

65	Abenteuer Selbstständigkeit.....	56
17	Kurz & knapp gut informiert: Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall	31
87	Hatha-Yoga am Nachmittag	70
90	Hatha-Yoga am Abend	70
50	Berufsorientierungskurs	46
35	Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung	38
93	Qigong	71
96	Feldenkrais am Nachmittag	72
99	Feldenkrais am Abend	72

Oktober 2026

27	Haushalten und Budgetieren bei kleinem Einkommen	32
01	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Kennenlernen.....	23
66	Abenteuer Selbstständigkeit	56
10	Energiespar-Check	24
78	Wenn Frauen ihren Wert erkennen	62
19	Kurz & knapp gut informiert: Finanzielle Hilfen	31
70	Freie Mitarbeit und Honorarverträge.....	57
52	Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Krankheit.....	47
41	Patch-Worken – nebenberufliche Selbstständigkeit	39

November 2026

02	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Arbeit mit Menschen ..	23
45	Wechseljahre am Arbeitsplatz	42
72	Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen	58
36	Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung	38
74	Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit	59
102	Tanzen macht glücklich!	73
21	Kurz & knapp gut informiert: Unterstützungsmöglichkeiten bei Behinderung und Erkrankung	31
29	Wie gestalte & organisiere ich meinen Eintritt in die Altersrente? ..	33
56	Alles unter einen Hut? Zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen	49
76	Gutes sichtbar machen – Kund:innen gewinnen	60
46	Bewerbung optimieren mit KI.....	43
30	Wenn die Rente nicht reicht.....	34
58	Arbeiten mit chronischer Erkrankung.....	50
11	Ankommen – bleiben – ein neues Leben aufbauen	25
42	Patch-Worken – nebenberufliche Selbstständigkeit	39
60	Klarheit im Büroalltag.....	51

Dezember 2026

54	Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen	48
03	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Krisenintervention	23
67	Abenteuer Selbstständigkeit	56
23	Kurz & knapp gut informiert: Wiedereinstieg nach Erkrankung	31
47	Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit.....	44
12	Wie möchte ich im Alter wohnen und leben?.....	26

Januar 2027

04	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Berliner Verwaltung....	23
94	Qigong	71
97	Feldenkrais am Nachmittag	72
100	Feldenkrais am Abend	72
88	Hatha-Yoga am Nachmittag	70
91	Hatha-Yoga am Abend	70
25	Kurz & knapp gut informiert: Berufliche Qualifizierung	31
80	Erfolgsteam.....	63
81	Ja zu allen anderen – und was ist mit mir?.....	64
37	Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung	38
32	Leistungen zur Teilhabe bei Behinderung und chronischen Erkrankungen	35
82	Den eigenen Standpunkt finden	65

ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN 2026/2027

Vortrags-/Kursnummer

Seite

Februar 2027

	Kurzberatung zum Start in die Selbstständigkeit	55
05	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Fachlichkeit und Professionalisierung	23
68	Abenteuer Selbstständigkeit	56
18	Kurz & knapp gut informiert: Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall	31
13	Künstliche Intelligenz	27
62	Berufliche Veränderungen souverän bewältigen	52
14	Was tun! Professioneller Umgang mit rechten und rassistischen Anfeindungen und Störungen	28
77	Stilstrategien	61
28	Haushalten und Budgetieren bei kleinem Einkommen	32
79	Wenn Frauen ihren Wert erkennen	62
103	Tanzen macht glücklich!	73

März 2027

06	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Kontakte	23
15	Keine Angst vor ELSTER!	29
49	Jobrecherche im Internet	45
16	Worauf sollte ich bei einer Trennung achten?	30
20	Kurz & knapp gut informiert: Finanzielle Hilfen	31
33	1x1 der Renten	36
71	Freie Mitarbeit und Honorarverträge	57
38	Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung	38
75	Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit	59
63	Grenzen am Arbeitsplatz souverän setzen	53

April 2027

07	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Selbstmanagement und Abgrenzung	23
89	Hatha-Yoga am Nachmittag	70
92	Hatha-Yoga am Abend	70
43	Patch-Worken – nebenberufliche Selbstständigkeit	39
73	Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen	58
48	Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit	44
95	Qigong	71
98	Feldenkrais am Nachmittag	72
101	Feldenkrais am Abend	72
22	Kurz & knapp gut informiert: Unterstützungsmöglichkeiten bei Behinderung und Erkrankung	31
55	Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen	48
44	Patch-Worken – nebenberufliche Selbstständigkeit	39
34	Erwerbstätigkeit neben der Rente	37
59	Arbeiten mit chronischer Erkrankung	50
104	Tanzen macht glücklich!	73
83	Entscheiden – aber wie?	66
39	Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung	38

Mai 2027

08	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Existenzsicherung	23
69	Abenteuer Selbstständigkeit	56
24	Kurz & knapp gut informiert: Wiedereinstieg nach Erkrankung	31
31	Wenn die Rente nicht reicht	34
53	Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Krankheit	47
84	Die Landkarte meines Lebens – Meilensteine und Ressourcen	67
61	Klarheit im Büroalltag	51

Juni 2027

40	Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung	38
85	Abschied, Tod und Endlichkeit	68
09	Netzwerk für Frauen in helfenden Berufen: Ausblick	23
26	Kurz & knapp gut informiert: Berufliche Qualifizierung	31
64	Berufliche Zielbestimmung nach Krankheit	54
57	Alles unter einen Hut? Zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen	49
86	Klarheit gewinnen – innere Blockaden verstehen und überwinden	69

Juli 2027

	Kurzberatung zum Start in die Selbstständigkeit	55
--	---	----

Treffpunkte 2026/2027

105	Gruppe Pol – Frauen aus Afghanistan und dem Iran	74
106	Wandergruppe	75



interaktiver Vortrag 45

■ Wechseljahre am Arbeitsplatz

Die Wechseljahre werden im beruflichen Umfeld noch immer häufig ausgeklammert. Dieser Abend bietet Raum für den offenen Austausch von Frauen, die entweder selbst betroffen sind oder sich als Führungskraft mit dem Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz auseinandersetzen wollen.

Inhalte:

- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz
- der Umgang mit Wechseljahren im Arbeitsumfeld
- Vorschläge für eine respektvolle und offene Kommunikation
- Unterstützungsmöglichkeiten durch flexibles Arbeiten und am direkten Arbeitsplatz
- gutes Arbeiten trotz Wechseljahre – für einen bewussteren, respektvollen Umgang mit diesem Lebensabschnitt.

■ Vortrag 45: 03.11.2026

Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr

EUR 10,00

Wir bitten um Anmeldung.

Tina Holmes

Coach, Mentorin, Mitinitiatorin der Internet-Plattform Taboo-Talker

■ Bewerbung optimieren mit KI

Künstliche Intelligenz kann den Bewerbungsprozess sinnvoll unterstützen. Als Werkzeug hilft sie dabei, Stellenausschreibungen besser zu verstehen, die eigenen Kompetenzen sichtbar zu machen und Formulierungen zu finden, wenn passende Worte fehlen. Sie ersetzt dabei weder die eigene Erfahrung noch die persönliche Stimme.

Wir schauen uns an, wie KI-Chatbots als Werkzeug zur Optimierung Ihrer Bewerbungsunterlagen eingesetzt werden können, indem wir:

- Stellenausschreibungen analysieren und relevante Informationen gezielt herausfiltern
- Ihren Lebenslauf so optimieren, dass Ihre Erfahrungen und Kompetenzen zur jeweiligen Stelle passen
- passende Prompts formulieren, um ein wirkungsvolles Anschreiben zu entwickeln.

Vorkenntnisse im Umgang mit KI-Chatbots sind keine Voraussetzung. Im Vortrag wird beispielhaft mit Vibe (ehemals Le Chat) von Mistral AI gearbeitet und ein praxisnaher Einstieg in die Nutzung von KI-Chatbots vermittelt.

Im Anschluss gibt es Raum für Fragen und Austausch.

■ Vortrag 46: 19.11.2026 – ONLINE

Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

EUR 10,00

Wir bitten um Anmeldung.

Anna-Maria Herfurth

Kulturarbeit B.A. (Bildung & Medien), systemische Coach



■ Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit

Die Erwerbstätigkeit bei Frauen steigt weiterhin, gleichzeitig sinkt die Zahl derer, die Vollzeit in unbefristeten klassischen Arbeitsverhältnissen tätig sind.

Damit eine Teilzeitarbeit existenzsichernd ist, wird sie häufig mit Minijobs, Honorarverträgen oder einer Teilselbstständigkeit kombiniert.

Mit folgenden Themen werden wir uns beschäftigen:

- gesetzliche Grundlagen für Mini-, Midi- und Teilzeitjobs
- arbeits- und sozialrechtliche Fragestellungen
- rechtliche Bedingungen der verschiedenen Beschäftigungsverhältnisse
- Anrechnung bei anderen Sozialleistungen bzw. Renten

■ **Inforunde 47: 09.12.2026**

■ **Inforunde 48: 07.04.2027**

jeweils Mittwoch, 10:00 – 13:00 Uhr

Die Inforunden sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Bernhild Mennenga

Dipl.-Pädagogin,

Fachberaterin Arbeit und Erkrankung

BFuA

Online-Vortrag 49

■ Jobrecherche im Internet

Endlich passende Stellenangebote in Jobbörsen, Netzwerken und Social Media finden

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit ja beantworten können, dann ist der Vortrag mit vielen Praxistipps genau richtig für Sie:

- Sind Sie manchmal verzweifelt und verlieren sich in der Jobrecherche ohne passende Ergebnisse zu bekommen?
- Sie sind frustriert, weil keine der Ausschreibungen so richtig auf Sie passt?
- Sie wissen gar nicht, mit welchen Suchbegriffen Sie starten sollen?
- Sie wissen nicht, wie man das Netzwerken vorantreibt?
- Der Einsatz von Social Media zur Informationsfindung und Jobrecherche ist Ihnen bisher unbekannt bzw. sogar ein Graus?
- Sie möchten schneller ans Ziel kommen und einen Fahrplan für die Suche nach dem passenden Job bekommen?

Sie werden mindestens drei Tipps mitnehmen, die Sie sofort umsetzen können. Ich freue mich auf Sie!

■ Vortrag 49: 04.03.2027 – ONLINE

Donnerstag, 10:00 – 13:00 Uhr

EUR 12,00

Wir bitten um Anmeldung.

Sylvia Peschke-Büchel

Betriebspädagogin M.A.



■ **Berufsorientierungskurs – Intensivseminar zum beruflichen Wiedereinstieg**

Sie suchen eine neue Arbeit, eine Weiterbildung und möchten dabei Ihre Talente und Interessen angemessen berücksichtigen? Sie befinden sich in einer Phase der beruflichen Neuorientierung oder des Wiedereinstiegs ins Berufsleben?

Wir bieten Ihnen professionelle Begleitung und Beratung bei der Zielfindung, Arbeitsplatzrecherche und Bewerbung:

- Analyse Ihrer Ressourcen, Kompetenzen und Talente
- zukunftsorientierte Auswertung bisheriger Berufserfahrungen
- Analyse der Berufswünsche, Motivationsanalyse und Zielfindung
- Was passt zu mir und was gibt es auf dem Arbeitsmarkt?
- definieren von Berufsrollen, idealem Arbeitsplatz und Arbeitsumfeld
- Mindset-Arbeit, um Hindernisse zu überwinden
- recherchieren – entscheiden – bewerben!

In Gruppen-, Kleingruppen- und Einzelarbeit werden Sie umfassend an neuen Perspektiven arbeiten und erhalten vielfältige Informationen, Anregungen und methodische Unterstützung.

■ **Kurs 50: Herbstkurs 15.09. – 14.12.2026**

jeweils Montag, Dienstag, Donnerstag 9:30 – 14:00 Uhr
Die Kurse finden nicht während der Schulferien statt.
Teilnahmegebühr EUR 50,00

■ **Kurs 51: Frühjahrskurs 2027**

Die Termine stehen noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Kursbeginn ab November 2026.

Da die Kurse aus öffentlichen Mitteln gefördert werden, sind Voraussetzungen für die Teilnahme, dass Sie Ihren Wohnsitz in Berlin haben und erwerbslos sind. Sie müssen nicht arbeitslos gemeldet sein.



Martina Bärtels-Roesener
Dipl.-Sozialpädagogin



Nadya Srur
Dipl.-Pädagogin

Das Projekt *Berufsorientierungskurse für Frauen – Seminare zum beruflichen Wiedereinstieg* wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds Plus) und des Landes Berlin.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



Workshop 52 – 53

■ **Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Krankheit: Wie kann ich gut für mich sorgen?**

Sie planen nach einer längeren Krankheitsphase an Ihren bestehenden Arbeitsplatz zurückzukehren und möchten sich gut auf diesen Schritt vorbereiten?

Gehen Ihnen dabei folgende oder ähnliche Fragen durch den Kopf?

- An welchem Punkt stehe ich gerade? Inwiefern haben sich mein Blick auf Arbeit und meine Möglichkeiten durch meine Erkrankung verändert? Welche Schritte sind notwendig?
- Was brauche ich, um meine Arbeit zukünftig gut ausüben zu können?
- Wie schaffe ich es, meine Grenzen zu erkennen und selbstbewusst zu vertreten?
- Welche Gedanken und Einstellungen beeinflussen mich in dieser Situation und wie kann ich sie gesundheitsförderlich einsetzen bzw. verändern?

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen und können sich in Kleingruppen austauschen. Sie entwickeln erste Ideen, wie Sie bei Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz gut für sich sorgen können.

■ **Workshop 52: 16.10.2026**

■ **Workshop 53: 21.05.2027**

Freitag, 10:00 – 14:00 Uhr

Die Workshops sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Workshop 52:

Sonja Massow

Dipl.-Psychologin, Fachberaterin Arbeit und Erkrankung

Workshop 53:

Nora Lynch

*Sozialarbeiterin B.A., Sexualwissenschaftlerin M.A.,
Fachberaterin Arbeit und Erkrankung*

BFuA



Kurs 54 – 55

■ Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen

Persönlichkeit spielt heutzutage bei Bewerbungen eine sehr wichtige Rolle und wird häufig genauso hoch bewertet wie formale Abschlüsse und fachliches Können. Eine entscheidende Grundlage für die berufliche Laufbahnplanung und für eine selbstbewusste Präsentation ist die eigene Wertschätzung der persönlichen Kompetenzen und erworbenen Fähigkeiten. Richten Sie den Blick nach innen, um sich neue Wege zu erschließen.

- Nutzen Sie Ihre Lebenserfahrung als Ressource.
- Machen Sie sich Ihre Potenziale und Stärken bewusst.
- Bestimmen Sie Ihre Werte und Hauptmotive.
- Öffnen Sie Türen durch Ihre Schlüsselqualifikationen.
- Gleichen Sie Ihre beruflichen Chancen mit Anforderungsprofilen ab.
- Entscheiden und planen Sie Ihre nächsten Schritte.

Methoden: Einzel- und Gruppenarbeit/ Zweierteams, kreative und analytische Methoden

■ **Kurs 54: 05./06.12.2026**

■ **Kurs 55: 17./18.04.2027**

jeweils Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr

und Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

EUR 58,80/ Wochenende

Heike Theresia Sohna

*Zertifizierte Karriere- und Laufbahnberaterin nach ZML,
systemische Coach*

Workshop 56 – 57

■ **Alles unter einen Hut? Zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen**

Viele Mütter erleben ihren Alltag als Balanceakt zwischen Familie, Beruf und den eigenen Bedürfnissen. In diesem Workshop schaffen wir Raum, Belastungen sichtbar zu machen, Prioritäten zu setzen und neue Orientierung zu gewinnen.

Wir beschäftigen uns mit Mental Load, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, eigenen Bedürfnissen, Unterstützungssystemen sowie inneren Antreibern und Erwartungen, die im Alltag zusätzlichen Druck erzeugen können.

Der Workshop verbindet kurze fachliche Impulse mit praktischen Übungen aus dem systemischen Coaching. Ziel ist es, mehr Klarheit über die eigenen Prioritäten zu gewinnen, Entlastungsmöglichkeiten zu erkennen und mit konkreten Ideen und nächsten Schritten für den eigenen Weg nach Hause zu gehen.

■ **Workshop 56: 14.11.2026**

■ **Workshop 57: 12.06.2027**

jeweils Samstag, 10:00– 15:00 Uhr

EUR 32,00

Anna Puvogel

Lehrerin, systemische Coach, Mentorin und Trainerin



Workshop 58 – 59

■ **Arbeiten mit chronischer Erkrankung: Sollte ich meine eingeschränkte Belastbarkeit am Arbeitsplatz offenlegen?**

Leiden Sie unter (einer) chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankung(en) und sind sich unsicher, ob Sie Ihrer:m Arbeitgeber:in davon erzählen möchten?

Oder sind Sie auf der Suche nach einer neuen Anstellung und wissen noch nicht, ob und zu welchem Zeitpunkt Sie Ihre:n neue:n Arbeitgeber:in darüber informieren?

Befürchten Sie negative Konsequenzen, wenn Sie nach Arbeitsplatz- und/oder Arbeitszeitanpassungen fragen?

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen zu Ihren Rechten und Pflichten als Arbeitnehmerin mit gesundheitlichen Einschränkungen. Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie Entscheidungen treffen können, haben die Möglichkeit, sich in Kleingruppen auszutauschen und Lösungsideen zu erarbeiten und auszuprobieren.

■ **Workshop 58: 20.11.2026**

■ **Workshop 59: 23.04.2027**

jeweils Freitag, 10:00 – 14:00 Uhr

Die Workshops sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Workshop 58:

Sonja Massow

Dipl.-Psychologin,

Fachberaterin Arbeit und Erkrankung

Workshop 59:

Nora Lynch

Sozialarbeiterin B.A., Sexualwissenschaftlerin M.A.,

Fachberaterin Arbeit und Erkrankung

BFuA

Workshop 60 – 61

■ **Klarheit im Büroalltag: Ordnung, die Überblick und Freiraum bringt**

Wachsende Stapel, volle Mailboxen, Ablagen, die niemand mehr durchschaut – Unübersichtlichkeit am Arbeitsplatz kostet Zeit, Nerven und Energie. Doch sie lässt sich gezielt auflösen.

In diesem kompakten Workshop entwickeln Sie praxisnahe Strategien für mehr Übersicht in Ihrem Büroalltag: Von sinnvollen Ablagesystemen über den Umgang mit digitaler und analoger Post bis hin zu klaren Routinen, die den Schreibtisch dauerhaft freihalten. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie gestalte ich Strukturen, die zu meinem Arbeitsstil passen und sich im Alltag tatsächlich dauerhaft umsetzen lassen?

Mit konkreten Methoden und kleinen Übungen bleibt zudem Raum für den Austausch eigener Erfahrungen.

■ **Workshop 60: 28.11.2026**

■ **Workshop 61: 29.05.2027**

jeweils Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr

EUR 32,00

Monika Lentz

*Wirtschaftspsychologin M.Sc., Wirtschaftsjuristin LL.B.,
zertifizierte Mediatorin, Trainerin und Coach*

■ Berufliche Veränderungen souverän bewältigen – Chancen nutzen

Umbrüche im beruflichen Werdegang sind heute zum Normalfall geworden. Ob freiwillig oder unfreiwillig – sie bringen oftmals Unsicherheiten und Irritationen mit sich. Gleichzeitig wachsen aus dieser besonderen Lebenssituation neue Chancen. Eine zentrale Lebensanforderung besteht darin, sich immer wieder zu orientieren und die private Lebensplanung und Berufsbiographie flexibel miteinander abzustimmen.

In diesem Kurs setzen Sie sich mit folgenden Themen auseinander:

- typische Phasen in Übergängen und hilfreiche Kompetenzen
- persönliche Ressourcen erkennen und aktivieren
- konstruktiver Umgang mit äußerem und innerem Druck
- Möglichkeiten, wie ein tragfähiger Neuentwurf gestaltet werden kann

Das Kursangebot richtet sich an Frauen in Arbeitsverhältnissen, Selbstständige und Arbeitssuchende.

Methoden: Einzel- und Gruppenarbeit/ Zweiertteams, kreative und analytische Methoden

■ Kurs 62: 13./14.02.2027

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

EUR 58,80/ Wochenende

Heike Theresia Sohna

*Zertifizierte Karriere- und Laufbahnberaterin nach ZML,
systemische Coach*



Kurs 63

■ Grenzen am Arbeitsplatz souverän setzen

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, klare Grenzen zu setzen, Ihre Autonomie zu wahren, Ihre Bedürfnisse und Prioritäten zu erkennen und effektiv zu kommunizieren. Das Setzen von Grenzen gibt Ihnen die Möglichkeit, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich Ihren Zielen und Werten entspricht.

Dieser Kurs thematisiert Hindernisse, die einer klaren Positionierung im Weg stehen können, und unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Stärken zu reflektieren und weiterzuentwickeln, um selbstbewusst und entschlossen aufzutreten.

Ein praktisches Beispiel aus der Arbeitswelt ist die bewusste Trennung zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit, um eine gesunde Work-Life-Balance zu gewährleisten.

Indem Sie klare Grenzen setzen, können Sie verhindern, dass berufliche Verpflichtungen Ihre Freizeit dominieren und mehr Zeit für persönliche Erholung und Familienaktivitäten gewinnen.

Lernen Sie, durch klare Kommunikation eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts, der Klarheit und des Vertrauens zu schaffen, um eine produktive Zusammenarbeit zu fördern.

■ Kurs 63: 19./20.03.2027

Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr

EUR 58,00/ 2 Termine

Monika Lentz

*Wirtschaftspsychologin M.Sc., Wirtschaftsjuristin LL.B.,
zertifizierte Mediatorin, Trainerin und Coach*

■ Berufliche Zielbestimmung nach Krankheit

Der Wiedereinstieg in den Beruf nach einer längeren Phase der Erkrankung kann voller Hindernisse sein. Berufliche Ziele wollen oder müssen gegebenenfalls überprüft und neu entwickelt werden.

Dazu werden in diesem Kurs eine biografische und eine aktuelle Berufswunschanalyse angeboten, konstruktiv aufbauend auf eigenen Erfolgserlebnissen in der persönlichen und beruflichen Timeline. Aus darin enthaltenen Motivationsfeldern und Ressourcen lassen sich in einer gemeinsamen Ideenwerkstatt Arbeitsbereiche ableiten und entdecken, die authentisch und sinnstiftend sind. Für eine erfolgreiche Ideenwerkstatt braucht es die Bereitschaft, persönliche und berufliche Schwerpunkte in der Gruppe zu teilen.

In diesem Kurs werden mutmachende Sichtweisen praktiziert und ganzheitliche Entscheidungswerkzeuge vorgestellt. Am Ende steht das Gründen von Erfolgsteams, in denen sich die Teilnehmerinnen auch nach dem Kurs gemeinsam und gegenseitig weiter in der Umsetzung ihrer Ziele unterstützen können.

- **Kurs 64: 09./ 11./ 16./ 18./ 22./ 23./ 25./ 29.06.2027**
Mittwoch, Freitag und Dienstag, 09:30 – 14:00 Uhr
EUR 85,20/ 8 Termine

Martina Bärtels-Roesener

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

SELBSTSTÄNDIGKEIT & EXISTENZGRÜNDUNG

KURZBERATUNG
VORTRÄGE
WORKSHOPS & KURSE

Kurzberatung

■ ... noch Fragen?

Kurzberatung zum Start in die Selbstständigkeit

Mit rasendem Tempo nutzen Menschen beim geplanten Start in die Selbstständigkeit die Möglichkeit, mit Unterstützung Künstlicher Intelligenz Wissenslücken positionsgenau zu füllen, um beschwerliche analoge Wege abzukürzen. Das ist gut. KI wird auch besser. Auch das ist prima.

Aber trotz guter Recherche und Vorbereitung gibt es inhaltlich oft Informationen, die Sie nicht genau Ihrer persönlichen Situation zuordnen können: Was bedeutet das konkret für mich und wie gehe ich damit um?

Diese Kurzberatungen sind eine Ergänzung zu den Vorträgen von Frau Kirschner „Abenteuer Selbstständigkeit“ in diesem Programm. In den Kurzberatungen erhalten Sie Impulse zur Weiterentwicklung Ihrer Ideen, einfache Erklärungen für formale Hindernisse und Lösungsvorschläge.

■ **Dienstag, 02.02. – Freitag, 06.02.2027**

■ **Dienstag, 27.07. – Freitag, 30.07.2027**

Karin Kirschner

Unternehmensberaterin, Coach

Die Kurzberatungen sind ein Kooperationsprojekt von der Unternehmensberatung Karin Kirschner und RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V..

Vorgesehen sind Termine im Umfang von 30 Minuten zu Themen rund um die Selbstständigkeit.

Anmeldung über RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V., mit Kurzbeschreibung Ihres Anliegens (max. eine halbe Seite). Die Anmeldung wird dann an Karin Kirschner zur weiteren Koordination weitergeleitet.



interaktiver Online-Vortrag 65 –69

■ Abenteuer Selbstständigkeit

Viele Frauen stellen sich die Frage, ob die Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit eine echte Möglichkeit ist, um sich beruflich zu verändern, die Arbeitslosigkeit zu beenden oder nach der Elternzeit beruflich wieder einzusteigen.

Aber ist es wirklich so einfach mit der Existenzgründung als Selbstständige? Mit welchen Auflagen sind Zuschüsse wie Gründungszuschuss oder Einstiegsgeld verbunden? Welche weiteren Verpflichtungen gehen Sie damit ein? Wie ist das mit der Krankenversicherung und den Steuern? Es gibt viele Fragen, die bereits vor der Gründung auftauchen.

Für Frauen, die sich mit der Idee beschäftigen, sich selbstständig zu machen, bieten wir eine Informationsveranstaltung zu allen Fragen, die Sie sich stellen, bevor Sie konkrete Schritte unternehmen.

- **Vortrag 65: 07.09.2026 – ONLINE**
 - **Vortrag 66: 05.10.2026 – ONLINE**
 - **Vortrag 67: 07.12.2026 – ONLINE**
 - **Vortrag 68: 08.02.2027 – ONLINE**
 - **Vortrag 69: 03.05.2027 – ONLINE**
- jeweils Montag, 18:00 – 20:00 Uhr
EUR 10,00

Wir bitten um Anmeldung.

Karin Kirschner
Unternehmensberaterin, Coach

interaktiver Online-Vortrag 70 – 71

■ Freie Mitarbeit und Honorarverträge

Das Kleingedruckte

„Ich bin freie Mitarbeiterin, ich bin gar nicht selbstständig.“
Das ist eine Beschreibung vieler Honorarkräfte oder Freiberuflerinnen, die wir oft hören. Es gibt Unklarheiten, was das für ein Status ist und eine Unwissenheit darüber, welche Pflichten konkret damit verbunden sind.

In diesem interaktiven Vortrag geht es darum, Ihnen eine größere Sicherheit zu geben, wenn Sie ein Honorarangebot verhandeln und eine Klarheit, was die einzelnen Klauseln in den Verträgen eigentlich bedeuten.

- Abgrenzung Freiberuflichkeit – Honorartätigkeiten – gewerbliche Tätigkeiten
- soziale Absicherung
- Scheinselbstständigkeit
- steuerliche Aspekte

■ Vortrag 70: Mittwoch, 14.10.2026 – ONLINE

■ Vortrag 71: Dienstag, 16.03.2027 – ONLINE jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Die Vorträge sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Karin Kirschner

Unternehmensberaterin, Coach

BFuA

■ Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen

Buchführung ist für viele Existenzgründerinnen ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs vermittelt einfach und verständlich, was Sie benötigen, um sich einen Überblick zu verschaffen und zugleich, wie Sie den Anforderungen des Finanzamtes gerecht werden. Sie erfahren, wie Sie Ihre Belege optimal ablegen und sich damit eine individuelle Finanzordnung schaffen.

Der Kurs bietet Ihnen die Grundlage, Buchführung und Ablage, ob mit oder ohne Software, eigenständig zu handhaben.

Der Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich zu einer Gründung entschieden haben und kurz davor stehen oder bereits gegründet haben.

Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen der Rechnungsstellung
- Ablagestruktur der Belege
- Umsatzsteuervoranmeldung mit ELSTER
- Kleinstunternehmerregelung
- einfache Buchführung
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung

■ **Kurs 72: 03.11./ 10.11./ 17.11.2026 – ONLINE**

■ **Kurs 73: 06.04./ 13.04./ 20.04.2027 – ONLINE**

jeweils Dienstag, 15:30 – 19:00 Uhr

EUR 69,00/ 3 Termine

Petra Neemann

Finanzfachwirtin, Betriebswirtin bAV (FH)



Workshop 74 – 75

■ Ergänzende Leistungen vom Jobcenter bei Selbstständigkeit

In diesem Workshop bieten wir Ihnen als Selbstständige, die ergänzende Leistungen vom Jobcenter bezieht, Hilfestellungen für die Erstellung des Einkommensnachweises für Selbstständige (EKS).

Auch wenn Sie gerade überlegen, sich selbstständig zu machen, können Sie in kleiner Runde Ihre Fragen stellen und erfahren, welche Auswirkungen dies hätte, sofern Sie ergänzende Grundsicherung für Arbeitssuchende beziehen.

Das erwartet Sie:

- Einkommens- und Gewinnermittlung
- Abgrenzung von Betriebsausgaben und Absatzbeträgen
- Hilfestellung beim Ausfüllen der Formulare

Fragen zur Unternehmungsgründung, dem Businessplan oder zur Einkommenssteuer werden hier leider nicht behandelt.

■ Workshop 74: 05.11.2026

■ Workshop 75: 18.03.2027

jeweils Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

Die Workshops sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
Wir bitten um Anmeldung.

Janina Buske

Dipl.-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, Sozialberaterin



Kurs 76

■ Gutes sichtbar machen – Kund:innen gewinnen

Sie haben das Konzept für Ihre Selbstständigkeit und Ihre Positionierung bereits entwickelt – nun geht es darum, sichtbar zu werden.

Am Einführungsabend erarbeiten wir die theoretischen Grundlagen für eine erfolgreiche Sichtbarkeit – von einer klaren Positionierung über das Storytelling hin zu einem wirkungsvollen Corporate Design – und schaffen damit die Basis für den gemeinsamen Praxistag.

Am darauffolgenden Samstag übertragen wir diese auf Ihr eigenes Angebot: Sie schärfen Ihr Alleinstellungsmerkmal und entwickeln eine Strategie, um Ihr Angebot professionell nach außen zu tragen, sowohl online als auch offline. Ich zeige Ihnen, welche Tools Sie selbst nutzen können – und wann die Zusammenarbeit mit Profis sinnvoll ist. Im Fokus stehen Ihre Webseite, LinkedIn, Instagram, Contentstrategien sowie passende Printmedien wie Visitenkarten oder Flyer.

■ Kurs 76: 17. und 21.11.2026

Dienstag, 17.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 21.11.2026, 10:00 – 15:00 Uhr

EUR 54,00/ 2 Termine

Steffi W. Neukirchen

Kommunikationsdesignerin, systemische Coach

KOMMUNIKATION & HANDLUNGSSTRATEGIE

VERANSTALTUNG
WORKSHOPS & KURSE

Veranstaltung 77

■ Stilstrategien

Die Schlüssel zu einer eindrucksvollen Erscheinung

Jede Frau sollte für sich Klarheit darüber gewinnen, was ihre persönlichen Stärken sind und wie sie diese mit ihrer Kleidung zum Ausdruck bringen kann. In der Veranstaltung werden die Symbolik von Farbharmonie und auch die Botschaften der sieben universell geltenden Modestile vermittelt. Mit diesem Wissen gelingt es, einen authentischen Eindruck zu hinterlassen, sich klarer auszudrücken und selbstsicherer aufzutreten.

Diese Veranstaltung ist für Frauen gedacht, die

- weniger Kleidung – diese aber gezielter einkaufen wollen,
- selbstbewusster auftreten und ihre Stärken hervorheben möchten,
- und vor allem sich selbst und ihren Werten treu bleiben möchten.

Die Veranstaltung ist anregend, herausfordernd und macht viel Spaß!

■ Veranstaltung 77: 16.02.2027

Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr
EUR 12,00

Wir bitten um Anmeldung.

Lisa Pippus
Imageberaterin



■ Wenn Frauen ihren Wert erkennen

Eine kreative und körperbewusste Reise zum Selbstwert

Nicht selten zweifeln wir Frauen an unseren Fähigkeiten und Kräften. Manchmal ist unser Vertrauen in uns und in unseren eigenen Wert niedrig. Das Gefühl eines selbstbestimmten, erfüllten Lebens stellt sich nicht ein.

Der Kurs bietet einen Raum, um wertschätzend auf sich selbst zu schauen. Mit kreativen und körperorientierten Übungen bahnt sich jede Frau einen Weg zu ihren Wünschen, Fähigkeiten und Bedürfnissen und wirft einen Blick auf die Hindernisse. Neben der individuellen Arbeit liegt ein Schwerpunkt auf dem Austausch in der Gruppe. In den Geschichten der anderen können wir uns wiedererkennen. Im Feedback erleben wir neue Perspektiven auf unser Selbst.

Der Kurs zielt drauf ab, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, eigene Kräfte zu erleben, Wünsche und Ziele freizulegen. Durch den inneren Prozess und die Gruppenerfahrung treten die Teilnehmerinnen mit einem gestärkten Selbstwert und einem bewussteren Bild von sich in die Welt hinaus.

■ **Kurs 78: 10./11.10.2026**

■ **Kurs 79: 20./21.02.2027**

jeweils Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
und Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
EUR 74,20/ Wochenende

Katinka Zeuner

Dipl.-Politologin, systemisch-integrative Coach mit feministischer Perspektive, Trainerin für Somatische Körperarbeit





Kurs 80

■ **Erfolgsteam**

Aktiv werden in eigener Sache

Möchten Sie Ihre eigenen Träume und Talente entdecken und entfalten, im Privat- und Berufsleben das tun, was Sie lieben? Zusammen mit fünf weiteren Frauen arbeiten Sie in einem Erfolgsteam an der Verwirklichung Ihrer persönlichen oder beruflichen Wünsche. Im Team gewinnen Sie zunächst Klarheit über Ihre Wünsche – auch wenn Sie meinen, keine zu haben! – und leiten daraus realistische Ziele ab.

Mit der Unterstützung Ihres Erfolgsteams begeben Sie sich auf den Weg zu Ihrem Wunschziel. Ihre Teamkolleginnen unterstützen Sie mit Ideen, wenn Sie selbst den Weg nicht mehr sehen, und helfen Ihnen, kontinuierlich am Ball zu bleiben.

Werden Sie in eigener Sache aktiv und gehen Sie Ihrem Zukunftstraum entgegen! Sie lernen die Arbeitsweise gründlich kennen, so dass Sie nach dem Kurs im Team selbstständig weiter zusammenarbeiten können.

- **Kurs 80: 12.01. – 16.02.2027**
jeweils Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr
EUR 114,00/ 6 Termine

Alice Mari Westphal

Gesundheitscoach (dvct), Erfolgsteamleiterin



Workshop 81

■ Ja zu allen anderen – und was ist mir mir?

Sie sagen reflexartig "Ja", wenn jemand etwas von Ihnen will. Sie nehmen sich zurück, um niemanden zu enttäuschen. Irgendwann merken Sie: Sie haben Ihren eigenen Kompass verloren, der Ihnen sagt, was Sie selbst wollen.

Viele Frauen kennen das: Man kümmert sich und ist für andere da. Das "Ja" zu anderen kommt wie selbstverständlich. Aber was ist mit dem "Ja" zu sich selbst?

In diesem Workshop setzen Sie sich mit folgenden Themen auseinander:

- eigene Lasten und Leistungen sichtbar machen und anerkennen
- eigene Bedürfnisse von den Erwartungen anderer unterscheiden
- verstehen, wie das Umfeld auf Veränderung reagiert
- einen konkreten ersten Schritt für den Alltag entwickeln

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre eigenen Bedürfnisse stärker in den Blick nehmen möchten.

- **Workshop 81: 16.01.2027**
Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
EUR 49,40

Anja Nestler

Systemische Beraterin und Coach, Trauerbegleiterin

Workshop 82

■ Den eigenen Standpunkt finden

Körperlich präsent werden und aus der eigenen Mitte handeln

Manchmal geraten wir im Alltag aus dem Lot. Von außen wirkt vieles auf uns ein: Wir reagieren und funktionieren, und der eigene Standpunkt geht verloren. Dieser Workshop lädt dich ein, deinen Körper wieder als Anker für deinen Standpunkt zu erleben.

Mit Übungen aus der somatischen Körperarbeit gehen wir auf eine Entdeckungsreise: Was bringt dich aus dem Gleichgewicht? Wie fühlt sich dein Standpunkt an? Wo kannst du ihn im Körper spüren? Wie machst du ihn zum Ausgangspunkt deines Handelns?

In diesem Workshop lernst du, den Signalen deines Körpers mehr Aufmerksamkeit zu schenken und die Informationen wahrzunehmen, die er für dich bereithält. Du erfährst den Körper als eine verlässliche Ressource für den Alltag und nimmst kleine, gut umsetzbare Übungen mit, die du auch zu Hause nutzen kannst.

■ **Workshop 82: 23.01.2027**

Samstag, 10:30 – 15:30 Uhr

EUR 37,00

Katinka Zeuner

Dipl.-Politologin, systemisch-integrative Coach mit feministischer Perspektive, Trainerin für Somatische Körperarbeit

Workshop 83

■ Entscheiden – aber wie?

Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich zu entscheiden?

In diesem Workshop lernen Sie, wie Entscheidungen entstehen – und wie Sie diese bewusster und stimmiger treffen können.

Mit praktischen Methoden und Raum zur Reflexion erkunden wir Ihren persönlichen Entscheidungsstil. Sie stärken Ihr Vertrauen in sich selbst und gehen mit Klarheit Ihren nächsten Schritt.

Für Frauen, die mehr innere Sicherheit beim Entscheiden wollen – ob im Alltag, Beruf oder auf dem eigenen Lebensweg.

■ **Workshop 83: 25.04.2027**

Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr

EUR 49,40

Nina Schrader

systemische Coach (ECA zertifiziert)





Workshop 84

■ Die Landkarte meines Lebens – Meilensteine und Ressourcen

Jeder Lebensweg ist einzigartig. In diesem Workshop gestalten Sie die Landkarte Ihres Lebens kreativ als Bild oder Collage. Dabei machen Sie Meilensteine, Weggabelungen, Herausforderungen und Leuchtturm-Momente sichtbar.

Mit einem ressourcenorientierten Blick betrachten Sie nicht nur Ihre Erfahrungen, sondern auch prägende Beziehungen, Unterstützerinnen und Unterstützer sowie wichtige Lebenskontexte. So werden Stärken, Kompetenzen und Kraftquellen sichtbar, die Sie bei der Bewältigung von Lebensaufgaben unterstützt haben.

Durch kreative Methoden, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch und Reflexion lernen Sie neue Perspektiven auf Ihren Lebensweg kennen, aus denen möglicherweise Ideen für persönliche Entwicklungen entstehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **Workshop 84: 22.05.2027**
Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
EUR 49,40

Sonja Massow

*Dipl.-Psychologin, Systemische Supervisorin und Coach
(DGSv in Zertifizierung)*



Kurs 85

■ Abschied, Tod und Endlichkeit

Über den Tod sprechen wir selten. Wir schieben ihn weg, bis es nicht mehr geht: durch einen Verlust, eine Diagnose oder einfach das Älterwerden. Dann fehlen oft die Worte.

Der Tod gehört zum Leben, und doch geben wir ihm im Alltag kaum Platz. Was wäre, wenn wir uns dem Thema zuwenden, bevor die Not da ist?

In diesem Kurs setzen Sie sich mit folgenden Themen auseinander:

- dem Thema Tod und Endlichkeit bewusst Raum geben
- eigene Erfahrungen mit Abschied und Verlust anschauen
- Trauer als Teil des Lebens verstehen, nicht als Ausnahme
- einen eigenen Umgang mit Vergänglichkeit entwickeln

Er richtet sich an Frauen, die sich mit Abschied und Endlichkeit auseinandersetzen möchten, aus Erfahrung oder dem Wunsch, vorbereitet zu sein.

■ Kurs 85: 04./ 05.06.2027

Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr

EUR 68,00

Anja Nestler

Systemische Beraterin und Coach, Trauerbegleiterin

■ Klarheit gewinnen – innere Blockaden verstehen und überwinden

Warum fällt es manchmal schwer, Entscheidungen zu treffen oder die eigenen Bedürfnisse umzusetzen? Oft wirken unterschiedliche innere Stimmen mit – manche ermutigen uns, andere bremsen, zweifeln oder warnen.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr „Inneres Team“ nach Schulz von Thun kennen. Sie erkunden, welche inneren Anteile Sie begleiten, wer in bestimmten Situationen das Sagen hat und wie innere Konflikte, Widerstände oder Blockaden entstehen. Mit ressourcenorientierten und systemischen Methoden werden innere Dynamiken sichtbar und verständlich. Die Möglichkeit einer Aufstellung eröffnet neue Perspektiven, indem innere Anteile auf einer äußeren Bühne erlebbar werden.

So können festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster besser verstanden und neue Handlungsmöglichkeiten entdeckt werden. Sie entscheiden selbst, ob Sie Ihr eigenes Anliegen aufstellen oder als Stellvertreterin an einer Aufstellung teilnehmen möchten.

Methoden: Einzel-, Partnerinnen- und Gruppenarbeit, Systemische Aufstellung nach Schulz von Thun, Austausch und Reflexion

■ Kurs 86: 25./ 26.06.2027

Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr

EUR 68,00

Sonja Massow

*Dipl.-Psychologin, Systemische Supervisorin und Coach
(DGSv in Zertifizierung)*

GESUNDHEIT

WORKSHOPS & KURSE

Kurs 87 – 92

■ Hatha-Yoga

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hatha Yoga vermittelt. Sie lernen eine gesunde Körperhaltung in den wichtigsten Asana (Körperhaltungen), erfahren die Wirkung des Atems auf Körper und Geist und gewinnen einen Einblick in den philosophischen Hintergrund des Yoga. Wir nehmen uns viel Zeit zum Entdecken, Erfahren und Ausprobieren. Dabei spielen Atem und Konzentration eine wichtige Rolle und schaffen die Basis für ein gesundes Üben.

Menschen sind verschieden, Körper sind verschieden, Tagesformen ändern sich. Wir üben mit dem, was jetzt da ist und zwar so, dass es möglichst gut tut.

Bitte ein eigenes Handtuch oder eine Mattenaufgabe mitbringen.

- **Kurs 87: 14.09. – 14.12.2026**
EUR 103,50/ 12 Termine
- **Kurs 88: 11.01. – 15.03.2027**
EUR 87,30/ 10 Termine (kein Präventionskurs)
- **Kurs 89: 05.04. – 28.06.2027**
EUR 103,50/ 12 Termine
jeweils Montag, 16:45 – 18:00 Uhr

- **Kurs 90: 14.09. – 14.12.2026**
EUR 103,50/ 12 Termine
- **Kurs 91: 11.01. – 15.03.2027**
EUR 87,30/ 10 Termine (kein Präventionskurs)
- **Kurs 92: 05.04. – 28.06.2027**
EUR 103,50/ 12 Termine
jeweils Montag, 18:30 – 19:45 Uhr

Marie Greffrath

Yogalehrerin BDY/EUY

Die Kurse sind zum Teil als Präventionskurse zertifiziert und werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst.





Kurs 93 – 95

■ Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Qigong-Übungen sind ruhige sanft fließende Bewegungen, sie werden von naturnahen Vorstellungsbildern begleitet und wirken ganzheitlich. Sie können geistige, körperliche und emotionale Beweglichkeit fördern. Qigong kann ein wunderbarer Ruhepunkt am Tag sein, eine Gelegenheit, sich zu zentrieren und Kraft zu tanken. Es wird einfacher, mit alltäglich stressigen Situationen umzugehen.

Grundlage des Kurses bilden die „18 Bewegungen des Taji Qigong Shibashi“. Die Einzelbewegungen sind relativ einfach erlernbar und werden innerhalb der Bewegungsabfolge zyklisch wiederholt, so dass sie leichter verinnerlicht werden können.

Qigong ist für Frauen jeder Altersstufe geeignet, Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

- **Kurs 93: 16.09. – 09.12.2026**
EUR 123,00/ 12 Termine
- **Kurs 94: 06.01. – 24.03.2027**
EUR 123,00/ 12 Termine
- **Kurs 95: 07.04. – 07.07.2027**
EUR 123,00/ 12 Termine
jeweils Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr

Nora Kürbitz

Qigong-Lehrerin der DQGG e.V.

Die Kurse sind als Präventionskurse zertifiziert und werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst.



Kurs 96 – 101

■ **Bewegung neu entdecken mit der Feldenkrais-Methode**

Die Feldenkrais-Methode ist ein für alle zugänglicher Weg, über Bewegung die eigenen Gewohnheiten zu entdecken und gleichzeitig neue Möglichkeiten kennenzulernen, auszuprobieren und in das eigene Bewegungsverhalten aufzunehmen. Diese Fähigkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu verändern, bietet die Chance, Verspannungen und Schmerzen zu lindern oder mit Bewegungseinschränkungen besser umzugehen.

Langsame, achtsame und kleine Bewegungen erlauben eine veränderte Wahrnehmung des Selbstbildes und öffnen die Bewusstheit für den eigenen Körper. Das Spiel mit dem Boden und der Schwerkraft gibt Raum für das eigene Entdecken und Erleben.

Gerade auch in Situationen von Umbruch und Neuanfang kann die Feldenkrais-Methode helfen, wieder neu zu spüren, wo unsere Potenziale sind und was uns im Leben bewegt.

Bitte ein eigenes Handtuch oder eine Mattenaufgabe mitbringen. Einstieg in bereits laufende Kurse ist nach Rücksprache möglich.

- **Kurs 96: 17.09. – 17.12.2026**
EUR 119,80/ 14 Termine
- **Kurs 97: 07.01. – 25.03.2027**
EUR 103,50/ 12 Termine
- **Kurs 98: 08.04. – 24.06.2027**
EUR 95,40/ 11 Termine
jeweils Donnerstag, 17:00 – 18:15 Uhr

- **Kurs 99: 17.09. – 17.12.2026**
EUR 119,80 14 Termine
- **Kurs 100: 07.01. – 25.03.2027**
EUR 103,50/ 12 Termine
- **Kurs 101: 08.04. – 24.06.2027**
EUR 95,40/ 11 Termine
jeweils Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr

Magdalene Schumacher
Feldenkraislehrerin

Workshop 102 – 104

■ Tanzen macht glücklich!

Tanzen ist Balsam für Leib und Seele – diese Erfahrung ist so alt wie die Menschheit und längst wissenschaftlich belegt.

Wir nehmen Abstand von Alltagsroutinen, lösen Anspannung spielerisch auf. Im geschützten Raum kannst du bei dir selbst ankommen und dich mit anderen verbinden. Tanzen ruft Glücksgefühle hervor!

Tanzen ist Begegnung in Bewegung. Angeleitete und freie Tänze fördern die eigene vitale Kraft, Flexibilität, kreativen Ausdruck und Balance. Wir tauchen ein in den Fluss harmonisierender Bewegungen, tanzen (ohne feste Choreografien) zu organischen Musiken und erleben die befreiende Kraft von Rhythmus. Wir entdecken die eigene Stimme, in Begegnung mit anderen genauso, wie im inneren Raum getanzter Stille. Berührung ist eine Möglichkeit, die in Nähe und Distanz ihren Ausdruck findet. Tiefe Entspannung und eine gemeinsame Abschlussrunde laden ein, unsere Tanzerfahrungen nachklingen zu lassen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Neugier und Freude an Bewegung und Begegnung sind willkommen! Wir tanzen frei von Erwartung und Leistung, barfuß oder in rutschfesten Socken (keine Strassenschuhe), bitte bequeme Bewegungskleidung mitbringen. Im Anschluss gibt es Tee und kleine Snacks.

- **Workshop 102: 07.11.2026**
- **Workshop 103: 27.02.2027**
- **Workshop 104: 24.04.2027**
jeweils Samstag, 13:00 – 16:30 Uhr
EUR 32,00

Katja Sehl

Pädagogin, freischaffende Bildende Künstlerin



TREFFPUNKTE

Treffpunkt 105

■ Frauengruppe "Pol"

گروه پل

Ein Arbeitskreis für Frauen aus Afghanistan und dem Iran

In dem Arbeitskreis sprechen wir über soziale und kulturelle Themen, die geflüchtete Frauen betreffen wie z.B. die Folgen einer Flucht, das Leben in einem fremden Land, Isolation, familiäre Probleme, der Zugang zu Bildung und Arbeit, das Verständnis von Demokratie und Freiheit.

Außerdem beschäftigen wir uns mit aktuellen politischen Entwicklungen sowohl in Deutschland als auch in den Heimatländern.

■ Treffpunkt 105

Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr

Soheila Azadbakht

Kommunikationswissenschaftlerin M.A., Gruppenleiterin im Rahmen von WOMEN'S WELCOME BRIDGE





Treffpunkt 106

■ Wandergruppe

Wandern mit anderen Frauen rund um Berlin!

Gemeinsam geht es durch Wälder und Wiesen, entlang von Fließten und Rummeln, um Seen herum und über Feldwege, vorbei an Besonderheiten aus Kunst, Geschichte, Natur. Wir wandern bei jedem Wetter (außer bei Extremen). Wo es besonders schön ist, machen wir Rast, liegen im Gras oder picknicken.

■ **Treffpunkt 106:**

Ein Samstag im Monat, ca. 9:30 bis ca. 15:00 Uhr.
Nächster Termin: 26.09.2026

Alle Termine finden Sie auf unserer Webseite:
<https://www.raupeundschmetterling.de/kurse-vortraege/treffpunkte/einzelansicht/wandergruppe>

Bitte melden Sie sich eine Woche im Voraus an:
wandern@raupeundschmetterling.de

Was Sie sonst noch wissen müssen:

Die Tourenauswahl und die Vorbereitung übernimmt eine erfahrene Mitwandernde, die Teilnahme erfolgt für jede in eigener Verantwortung. Je nach Strecke sind die Touren +/-15 km lang. Eine gute Grundkondition ist erforderlich!

Start- und Zielpunkt sind in der Regel mit dem ÖPNV erreichbar. Die Teilnahme ist kostenfrei, Teilnehmerinnenzahl mind. 2 und max. 12.

■ Informationsserie Arbeit & Existenzsicherung

Wir recherchieren laufend die Regelungen der Sozialgesetzgebung und aktualisieren die **Informationsserie** regelmäßig:

1. Tipps für Behördengänge und Anträge sowie Rechtsmittel*
2. Gesetzliche Regelungen bei (drohender) Arbeitslosigkeit – auch für Nicht-Leistungsbezieher:innen*
3. Besondere Regelungen zum Arbeitslosengeld I*
4. Förderung beruflicher Weiterbildung – unabhängig vom Leistungsbezug*
5. Förderung für Selbstständige (vor und nach Gründung) auch für Nicht-Leistungsbezieher:innen*
6. Lohnkostenzuschüsse und geförderte Arbeitsplätze*
7. Regelungen zur Grundsicherung für Arbeitssuchende**
8. Gesetzliche Ansprüche auf finanzielle Unterstützung bei geringen Einkünften**
9. Weitere Unterstützungsangebote bei geringem Einkommen**
10. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII)**
11. Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall**

Dies ist eine Informationsserie der Beratungsstelle Frau und Arbeit (***BFuA**) und des Bildungs- und Beratungszentrums Raupe & Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte (****BBZ**).

Weitere Informationsveranstaltungen zu Existenzsicherung & Teilhabe finden Sie ab Seite 31.

■ Broschüre Die Patchworkerinnen

Viele Menschen sind heutzutage gezwungen, ihr Einkommen aus verschiedenen Beschäftigungsverhältnissen zu generieren – wir nennen das Patch-Worken. In der Broschüre **Die Patchworkerinnen** von Karin Kirschner, Unternehmensberaterin und Coach, werden Ihnen sechs Frauen in verschiedenen Lebens- bzw. Arbeitssituationen vorgestellt.

Bitte beachten Sie dazu auch den Vortrag auf Seite 39.

Die gesamte Informationsserie liegt in gedruckter Form zum Abholen in unseren Räumen bereit. Die Informationsserie und die Broschüre finden Sie im Download als PDF unter: www.raupeundschmetterling.de/informationen

Bitte beachten Sie, dass sich die genannten gesetzlichen Grundlagen möglicherweise zwischenzeitlich geändert haben. Auch uns können – trotz größter Sorgfalt – Fehler unterlaufen. Wir dürfen daher für die Rechtsverbindlichkeit unserer Informationen keine Garantie übernehmen.

Wir hoffen, Sie auf Ihrem Weg unterstützen zu können und wünschen Ihnen viel Erfolg!

■ Anmeldung

Zu den Kursen/Veranstaltungen können Sie sich über unsere Webseite, telefonisch, per E-Mail, schriftlich oder persönlich im Büro anmelden.

Bei einer Anmeldung über die Webseite oder per E-Mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten haben, schauen Sie bitte nach, ob diese in Ihrem Spam-Filter gelandet ist. Vielleicht ist auch Ihr Postfach voll? Anderenfalls melden Sie sich bitte bei uns!

Mit der Anmeldung zu kostenpflichtigen Kursen/ Workshops stimmen Sie der Zahlung der Teilnahmegebühr zu. **Erst nach Eingang der Gebühr haben Sie einen verbindlichen Teilnahmeplatz.** Wir bitten Sie, die Gebühr bis spätestens drei Wochen vor Beginn des Kurses/ Workshops zu überweisen oder im Büro bar zu zahlen.

Falls Sie nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Absage und um Beachtung unserer Geschäftsbedingungen (siehe unten).

Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache möglich.

Unsere Bankverbindung lautet:

**RAUPE & SCHMETTERLING –
Frauen in der Lebensmitte e.V.
SozialBank
IBAN DE14 3702 0500 0003 3425 00**

Bitte geben Sie Kursnummer, Datum und Ihren Namen im Verwendungszweck an!

■ Geschäftsbedingungen

Bei **Absagen** bis 14 Tage vor Kursbeginn werden die Teilnahmegebühren zurückerstattet. Ab dem 13. Tag vor Kursbeginn werden 60% der Teilnahmegebühr als Ausfallkosten einbehalten. Wenn Sie oder wir eine Ersatzteilnehmerin finden, wird lediglich eine Verwaltungsgebühr von EUR 6,00 erhoben. Bei Absagen ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns bzw. bei Nichterscheinen zum Kurs oder Ausscheiden aus dem laufenden Kurs werden die Gebühren nicht erstattet. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Wenn der Verein eine Veranstaltung absagen muss, wird die Teilnahmegebühr erstattet.

Ermäßigung: Pro Kurs gibt es ein bis zwei ermäßigte Plätze für erwerbslose Frauen oder Frauen mit geringem Einkommen (20% Ermäßigung). Bitte fragen Sie nach, ob noch ermäßigte Plätze vorhanden sind.

Haftung: Die Teilnahme an allen Kursen und Beratungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Für Unfälle der Teilnehmerinnen, Diebstahl oder Sachschäden, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit des Vereins beruhen, übernimmt RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V. keine Haftung.



■ Impressum

Konzeption, Planung, Satz und Layout

Kirstin Frohnapefel und Inge Keck

Fotos	Seite
Privat	1, 16, 22, 26, 48, 70, 72, 73, 74
Mitarbeiterinnen R&S	3, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 68, 78
Monika Heins	3
Heike Günther	14
Stadtgören Fotografie, E.Dörfel & L.Gliesche GbR	14, 67
Jannes Mennenga	14, 33
Carmen Brecht	19, 46
Andreas Riedel	21
Hans-Jörg Nisch	22
pixabay	24, 29, 39
John Colton Sabine Drwenzki	27
Susanne Hagemann	36, 75
Johannes C. Hüscher	42
Solveig Schiebel Kontrast Foto GmbH	43
Arlett Mattescheck	45
Fotowerk Vechta	46
Noam Rosenthal	49
Hedrich/ Mattescheck	53
Jenny Pätzold	56
Fotostudio Urbschat Berlin	58
Caro Hoene	60
Moritz Sonnenberg	61
Stefan Auch	62
Denise van Deesen	63
Zsuzsanna Szabo	64
Johanna Fischer	66
Monika Kopyczinski	71

RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V.

Pariser Str. 3, 10719 Berlin

Tel.: 030 - 889 226 0 – mail@raupeundschmetterling.de

www.raupeundschmetterling.de

Vertreten durch: Ingeborg Keck, Freya Liman,
Karin Trees, Barbara Wolfbauer-Seichter
Eintragung im Vereinsregister
Amtsgericht Charlottenburg: VR 7186 B
Steuernummer Finanzamt Charlottenburg-Berlin:
27/676/51031

Druck: OKTOBERDRUCK, Auflage 10.000

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN



RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte e.V.

Pariser Str. 3, Vorderhaus 1. Stock
10719 Berlin

Tel.: 030 – 889 226 0



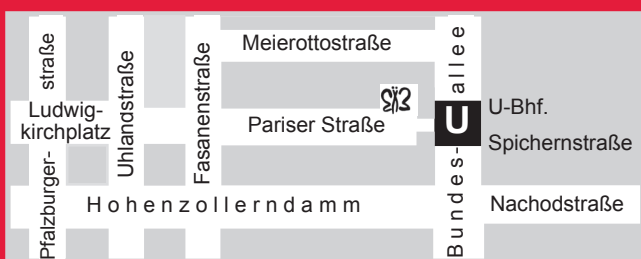
Internet: www.raupeundschmetterling.de

E-Mail: mail@raupeundschmetterling.de

Bürozeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10:00 – 13:00 Uhr
Mi 16:30 – 18:00 Uhr

So finden Sie uns:



U 3 und U 9 – Bahnhof Spichernstraße

Ausgang D: Hohenzollerndamm

Bus 204, Station U-Bahnhof Spichernstraße

Das Bildungs- und Beratungszentrum RAUPE & SCHMETTERLING – Frauen in der Lebensmitte und die Beratungsstelle Frau und Arbeit werden gefördert von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN

