**Frauenakademie**

**KOMPETENT - VIELSEITIG – INDIVIDUELL**

Sie können aus den folgenden Themenschwerpunkten auswählen. Die derzeitigen Angebote mit Titeln und Uhrzeit entnehmen Sie bitte den aktuellen Programmhinweisen der Frauenakademie auf <https://www.bwhw.de/vor-ort/marburg/angebote> oder des KreisJobCenters auf <https://www.kreisjobcenter.marburg-biedenkopf.de/projekte>

**Work-Life-Balance**

* Bedürfnisse und Prioritäten verstehen
* effektives Zeitmanagement
* berufliche Zufriedenheit und persönliches Glück
* Stressbewältigung

**IT und digitales**

**Lernen**

* IT-Training für Einsteiger
* und Fortgeschrittene
* digitale Grundkompetenzen
* Lernen von zu Hause aus

**Café Temmlers**

* Babbeln & Futtern
* gemeinsam frühstücken
* Frauenstammtisch

**Ich mache mit –**

**von uns für uns**

* Wir sind dabei: unsere

Wünsche und Pläne

* Frauenakademierat
* Angebote von Frauen für

Frauen

**Starke Mütter –**

**gemeinsam erfolgreich**

* Vereinbarkeit von Beruf und Familie
* Schulsystem
* Betreuungsmöglichkeiten

**Kreativwerkstatt**

* Upcycling
* DIY-Projekte
* Ausflüge
* Basteln, malen, nähen
* Kunst aus Naturmaterialien
* Naturfotografie

**Lernakademie**

* Berufsbezogenes Deutsch
* BQS Deutsch
* MS Word, MS Excel
* BELA

**Rein in den Beruf**

* Berufsorientierung: Ich suche mir einen Job der passt
* Besichtigung von Betrieben vor Ort
* Ausprobieren in Praktika

**Fit for Job**

* Praktika suchen
* Stellenrecherche
* Nutzung von Jobbörsen
* Individuelles Arbeiten
* Lebenslauf und Anschreiben

**Berufliche Förderung**

* von der Bewerbung bis zum Arbeitsvertrag
* Kompetenzen erkennen und nutzen
* Erfolgreiche Selbstvermarktung

**Innere Balance**

* Konstruktiver Umgang mit Konflikten
* Entspannung
* Umgang mit Gefühlen
* Selbstfürsorge
* Fit & Fun
* Einzelcoaching für Sie

**Leben in Deutschland**

* Bildungssystem
* Grundlagen Steuerrecht
* Gesundheits- und Versicherungssystem
* Demokratieverständnis
* Rund ums KJC