



# EMPOWERMENT

## von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte

### PROGRAMM 2025

#### “Eröffnungsveranstaltung”

**Referentin: alle Referentinnen und Orga-Team des Projekts**

**Beginn: Donnerstag, 23.01.25, 17:30 - 19:00 Uhr**

**Ort: Landratsamt Rastatt, Raum E 1.01**

**(Schulungsraum der Volkshochschule)**

Die Eröffnungsveranstaltung bietet eine spannende Gelegenheit, das Projekt und die anderen Teilnehmerinnen kennenzulernen, alle Referentinnen zu treffen und mehr über das Programm zu erfahren. Eine ideale Gelegenheit Fragen zu stellen und neue Kontakte zu knüpfen.

#### “Frauen in Balance: Gesundheit für Körper, Geist und Seele”

**Referentin: Andrea Flackus, Landratsamt Rastatt**

**Beginn: Donnerstag, 20.02.25, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Ort: Landratsamt Rastatt, Raum E 1.01**

**(Schulungsraum der Volkshochschule)**

Wir konzentrieren uns hier auf die Bedeutung von körperlicher und psychischer Gesundheit von Frauen. Im Fokus stehen sowohl die Prävention als auch die Unterstützung bei mentalen Herausforderungen. Die Referentin bietet wertvolle Einblicke in den Umgang mit psychischen Belastungen, Stressbewältigung, sowie Förderung des emotionalen Wohlbefindens. Ziel ist es, Frauen zu stärken, ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen und ein Bewusstsein für die Wichtigkeit von mentaler Gesundheit zu schaffen.



## **“Frauen haben Rechte!”**

**Referentin: Svetlana Bojcetic, Frauen helfen Frauen e. V.**

**Beginn: Dienstag, 08.04.25, 17:30 - 19:00 Uhr**

**Ort: Landratsamt Rastatt, Raum E 1.01**

**(Schulungsraum der Volkshochschule)**

In Deutschland sind Frauen und Männer gesetzlich gleichgestellt. Im Workshop erfahren Sie, was das bedeutet und welche Rechte Frauen genau haben. Außerdem erfahren Sie, wo sie Beratung und Unterstützung bekommen.

## **“Work-Life Balance: Ihr Schlüssel zu mehr Lebensqualität und beruflichem Erfolg”**

**Referentin: Federica Paganelli Overlack, Coach und Trainerin für Kommunikation, emotionale und soziale Kompetenz sowie mentale Gesundheit, [www.joy-me.de](http://www.joy-me.de)**

**Beginn: Freitag, 23.05.25, 14:00 – 18:00 Uhr**

**Ort: Landratsamt Rastatt, Raum C 0.02**

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben/Familie finden können. Der erste Schritt ist, sich bewusst zu machen, was Sie wirklich erreichen möchten – sowohl beruflich als auch privat. Gemeinsam erarbeiten wir eine klare Vision für Ihr Leben und definieren Ziele, je nach Ihren persönlichen Werten und Bedürfnissen. Darüber hinaus besprechen wir Themen wie Zeitmangel, innere Blockaden oder unrealistische Erwartungen, die die Balance stören können. Sie lernen praktische Tools und Techniken kennen, um Ihren Alltag so zu gestalten, dass ihre Lebensziele und Anforderungen harmonisieren. Das Ziel ist nicht nur eine Steigerung der beruflichen Leistungsfähigkeit, sondern auch eine nachhaltige Lebensqualität und ein gestärktes Wohlbefinden.



**“Ausflug in die Natur: Netzwerken, Bewegung und Entspannung”**  
**Referentin: Federica Paganelli Overlack, Coach und Trainerin für Kommunikation, emotionale und soziale Kompetenz sowie mentale Gesundheit, [www.joy-me.de](http://www.joy-me.de)**  
**Beginn: Mai 2025 (Der Termin wird mit der Gruppe abgesprochen)**  
**Ort: Outdoor-Aktivität in Baden-Baden**

Dieses Angebot verbindet die Vorteile von Outdoor-Aktivitäten mit persönlicher Erholung und beruflichem Netzwerken. Ein gemeinsamer Ausflug auf einem Wanderweg in Baden-Baden bietet nicht nur die Gelegenheit, die Natur zu genießen und sich körperlich zu betätigen, sondern fördert auch den Austausch in einer entspannten Umgebung. Durch die Kombination von Bewegung an der frischen Luft und bewusstem Zeitnehmen für Gespräche können neue Kontakte geknüpft und bestehende Beziehungen vertieft werden. Gleichzeitig trägt die Bewegung an der frischen Luft zur mentalen Entspannung und Stressbewältigung bei, wodurch der Ausflug nicht nur die körperliche Gesundheit stärkt, sondern auch das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Inspiration fördert.

**“Weiterbildung macht’s möglich! Berufsorientierung für Frauen!”**  
**Referentin: Xenia Schanz, Agentur für Arbeit**  
**Beginn: Donnerstag, 26.06.25, 17:30 - 19:00 Uhr**  
**Ort: Landratsamt Rastatt, Raum E 1.01**  
**(Schulungsraum der Volkshochschule)**

In einer zunehmend dynamischen Arbeitswelt ist Weiterbildung ein entscheidender Faktor für den beruflichen Erfolg und die persönliche Weiterentwicklung, insbesondere für Frauen. Dieser Themenbereich beleuchtet, wie Frauen durch gezielte Weiterbildung ihre Karrierechancen verbessern, berufliche Hürden überwinden und neue Perspektiven im Arbeitsmarkt erschließen können. Es werden Programme und Initiativen vorgestellt, die speziell Frauen unterstützen, ihre Fähigkeiten auszubauen, ihre beruflichen Ziele zu erreichen und eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu fördern. Gleichzeitig wird die Bedeutung der Berufsorientierung hervorgehoben, um Frauen zu ermutigen, ihre Potenziale zu erkennen und aktiv ihre Karrierewege zu gestalten.



## **“Mit Mut und Vertrauen zu einem starken Selbstwertgefühl”**

**Referentin: Federica Paganelli Overlack, Coach und Trainerin für Kommunikation, emotionale und soziale Kompetenz sowie mentale Gesundheit, [www.joy-me.de](http://www.joy-me.de)**

**Beginn: Samstag, 26.07.25, 9:30/10:00 – 14:00 Uhr**

**Ort: Landratsamt Rastatt, Raum E 1.01**

**(Schulungsraum der Volkshochschule)**

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Grundlage für persönlichen und beruflichen Erfolg. In diesem Workshop erarbeiten Sie, wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken und sich selbst mit all Ihren Stärken und Schwächen annehmen können. Der Fokus liegt auf der Veränderung der eigenen Wahrnehmung und dem Loslassen alter, hinderlicher Glaubenssätze. Durch neue, empowernde Gedanken unterstützen wir Sie dabei, mutig in die Zukunft zu blicken. Das Ziel des Workshops ist es, Ihnen das Vertrauen zu geben, dass Sie Ihre Ziele erreichen können, und Sie in die Lage zu versetzen, voller Selbstbewusstsein in Ihrem persönlichen und beruflichen Leben zu agieren.

## **“Abschlussveranstaltung”**

**Referentin: alle Referentinnen, Teilnehmerinnen und Orga-Team**

**Beginn: September 2025 (der Termin wird noch bekanntgegeben)**

**Ort: Landratsamt Rastatt, Kreistagsaal**

Die Abschlussveranstaltung bietet einen Rückblick auf die gemeinsamen Erlebnisse und Erfolge während des Projekts. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Eindrücke und Feedback zu teilen, während gleichzeitig die erreichten Meilensteine gefeiert werden. Es ist ein Moment der Anerkennung für die Fortschritte und persönlichen Entwicklungen, die während der Veranstaltung gemacht wurden. Im Rahmen einer Veranstaltung erhalten Sie Ihre Zertifikate, die Ihre erfolgreiche Teilnahme und die erlangten Fähigkeiten dokumentieren.

## **Bei weiteren Fragen:**

**Kseniya Ibadulina**

Landratsamt Rastatt

E-Mail: [k.ibadulina@landkreis-rastatt.de](mailto:k.ibadulina@landkreis-rastatt.de)

[www.integration-landkreis-rastatt.de](http://www.integration-landkreis-rastatt.de)

