

# **F** FRAUEN WIRTSCHAFTS TAGE

**IM LANDKREIS SIGMARINGEN**

**#NEW WORK UND #FLEXI TIME - EIN GEWINN  
FÜR FRAUEN UND UNTERNEHMEN!**

**13. - 26. OKTOBER 2023**



**FRAUENWIRTSCHAFTSTAGE.DE**



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS



## Liebe Interessentinnen,

die Landesregierung von Baden-Württemberg setzt sich aktiv für die gleichberechtigte Beteiligung von Frauen am Erwerbsleben und in der Wirtschaft ein. Initiiert vom Ministerium für Finanzen und Wirtschaft finden deshalb jährlich im Herbst die landesweiten Frauenwirtschaftstage statt.

Gerne beteiligen wir uns im Landkreis Sigmaringen bereits seit dem Jahr 2009 an dieser Aktion.

Eine erfolgreiche Wirtschaft kann nicht auf gut ausgebildete Frauen verzichten. Vielfalt auf allen Ebenen bereichert unsere Gesellschaft und führt auch in Unternehmen zu mehr Erfolg.

Die zunehmende Digitalisierung und die Pandemiesituation haben vielfältige flexible Arbeitszeit- und Arbeitsortmodelle vorangetrieben und die Art der Zusammenarbeit modernisiert. Diese Entwicklung bietet insbesondere auch für Frauen die Chance, ihr Arbeitszeitvolumen passend zur Lebenssituation zu gestalten und ggf. auszuweiten. Sie schafft gleichzeitig für Unternehmen die Möglichkeit, zusätzliches gut qualifiziertes Fachkräftepotenzial zu erschließen – eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

Ich danke all den engagierten Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern im Landkreis Sigmaringen, die wieder ein vielfältiges Angebot zusammengestellt haben, um Frauen Informationen und Unterstützung zu geben. Nutzen Sie die Gelegenheit, nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit, um etwas für Ihre individuelle berufliche und persönliche Entwicklung zu tun. Falls nicht anders angegeben, sind die Veranstaltungen kostenlos.

Ich freue mich auf einen regen Austausch und viele interessante Begegnungen.

Ihre

Sandra Knör

Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Sigmaringen

Landratsamt Sigmaringen

Sandra Knör

Leopoldstr. 4, 72488 Sigmaringen

Tel.: 07571 102-5002

Sandra.Knoer@lrasig.de



Landkreis  
**Sigmaringen**

**Landratsamt Sigmaringen**

**Sandra Knör**

**Leopoldstr. 4**

**72488 Sigmaringen**

**Tel.: 07571 102-5002**

**Sandra.Knoer@lrasig.de**



**Freitag, 13. Oktober 2023**  
**ab 17:45 Uhr**

**IHK Bodensee-Oberschwaben**  
**Lindenstraße 2 | 88250 Weingarten**

**Die Frau fürs Leben  
ist nicht das Mädchen für alles!**  
**Mental Load mindern und  
Fürsorge-Arbeit fair-teilen**

17:45 Uhr	Ankommen der Gäste
18:00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung der FrauenWirtschaftsTage
18:15 Uhr	Vortrag
19:30 Uhr	Stehempfang – Austausch – Vernetzung

Wer sich um das Geschenk für die Schwiegermutter kümmert, Zahnpasta auf den Einkaufszettel schreibt und Geschenke für Kolleg:innen besorgt, ist eine kompetente und geübte Alltags- und Familienmanagerin. Der Satz „ich mach das schnell selbst“ wird zur Leitlinie und gleichzeitig zum Problem. Denn wenn sich alle auf diese eine Person verlassen, ist deren mentale Kapazität schnell aufgebraucht und es droht Überlastung. Dieses Phänomen nennt sich Mental Load: die Last, an alles denken zu müssen.

Aufgrund stereotyper Rollenbilder und unbewusster Denkmuster sind Frauen besonders oft von Mental Load betroffen. Sie tragen meist nach wie vor die Hauptlast der Fürsorgearbeit und haben wenig Raum für sich selbst oder ihren beruflichen Werdegang. Außerdem tragen sie ein hohes Risiko, im Alter arm zu sein – denn Fürsorge wird nicht oder nur schlecht bezahlt.

Die bekannte Expertin und Autorin Laura Fröhlich erklärt in diesem spannenden Vortrag das Konzept Mental Load und zeigt die Folgen für Betroffene auf. Sie stellt Lösungen für den privaten wie öffentlichen Bereich vor und gibt Anregungen, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend wertgeschätzt werden kann.

### **Referentin**

Laura Fröhlich ist Autorin, Expertin, Speakerin und Coach für das Thema Mental Load. Sie veröffentlichte im Sommer 2020 einen Ratgeber mit dem Titel: „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“, im April 2022 folgte ein Workbook. Sie hält Vorträge und berät Firmen, Vereine und Privatpersonen und zeigt Strategien und Konzepte auf, um den Mental Load zu reduzieren. Die Autorin lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nähe von Stuttgart. [www.froehlichimtext.de](http://www.froehlichimtext.de)

### **Teilnahmegebühr**

Kostenfrei

### **Anmeldung**

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

**AUFTAKTVERANSTALTUNG**



**Dienstag, 17. Oktober 2023**  
**09:00 – 16:30 Uhr**

**IHK Bodensee-Oberschwaben**  
**Lindenstr. 2 | 88250 Weingarten**

## **Von der Idee zum Projekt – Eigene Ideen strukturiert in die Tat umsetzen**

Wer kennt das nicht: man ist in einer Teamsitzung, unterhält sich mit Kolleg:innen oder Freund:innen und kommt plötzlich auf eine Idee. „Mensch, lass uns dazu mal ein Projekt machen“ heißt es dann, die Euphorie ist groß, der Umsetzungswille auch...bis, ja bis die schöne Idee ein stilles Dasein im Teamprotokoll oder im eigenen Kopf fristet. Der Workshop richtet sich an Frauen, die motiviert sind, Ideen in die Tat umzusetzen. Ziel des Workshops ist es, einfach umsetzbare Methoden zu erlernen, um eine Idee in ein (schriftliches) Projektkonzept zu überführen.

### **Wir lernen gemeinsam:**

- was gute Projekte ausmacht
- warum eine Idee noch kein Projekt ist
- wie wir einer Idee Struktur, Messbarkeit und Einzigartigkeit verleihen
- wie wir mit einfachen Mitteln „die Angst vor dem weißen Blatt Papier“ auflösen und eine Idee in ein schriftliches Konzept überführen

Trauen Sie sich eine Idee mitzubringen, wir werden im Workshop erlerntes Wissen direkt umsetzen!

Mittags wird es eine Pause von einer Stunde geben.

### **Referentin**

Christina Merz – Büro für Zukunftsprojekte und Förderung  
[www.zukunftsprojekte-foerderung.de](http://www.zukunftsprojekte-foerderung.de)

### **Teilnahmegebühr**

90 €

### **Anmeldung**

[www.zukunftsprojekte-foerderung.de](http://www.zukunftsprojekte-foerderung.de)

### **Veranstalter:innen**

- Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben
- Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg
- Frauen- und Familienbeauftragte des Bodenseekreises
- Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Ravensburg
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichshafen
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ravensburg
- IHK Bodensee-Oberschwaben
- Referentin für Gleichstellung der Hochschule Ravensburg-Weingarten
- Regionalbüro für berufliche Fortbildung
- vhs Friedrichshafen



**Mittwoch, 18. Oktober 2023**  
**09:00 – 12:00 Uhr**

**Innovationscampus Sigmaringen**  
**Marie-Curie-Str. 20-22 | 72488 Sigmaringen**

## **New Work – Arbeit neu und anders denken**

New Work wird in unseren Zeiten meist mit der Globalisierung und Digitalisierung und dem damit verbundenen neuen Verständnis von Arbeit in Verbindung gebracht. Doch New Work ist viel mehr!

Tauchen Sie bei dieser Veranstaltung ein in die spannende Geschichte des New Work – Gedankens und lernen Sie die verschiedenen Prinzipien, die hinter New Work stehen, im Einzelnen kennen.

Nach einer Einführung ins Thema werden wir Ideen zur konkreten Umsetzung von New Work sammeln und uns über Pro's und Contra's moderiert austauschen.

Abschließend erfahren Sie, wie New Work mit anderen Bereichen des Personalmanagements zusammenhängt. Sammeln Sie in diesem Workshop spannende Impulse, die Ihnen ermöglichen, den New Work – Gedanken in Ihrem Unternehmen gewinnbringend für alle umzusetzen.

### **Referentin**

Franziska Klampfl

### **Veranstalter**

Innovationscampus Sigmaringen Akademie

### **Anmeldung**

<https://innocampsa.javis.de/onlineregistration/169>

### **Teilnahmegebühr**

100 €, zzgl. 19% MwSt.



**Freitag, 20. Oktober 2023**  
**13:30 – 17:00 Uhr**

**Schloss Meßkirch**  
**Kirchstr. 7 | 88605 Meßkirch**

## **In jeder Frau steckt mehr – Eigene Potenziale erkennen und beruflich besser nutzen**

Könnte es sein, dass Sie mehr zu bieten haben, als Sie bisher glaubten? Falls ja, werden Sie sich in diesem Workshop Ihrer Stärken bewusst!

Finden Sie heraus, welche Talente Sie einzigartig machen und kreieren Sie Ideen, wie Sie Ihre Potenziale in einer sich ständig verändernden Arbeitswelt einbringen können.

Darauf kommt es bei New Work mehr denn je an: selbstbestimmt das zu tun, was zu den eigenen Fähigkeiten passt – belebend, erfüllend, innovativ. Mit Mut zum pragmatischen Handeln wird daraus eine Win-Win-Situation für Frauen und Unternehmen.

**Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshop, der Sie stärkt und voranbringt.**

Eingeladen sind alle Frauen, insbesondere beim Wiedereinstieg in den Beruf, in Führungspositionen und Unternehmerinnen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### **Referentin**

MM EMPOWERMENT – Monika Junginger

### **Veranstalter:innen**

- Regionalbüro für berufliche Fortbildung Sigmaringen-Konstanz
- Regionalbüro für berufliche Fortbildung Bodenseekreis-Ravensburg
- Landratsamt Sigmaringen/Gleichstellungsbeauftragte Sandra Knör

### **Anmeldung**

Regionalbüro für berufliche Fortbildung Sigmaringen-Konstanz

Rita Hafner-Degen

[rita.hafner-degen@stadt-pfullendorf.de](mailto:rita.hafner-degen@stadt-pfullendorf.de)

Tel.: 07552 – 25 11 56

### **Teilnahmegebühr**

Kostenfrei



**Freitag, 20. Oktober 2023**  
**09:00 – 13:00 Uhr**

**Virtuell per MS Teams**  
**Link folgt nach der Anmeldung**

## **In jeder Frau steckt mehr – systemisches Peer-Coaching für Frauen**

In diesem Format des Peer-Coachings geht es um Ihre ganz konkreten Anliegen!

Mit Hilfe einer systemischen Coachin und anderen Frauen in ähnlicher Situation entwickeln Sie Lösungen für Ihre persönlichen Herausforderungen auf dem Weg zur Führungsposition oder ggf. in der relativ neu angetretenen Führungsposition.

Sie vernetzen sich mit gleichgesinnten Frauen aus anderen Organisationen und können sich so auf dem weiteren Weg gegenseitig unterstützen und stärken.

### **Referentin**

Dr. phil. Christina Sick,  
systemische Coachin, Supervisorin und Teamentwicklerin

### **Veranstalter:innen**

- Gleichstellungsbeauftragte der Hochschule Albstadt-Sigmaringen

### **Anmeldung**

[gleichstellungsbeauftragte@hs-albsig.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@hs-albsig.de)

### **Teilnahmegebühr**

Kostenfrei



**Mittwoch, 25. Oktober 2023**  
**15:00 – 18:00 Uhr**

**IHK Bodensee-Oberschwaben**  
**Lindenstraße 2 | 88250 Weingarten**

## **Nebenberuflich selbständig – so starten Sie erfolgreich**

Gerade Frauen entscheiden sich häufig für den nebenberuflichen Weg, denn so erzielen sie einerseits ein zusätzliches Einkommen und sind dennoch in der Lage, durch die flexible Einteilung der Arbeitszeit alle weiteren Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Doch unabhängig davon, ob ein neben- oder hauptberuflicher Start geplant ist, es braucht Antworten auf viele Fragen, denn eine gute Idee allein reicht nicht für die Gründung eines Unternehmens.

Soll das Geschäft Bestand haben und Früchte tragen, braucht es einen Plan. Was ist das Besondere, das Sie anbieten können? Welche Zielkund:innen möchten Sie anziehen? Wie erfahren Ihre potenziellen Kund:innen von Ihrem Angebot? Auf was sollten Sie bei der Kalkulation Ihrer Preise achten? Wer kann Sie bei der Existenzgründung und den ersten Schritten in die Selbständigkeit beraten und begleiten?

In diesem Workshop erhalten Sie das Handwerkszeug für eine erfolgreiche Selbständigkeit und lernen auch, die typischen Gründungsfallen zu erkennen und gezielt zu überwinden. Sie haben Gelegenheit, Ihre Fragen einzubringen und das Besprochene auf Ihr persönliches Gründungsvorhaben anzuwenden.

### **Referentin**

Ursula Kraemer, Businesscoach, Gründungsberaterin und  
Sachbuchautorin [www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

### **Anmeldung**

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

### **Teilnahmegebühr**

Kostenfrei

### **Veranstalter:innen**

- Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben
- Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg
- Frauen- und Familienbeauftragte des Bodenseekreises
- Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Ravensburg
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichshafen
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ravensburg
- IHK Bodensee-Oberschwaben
- Referentin für Gleichstellung der Hochschule Ravensburg-Weingarten
- Regionalbüro für berufliche Fortbildung
- vhs Friedrichshafen





**Donnerstag, 26. Oktober 2023**  
**19:00 Uhr**

**Live-Online-Vortrag mit Impulsen**

**„Die Dicke auf dem Rennrad –  
dann aber ist jetzt“**  
**Mutig neue Schritte gehen**

Dieser Vortrag soll Frauen vor allem Mut machen, Veränderungen anzugehen. Das Leben im Hier und Jetzt zu leben und nichts aufzuschieben. Denn Frauen, sind viel mächtiger, als sie sich immer bewusst sind.

Selbstbewusstsein beeinflusst jeden Lebensbereich und ist ein Faktor für ein glückliches, authentisches Leben. Besonders Frauen zweifeln ganz oft an ihren Fähigkeiten und trauen sich nicht, ihre Visionen und Potenziale zu zeigen.

Doch dies kann man trainieren, wie die Beinmuskulatur beim Rennradfahren. Handbremsen lösen und los geht die Fahrt. Sabine Jung-Baß verrät, wie es gehen kann, dieses glückliche, selbstbewusste Leben und erzählt, wie sie es trotz mancher Widrigkeiten selbst geschafft hat.

In diesem Vortrag geht es darum:

- die Dinge jetzt zu tun und nicht aufzuschieben
- Grenzen zu setzen und nein zu sagen.
- dass Frauen viel mächtiger sind, als sie sich selbst oft bewusst sind.

Live-Online-Vortrag mit Impulsen

**Referentin**

Sabine Jung-Baß

Coach für Frauen – Organisationsberaterin – Speakerin

**Anmeldung**

[www.frauundberuf-rv.de](http://www.frauundberuf-rv.de)

**Teilnahmegebühr**

Kostenfrei

**Veranstalter:innen**

- Gleichstellungsbeauftragte  
Landkreis Sigmaringen
- Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg –  
Bodensee-Oberschwaben



**WEITERE INFORMATIONEN:**  
**FRAUUNDBERUF-BW.DE**