

FRAUEN INFOTAGE

Programm vom 05. bis 09. Mai 2025 im Landkreis Ludwigsburg (kostenfrei)

05.05. | 9.00 - 11.00 Uhr

Machen Sie den ersten Schritt zurück in den Beruf!

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Sie erhalten Antworten auf die Fragen:

- Wie sehen die ersten Schritte aus?
- Wie plane ich meinen Wiedereinstieg?
- Wie sieht der Arbeitsmarkt aus?
- Wo finde ich Stellenangebote?
- Welche Angebote hat die Agentur für Arbeit?
-

Referentinnen: Elke Bohnenberger und Karin Lindenberger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Veranstalterin: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#)

05.05. | 10.00 - 10.30 Uhr

Vorstellung der Fachstelle Hilfen für Alleinerziehende des Landratsamtes Ludwigsburg.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Teilnehmende erfahren wie die Fachstelle „Hilfen für Alleinerziehende“ aufgebaut ist und mit welchen Fragen man sich an sie wenden kann. Außerdem geht es um die Vernetzung untereinander. Fragen können im Anschluss gestellt werden.

Referentin: Julia Gebre, Fachstelle Hilfen für Alleinerziehende

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)

05.05. | 10.00 - 11.30 Uhr

Frauensolidarität: Gemeinsam sind wir stärker!

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Frauen haben noch immer mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen im Vergleich zu Männern. Sei es Gewalt, der Gender Pay Gap, der Mental Load oder die Altersarmut. Können wir Frauen uns gegenseitig noch stärker unterstützen und fördern? Gleichzeitig gibt es den verbreiteten Mythos von „Zickenkrieg“. Ist da etwas dran?

Die Teilnehmenden erwarten interessante Hintergründe, spannende Forschungsergebnisse und alltagsnahe Beispiele, um mehr über das Thema „Frauensolidarität“ zu erfahren. Gemeinsam kann dazu beigetragen werden, die Wahrnehmung von Frauen in der Gesellschaft positiv zu verändern. Denn eins steht fest, so das Fazit der Referentin: "Gemeinsam sind wir stärker!"

Referentin: Prof. Dr. Gunda Rosenauer

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)

05.05. | 13.30 - 14.30 Uhr

Ihr schneller digitaler Zugang zur Agentur für Arbeit.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Welche Kontaktmöglichkeiten gibt es bei der Agentur für Arbeit?

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden wie man unsere digitalen Möglichkeiten nutzen kann, um schnell seine Anliegen zu klären.

Zum Beispiel: Man interessiert sich für neue Stellen, möchte Informationen zu Berufen, strebt eine Umorientierung an oder möchte sich arbeitslos melden.

Es werden die Wege vorgestellt und im Nachgang Fragen beantwortet.

Referentinnen: Ulrike Maschke und Christine Jungerth, Agentur für Arbeit

Veranstalterin: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#)

05.05. | 14.30 - 16.00 Uhr

Beruf oder Berufung?

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Diese Frage stellen sich viele Menschen vor, mitten oder nach ihrer Beschäftigung.

Viele suchen einen Sinn in ihrer Tätigkeit, einen emotionalen Mehrwert, einen Grund frühmorgens aufzustehen und glücklich und motiviert in den Arbeitstag zu starten.

Wir möchten Ihnen die Helden der Pflege vorstellen.

Auf dieser Heldenreise werden Möglichkeiten des beruflichen Einstiegs und auch die Optionen der beruflichen Weiterentwicklung in der Pflege aufgezeigt. Die Helden der Pflege mit dem Herzen nah an den Menschen.

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie auch die Möglichkeit mit unseren Beraterinnen und Beratern ins Gespräch zu kommen.

Referentin: Sabine Bäcker, Berufsberaterin im Erwerbsleben Agentur für Arbeit

Veranstalterin: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#)

05.05. | 17.00 - 17.45 Uhr

Förderung von Weiterbildung - Das gibt es!

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Eine Weiterbildungsförderung sollte vor einem Kurs bereits beantragt werden. Oft muss das dann ganz schnell gehen. In diesem Impuls kann man sich updaten, welche Förderungen möglich sind. Im Anschluss ist Zeit für Fragen.

Referentin: Veronika Erler, Regionalbüro für berufliche Fortbildung

Veranstalter: [Regionalbüro für berufliche Fortbildung Ludwigsburg, Rems-Murr-Kreis](#)

06.05. | 9:30 – 11.00 Uhr

Kochlöffel & Co im Lebenslauf.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Es gibt unendlich viele Aussagen darüber, wie frau/man sich ‚richtig‘ bewirbt. - Doch wie gelingt es, Wissen, Können und Engagement so darzustellen, dass ein/e Wunscharbeitgeber/in dieses erkennt?

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie es gelingt, die in der Familienzeit erworbenen Kompetenzen erfolgsversprechend darzustellen. Insbesondere diese Soft-Skills sind nötig, um Problemstellungen im Beruf gut lösen zu können. Sie bekommen einen neuen Blick auf die eigenen Bewerbungsunterlagen und neues Wissen zu Sichtbarkeit und Selbstmarketing.

Damit lesen Arbeitgebende nicht nur die nüchternen Daten und Fakten im Bewerbungsschreiben, sondern können Stärken und Fähigkeiten „zwischen den Zeilen“ wahrnehmen!

Referentin: Sabine Abbenseth

Veranstalterin: [Sabine Abbenseth, Institut für BusinessGeographie® Marbach am Neckar](#)

06.05. | 14.00 - 15.30 Uhr

Direkteinstieg als pädagogische Fachkraft.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die beruflichen Möglichkeiten im pädagogischen Bereich. Wir zeigen Ihnen auf welche Möglichkeiten der Qualifikation und des Quereinstiegs Sie haben, von der sozialpädagogischen Assistenz bis zur Erzieherin oder dem Erzieher.

Ein besonderes Augenmerk legen wir hier auf das Landesprogramm "Direkteinstieg KiTa".

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie auch die Möglichkeit mit unseren Beraterinnen und Beratern ins Gespräch zu kommen.

Referentin: Sabine Bäcker, Berufsberaterin im Erwerbsleben Agentur für Arbeit

Veranstalterin: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#)

06.05. | 14.30 - 15.00 Uhr

Vorstellung der Fachstelle Hilfen für Alleinerziehende des Landratsamtes Ludwigsburg.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Teilnehmende erfahren wie die Fachstelle „Hilfen für Alleinerziehende“ aufgebaut ist und mit welchen Fragen man sich an sie wenden kann. Außerdem geht es um die Vernetzung untereinander. Fragen können im Anschluss gestellt werden.

Referentin: Sonja Ohren, Fachstelle Hilfen für Alleinerziehende

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)

06.05. | 17.30 - 19.00 Uhr

Leichter und glücklicher leben.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Den Teilnehmenden wird aufgezeigt, wie wir entspannter und glücklicher durch unser Leben gehen können. Dabei werden die sieben Säulen, welche psychologisch den größten Einfluss auf unsere Lebenszufriedenheit haben, erläutert. Es werden Ideen und praxisnahe Anregungen zur leichten Integration in den persönlichen Alltag und Stärkung der eigenen Resilienz vorgestellt.

Referentin: Alexandra Zäuner, Psychologische Psychotherapeutin und Autorin von „Leise Stimmen“

Veranstalter: [Rems-Murr-Kreis](#)

07.05. | 9.30 - 10.00 Uhr

Vorstellung des Kompetenzzentrums Kindertagesbetreuung des Landratsamtes Ludwigsburg.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Hier erfahren Sie, wie das Kompetenzzentrum Kindertagespflege aufgebaut ist, welche Aufgaben dieser Fachbereich übernimmt und wie dieser bei der Suche nach einer Kindertagespflegeperson unterstützen kann und wie interessierte Teilnehmende selbst Kindertagespflegeperson werden können.

Referentin: Tanja Kohler, Kompetenzzentrum Kindertagesbetreuung

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)

07.05. | 10.30 - 12.00 Uhr

Ein Mann ist keine Altersvorsorge.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Viele Frauen schränken sich beruflich wegen ihrer Familie mehrere Jahre ein - im Glauben, dass die Liebe hält. Geht die Beziehung auseinander oder wird der Partner arbeitslos oder berufsunfähig verlieren Frauen oft ihre finanzielle Basis oder geraten in existenzielle Not.

Die Referentin Helma Sick räumt in ihrem Vortrag auf mit Illusionen und falschen Rollenvorstellungen. Sie ermutigt Frauen, eine Ehe nicht mehr als Versorgungseinrichtung zu sehen, sondern finanziell unabhängig zu sein und zu bleiben.

Lebensnahe Beispiele aus der Beratungspraxis und praktische Tipps machen den Vortrag zu einem spannenden Erlebnis.

Referentin: Helma Sick, Buchautorin und Finanzexpertin für Frauen

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)

07.05. | 13.00 - 15.00 Uhr

Silver star - Diamondleague.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Frauen ab 50 sind eine wertvolle und oft unterschätzte Ressource in unserer Gesellschaft.

In dieser Altersgruppe verfügen sie über eine Fülle an Lebenserfahrung, Fachwissen und Kompetenzen, die es verdienen, geschätzt und genutzt zu werden.

Im Vortrag geht es darum, wie man sich als 50 + besser positioniert, seine Sichtbarkeit auf dem Arbeitsmarkt

erhöhen kann, seine Stärken stärkt, es geht um die eigene Komfortzone und die persönliche Entwicklung und Selbstverwirklichung.

Referentinnen: Beatrix Aufmuth und Rebecca Schenk von BOW Best of Women GmbH

Veranstalterin: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#)

07.05. | 14.00 - 15.30 Uhr

Selbstständigkeit: Impulse für einen erfolgreichen Start im Nebenerwerb.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

In diesem interaktiven Vortrag werden wertvolle Impulse und Anregungen sowie das Rüstzeug, um sich erfolgreich nebenberuflich selbstständig zu machen, vorgestellt. Die Teilnehmenden werden kompetent unterstützt und ermutigt, unternehmerische Träume zu verwirklichen.

Der Workshop beginnt mit einer Einführung, um Klarheit über die eigenen Ziele und Möglichkeiten zu gewinnen. Anhand persönlicher Erfahrungen werden praxisnahe Tipps und Strategien geteilt. Im Anschluss an den Impulsvortrag ist Zeit für individuelle Fragen und Diskussion.

Referentin: Jasmin Böttinger

Veranstalter: [Rems-Murr-Kreis](#)

08.05. | 9.30 - 10.30 Uhr

Teilzeitausbildung- so geht´s! Schon davon gehört?

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Eine Ausbildung in Vollzeit geht nicht? Dann ist die Teilzeit-Berufsausbildung ein Weg zur Berufsausbildung! So kann die Berufsausbildung flexibel an Ihre persönliche Situation angepasst werden, um einen vollqualifizierten Abschluss zu erreichen.

In der Veranstaltung erhalten Sie Antworten auf die Fragen:

- Wer kann eine Teilzeitausbildung machen und wie lange dauert sie?
- In welchen Berufen ist dies möglich?
- Wie kann die Arbeitszeit verteilt werden?
- Wie gelingt die Teilzeitausbildung?

Außerdem erhalten Sie Praxisbeispiele sowie Tipps, wie man diese Herausforderungen meistern kann.

Referentin: Anja Tschanter ist Projektreferentin im Netzwerk Teilzeitausbildung BW mit Sitz in Stuttgart

Veranstalterin: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#)

08.05. | 10.30 - 12.00 Uhr

Kraftvoll im Alltag: Vereinbarkeit Pflege und Beruf erfolgreich meistern.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Der Vortrag gibt Ihnen Impulse, wie die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf kraftvoll und achtsam gelingen kann.

Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten des Familienzeitgesetzes, wie kurzfristige Arbeitsverhinderung oder Familienpflegezeit, kennen. Ebenso wird über die individuelle Entlastung durch Pflegeangebote der Pflegedienste und Einrichtungen der Tagespflege informiert. Erläutert werden auch Leistungen nach der Einzelhelfer-Verordnung und Pflegeleistungen nach dem Sozialgesetzbuch XI.

Ein Blickpunkt ist dabei auch Selbstfürsorge der pflegenden Angehörigen und die Abgrenzung der dauernden Pflegebereitschaft: Planung von Auszeiten und der achtsame Umgang mit sich selbst.

Referentin: Brigitte Wiedenmann

Veranstalter: [Rems-Murr-Kreis](#)

08.05. | 12.00 - 13.00 Uhr

Krisen als Chance.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Jeder Mensch erlebt Krisen – schwierige Zeiten gehören zum Leben: Jobverlust, Trennung, Konflikte, Krankheit oder Überforderung. Doch wie können diese genutzt werden, um daran zu wachsen?

In diesem Vortrag werden Krisen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet:

- Was passiert im Kopf und Körper?
- Wie werden Gefühle und Gedanken beeinflusst?
- Welche Wege gibt es, besser damit umzugehen?

Es werden wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Lösungen aufgezeigt. Dabei ist ein ganzheitlicher Ansatz von Körper und Geist die Grundlage.

Durch das Ausprobieren von verschiedenen Übungen können die Teilnehmenden praxisnah erfahren, welche individuell passend sind.

Ebenfalls bleibt Raum für Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Dieser Workshop ist für alle, die ihre eigenen Krisen besser verstehen und gestärkt daraus hervorgehen möchten.

Referentin: Katharina Klaholz, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Ärztliche Psychotherapeutin

Veranstalter: [Jobcenter Landkreis Ludwigsburg](#)

08.05. | 13.30 - 14.30 Uhr

Beruflich verändern, aber nachhaltig bitte!

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Beruflich verändern, aber nachhaltig bitte! Chancen und Wege am Arbeitsmarkt der Zukunft.

- Interesse am Thema Nachhaltigkeit?
- Überlegungen wie sich die Arbeitswelt oder konkret Ihr eigener Arbeitsplatz in Bezug auf das Thema Nachhaltigkeit verändern wird?
- Auf der Suche nach Eindrücken, Ideen und Hilfestellungen zum Thema Berufswegplanung in nachhaltigen Berufen oder Weiterbildungen im Thema Nachhaltigkeit?

Antworten auf diese und Ihre Fragen erhalten Interessierte bei diesem Vortrag. Es wird der Wandel am Arbeitsmarkt durch den Megatrend Nachhaltigkeit aufgezeigt. Ebenso werden weiterführende Impulse zur eigenen Berufswegplanung gegeben. Weitere Themen sind: (Weiterbildungs)-möglichkeiten in nachhaltigen Berufsfeldern sowie das Finden von geeigneten Arbeitgebern.

Referentin: Regina Mayer, Berufsberaterin im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Stuttgart

Veranstalterin: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#)

08.05. | 16.00 - 16.30 Uhr

Vorstellung des Kompetenzzentrums Kindertagesbetreuung des Landratsamtes Ludwigsburg.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Hier erhalten Teilnehmende Informationen über,

- den Aufbau des Kompetenzzentrums
- die Aufgaben des Kompetenzzentrums
- die Unterstützungsmöglichkeiten bei der Suche nach Kindertagespflegepersonen
- die Weiterbildung zur Kindertagespflegeperson

Referentin: Tanja Kohler, Kompetenzzentrum Kindertagesbetreuung

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)

08.05. | 19.00 - 21.00 Uhr

Reality Talk: Keep Smiling :-) – Wege in/durch die Selbständigkeit.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Für viele erfüllt sich ein Traum, wenn sie den Schritt in die Selbständigkeit gehen. Doch mit der Selbständigkeit ist es wie mit vielen Projekten:

Alles ist geplant und durchdacht – und dann sieht die Realität oft anders aus, als „frau“ sich das vorgestellt hat. Es braucht mehr als eine gute Geschäftsidee, Visitenkarten und eine Homepage, um langfristig selbständig zufrieden zu sein.

Bei diesem Reality-Talk haben die Teilnehmenden die Chance, in die Schatzkisten von selbständigen Frauen aus den unterschiedlichsten Bereichen zu blicken.

Themen:

- Visionen, Träume, Realität. Stolpersteine & Kraftgeber Mut, den eigenen Weg zu gehen
- Einblick in die Beratungspraxis
- Austausch & Networking

Gesprächspartnerinnen:

- Karolin Chhajer, fröschler Kreativräume & Co-Working Space Bottwartal – Freiraum für Innovation
- Monica Fiel, Kinder- und Jugendcoach, Stärkung für Mütter
- Sonja Förste, SFplus – Institut für Verhandlung und Führung GmbH & SFplus Personal GmbH - Wir entwickeln Menschen und Unternehmen
- Sandra Büchele, Ängste überwinden – Klarheit finden, Hypnose-therapie und MHFA-Ersthelfer-Kurse
- Venus Isabella Maida, Expertin für digitale Vermögenswerte, Blockchain & Kryptowährungen
- Astrid Meyer, Coaching für Neue Sichtweisen & Der NEUE Blick auf MICH, Coaching & Moderation, Erfolgsteams & Fotografie
- Lena Soukup, Team- und Personalentwicklung für Fach- und Führungskräfte

- Susanne Syring-Heinrich, Kompetenzzentrum für die Seele - Sicher Stärkend Halt geben, Weiterbildung zum/zur SSH-Fachbegleiter/in

Veranstalterin: [Sabine Abbenseth, Institut für BusinessGeographie® Marbach am Neckar](#)

09.05. | 10.00 - 11.00 Uhr

Frauen leben länger, aber wovon?

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

In diesem Online-Vortrag wird auf folgende Schwerpunkte in der Altersvorsorge eingegangen:

- Kontenklärung: Jeder Monat zählt!
- Kindererziehungszeiten
- Pflege von Angehörigen
- Minijob und Teilzeit
- Arbeitslosigkeit
- Freiwillige Beiträge
- Versorgungsausgleich: Was passiert bei einer Scheidung?
- Zusammenfassung und Beratungsangebot

Referentin: Martina Dambacher, Deutsche Rentenversicherung Ba-Wü

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)

09.05. | 12.00 - 13.00 Uhr

Mittagsimpuls: Zeit für meine berufliche Zukunft.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Sie stehen bei der Arbeitssuche, beim Wiedereinstieg in den Beruf nach der Familienzeit oder im Job vor besonderen Herausforderungen und merken, jetzt könnte eine Weiterbildung hilfreich sein?

Im Vortrag gibt es Antworten auf folgende Fragen:

- Wie informiere ich mich über Möglichkeiten der Weiterbildung, wo finde ich diese und wer kann mir weiterhelfen?
- Welche Tools und Webseiten helfen mir dabei?
- Was hilft mir Trends zu erkennen und mich zu orientieren?
- Welche finanziellen Förderungen gibt es?

Referentinnen: Daniela König, Leiterin des Regionalbüros für berufliche Fortbildung Stuttgart, Karin Lindenberger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Ludwigsburg

Veranstalterinnen: [Agentur für Arbeit Ludwigsburg](#) und [Regionalbüro für berufliche Fortbildung Ludwigsburg, Rems-Murr-Kreis](#)

09.05. | 12.30 - 13.30 Uhr

Optimismus tut gut! Mit positivem Denken die Herausforderungen des Lebens meistern.

Anmeldung: [Anmelde-Link](#)

Veranstaltungsort: digital (live)

Wir sind unseren Gedanken und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Wir können sie zum Positiven beeinflussen und fühlen uns damit wohler. So kommen wir auch besser mit Krisen und Herausforderungen klar. In diesem Online-Vortrag geht es darum wie das eigene Denken bewusst in eine positive Richtung gelenkt werden kann.

Referentin: Dr. phil. Gudrun Fey

Veranstalter: [Landkreis Ludwigsburg](#)



Infos und Anmeldung auch unter www.landkreis-ludwigsburg.de/fraueninfotage

Die FRAUEN INFOTAGE werden veranstaltet von (Gesamt-Veranstalterinnen):

Cynthia Schönau

Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Ludwigsburg

Karin Lindenberger

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Ludwigsburg

Larissa Zimmermann

Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Rems-Murr

Sarah Hollborn-Roßbach

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Jobcenter Landkreis Ludwigburg

Stefanie Wachowiak

Regionalbüro für berufliche Fortbildung Landkreise Ludwigsburg und Rems-Murr

Und mit im ORGA-Team

Sabine Abbenseth,

Institut für BusinessGeographie®, Marbach a.N.

**FRAUEN
INFOTAGE**

**05. – 09.
MAI 2025**
Zukunft • Chancen • Leben

Stark in Alltag und Beruf!
15 Jahre Frauen Infotage

**Jetzt informieren
& anmelden:**

[www.landkreis-ludwigsburg.de/
fraueninfotage](http://www.landkreis-ludwigsburg.de/fraueninfotage)

