

**Ihr Weg. Unsere Unterstützung.**

KOBRA bietet Frauen, die in Berlin leben oder arbeiten, Workshops, Informations-Veranstaltungen und Expertinnen-Interviews zu den Themen Beruf, Bildung und Arbeit.



## SEPTEMBER 2018

**WORKSHOP FÜR FRAUEN, DIE MEHR KLARHEIT ÜBER IHRE BERUFLICHE ENTWICKLUNG ERHALTEN WOLLEN**

### IF YOU CAN DREAM IT, YOU CAN DO IT

Sie sind berufstätig, erwerbslos oder möchten nach einer Erziehungs- oder Krankheitsphase in das Berufsleben zurückkehren? Sie möchten sich beruflich verändern und sind noch unentschieden, welche Richtung Ihre berufliche Entwicklung nehmen soll? Mit Hilfe vielfältiger Methoden und im Austausch mit anderen erhalten Sie intensive Unterstützung bei Ihrer beruflichen Orientierung.

**DOZENTIN** Helga Lind

**TEILNAHMEBEITRAG** 65,- € (40,- € ermäßigt) **ORT** KOBRA

#### TERMINE

Samstag **8.9.2018**  
und Sonntag **9.9.2018**  
jeweils  
**10.00 – 18.30 Uhr**

**INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR FRAUEN IN DER ORIENTIERUNGS- ODER UMORIENTIERUNGSPHASE**

### ONLINE-WERKZEUGE ZUR GESTALTUNG IHRES BERUFSWEGES

Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie die KOBRA Online-Werkzeuge auf [www.kompetenzbilanz-online.de](http://www.kompetenzbilanz-online.de) für Ihre berufliche Orientierung nutzen können und Sie erfahren, welche Werkzeuge wofür am besten geeignet sind.

**DOZENTIN** Karin Erb

**TEILNAHMEBEITRAG** Kostenfrei **ORT** KOBRA

#### TERMIN

Mittwoch **12.9.2018**  
**17.00 – 18.00 Uhr**

**INTERVIEW FÜR FRAUEN AUS PFLEGE- UND MEDIZINISCHEN BERUFEN, DIE SICH UMORIENTIEREN WOLLEN**

### EXISTENZSICHERND ARBEITEN: VON DER GELERNTEN KRANKENSCHWESTER ZUR MEDIZINISCHEN DOKUMENTATIONSLEITERIN

Manuela S. war 15 Jahre als examinierte Krankenschwester im intensivmedizinischen Bereich und als Fach-Krankenschwester für Dialyse tätig. Nach ihrer Elternzeit wurde es zunehmend schwieriger, Schichtarbeit und Kinderversorgung zu organisieren. Mit einer Umschulung zur medizinischen Kodierassistentin gelang ihr der Übergang in das Unternehmenscontrolling einer Privatklinik. Heute arbeitet sie in einer existenzgesicherten Führungsposition als Dokumentationsleiterin an der Universitätsklinik Charité Berlin. Wie hat sie das geschafft? Wie sieht ihr Arbeitsalltag aus? Welche Tipps kann sie anderen Frauen in ähnlichen Situationen geben?

**INTERVIEW-GAST** Manuela S., Charité Berlin

**MODERATION** Rosaria Chirico, KOBRA

**TEILNAHMEBEITRAG** Kostenfrei, auf Spendenbasis **ORT** KOBRA

#### TERMIN

Donnerstag **13.9.2018**  
**18.00 – 20.00 Uhr**

**4-TEILIGE WORKSHOP-REIHE FÜR FRAUEN, DIE WEGEN KRANKHEIT IHRE BERUFSTÄTIGKEIT UNTERBRECHEN MUSSTEN**

### ERWERBSLOS, KRANKGESCHRIEBEN, FRÜHBERENTET. WO STEHE ICH UND WAS TUT MIR GUT? KOOPERATIONSVERANSTALTUNG

Frauen, die beruflich aus der Bahn geworfen wurden, stehen unter großen Belastungen. Diese Reihe eröffnet Möglichkeiten, die gesundheitlichen Auswirkungen wahrzunehmen, die Orientierung und das Wohlbefinden zu stärken. Im ersten Workshop-Teil geht es um die Frage der Rückkehr: Wann will ich wieder einsteigen? Was bedeutet für mich „Rückkehr“? Kommen Alternativen zur Erwerbsarbeit in Betracht? In den nächsten beiden Workshop-Teilen erhalten Sie Informationen und kleine alltagstaugliche Übungen mit großer Wirkung: Wie kann ich mein Wohlbefinden stärken und mich abgrenzen? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es? Im letzten Workshop-Teil informieren wir Sie über Hilfen bei der Jobsuche und Unterstützungsmöglichkeiten. Aus Fallbeispielen mit belastenden Erlebnissen auf Ämtern und Behörden werden Strategien entwickelt, um ähnlichen Situationen zukünftig gelassener zu begegnen.

**DOZENTINNEN** Susanne Kaszinski, KOBRA, Monika Fränznick & Rike Schulz, Feministisches Frauengesundheitszentrum e.V., Urike Haase, Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V

**TEILNAHMEBEITRAG** für das gesamte Workshop-Paket 10,- € **ORT** KOBRA

#### TERMINE

Freitag **28.9.2018**  
**10.00 – 14.00 Uhr**

#### WEITERE TERMINE IM OKTOBER

Freitag **12.10.2018**  
Freitag **19.10.2018**  
Donnerstag **25.10.2018**  
jeweils  
**10.00 – 14.00 Uhr**

## OKTOBER 2018

**MINI-WORKSHOP FÜR MÜTTER BZW. ALLEINERZIEHENDE**

### KIND(ER) UND ARBEIT? DEN BERUFLICHEN WIEDEREINSTIEG PLANEN

Sie denken während der Elternzeit über die Rückkehr ins Berufsleben nach? Es hat sich für Sie viel verändert, seit Sie Mutter sind? Wenn Sie sich Unterstützung und Informationen wünschen, wie es beruflich weitergehen kann, sind Sie in diesem Workshop richtig. Tauschen Sie sich mit anderen Müttern aus und planen Sie ihre nächsten Schritte.

**DOZENTIN** Helga Lind

**TEILNAHMEBEITRAG** 15,- € (10,- € ermäßigt) **ORT** KOBRA

#### TERMIN

Donnerstag **18.10.2018**  
**10.00 – 14.00 Uhr**

**MINI-WORKSHOP FÜR FRAUEN AUF DEM WEG INS RENTENALTER**

### VON WEGEN RUHESTAND!

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen über mögliche Rentenmodelle und spezifische Job- oder Ehrenamtsbörsen. Wenn Sie als zukünftige Rentnerin einen Zusatz-Job oder eine ehrenamtliche Tätigkeit suchen, möchten Sie vermutlich, dass diese auf Ihren Kompetenzen basieren. Sie erfahren, wie Sie Ihr individuelles Profil erstellen können und werfen einen Blick auf Ihr persönliches Zukunftsmodell.

**DOZENTIN** Susanne Kaszinski

**TEILNAHMEBEITRAG** 15,- € (10,- € ermäßigt) **ORT** KOBRA

#### TERMIN

Donnerstag **25.10.2018**  
**15.00 – 19.00 Uhr**

## NOVEMBER 2018

**WORKSHOP UND EINZELCOACHING** DIESES ANGEBOT BESTEHT AUS ZWEI WORKSHOP-TAGEN UND EINEM EINZELCOACHING, WELCHES ZWISCHEN DEN BEIDEN WORKSHOP-TAGEN STATTFINDET

### KOMPETENZENBILANZ NACH PERFORMPARTNER

Sie möchten Ihr individuelles Berufsprofil bestimmen? Sie möchten sich beruflich umorientieren und wissen, welche Kompetenzen Ihnen zur Verfügung stehen? Mit Hilfe der Methoden von PerformPartner® unterstützen wir Frauen in beruflichen Übergangssituationen darin, ihre Stärken und Entwicklungspotenziale zu erkennen und sich neue Tätigkeitsfelder zu erschließen.

**DOZENTIN** Susanne Kaszinski und Helga Lind

**TEILNAHMEBEITRAG** 100,- € (50,- € ermäßigt) **ORT** KOBRA

#### TERMINE

Samstag **3.11.2018**  
**10.00 – 19.00 Uhr**  
und Einzelcoaching nach  
individueller Terminvereinbarung  
Freitag **30.11.2018**  
**13.00 – 20.00 Uhr**

# NOVEMBER 2018

**INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR FRAUEN IN DER ORIENTIERUNGS- ODER UMORIENTIERUNGSPHASE**

## ONLINE-WERKZEUGE ZUR GESTALTUNG IHRES BERUFSWEGES

Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie die KOBRA Online-Werkzeuge auf [www.kompetenzbilanz-online.de](http://www.kompetenzbilanz-online.de) für Ihre berufliche Orientierung nutzen können und Sie erfahren, welche Werkzeuge wofür am besten geeignet sind.

DOZENTIN Karin Erb

TEILNAHMEBEITRAG Kostenfrei ORT KOBRA

**TERMIN**

Mittwoch **7.11.2018**  
**17.00 – 18.00 Uhr**

**3-TEILIGER WORKSHOP FÜR FRAUEN, DIE SICH UMORIENTIEREN, NEU ORIENTIEREN**

ODER BERUFLICH WEITERENTWICKELN WOLLEN

## KOMPETENZEN BILANZIEREN, BERUFE ENTDECKEN, BEWERBUNG PLANEN – MIT UNTERSTÜTZUNG UNSERER ONLINE-WERKZEUGE AUF WWW.KOMPETENZBILANZ-ONLINE.DE

Unsere Online-Werkzeuge unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen zu bilanzieren und Berufsbilder zu entdecken. Gemeinsam tauschen Sie sich in der Gruppe aus und erhalten wertvolles Feedback um weitere Schritte zu planen. Aufeinander aufbauend stehen die drei Themen (1) Kompetenzen bilanzieren und Berufe entdecken, (2) Strategien zur Jobsuche und (3) die Bewerbung planen im Mittelpunkt.

DOZENTIN Karin Erb

TEILNAHMEBEITRAG für das gesamte Workshop-Paket 45,- € (30,- € ermäßigt) ORT KOBRA

**TERMINE**

Montag **12.11.2018**  
Montag **19.11.2018**  
Montag **26.11.2018**  
jeweils  
**10.00 – 14.00 Uhr**

**2-TEILIGER WORKSHOP FÜR FRAUEN AUF STELLENSUCHE & FREIBERUFLERINNEN IN AKQUISE-PHASEN**

## MEINE INITIATIVBEWERBUNG: EIGENINITIATIV UND STRATEGISCH DIE JOBSUCHE GESTALTEN

Im ersten Teil stehen die Klärung Ihres Qualifikationsprofils sowie die Recherche möglicher Einsatzbereiche im Mittelpunkt. Im zweiten Teil werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie mit den von Ihnen ausgewählten Arbeitgebern bzw. Auftraggebern in Kontakt treten können. Dabei werden Vor- und Nachteile der verschiedenen Wege thematisiert.

DOZENTIN Helga Lind

TEILNAHMEBEITRAG für das gesamte Workshop-Paket 30,- € (15,- € ermäßigt) ORT KOBRA

**TERMINE**

Mittwoch **14.11.2018**  
Mittwoch **21.11.2018**  
jeweils  
**16.30 – 20.00 Uhr**

**INTERVIEW FÜR FRAUEN, DIE IHREN TRAUM ERFÜLLEN WOLLEN**

## EXISTENZSICHERND ARBEITEN: VON DER KULTURMANAGERIN ZUR GRÜNDERIN & CEO VON PAULINA'S FRIENDS (CONCEPT GALLERY FÜR KUNST, MODE & DESIGN + ONLINE MAGAZIN)

Die Gründerin von PAULINA'S FRIENDS studierte Kunstgeschichte, Philosophie, Byzantinistik und Kulturmanagement. Sie hat ein europäisches Netzwerk für zeitgenössische Skulptur mitaufgebaut, eine Galerie geleitet und als Direktorin Marketing & Vertrieb bei einem Magazin für Kunsthandwerk & Design gearbeitet. PAULINA'S FRIENDS ist Paulinas Lebensraum, der seit 2016 in Erfüllung geht. Wie hat sie das geschafft? Welche Tipps kann sie anderen Frauen geben, die auch einen Traum haben?

INTERVIEW-GAST Paulina Tsvetanova, PAULINA'S FRIENDS

MODERATION Rosaria Chirico, KOBRA

TEILNAHMEBEITRAG Kostenfrei, auf Spendenbasis ORT KOBRA

**TERMIN**

Donnerstag **15.11.2018**  
**18.00 – 20.00 Uhr**

# DEZEMBER 2018

**MINI-WORKSHOP FÜR FRAUEN, DIE DENKEN, SIE KÖNNTEN POSITIVER DURCHS LEBEN GEHEN**

## OPTIMISMUS KULTIVIEREN

In diesem Mini-Workshop erfahren Sie, warum es eine wertvolle Investition ist, eine positive Haltung zu entwickeln. Optimistisches Denken fördert eine positive Stimmung, Vitalität und erweitert Ihre Handlungsmöglichkeiten.

GASTREFERENTIN Barbara Pillath

TEILNAHMEBEITRAG Kostenfrei, auf Spendenbasis ORT KOBRA

**TERMIN**

Mittwoch **5.12.2018**  
**10.00 – 13.00 Uhr**

# JANUAR 2019

**WORKSHOP FÜR FRAUEN, DIE MEHR KLARHEIT ÜBER IHRE BERUFLICHE ENTWICKLUNG ERHALTEN WOLLEN**

## IF YOU CAN DREAM IT, YOU CAN DO IT

Sie sind berufstätig, erwerbslos oder möchten nach einer Erziehungs- oder Krankheitsphase in das Berufsleben zurückkehren? Sie möchten sich beruflich verändern und sind noch unentschieden, welche Richtung Ihre berufliche Entwicklung nehmen soll? Mit Hilfe vielfältiger Methoden und im Austausch mit anderen erhalten Sie intensive Unterstützung bei Ihrer beruflichen Orientierung.

DOZENTIN Susanne Kaszinski

TEILNAHMEBEITRAG 65,- € (40,- € ermäßigt) ORT KOBRA

**TERMINE**

Samstag **12.1.2019**  
und Sonntag **13.1.2019**  
jeweils  
**10.00 – 18.30 Uhr**

**INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR FRAUEN IN DER ORIENTIERUNGS- ODER UMORIENTIERUNGSPHASE**

## ONLINE-WERKZEUGE ZUR GESTALTUNG IHRES BERUFSWEGES

Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie die KOBRA Online-Werkzeuge auf [www.kompetenzbilanz-online.de](http://www.kompetenzbilanz-online.de) für Ihre berufliche Orientierung nutzen können und Sie erfahren, welche Werkzeuge wofür am besten geeignet sind.

DOZENTIN Karin Erb

TEILNAHMEBEITRAG Kostenfrei ORT KOBRA

**TERMIN**

Mittwoch **16.1.2019**  
**17.00 – 18.00 Uhr**

**MINI-WORKSHOP FÜR FRAUEN, DIE IHRE INTERESSEN BELEUCHTEN UND SIE GEMEINSAM**

MIT ANDEREN FRAUEN AUSWERTEN WOLLEN

## PRIVATE UND BERUFLICHE INTERESSEN IN EINKLANG BRINGEN – MIT DEM TALENTKOMPASS

Womit beschäftigen Sie sich gern und über welche Themen halten Sie sich gerne auf dem Laufenden? Gemeinsam mit anderen Frauen erstellen Sie in diesem Workshop Ihr persönliches Interessensprofil. Ihre Interessen können nicht nur einen Hinweis darauf geben, was Ihnen guttut, sondern auch in welchen Berufsbranchen Sie sich wohl fühlen und wo es Ihnen leichtfällt, sich zu engagieren.

DOZENTIN Karin Erb

TEILNAHMEBEITRAG 15,- € (10,- € ermäßigt) ORT KOBRA

**TERMIN**

Montag **21.1.2019**  
**10.00 – 14.00 Uhr**

**INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR FRAUEN, DIE VORHABEN SICH WEITERZUBILDEN**

ODER UNSICHER DAMIT SIND

## WEITERBILDUNG – WILL ICH? KANN ICH? SOLL ICH?

Wie individuell sinnvoll ist es, eine Weiterbildung zu absolvieren? Wonach schauen die Arbeitgeber/innen? Wie findet man überhaupt die passende Weiterbildung? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Die Veranstaltung bietet genug Raum für die wichtigsten Informationen und individuelle Fragen rund um das Thema Weiterbildung.

DOZENTIN Helga Lind

TEILNAHMEBEITRAG 15,- € (10,- € ermäßigt) ORT KOBRA

**TERMIN**

Donnerstag **31.1.2019**  
**10.00 – 13.00 Uhr**

## Besuchen sie KOBRA auf [www.kobra-berlin.de](http://www.kobra-berlin.de)

### > Beratung | Coaching

Informieren Sie sich über unser umfangreiches Beratungsangebot.



### > Infothek

Finden Sie viele Informationen zur Berufsorientierung, Weiterbildungssuche, Elternzeit und Pflegezeit.

### > Telefonische Kurzberatung

Nutzen Sie unsere direkte Beratung über das Telefon.

### > Workshops | Veranstaltungen

Melden Sie sich auf unserer Internetseite zu den Workshops an.

### > Kompetenzen bilanzieren

Oder bilanzieren Sie Ihre Kompetenzen von zu Hause aus.

### > Frauen erzählen

Hören Sie Interviews der Reihe „Existenzsichernd arbeiten“ und des Erzählalons „Arbeiten in Berlin! Wir haben es geschafft!“

## Wie Sie uns noch erreichen können

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns in den Bürozeiten anrufen.

Vieles lässt sich direkt am Telefon besprechen.

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

**TELEFON:** 030 695923-0 **FAX:** 030 695923-23

**E-MAIL:** [info@kobra-berlin.de](mailto:info@kobra-berlin.de) **ONLINE:** [www.kobra-berlin.de](http://www.kobra-berlin.de)

**ADRESSE:** Kottbusser Damm 79, 10967 Berlin, 1. Hof, Aufgang B

**FAHRVERBINDUNGEN:** U-Bahn Linie 8 Schönleinstraße oder

U-Bahn Linie 7 Hermannplatz

KOBRA befindet sich im vierten Stock. Wenn Sie einen Aufzug benötigen, klingeln Sie bitte im Durchgang zum ersten Hof oder rufen Sie uns mit Ihrem Handy an.

**Projekträger:** Berliner Frauenbund 1945 e.V.  
Vorstandsvorsitzende: Dr. Bettina Morhard,  
[berliner.frauenbund@t-online.de](mailto:berliner.frauenbund@t-online.de)  
Ansbacher Straße 63, 10777 Berlin,  
Tel: 030-218 39 34, Vereinsregister Nr.: 1108 Nz



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung



KOBRA wird gefördert vom Land Berlin im Rahmen des Arbeitsmarktpolitischen Rahmenprogramms durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.

Gestaltung: Bogun Dunkelau GbR  
[www.bogun-dunkelau.de](http://www.bogun-dunkelau.de)  
Titelbild: pixabay.com