

# Als Mutter zurück in den Job – der moderne Wiedereinstieg

Kursnummer	252LE2013
Beginn	Freitag, 07.11.2025, 09:15 - 11:30 Uhr
Dauer	3 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	98,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Franziska Helms

Zurück in den Job - selbstbewusst und gut vorbereitet!  
Workshop-Reihe für Mütter vor dem beruflichen Wiedereinstieg nach der Elternzeit

Die Rückkehr in den Beruf nach der Elternzeit ist mehr als nur ein Neustart - sie ist ein bedeutender Schritt für dich, deine Familie und deine berufliche Zukunft. Zwischen Kinderbetreuung, Partnerschaft und Karrierefragen geraten viele Mütter unter Druck. Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, bewusst innezuhalten, dich neu zu orientieren und mit gestärktem Selbstvertrauen den beruflichen Wiedereinstieg zu gestalten.

Deine Kinder sind herzlich willkommen!  
Wir wissen, wie schwierig es sein kann, passende Betreuungsmöglichkeiten zu finden - deshalb darfst du dein Kind gerne mitbringen.

In dieser Workshop-Reihe reflektieren die Teilnehmenden ihre Erwartungen an den Wiedereinstieg, setzen sich mit ihren beruflichen Zielen und ihrer neuen privaten Verantwortung als Elternteil auseinander. Ziel ist es, den Übergang von der Elternzeit in die Erwerbsarbeit zu erleichtern, und dadurch eine resiliente Grundlage für das zukünftige Leben zu schaffen. Dies wird erreicht, indem Erwartungen überprüft, eine Strategie für den beruflichen Werdegang entwickelt, die eigenen Kompetenzen gestärkt und ein Plan für die Vereinbarkeit von Beruf und Familien erstellt wird.

**Ziel**  
Wir unterstützen dich dabei, den Übergang von der Elternzeit in die Erwerbsarbeit erfolgreich und selbstbewusst zu meistern - mit Klarheit und Perspektive.

Finde heraus, wer du jetzt bist: Reflektiere deine persönliche und berufliche Identität als Mutter, Partnerin, Berufstätige und Mensch.

Kläre deine Ziele: Formuliere berufliche und private Visionen, die zu deiner neuen Lebenssituation passen.

Erkenne deine Stärken: Entdecke deine Kompetenzen neu - und lerne, wie du sie gezielt im Job einsetzen kannst.

Gestalte Vereinbarkeit aktiv: Entwickle individuelle Strategien, um Familie, Job und dich selbst unter einen Hut zu bringen

## Inhalte

Analyse deiner Rollen und Erwartungen

Arbeit an Werten, Visionen und Zielen

Stärken- und Kompetenzfindung

Selbstvertrauen für den beruflichen Wiedereinstieg stärken

Entwicklung realistischer beruflicher Perspektiven

Methoden zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf

## Methoden

Vortragimpulse, Gruppenarbeit, Diskussion, Reflexionsübungen, Einzelarbeit

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2025	09:15 - 11:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
14.11.2025	09:15 - 11:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
21.11.2025	09:15 - 11:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03