

MAMA@work

Bessere Jobchancen
für erziehende Frauen



Familie, Job und Alltag unter einen Hut zu bringen ist nicht immer leicht.

MAMA@work unterstützt Sie dabei, Ihre beruflichen Chancen zu verbessern, neue Wege zu entdecken und den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben selbstbewusst anzugehen.

Mit **kostenfreien Workshops, Coachings und Netzwerken** helfen wir Ihnen, Ihre Stärken zu erkennen, sich weiterzubilden und passende Perspektiven zu entwickeln – ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen.

Gleichzeitig arbeitet MAMA@work mit Unternehmen, Betrieben und Netzwerkpartnern im Landkreis Regen zusammen, um **familienfreundliche Strukturen zu stärken** und **echte Chancen** für Frauen zu schaffen.

WARUM MITMACHEN?

- Kostenfreie Angebote
- Individuelle Unterstützung und Beratung
- Austausch & Netzwerkaufbau
- Familienfreundliche Formate
- Nachhaltige Perspektiven für Frauen und Betriebe

Weitere Informationen
zum Projekt:



Volkshochschule ARBERLAND

Amtsgerichtstraße 6 – 8
94209 Regen
Tel. 09921 9605 4400
Fax 09921 9605 4455
www.vhs-arberland.de

Individuelle und kostenfreie Unterstützung:



Sabrina Kraas
Tel. 09921 9605 4447
kraas@vhs-arberland.de

MAMA@work

Bessere Jobchancen
für erziehende Frauen



**01.11.2025 bis 31.10.2027
im Landkreis Regen**

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen
Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



MAMA@work

EINZELCOACHING

Individuelles und kostenfreies Coaching zur beruflichen (Neu-)Orientierung, Wiedereinstieg oder Selbstständigkeit:

- Persönliche Beratung & Zielplanung
- Bewerbungs- & Karrierecoaching
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Praktika mit Betreuung möglich
- In Präsenz oder online



KARRIEREWORKSHOPS

Kostenfreie Workshops zur Stärkung persönlicher und beruflicher Kompetenzen:

- Bewerbung & Selbstmarketing
- IT- & Medienkompetenzen
- Zeitmanagement & Resilienz
- Budgetplanung & weitere Themen



MAMA@work

EMPOWERMENT STAMMTISCH

Treffpunkt für Frauen, Unternehmen und Netzwerkakteure – mit Fachvorträgen, Austausch und Networking rund um Themen wie:

- Vereinbarkeit von Familie & Beruf
- Flexible Arbeitszeitmodelle
- Bewerbungsstrategien & New Work
- Fachkräftegewinnung & Weiterbildung



GLEICHSTELLUNGSWORKSHOPS

Für Führungskräfte, Personalverantwortliche & Netzwerkpartner:

- Gleichstellung im Betrieb fördern
- Gender Pay Gap und faire Entlohnung
- Familienfreundliche Arbeitsmodelle
- Frauen in Führungspositionen stärken



MAMA@work

GEMEINSAM STARK FÜR CHANCENGLEICHHEIT

Damit Vereinbarkeit von Familie und Beruf gelingt, braucht es mehr als individuelle Motivation – es braucht starke Partner!

Mit MAMA@work laden wir **Unternehmen, Behörden und regionale Akteure** ein, gemeinsam an Lösungen für eine familienfreundliche Arbeitswelt zu arbeiten.

Ob durch die Teilnahme an unseren Gleichstellungs- oder Empowerment-Stammtischen, den Austausch zu innovativen Arbeitszeitmodellen oder die Bereitstellung von Praktikumsplätzen – jede Form der Zusammenarbeit hilft, neue Wege für erziehende Frauen zu öffnen und den regionalen Arbeitsmarkt zu stärken.

WERDEN SIE TEIL UNSERES NETZWERKS!

Gestalten Sie mit uns Strukturen, von denen nicht nur Familien, sondern auch Arbeitgeber im Landkreis Regen profitieren.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Familie,
Arbeit und Soziales
Winzererstraße 9 • 80797 München

Tel.: +49 89 126101
Fax: +49 89 12611122
E-Mail: Poststelle@stmas.bayern.de