

FRAUEN POWER



Im Auftrag des



Arbeitsmarktservice
Vorarlberg

Frauen-Power

Bildung und Beratung für Frauen aus unterschiedlichen Ländern

Kann ich teilnehmen?

- Wir kommen aus unterschiedlichen Ländern
- Wir wollen arbeiten oder eine Ausbildung machen
- Wir können Deutsch lesen und sprechen (A1)
- Wir sind beim AMS in Feldkirch, Dornbirn oder Bludenz gemeldet
- Wir sind 18 Jahre oder älter

Warum nehme ich teil?

- Wir erhalten persönliche und berufliche Orientierung
- Wir bekommen Integration in Ausbildung und Arbeit
- Wir verbessern Sprache und kulturelles Wissen
- Wir lernen zum Thema Gesundheit und Alltagsbewältigung

Wie lerne ich?

- **Über Information und Anamnese**
 - Wir bekommen Informationen zu Frauen-Power
 - Wir sprechen über unsere Situation und unser Leben
 - Wir erkennen, was wir brauchen
- **3 Wochen „Ankommen dürfen“:**
 - Wir lernen uns kennen und werden zum Team
 - Wir bestimmen, wo wir stehen und hinwollen
 - Wir teilen unsere Erwartungen, Erfahrungen und Ängste
- **3 Wochen „Praxistraining“:**
 - Wir üben uns in unterschiedlichen Arbeitsfeldern
 - Wir erlernen die notwendigen Kompetenzen
 - Wir erkennen unsere Fähigkeiten
- **3 Wochen „Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache“:**
 - Wir lernen Deutsch lesen, schreiben, sprechen
 - Wir üben Grammatik und Rechtschreibung
 - Wir lesen Anzeigen, schreiben Bewerbungen, führen Gespräche bei Arztbesuchen und Behörden

- **3 Wochen „Gesundheit“:**

- Wir beschäftigen uns mit dem Thema Gesundheit
- Wir lernen Wichtiges zur Ernährung und zu Bewegung
- Wir lernen Einrichtungen (aks, ifs) in Vorarlberg kennen

- **3 Wochen „Kompetenzen und Biografie“:**

- Wir lernen Neues über uns selbst.
- Wir entwickeln ein positives und stabiles Selbstbild
- Wir erkennen Fähigkeiten von- und miteinander

- **„EDV für Anfängerinnen, Erste-Hilfe und Recht“:**

- EDV als Werkzeug der Arbeitssuche, soziale Medien
- Erste-Hilfe-Kurs über das Rote Kreuz
- Offene Fragen zum Arbeits-, Asyl-, Familien-, Pensions- oder Arbeitslosenversicherungsrecht

- **Einzelgespräche (EC)**

Einmal wöchentlich findet ein Einzelgespräch (EC) statt. Dort werden persönliche Anforderungen besprochen.

Wo findet Frauen-Power statt?

AQUA Mühle Vorarlberg, Obere Lände 5b, 6820 Frastanz im 2. Stock

Wann findet Frauen-Power statt?

18 Wochen + 16 Stunden pro Woche.
Genauere Zeiten werden im Kurs bekannt gegeben.

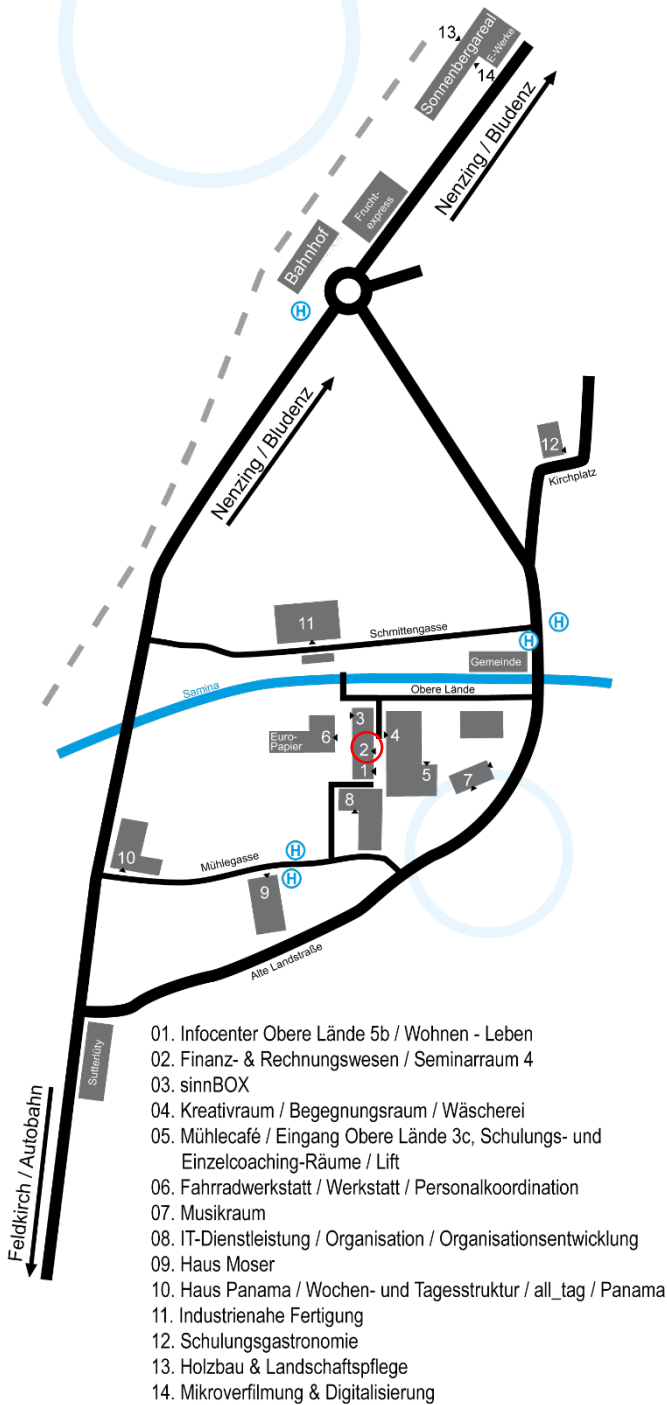
*„Unsere Trainerinnen sind sehr nett und haben immer ein offenes Ohr. Sie nehmen uns ernst und geben uns das Gefühl, nicht alleine zu sein. Wichtig ist, die deutsche Sprache besser zu lernen. Nur so finde ich einen Praktikumsplatz und später eine Arbeitsstelle“
(Teilnehmerin Frauen-Power 2022)*

Frauen-Power

Bildung und Beratung für Frauen aus unterschiedlichen Ländern

Wo muss ich hin?

AQUA Mühle Vorarlberg gGmbH
Obere Lände 5b
6820 Frastanz



Wer organisiert Frauen-Power?

AMS Vorarlberg:
Regionale Geschäftsstellen Bludenz, Dornbirn und Feldkirch

Wer führt Frauen-Power durch?

AQUA Mühle Vorarlberg gGmbH
Obere Lände 5b
6820 Frastanz

Die Anmeldung zu der beschriebenen Maßnahme erfolgt durch Ihre Beraterin oder Ihren Berater der regionalen Geschäftsstelle des Arbeitsmarktservices.

Wer leitet Frauen-Power?

Amanda Ruf
T 0699 1515 9524
amanda.ruf@aqua-soziales.com

AQUA Mühle Vorarlberg gGmbH

Energiefabrik an der Samina
Obere Lände 5b, 6820 Frastanz

T 05522 51596-0
F 05522 51596-9

info@aqua-soziales.com
www.aqua-soziales.com

Mit finanzieller Unterstützung des