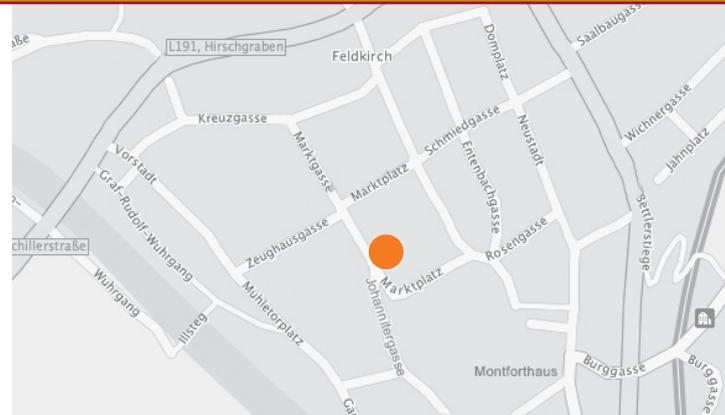


# beruf: pflege

**FEMAIL**  
**FrauenInformationszentrum**  
**Vorarlberg e.V.**  
**Marktgassee 6**  
**A-6800 Feldkirch**  
**T +43 5522 31002**  
**F +43 5522 31002-33**  
**info@femail.at**  
**www.femail.at**



## FrauenInformationszentrum Vorarlberg

FEMAIL ist die Informations- und Servicestelle für Frauen in Vorarlberg. In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Sie kompetente Information & Beratung zu Fragen rund um Familie, Beruf, Einkommenssicherung und Gesundheit.

- Frauen beraten Frauen
- unabhängige, anonyme Beratung
- kostenfrei
- ganzheitliche Betrachtung
- prozess- und lösungsorientierte Beratung
- multiprofessionelles Team
- kundinnenorientierte Entscheidungshilfen
- qualitätsgesicherte Wissensvermittlung
- kultursensible Beratung; bei Bedarf Beratung in Ihrer Muttersprache bzw. mit Dolmetscherin

Unsere Beraterinnen gehen achtsam mit den spezifischen Lebensbedingungen von Frauen um und stärken Frauen in ihren Veränderungsprozessen. Sie haben die Möglichkeit, persönlich, telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit uns aufzunehmen.



**Frauenspezifische Information & Beratung – persönlich, telefonisch oder per E-Mail.**

### Öffnungszeiten:

Mo – Do 9.00 – 12.00 Uhr  
Mi 14.00 – 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Bei Bedarf und Voranmeldung steht Ihnen gerne eine Dolmetscherin oder türkischsprachige Beraterin zur Verfügung.

### Beratung **frauen.gesundheit:**

jeden Mi 14.00 – 17.00 Uhr

### Frauenhotline **0810 006362**

Mo, Fr 16.00 – 18.00 Uhr Türkisch  
Di, Fr 14.00 – 16.00 Uhr Deutsch

### Sprechtagstermine in Ihrer

**Gemeinde** erfahren Sie über  
[www.femail.at](http://www.femail.at) oder T 05522 31002

Coaching für Frauen  
im Pflegeberuf



# beruf: pflege



## Coaching für Frauen im Pflegeberuf

**Frauen im Pflegeberuf stellen sich besonderen beruflichen wie auch persönlichen Herausforderungen. Im Rahmen des Projektes beruf:pflege bietet Ihnen das FrauenInformationszentrum FEMAIL Begleitung und Beratung unter Wahrung absoluter Verschwiegenheit und Diskretion. Wir sind Expertinnen für frauenspezifische Anliegen und Themen, unterstützen Sie bei der Reflexion Ihres Berufs- bzw. Familienalltages und setzen in der Beratung an der Stärkung Ihrer Ressourcen und Fähigkeiten an.**

### Themen des Coachings können sein

- meine persönliche Berufs- und Lebenssituation
- Reflexion eigener Werte und Haltungen
- Rückblick auf meine berufliche Biographie / meinen beruflichen Werdegang
- Laufbahnberatung und Karriereplanung
- Stärkung meiner beruflichen und sozialen Identität
- Umgang mit Stressmustern, Überlastung, Konflikten
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie partnerschaftliche Verteilung von Erwerbs- und Familienarbeit
- Analyse meiner Fähigkeiten und Stärkung meiner Sozial- und Selbstkompetenz
- Gesundheitsförderung und -prävention
- Soziale Absicherung
- Informationen zu Qualifizierungs- und Unterstützungsangeboten

Unser Beratungsangebot ist kostenfrei. Wir arbeiten transparent, prozess- und lösungsorientiert. Das Coaching wird ausschließlich von qualifizierten Fachfrauen durchgeführt.

### Kontakt

Ihre Coach  
**Christiane Huber-Hackspiel**  
T 0664 2248464

Projektassistentz  
**Dipl.Päd.in Mirjam Apsner**  
FEMAIL  
FrauenInformationszentrum  
Vorarlberg e.V.  
Marktgasse 6  
A-6800 Feldkirch  
T 05522 31002-19  
mirjam.apsner@femail.at

