

# Beratung · Coaching · Networking

Praxisnahe Beratung und Coaching für Frauen auf dem Weg zur Klärung von Sinnfragen, beruflichen Veränderungen und neuen Zielen

- **Frauenspezifische Laufbahnberatung**
- **Frauenspezifisches Bewerbungscoaching**
- **Philosophische Beratung**

Kleingruppen

- **Persönlichkeitsbildung**
- **Laufbahngestaltung**
- **Selbstvertrauen**
- **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**
- **Neuorientierung**
- **Stellenwechsel**
- **Rückkehr ins Berufsleben**
- **Neue Perspektiven in der zweiten Lebenshälfte**

Netzwerke, die Frauen stärken und motivieren

- **Offener Feierabendtreff in der ersten Woche des Monats**
- **DenkBar – DAS neueste Frauenprojekt in St.Gallen – [www.denkbar-sg.ch](http://www.denkbar-sg.ch)**
- **FrauenNetzwerk 60+ monatlicher Treff am 13ten des Monats**
- **Onlinemagazin mit Vernetzungsplattform – [www.ostschweizerinnen.ch](http://www.ostschweizerinnen.ch)**
- **FrauenVernetzungswerkstatt – [www.frauenvernetzungswerkstatt.ch](http://www.frauenvernetzungswerkstatt.ch)**
- **NEFU Schweiz und NEFU Ostschweiz – [www.nefu.ch](http://www.nefu.ch)**



**B**erufliche **A**usbildungs- und  
**L**aufbahngestaltung

Erika Bigler  
Neugasse 43  
9000 St.Gallen

Telefon 071 223 15 31  
[mail@balance-netz.ch](mailto:mail@balance-netz.ch)

[www.balance-netz.ch](http://www.balance-netz.ch)