

**Frauen* stärken –
Zukunft bewegen.**
Unser Angebot für dich.



Coaching
Beratung
Netzwerken
Workshops
Veranstaltungen

Unsere Büro-Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag von 9.00 – 14.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Rumfordstraße 25, 80469 München
089 293 968 | info@muenchner-frauenforum.de
www.muenchner-frauenforum.de

Folge uns auf Instagram
[instagram.com/muenchner-frauenforum](https://www.instagram.com/muenchner-frauenforum)

Abonniere unseren Newsletter
muenchner-frauenforum.de/newsletter

**Du möchtest, dass das mff auch weiterhin
kostengünstige Angebote für alle Frauen*
möglich macht?**

Dann unterstütze uns mit deiner Spende:
muenchner-frauenforum.de/spenden



Träger:



Förderer:



Edith-Haberland-Wagner
Stiftung

münchner frauenforum

Seit 1988 bietet das münchner frauenforum (mff) Unterstützung, Motivation, Vernetzung und Inspiration für Frauen* in verschiedensten Lebenslagen an. Das ist Empowerment pur von Frauen* für Frauen*. Unser Motto: „Frauen* stärken – Zukunft bewegen“.

Das mff ist ein Raum für Dialog, Vorträge, Workshops und Ausstellungen sowie eine Veranstaltungs- und Netzwerkplattform zu den Themen Beruf, Persönlichkeit, Finanzen und Recht.

Im Zentrum steht dabei immer professionelle Unterstützung für und Vernetzung von Frauen* – und wo es nötig ist, vermitteln wir gezielt an andere Fachstellen weiter.

Erfahre mehr zu unserem Angebot auf:
www.muenchner-frauenforum.de

Was uns besonders macht:

- Von Frauen* für Frauen*
- Niedrigschwellig, schnell und unbürokratisch
- Sozialverträgliche Preise
- Kurzfristige Terminvereinbarung (in Präsenz, online und telefonisch)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vielseitiges Angebot für alle Frauen* und in verschiedenen Lebenslagen
- Empowerment pur

Wir sind ...
vielfältig, inspirierend, verbindend!

Unser Angebot

Beruf & Entwicklung

Finde in Einzelcoachings und Workshops Klarheit, Inspiration und die nächsten Schritte für deinen beruflichen Weg. Bei Beratungsstunden, z. B. rund ums Thema Beruf, Bewerbung oder Wiedereingliederung erhältst du wertvolle Impulse. Bei Netzwerkabenden und Vorträgen tauschst du dich mit anderen Frauen* aus, knüpfst Kontakte und wachst gemeinsam.

*Coaching – Empowerment-Workshops –
Jobsprechstunde – Netzwerkabende*

Stärkung & Dialog

Das mff bietet dir jederzeit unkomplizierte und kostenfreie Beratung – ob in der wöchentlichen Sprechstunde oder im persönlichen Gespräch. In Workshops, z. B. zu Resilienz und Selbstbehauptung oder bei offenen Treffen findest du Austausch, Rückhalt und Gemeinschaft. Wir unterstützen schnell und effektiv – innerhalb des mff oder gemeinsam mit Fachstellen.

*Sprechstunde – Beratung – Workshops –
Gewaltfreie Kommunikation – Offene Treffen*

Recht & Finanzen

Kläre Rechts- und Finanzfragen im mff. Externe Expertinnen* stehen dir mit ihrem Fachwissen zur Verfügung. Vorträge, Informationen und individuelle Erstgespräche sind meist kostenfrei.

Beratung – Vorträge – Informationsveranstaltungen

* **Gendersternchen:** Mit Frauen* sprechen wir alle an, die sich als Frau identifizieren oder weiblich gelesen werden.