

# MY TURN – MY POWER: Für und mit Migrantinnen in der Rostocker Region

## Beratung

- Entwicklung einer beruflichen Perspektive
- Unterstützung bei der Suche nach Ausbildung, Praktikum, Job
- langfristige individuelle Begleitung
- Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

## Lotsenstelle Kinderbetreuung

- Unterstützung bei der Suche nach Betreuungsplätzen für Kinder
- Verweis zu Fachberatungsstellen (z.B. Schwangerenberatung)

## Frauencafé

- Kennenlernen und Vernetzen
- Stärkung von Sprachkenntnissen, Themen zum Beispiel: Redewendung, Meinung ausdrücken, Alltagsfragen, ...
- Vermittlung von Alltagswissen, Themen zum Beispiel: Rettungswesen, Energiesparen, Feiertage, Einkaufen, ...
- 1 x pro Woche, 4 Stunden

## Kurs „Empower you“

- Stärkung des Selbstbewusstseins, Themen zum Beispiel: Was kann ich?, Wie erreiche (m)ein Ziel?, Diskriminierung, Frauenrechte, ...
- Ausprobieren von Tätigkeiten, zum Beispiel: Termine machen, Telefonieren, Schreiben, Präsentieren, ...
- Dauer: 10 Wochen, 1 x pro Woche, 4 Stunden

## Workshops „Power to go“

- Stärkung des Selbstbewusstseins, Themen zum Beispiel: sexuelle Selbstbestimmung, Kreativworkshops mit Foto und Film, Mehrsprachigkeit, ...
- Vermittlung von Alltagswissen, Themen zum Beispiel: öffentliche Verkehrsmittel, Erste Hilfe, eigene Rechte, ...
- 1 x pro Monat, 3-6 Stunden

## Lern-Nuggets

- Erwerb berufsbezogener Lern- und Organisationskompetenzen (u. a. digitale Kompetenzen)
- Stärkung der Ressourcen und Potenziale der Teilnehmerinnen für den regionalen Arbeitsmarkt
- Dauer: 2 Wochen – 2 x pro Woche, je 2 ¼ Stunden
- deutschsprachig, in Kleingruppen

## Berufsorientierung

- Beruflichen Perspektiven in der Region schaffen (inklusive direktem Kontakt zu Unternehmen und Mitarbeiterinnen)
- Stellenausschreibungen, digitale Stellenanzeigen-Portale (z. B. Jobbörse) etc. kennenlernen
- Dauer: 4 Wochen – 2 x pro Woche, je 2 ¼ Stunden
- deutschsprachig, in Kleingruppen

## Bewerbungstraining

- Entwicklung eines individuellen Bewerbungsprofils
- Training aller Schritte einer eigenständigen Bewerbung bis hin zum Bewerbungsgespräch
- Dauer: 4 Wochen – 3 x pro Woche, je 3 Stunden
- deutschsprachig, in Kleingruppen

## Tutorinnenausbildung

- Für Teilnehmerinnen der Bildungsangebote mit pädagogischem Interesse
- Begleitung der laufenden Kurse, Reflexion der Prozesse
- Individuelle Unterstützung im Bewerbungsprozess, qualifizierte Teilnehmerbescheinigung
- Umfang: 4 Wochen (laufender Start bei Interesse)

## Mentoring

### Mentoring für soziale Integration

- Persönlicher Rat durch die Mentorin zu allen relevanten Themen
- Gemeinsame Unternehmungen und Kennenlernen von neuen Menschen
- Attraktives Rahmenprogramm mit Ausflügen und Aktivitäten
- Dauer: 6 Monate

### Mentoring für Integration in Arbeit

- Persönlicher Rat durch die Mentorin oder den Mentor zu beruflichen Themen
- Hospitieren bei der Arbeit von Mentorin oder Mentor (Kennenlernen des Unternehmens und der Arbeitsabläufe)
- Attraktives Rahmenprogramm mit Ausflügen und Aktivitäten
- Dauer: 3 - 6 Monate

**Alle Angebote sind im Landkreis Rostock (z. B. Güstrow, Bad Doberan)  
und in der Hansestadt Rostock verfügbar.**



**Sie möchten mehr erfahren?**

**[www.myturn-mv.de](http://www.myturn-mv.de)**

**Sie möchten sich beraten lassen?  
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.**



**migra e.V.  
c/o Güstrower Bildungshaus e.V.  
Heideweg 60  
18273 Güstrow**



**migra e.V.  
c/o Landkreis Rostock (Kreisverwaltung)  
August-Bebel-Str. 3  
Haus 1, Etage 2, Beratungsraum 2.77  
18209 Bad Doberan**

**Dr. Hend Aldamen  
0176 214 986 71  
aldamen@migra-mv.de**

**Roya Moltafet  
0176 558 505 14  
moltafet@migra-mv.de**

**Dib Dalloul  
0176 558 531 63  
dalloul@migra-mv.de**

Partner im Verbundprojekt:

