

FRAUEN

fit für den Job



**DAS PROGRAMM –
SEPTEMBER BIS
DEZEMBER 2024**

Berufliche Beratung
und Weiterbildung
Überbetriebliches Netzwerk



FOLLOW
US ON
FACEBOOK

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
im Weserbergland

PROGRAMM

Beratung

- Ansprechpartnerinnen
- Beratungszeiten
- Förderung

■ **Berufliche Orientierung** 🧐 **und Bewerbung**

- Marke Ich!
- Frauenpower im Job: mutig neue Wege gehen

■ **Empowerment und Selbstorganisation** 💪

- Self Empowerment
- Abgrenzung
- Das eigene Ziel erreichen
- Mental Load im Beruf und Privatleben

■ **Absicherung und Alter** 🤖

- Frauen 50 *plus* – wenn nicht jetzt, wann dann?!
- Absicherung fürs Alter

■ **Arbeit und Gesundheit** ❤️

- Aufatmen und entlasten
- Innere Widerstandskraft stärken

■ **Kommunikation** 💬

- Magische Reise in die Welt der KI
- Job Crafting
- Frei heraus! Im Beruf kommunizieren
- Wie sag ich's dir nur? Feedbackgespräche

■ **Gründung** 🚀

- Gründen und Absicherung
- Marketing für Gründerinnen

Wann	Was	Wo
02.09.	Self Empowerment (Teil 1)	Online
06.09.	Magische Reise in die Welt der KI	SHG
10.09.	Job Crafting	Online
16.09.	Self Empowerment (Teil 2)	Online
17.09.	Marke Ich! (Teil 1)	SHG
19.09.	Frauenpower im Job	HOL
23.09.	Self Empowerment (Teil 3)	Online
24.09.	Marke Ich! (Teil 2)	SHG
27.09.	Aufatmen und entlasten	SHG
30.09.	Self Empowerment (Teil 4)	Online
23.10.	Abgrenzung	Online
25.10.	Das eigene Ziel erreichen (Teil 1)	H-P
26.10.	Das eigene Ziel erreichen (Teil 2)	H-P
07.11.	Frauen 50 <i>plus</i>	SHG
08.11.	Innere Widerstandskraft stärken	H-P
11.11.	Mental Load	Online
12.11.	Frei heraus kommunizieren (Teil 1)	SHG
14.11.	Frauenpower im Job	H-P
21.11.	Gründen und Absicherung	H-P
22.11.	Aufatmen und entlasten	SHG
26.11.	Frei heraus kommunizieren (Teil 2)	SHG
28.11.	Marketing für Gründerinnen	Online
04.12.	Wie sag ich's dir nur?	Online
05.12.	Absicherung fürs Alter	HOL

Beratung

Wir beraten Sie kostenlos, unabhängig und vertraulich!
Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin
zu folgenden Themen:

- **Beruflicher Einstieg und Wiedereinstieg**
- **Berufliche Orientierung/Weiterentwicklung**
- **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**
- **Selbstständigkeit und Existenzgründung**
- **Finanzen und Altersvorsorge**
- **Vernetzung zu Arbeitgebern aus überbetrieblichem Unternehmensnetzwerk**

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Tanja Scherr
Projektmitarbeit, Erstkontakt
Seminarorganisation, **Terminvereinbarung**
Tel. 05721 7037436
kostelle-weserbergland@schaumburg.de



Monika Wiebke
Projektleitung, Beratung,
Seminarorganisation
Tel. 05721 7037438
monika.wiebke@schaumburg.de



Kirstin von Blomberg
Projektleitung, (Gründungs-)beratung
überbetriebliches Unternehmensnetzwerk
Tel. 05721 7037435
kirstin.vonblomberg@schaumburg.de



Anne-Brit Gäbel
Projektleitung, Beratung, Marketing
Tel. 05721 7037437
anne-brit.gael@schaumburg.de

Beratungszeiten

Beratungszeiten in der Koordinierungsstelle Rinteln

Mittwochs von 10 bis 13 Uhr

Donnerstags von 14 bis 17 Uhr (Gründungsberatung)

Beratungstag im „FiZ“ Hameln

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 10 bis 13 Uhr

Beratungstag in der „Drehscheibe“ Holzminden

Jeden ersten Dienstag im Monat von 10 bis 13 Uhr

Individuelle Beratungstermine

Außerhalb der genannten Zeiten und Orte sind nach Absprache ebenfalls möglich, auch online.

Förderung

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Weserbergland ist ein gefördertes Projekt der Europäischen Union, des Landes Niedersachsen und der drei Landkreise Hameln-Pyrmont, Holzminden und Schaumburg. Unsere Workshops, Webinare und auch die Beratung für Frauen mit Wohnsitz in unserem Fördergebiet können bis zu 100% gefördert werden. Ihre Förderfähigkeit wird bei Anmeldung festgestellt.

Wenn Sie eine Beratung wünschen oder an einem unserer Workshops oder Webinare teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch mit Ihren persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mailadresse) an unter:

Tel. 05721 7037436 oder
kostelle-weserbergland@schaumburg.de
www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Im Anschluss an Ihre Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail sowie eine Einwilligungserklärung und einen Fragebogen. Erst nach Rücksendung der Unterlagen an uns gilt Ihre Anmeldung als verbindlich.

Abmeldung – ein Hinweis in eigener Sache:

Sowohl unsere Dozentinnen als auch wir von der Koordinierungsstelle arbeiten stets auf Hochtouren, um ein umfangreiches und professionelles Weiterbildungsprogramm auf die Beine zu stellen. Dies gelingt aber nur mit guter Organisation und Ihrer Mithilfe: Sollten Sie also aus irgendeinem Grund nicht am Seminar teilnehmen können, bitten wir Sie, uns mindestens 24 Stunden vor Beginn des gebuchten Angebots abzusagen. Herzlichen Dank!

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Marke Ich!

Effektiv bewerben. Traumjob finden.

Sie lernen, Ihr Profil zu schärfen, Ihr Alleinstellungsmerkmal geschickt zu kommunizieren und sich in modernen Karrierenetzwerken zu positionieren.*

Teil 1: Coaching Profiling

Teil 2: Digitales Bewerben

Landkreis Schaumburg

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21A

Di., 17. Sept. 2024, 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr (Teil 1)

Di., 24. Sept. 2024, 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr (Teil 2)

Dozentin: Gabriele Spindler

*In Kooperation mit den Volkshochschulen.

Kosten: 24,90 EUR Selbstbeteiligung bei Förderfähigkeit.

Anmeldung: kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Frauenpower im Job:

Mutig neue Wege gehen!

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft und die Agentur für Arbeit laden ein zur Impulsmesse bei Fragen rund um den Wiedereinstieg nach der Familien- oder Pflegephase.

Wo stehen Sie? Wo möchten Sie hin?

Was brauchen Sie dafür? Das klären wir gemeinsam!

Landkreis Holzminden (in Koop. mit der KVHS)

Do., 19. Sept. 2024, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

in der KVHS Holzminden

Landkreis Hameln-Pyrmont

Do., 14. Nov. 2024, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

(Ort wird noch bekanntgegeben)

Self Empowerment – 4-teilig

Mit Power und positiver Energie entspannt
in den (stressigen) Alltag starten!

ONLINE

Mo., 02. Sept. 2024, 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr (Teil 1)

Mo., 16. Sept. 2024, 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr (Teil 2)

Mo., 23. Sept. 2024, 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr (Teil 3)

Mo., 30. Sept. 2024, 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr (Teil 4)

Dozentin: Claudia Strauss

Abgrenzung: ein Zeichen für Selbstfürsorge?!

Im beruflichen Kontext „Nein“ sagen lernen!

ONLINE

Mi., 23. Okt. 2024, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Das eigene Ziel erreichen – 2-teilig

Mit konkreter Planung und klarer Vision
erfolgreich durchstarten!

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, Praxis Keilholz, Rohrser Breite 6

Fr., 25. Okt. 2024, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sa., 26. Okt. 2024, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Dozentin: Katharina Keilholz

Mental Load im Beruf & Privatleben

Mit bewussten Entscheidungen mehr Struktur
und weniger Stress im Alltag erzielen!

ONLINE

Mo., 11. Nov. 2024, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner



Frauen 50 plus – wenn nicht jetzt, wann dann?!

Berufliche Ziele neu setzen, die Spur wechseln
und durchstarten!

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Do., 07. Nov. 2024, 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Dozentin: Dr. Katharina Klages

Absicherung fürs Alter – Infoveranstaltung

Heute denken und handeln für Frauen
in allen Lebens- und Berufsphasen!*

Landkreis Holzminden

Holzminden, KVHS, Braunschweiger Str. 8

Do., 05. Dez. 2024, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Dozentin: Kirstin von Blomberg

* in Kooperation mit der KVHS Holzminden

Aufatmen und entlasten

Mentale Belastung im Familienalltag reduzieren und das Wohlbefinden stärken!

Landkreis Schaumburg

Stadthagen, „Stadt.Raum“, Niedernstr. 49

Fr., 27. Sept. 2024, 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Dozentin: Nina Liepold

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Fr., 22. Nov. 2024, 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Dozentin: Nina Liepold

Die innere Widerstandskraft stärken

Praktische Übungen zur Stressreduktion und Resilienzsteigerung im Alltag!*

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, VHS, Ohsener Str. 108

Fr., 08. Nov. 2024, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: Lisa Boelke

* in Kooperation mit der VHS Hameln-Pyrmont



Magische Reise in die Welt der KI

„Empower your future“: Wissen erweitern und Künstliche Intelligenz als Chance nutzen!*

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klostersr. 26

Fr., 06. Sept. 2024, 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Dozentin: Karin Jordan

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg

Job Crafting – selbstbestimmt im Beruf

Warum es nicht immer gleich eine Kündigung sein muss, um im Job wieder glücklich zu sein!

ONLINE

Di., 10. Sept. 2024, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Dozentin: Claudia Strauss

Frei heraus!

Im Beruf kommunizieren – 2-teilig

Sachverhalte klar realisieren, die eigenen Ideen hörbar und wirkungsvoll präsentieren nach diesem Sprach- und Stimmtraining!*

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Di., 12. Nov. 2024, 16:00 bis 19:00 Uhr (Teil 1)

Di., 26. Nov. 2024, 16:00 bis 19:00 Uhr (Teil 2)

Dozentin: Beate Josten

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg

Wie sag ich's dir nur? Feedbackgespräche

Konstruktives Feedback geben und nehmen lernen!

ONLINE

Mi., 04. Dez. 2024, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Dozentin: Julia Munack



Gründen & Absicherung: Wie passt das zusammen?

Persönlich abgesichert die eigene Gründungsidee
verwirklichen!*

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, zedita, Bahnhofsplatz 19/1. Etage
Do., 21. Nov. 2024, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dozentin: Kirstin von Blomberg

*in Kooperation mit zedita

Marketing für Gründerinnen

Alleinstellungsmerkmal finden, Zielgruppen
definieren und Marketingmaschine anwerfen!

ONLINE

Do., 28. Nov. 2024, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Dozentin: Kirstin von Blomberg

Ihr Kontakt zu uns:

**Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
im Weserbergland**

Klosterstraße 26, 31737 Rinteln

per Telefon: 05721 7037436

per E-Mail: kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag von
14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Montag bis Donnerstag von
14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

weitere Infos über:

www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Projektträger:



Kooperationspartner:

