Programm____

Frauen & Wirtschaft

Koordinierungsstelle Jade-Weser













Inhalt

04 Beratung und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich, kostenlos

06 Workshops, Kurse und Informationsveranstaltungen

Für das zweite Halbjahr 2023

07 Kalender

Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

21 Vorstellung der Dozentinnen

Professionelle Unterstützung - kompetent und lebensnah

26 Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

31 Impressum

Sei Du Selbst! Sei eine erstklassige Ausgabe Deiner Selbst, statt eine zweitklassige von jemand anderem!

Judy Garland

Herzlich willkommen!

Bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser

Du planst einen beruflichen Wiedereinstieg oder eine berufliche Neuorientierung? Du suchst passgenaue Weiterbildungsmöglichkeiten? Du hast Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf? Wir bieten professionelle Beratung – kostenfrei! Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser ist Ansprechpartnerin für alle Frauen im erwerbsfähigen Alter in der Wesermarsch und in Friesland.

Gemeinsam erreichen wir mehr! Aus diesem Grund vernetzen wir uns eng mit Akteur:innen aus dem kommunalen Bereich, Arbeitsmarktagenturen, Verbänden sowie Weiterbildungs- und Familieneinrichtungen in der Wesermarsch und in Friesland. Kleine und mittlere Unternehmen familienfreundlicher machen, sowie dem Fachkräftemangel entgegenwirken, das ist Ziel unseres Verbundes familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.. Wir bieten Kontakt zwischen Rat suchenden Frauen und ausgewählten Verbundbetrieben.

Die Koordinierungsstelle ist ein Gemeinschaftsprojekt der Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH und des Landkreises Friesland. Gefördert wird die Koordinierungsstelle aus Mitteln des Landes Niedersachsen und der Europäischen Union.











Beratungsangebot und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich und kostenlos

Stellst Du Dir auch diese Fragen?

- Wie kann ich wieder in einen Beruf einsteigen?
- Wie bewerbe ich mich erfolgreich?
- Welche Rahmenbedingungen sind mir für meinen beruflichen Wiedereinstieg wichtig?
- Wie mache ich meine Stärken sichtbar?
- Wie und wo kann ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Welche Weiterqualifizierungen gibt es f
 ür mich?

Wir sind für Dich da, wenn Du

- gerade in Eltern- oder Pflegezeit bist
- nicht erwerbstätig bist, aber nach längerer Pause wieder in den Beruf einsteigen willst
- berufstätig bist, Dich aber beruflich verändern und verbessern möchtest
- erwerbslos bist
- Weiterqualifizierungen suchst, um im Privaten und im Beruf erfolgreich zu sein

Wir:

- bieten Dir individuelle und ganzheitliche Unterstützung in Form eines Coachings
- arbeiten Deine Begabungen und Kompetenzen heraus
- berücksichtigen Deine persönliche Situation
- helfen Dir, die eigenen beruflichen Ziele zu erkennen
- checken Deine Bewerbungsmappe
- geben Tipps für Gehaltsverhandlungen

Bitte melde Dich telefonisch für eine Beratung an. Wir freuen uns auf Deinen Anruf!

Tel.: 04401 - 99 69 25

An folgenden Orten ist eine Beratung nach Absprache möglich:

Brake:

Wirtschaftsförderung We sermarsch GmbH Max-Planck-Str. 4 26919 Brake

Varel:

Kreisdienstleistungszentrum Varel, Raum 1.50 Karl-Nieraad-Str. 1 26316 Varel

Jever:

Kreisamt Jever, Besprechungszimmer 325 (Zugang über Haupteingang A, 1. Obergeschoss) Lindenallee 1 26441 Jever

Lemwerder:

Rathaus Lemwerder Stedinger Str. 51 27809 Lemwerder

Elsfleth:

Campusgelände Jade Hochschule / Bürogebäude Maritimes Forschungszentrum An der Weinkaje 4 26931 Elsfleth



Gaby Gollenstede Tel.: 04401 - 996910



Marion Schlütemann Tel.: 04401 - 996925



Leonie Piwczyk
Tel.: 04401 - 996904



Workshops & Weiterbildung

Viele Möglichkeiten

Weiterbildung wird immer wichtiger. Aus diesem Grund bieten wir Dir eine große Bandbreite an Workshops und Informationsveranstaltungen an verschiedenen Orten in der Wesermarsch, in Friesland oder online an:

- professionell
- zielführend
- unterstützend
- impulsgebend
- mutmachend
- mit erfahrenen Dozent:innen

Bitte beachte, dass wir es trotz der begrenzten Teilnehmerinnenanzahl möglichst vielen Frauen ermöglichen wollen, an unseren Workshops teilzunehmen. Bitte beschränke aus diesem Grund Deine Anmeldungen auf maximal drei Workshops. Wenn Du an mehr als drei Workshops teilnehmen möchtest, setze Dich gerne mit uns in Verbindung.

Die Anmeldungen zu den Informationsveranstaltungen und Vorträgen sind von dieser Regelung ausgenommen. Hieran kannst Du sehr gerne und vollkommen unabhängig von Deinen Workshop-Anmeldungen teilnehmen.

Zu unseren Workshops und Informationsveranstaltungen kannst Du dich direkt online anmelden:

events.wf-wesermarsch.de

Mit der Anmeldung zu unseren Workshops oder Informationsveranstaltungen akzeptierst Du die Datenschutzerklärung und die Geschäftsbedingungen. Du findest sie auf events.wf-wesermarsch.de



SEPTEMBER NOVEMBER DEZEMBER OKTOBER

Fr., 08. Sept.

Wachse über Dich hinaus! - Coaching im Garten

ab Mo., 18. Sept.

Brake

Bildungsurlaub Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement

ab Mo., 25. Sept.

Schortens

Bildungsurlaub in Teilzeit Fit im Büroalltaa

Di., 26. Sept.

Varel

Brennpunkt Immobilie bei Trennung und Scheidung S. 11

S. 08

Do., 05. Okt.

Varel

Werde Deine eigene Finanzexpertin!

S. 12

Fr., 13. Okt.

Du bist schon so viel - eine Hommage an Deine Vorbilder! S. 13

Fr., 20. Okt.

Zeitmanagement

S. 14

Do., 02. Nov.

Varel

Verhandlungstango - Schritte zu mehr Geld und Anerkennung

S. 15

Fr., 17. Nov.

Elsfleth

Business Styling - Kleidung macht Eindruck!

S. 16

Mo., 27. Nov.

Brake

Work-Life-Balance und Zeitmanagement nach der Elternzeit S. 17

Di., 28. Nov.

Schenken, Vererben, Steuern sparen

S. 18

Fr., 08. Dez.

Das Bewerbungsgespräch, die große Herausforderung

S. 19

Sa., 09. Dez.

Bewerbungen schreiben - zeitgemäß und erfolgreich S. 19

Di., 12. Dez.

Achtsamkeit in Beruf- und Privatleben

Regelmäßige Veranstaltung

online

Info-Event Tech In The City e.V. für Newcomerinnen

Info-Event Tech In The City e.V. für Newcomerinnen

Du willst mehr Tech in Deinem Berufsleben? Selbst wenn Du mit der Digitalbranche bisher noch überhaupt nichts am Hut hattest, bist Du hier richtig. Alles, was Du brauchst, sind Motivation, Interesse und Lust auf spannende Veränderungen – Infos dazu gibt es von Tech In The City e.V. Der Verein unterstützt dabei, sich im IT-Dschungel zurechtzufinden. Wie? Mit Info-Events, Schnupperstunden in Webentwicklung oder Online-Marketing, Karrieremessen, Tipps zum Einstieg, Treffen mit Tech-, Marketing- oder Produkt-Teams und vielen weiteren Veranstaltungsformaten, die alle eins gemeinsam haben: Dir Deinen Weg in die Tech-Branche zu zeigen. So können die ersten Schritte für Deinen Quereinstieg aussehen: Nimm an einem unserer wöchentlichen Info-Events teil! Oder komm in eine unserer kostenlosen Beratungen zum IT-Einstieg!

Veranstalter Uhrzeit Anmeldung Gebühr Ort Tech In The City e.V.

regelmäßig donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr Events und Formate von Tech in the City e.V.

ohne online

08. Sept.

Wachse über Dich hinaus! Coaching im Garten

Möchtest Du beruflich oder privat über Dich hinauswachsen? Dein Potenzial einsetzen, Stolpersteine kreativ als Stufen nutzen und Hindernisse achtsam in fruchtbaren Humus verwandeln? Im wunderschönen Garten des Projekts "Ran an den Spaten" der KVHS Wesermarsch findet, in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser, ein Workshop unter dem Motto: "Persönliches Wachstum und Selbstfürsorge, ernten und genießen" statt.

Mit Leben gefüllt wird dieser Workshop von der Achtsamkeitsund Stressmanagementtrainerin Franziska Krone aus Oldenburg.

Dozentin Franziska Krone Uhrzeit 09:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung events.wf-wesermarsch.de

Gebühr ohne

Ort Jugendwerkstätten Wesermarsch,

Oldenburger Heerstr. 26, 26919 Brake

Die Veranstaltung "Wachse über Dich hinaus!" ist eine Kooperation der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser und der Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH.





18. sept. bis 22. Sept.

Bildungsurlaub

Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Ein wirtschaftlich orientiertes und gesundheitspolitisch sinnvolles Stressmanagement fordert auch vom Einzelnen eine Verantwortungsübernahme. Dies geht einher mit der gleichzeitigen "Belohnung" individuell in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. So werden auch die Organisation des Arbeitsplatzes und Techniken zur täglichen Integration Themen des Bildungsurlaubes sein, um eine Stressbewältigung im Arbeitsleben zu erreichen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten (Taijiquan, Qigung, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.).

Dozent Uhrzeit Anmeldung Gebühr Ort Hartwig Bunn 09:00 - 15:30 Uhr kvhs-wesermarsch.de pro Teilnehmenden 208 Euro 1.20 Bewegungsraum groß, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



25.

Bildungsurlaub
Fit im Büroalltag

bis 29.

Bist Du im Büroalltag mit den Programmen von Microsoft Office 2019 konfrontiert und möchtest Deine Kenntnisse und Fähigkeiten in der Anwendung vertiefen?

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in kompakter Form an und vermittelt Informationen zu folgenden Programmen: Windows, Word, Excel und Outlook

Dozent Detlef Jecht Uhrzeit Ab 08:30 Uhr

Dieser Bildungsurlaub findet in Teilzeit statt.

Anmeldung vhs-frieslandwittmund.de

Gebühr 159,50 Euro inkl. Materialkosten, Getränke

und Snacks.

Ort Volkshochschule, Kieler Straße 8,

26491 Schortens, Raum 06

September

26. Sept.

Brennpunkt Immobilie bei Trennung und Scheidung

Welche Besonderheiten sind bei Trennung und Scheidung zu beachten?

Dozentin RA Brigitte Neidhardt

Uhrzeit Ab 19:30 Uhr

Anmeldung Keine Anmeldung nötig

Gebühr ohne

Ort Jugend- und Vereinszentrum "Weberei",

Oldenburger Straße 21, 26316 Varel

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband

Unterhalt & Familienrecht)

Weitere Informationen über Anna Freitag

Tel.: 0151 74443213 oder Klaus Fischbeck Tel.: 0157 72391100

Oder per Mail: oldenburg@isuv.de



05.

Werde Deine eigene Finanzexpertin!

Wusstest Du, dass statistisch gesehen jede zweite Frau von der Angst vor Altersarmut betroffen ist? In meinem Workshop werden wir uns mit dieser Thematik auseinandersetzen und gemeinsam Lösungswege erarbeiten. Erfahre, wie ein positives Money Mindset deine finanzielle Reise beeinflussen kann und warum finanzielle Bildung eine Schlüsselrolle für deinen Erfolg spielt.

Wir werden nicht nur über Theorie sprechen, sondern auch praktisch arbeiten. Gemeinsam entwickeln wir deine maßgeschneiderte Finanzstrategie, die zu Deinen individuellen Zielen und Lebensumständen passt. Du wirst lernen, wie Du sicher an der Börse investieren kannst, Deine Rentenlücke schließt und eigenes Finanzwissen aufbaust, das Dich langfristig befähigt.

Der Workshop zielt darauf ab, die oft komplex wirkende Welt der Finanzen mit Leichtigkeit anzugehen und Dir das nötige Vertrauen in Deine finanziellen Entscheidungen zu geben. Die Sicherheit in Deinen Finanzen ist keine unerreichbare Welle gemeinsam werden wir lernen, auf ihr zu surfen und in Richtung finanzielle Freiheit zu gleiten.

Dozentin Sabrina Bruns Uhrzeit 17:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung events.wf-wesermarsch.de





13. Du bist schon so viel - eine Hommage an Deine Vorbilder!

Lerne, wie viel von Deinen Vorbildern du schon in Dir trägst! Vorbilder sind positiv besetzte Bilder von einem Menschen. Das muss nicht die ganze Person sein, es kann auch nur eine Fähigkeit oder ein Wesenszug sein, den der Mensch bewundert. Im Coaching hilft die Vorbildmethode, wenn nach Fähigkeiten oder Stärken gesucht wird, die die Klientin bei ihrer Potenzialentwicklung unterstützen. Denn wir können davon ausgehen, dass die Coachee vieles, was sie an ihren Vorbildern bewundert, schon in sich trägt. Diese kreative Methode ruft der Coachee auf ganz spielerische Weise wieder ins Bewusstsein, was sie doch schon alles kann und in sich trägt. Zum Abschluss können wir noch ein "blind portrait" malen, dass die Frauen in der Runde besprechen und so noch einmal stärkeren Zugang zu ihrem Selbstbewusstsein erlangen.

Dozentin Sarah Asche
Uhrzeit 17:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung events@wf-wesermarsch.de

Gebühr ohne

Ort Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH,

Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake



20.0

Zeit- und Selbstmanagement Wie ein klares "STOPP" den (Berufs-) Alltag erleichtern kann

Frauen sind häufig die Expertinnen, wenn es um die Themen Zeitmanagement, Effizienz und Multitasking geht. Doch nicht selten leiden Gesundheit und Wohlbefinden darunter. Alltagsstress, Zeit- und Leistungsdruck sind die "Säbelzahntiger" der heutigen Zeit und können unsere Lebensqualität immens verringern. Setze dem ein klares "STOPP!" entgegen und entdecke neue, individuelle Wege, Deinen Arbeitstag selbstbestimmt, produktiv und sinnorientiert zu gestalten. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die nicht nur ihr Zeit- und Selbstmanagement optimal gestalten, sondern mehr Zufriedenheit im Berufsalltag erreichen möchten: entspannt, fokussiert, erfolgreich.

- Du lernst, wie Du mehr Gelassenheit und innere Ruhe im Alltag erlangen kannst
- Du gestaltest Deinen Arbeitstag noch produktiver und effizienter
- Du kannst Deinen Stressoren klar erkennen, benennen und entkräften
- Die tägliche Daten- und Informationsflut sind für Dich kein Angstgegner mehr
- Du verstehst Tendenzen einer "Aufschieberitis" (Prokrastination) besser und erhältst Impulse, diese aufzulösen
- Du hast Mut zur Muße, ganz ohne schlechtes Gewissen
- Neuen Herausforderungen siehst Du mit Neugier und Kraft entgegen.

Dozentin Frauke Lenz

Uhrzeit 09:00 – 13:00 Uhr

Anmelduna events@wf-wesermarsch.de

Gebühr ohne

Ort Dienstleistungszentrum des Landkreis

Friesland, 26316 Varel, Karl-Nieraad-Str.1

O2. Verhandlungstango Schritte zu mehr Geld und Anerkennung

Stell Dir vor, Du musst Deine Gehaltsvorstellung nennen oder willst gar aus eigenen Stücken eine Erhöhung verhandeln. Hast Du dann vorher einen Kloß im Hals? Denkst Du: "Hoffentlich fallen mir die richtigen Worte ein" oder: "Wie schaffe ich es nur, mich nicht wieder runterhandeln zu lassen?" Und Du fragst Dich: "Bin ich das wert?" ... Dann lass Dich in die Welt des Verhandlungstango entführen. In diesem Workshop erfährst Du, wie Tanzen mit "um-Geld-verhandeln" zusammenhängt und wie Du erfolgreiche Gehalts-/Verhandlungen führst.

Inhalte:

- Vom Selbstwert zum Marktwert: Verhandlungen im Arbeitsleben
- Verhandlungstaktik
- Verhandlungsführung
- Gehaltsverhandlung

Dozentin Imke Leith

Uhrzeit 09:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung events@wf-wesermarsch.de

Gebühr ohne

Ort Tanzschule Bokelmann, Waldstraße 13, 26316 Varel



17. Business Styling Kleidung macht Eindruck! Gut gekleidet und mehr Erfolg im Beruf

Auf der Suche nach einer Anstellung oder als Unternehmerin im Gespräch mit Kund:innen öffnet ein souveräner und selbstbewusster Auftritt Türen. Dabei spielen Kleidung und Körperhaltung eine große Rolle und sind entscheidend für Deinen Erfolg. Entscheider schließen vom Auftreten und der Kleidung auf die Arbeitseinstellung. Sie deuten das Outfit als Hinweis darauf, wie korrekt, zuverlässig und kreativ jemand arbeitet. Die Zeiten klassischer Business Uniformen sind vorbei.

In diesem Workshop erhalten Teilnehmerinnen ein Grundverständnis, das ihnen zeigt, worauf es bei der Kleiderauswahl ankommt, um sich als kompetente Unternehmerin zu zeigen - ohne sich verkleidet zu fühlen. Verstehe die Regeln, die Du beachten musst, um Dich von Deiner besten Seite zu zeigen. damit Du selbstbewusst in jedes Meeting gehst.

In diesem Workshop besprechen wir:

- Wie zeige ich meine Kompetenz durch mein äußeres Erscheinungsbild?
- Mein berufliches Umfeld worauf muss ich achten?
- Wie kann mich meine Kleidung unterstützen selbstbewusst aufzutreten und worin fühle ich mich wohl?
- Möglichkeiten und Tipps das eigene Outfit mit einfachen Mitteln aufzuwerten.

Dies ist ein interaktiver Workshop, in dem Teilnehmerinnen erfrischende und brauchbare Outfit Ideen gewinnen, die Du sofort für Dich anwenden kannst.

Melanie Potro Dozentin Uhrzeit 09:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung events@wf-wesermarsch.de

Gebühr

Ort Raum Hunte, An der Weinkaje 4,

26931 Elsfleth

27. Work-Life-Balance und Zeitmanagement nach der Elternzeit

Dieser Workshop widmet sich der wichtigen Thematik der Work-Life-Balance und des Zeitmanagements für Frauen, die nach der Elternzeit wieder in den Beruf einsteigen. Es werden Strategien und Techniken vorgestellt, um die verschiedenen Rollen als Mutter und berufstätige Frau erfolgreich zu vereinbaren.

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Tipps zur effektiven Organisation ihres Alltags, zum Umgang mit Stress und zur Prioritätensetzung. Zudem werden Strategien zur Förderung der eigenen Work-Life-Balance arbeitet, um langfristig sowohl im Beruf als auch im Privatleben erfolgreich und gesund zu sein.

Neben Theorieinputs bietet dieser Workshop Übungen, Möglichkeiten für Selbstreflektion und Austausch.

Dozentin Alexandra Deters Uhrzeit 17:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung events@wf-wesermarsch.de

Gebühr ohne

Ort Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH,

Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake



28. Nov.

Schenken, Vererben, Steuern sparen Was ist beim Schenken, Erben und Vererben zu beachten?

Dozentin RA Britta Nietsche Uhrzeit 19:30 - 21:00 Uhr

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich

Gebühr ohne

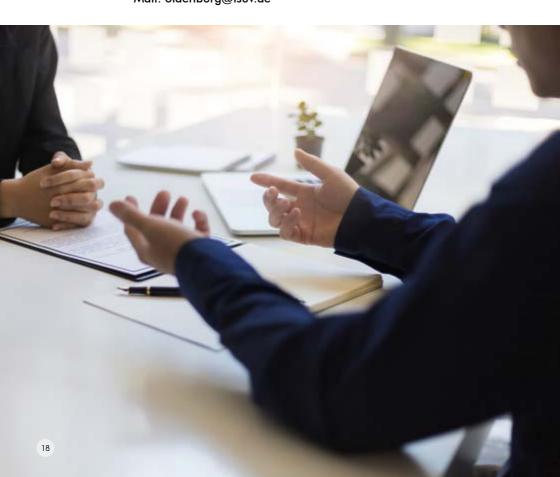
Ort Jugend- und Vereinszentrum "Weberei",

Oldenburger Straße 21, 26316 Varel

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband Unterhalt & Familienrecht)

Weitere Informationen über

Klaus Fischbeck Tel.: 04455 948578 Mobil: 0157 7329110 Mail: oldenburg@isuv.de



Bewerbungstraining: Das Bewerbungsgespräch, die große Herausforderung

Dir ist flau im Magen, wenn Du schon an das Bewerbungsgespräch denkst? Du weißt nicht so recht, wie Du mit Deinem Können und Wissen überzeugen sollst? Und dann wurdest Du, wie es momentan oft üblich ist, vielleicht auch noch zu einem digitalen Bewerbungsgespräch eingeladen? In diesem Training werden wir das persönliche sowie das digitale Bewerbungsgespräch strukturiert durchlaufen. Du bekommst Tipps und Tricks zur Herangehensweise. Genauso werden wir uns ergänzend mit der Selbstpräsentation und deren Gestaltung beschäftigen.

Janin Hauerken Dozentin Uhrzeit 17:00 - 20:00 Uhr Anmelduna kvhs-wesermarsch.de

Gebühr pro Teilnehmenden 21,80 Euro

ab 10 Teilnehmenden 17,40 Euro

Ort 1.6 U-Raum, Bam.-Müller-Str. 35,

26919 Brake

Ort

9 Bewerbungstraining: Bewerbungen schreiben - zeitgemäß und erfolgreich

Deine letzte Bewerbung ist schon einige Jahre her? Wir erarbeiten gemeinsam Bewerbungsunterlagen mit Kniffen und Formulierungshilfen, welche ausschlaggebend für Deine gesamte Bewerbung sind. Du bekommst hilfreiche Tipps zur Formulierung, zur Gestaltung und zur Art der Bewerbung.

Dozentin Janin Hauerken Uhrzeit 10:00 - 15:00 Uhr Anmeldung kvhs-wesermarsch.de

Gebühr pro Teilnehmenden 37,70 Euro ab 10 Teilnehmenden 30,30 Euro

1.6 U-Raum, Bgm.-Müller-Str. 35,

26919 Brake

12. Achtsamkeit Der Beruf soll un

Der Beruf soll uns in dem, was wir sind, betonen und nicht verbiegen.

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Faktor zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, Menschen, die sich der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst sind, haben deutlich weniger Stress, sind resilienter und somit sehr viel effizienter im Beruf und im privaten Umfeld. Um herauszufinden, was wir gerne machen, was uns guttut, wo unsere Stärken betont werden, müssen wir uns selbst zunächst gut kennen und einschätzen können.

Was bringe ich mit? Was kann ich gut? Was gibt mir Stärke? Woraus ziehe ich Energie? Achtsam mit sich zu sein, das bedeutet, sich zu kennen, sich einschätzen zu können. Achtsame Menschen haben einen guten und gesunden Blick auf die eigenen Emotionen – und genau das wollen wir in diesem Workshop beleuchten.

Im Vorfeld wird es eine Mail mit einstimmenden Fragen zum Thema geben, die wir dann gemeinsam im Workshop bearbeiten wollen.

Denise Winter Dozentin Uhrzeit 09:00 -13:00 Uhr

Anmeldung events@wf-wesermarsch.de

Gebühr ohne

Dienstleistungszentrum des Landkreis Ort

Friesland, 26316 Varel, Karl-Nieraad-Str.1





Kompetent und lebensnah

Unser Dozentinnen-Team bietet ein breit gefächertes Spektrum an Wissen und Expertise. Sie sind freiberuflich oder bei einer Behörde oder Institution beschäftigt und können aus langjährigen Erfahrungen aus verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen schöpfen.

Frauen von heute warten nicht auf das Wunderbare, sie inszenieren ihre Wunder selbst



Sarah Asche Empowerment Coach für Frauen und Mütter

Ich habe 15 Jahre in unterschiedlichsten Positionen im Marketing gearbeitet und über die Jahre viele Kenntnisse und Fähigkeiten hinsichtlich Markenaufbau, Vermarktung und auch Vertrieb gelernt. Diese Kenntnisse setze ich jetzt in meinem eigenen Unternehmen begutiful mind coaching ein. Ich habe im Jahr 2022 eine Ausbildung zur systemischen Coachin und kreativen Prozessbegleiterin (zertifiziert nach den Richtlinien des DCV) absolviert. Parallel habe ich zwei Ausbildungen zur Human Design Coachin für Erwachsene und Kinder gemacht. Ich bin sehr vielfältig interessiert und liebe es punktuell in die Tiefe und Umsetzung zu gehen. Die Welt braucht starke Eltern und Kinder, um zu heilen. So ist auch meine berufliche Laufbahn geprägt. Als systemische Coachin und kreative Prozessbealeiterin führe ich sowohl Business- als auch Life Coachings durch. Im systemischen Ansatz ist das Berufs- und Privatleben stark miteinander verwoben, weshalb immer alle Bereiche beleuchtet werden.

www.beautifulmind-coaching.de 🥌



Sabrina Bruns Finanzexpertin

Ich bin Sabrina Bruns, eine erfahrene Finanzexpertin mit einem klaren Ziel - Menschen, insbesondere Frauen, dabei zu unterstützen, ihre Finanzen in die eigenen Hände zu nehmen und finanzielle Unabhängigkeit zu erreichen. Mit über zwei Jahrzehnten Bankerfahrung und einem umfassenden Wissen im Finanzwesen berate ich nicht nur Banken und Versicherungen, sondern setze mich auch leidenschaftlich dafür ein, Frauen dabei zu stärken, ihre finanzielle Zukunft selbstbestimmt zu gestalten.

www.groweundbruns.de



Alexandra Deters
Team- und Persönlichkeitsentwicklung - Speakerin Management Constellations

Ich habe 20 Jahre Erfahrung als Fach- und Führungskraft in Unternehmen (vom Start-Up über den Mittelstand bis zum Konzern). Mit meiner Leidenschaft für Menschen und Organisationen inspiriere ich Menschen, um ihrem Handeln Bedeutung zu geben. Und als Frau und Mutter kenne ich viele Lebenswirklichkeiten, die Herausforderungen und Zerreißproben. Viele Höhen und Tiefen habe ich selbst erlebt. All das sowie einen fundierten Methodenkoffer bringe ich für Sie in Wirkung, damit nachhaltiger Erfolg möglich wird.

www.purpose-partner.de





Franziska Krone Stressmanagementtrainerin, Trainerin für Selbst- und Zeitmanagement

Als zertifizierter Burnout-Prophylaxe-Coach und Stressmanagement-Trainerin ist mir die Stärkung der persönlichen Ressourcen ein Herzensanliegen. In meinen aktivierenden Seminaren, Workshops und Vorträgen sowie in individuellen Coachings vermittele ich in Präsenz- und Online-Formaten ein breites Spektrum praxisbezogener, leicht anwendbarer Methoden zur Stressregulierung und Mentalstärkung. Darüber hinaus vermittele ich als Trainerin regenerative Entspannungsverfahren wie PME, Business Yoga und ZENbo Balance. So unterschiedlich die persönliche Stressbelastung ist, so vielfältig sind auch die Ansätze zur Erarbeitung einer individuellen Präventionsstrategie. Ich begleite als Impuls(e)geberin auf dem persönlichen Weg raus aus der gefühlten Abhängigkeit von Umständen hin zur vollen Potenzialentfaltung. Meine Leitmotivation in diesen Entwicklungsprozessen ist "Für etwas brennen, statt ausbrennen!"

www.krone-consulting.de





Imke Leith
Coach und Trainerin – Orientierung

Aus der eigenen Mitte heraus ein Fundament für eine erfolgreiche berufliche Veränderung zu bauen, ist meine Leidenschaft. Um selbstbewusst, motiviert und stark zu sein, muss "das Neue" Sinn machen – das ist der Kern meiner Arbeit: Persönlichkeit und Sinnhaftigkeit herausarbeiten. Mit Herz und Verstand sowie einer großen Portion Humor arbeite ich mit den Frauen. Erfolg bedeutet für mich, dass wir selbstbewusst unsere Stärken leben und für unsere Schwächen Lösungen finden.

www.imkeleith.com



Frauke Lenz
Systemische Beratung, Achtsamkeitstraining und
Karrierecoachina

Persönlich durfte ich in meinem Leben immer wieder die Erfahrung machen, wie unglaublich förderlich Zuspruch, Mitgefühl und echte Empathie beim Überwinden von Problemen in Krisenzeiten und dem Erreichen scheinbar unmöglicher Ziele sein können. Umso wichtiger ist es mir, diese Faktoren in meine Arbeit einfließen zu lassen.

Was ich besonders an meiner Arbeit liebe ist es, zuzuhören, Zusammenhänge zu entdecken und zu verdeutlichen, Raum zu geben, Wachstum zu beobachten, blitzend leuchtende Augen, "Aha! -Momente" und vieles mehr... Es begeistert mich, dass regelmäßige Meditation nachweislich glücklicher macht, dass Mitgefühl sogar die Wirtschaft noch wirtschaftlicher machen kann und das Thema Selbstmitgefühl und deren Auswirkung im Westen ernsthaft wissenschaftlich untersucht wird. Umso schöner, mit diesen wertvollen Aspekten in Achtsamkeitskursen und Einzelsettings zu arbeiten.

www.lenz-beratung-achtsamkeit.de



Melanie Potro Business Styling

Eine perfekte Garderobe und selbstbewusstes Auftreten sind der erste Schritt zum Karriereaufstieg. Der erste Eindruck zählt immer und du kannst ihn selbst beeinflussen.

Meine Tätigkeit bei Goldman Sachs in der Londoner City hat mir gezeigt, wie das Erscheinungsbild gezielt zum geschäftlichen Erfolg eingesetzt wird – bei Frauen wie bei Männern. Voraussetzung ist eine gute Passform, in dem sich der Träger wohl fühlt und frei bewegen kann. Durch meine langjährige Tätigkeit als Designerin für maßgefertigte Kleidung und meine Ausbildung zur Damenschneiderin verstehe ich, wie man die "passende" Garderobe kreiert.

Ich gebe meinen Kunden die "Tools", ihre "Marke Ich" zu kommunizieren, um selbstbewusst aufzutreten, Präsenz zu zeigen und als Führungskraft ernst genommen zu werden.

www.mpbusinessstyling.com





Denise Winter Coaching für Frauen

In ihren Workshops unterstützt die ausgebildete Pädagogin Frauen dabei, das ureigene Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken. Ziel ihrer Kurse ist es, die Resilienz der Kursteilnehmerinnen so weit zu aktivieren und zu stärken, dass sie weniger anfällig für Stress werden und belastbarer sind. In ihren interaktiven Seminaren und Workshops zeigt Denise Winter mit einer Mischung aus systemischem Coaching und pädagogischer Beratung, wie es mit der gestärkten Widerstandskraft der Seele gelingt, Kritik oder Herausforderungen besser zu bewältigen und Konflikte zu lösen.

www.denise-winter.de



Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unser Ziel ist es, Unternehmen bei der Begegnung des demographischen Wandels und des Fachkräftemangels zu unterstützen. Eine familienfreundliche Personalpolitik ist hierbei ein wichtiger Wettbewerbsvorteil im Kampf um qualifizierte Fachkräfte. Zudem rechnet sie sich betriebswirtschaftlich, denn zufriedene und motivierte Mitarbeiter:innen arbeiten produktiver und tragen somit zum Unternehmenserfolg bei.

Werden Sie Mitglied im Verbund!

Nutzen Sie die für die Vereinsmitglieder kostenlosen Leistungen und machen Sie Ihr Unternehmen stark für die Zukunft!

Jährliche Mitgliedsbeiträge

Bis 19 Mitarbeiter:innen: 100 Euro Bis 49 Mitarbeiter:innen: 250 Euro Bis 99 Mitarbeiter:innen: 500 Euro Bis 199 Mitarbeiter:innen: 750 Euro Ab 200 Mitarbeiter:innen: 900 Euro

Sprechen Sie uns an:

Gaby Gollenstede - Tel.: 04401 – 99 69 10 oder info@verbund-familienfreundlicher-unternehmen-wesermarsch.de



Ihr Unternehmen profitiert hierbei von:

- der individuellen und unbürokratischen Vermittlung von Fachkräften aus dem "Personalpool" der Koordinierungsstelle
- Personalentwicklung und Qualifizierungsmaßnahmen für Mitarbeitende und Führungskräfte
- Beratung zu familienfreundlicher Personalpolitik und deren Umsetzung
- Beratung zur Entwicklung betrieblicher Kinderbetreuungsmöglichkeiten
- zusätzliche Scoring-Punkte bei Beantragung von Mitteln aus dem GRW / EFRE-Förderprogramm "Einzelbetriebliche Investitionsförderung"

Ihre Mitarbeiter:innen profitieren von:

- Qualifizierungsmaßnahmen
- Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- dem Erhalt ihrer beruflichen Qualifikation
- · einer gut gestalteten Berufsrückkehr
- Maßnahmen zur Kontakthaltung in der Elternzeit oder während der Pflegezeiten von Angehörigen

Workshops:

Buchen Sie diese Workshops für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter:innen:

- Führungskräfteentwicklung
- Gesundheitsförderung im Betrieb
- Auszubildende finden und gewinnen
- Kommunikationstraining und Soft Skills
- Familienfreundlicher Betrieb (Umfasst die Themengebiete: Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Arbeitszeitmodelle)
- Change-Management
- Moderationstechnik
- Selbstmanagement
- Arbeiten im Team

Gerne entwickeln wir auch mit Ihnen bedarfsorientierte Angebote nach Wunsch!

Mitglieder im Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Abeking & Rasmussen Schiffs- und Yachtwerft SE, Lemwerder

Airbus Aerostructures GmbH, Nordenham

Bolte + Schramm Architekturbüro, Brake

Computer MACK GmbH, Stadland

Familien- und Aparthotel Strandhof, Butjadingen

Fasting Schuhe, Brake

Fechner Stahl- und Metallbau GmbH, Nordenham

Flaack Immobilien, Kerstin Flaack, Oldenburg

Förderkreis Museum Butjadingen e.V. – Nationalpark-Haus Museum Fedderwardersiel, Butjadingen

Franz Diekmann Transporte GmbH & Co. KG, Jade

Gemeinde Berne

Gemeinde Butjadingen

Gemeinde Jade

Gemeinde Lemwerder

Gemeinde Ovelgönne

Gemeinde Stadland

Growe und Bruns Unternehmensberatung GmbH & Co. KG, Varel

U. u. C. Hagen Straßen- und Tiefbau GmbH, Brake

Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produktionstechnologie GmbH,

Nordenham

Klangzentrum Wesermarsch

Korpis Hoch- und Tiefbau GmbH, Ovelgönne

Landkreis Wesermarsch

Maler- und Lackierermeister Marcel Koopmann, Stadland

Medienhaus Jade I Weser, Wilhelmshaven

MOBILE ZEITEN Inh. Christoph Marquardt, Oldenburg

Museum Moorseer Mühle, Nordenham

physiofitness das Gesundheitskonzept GbR, Brake

Procedes Chenel Beilken Digital Printing Werbegesellschaft mbH, Lemwerder

Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd, Brake

Rosas Naturkosmetik, Butjadingen

SBR Siebolds Balion Rauber PartG, Nordenham

Schifffahrtsmuseum Unterweser, Brake

Stadt Elsfleth

Stadt Nordenham

THHIMA GmbH & Co. KG, Elsfleth

Thieling e.K., Stadland

ToHuus, Nordenham

TREEMEX Holz Im- und Export GmbH, Nordenham

Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Brake

Wohnungsbaugesellschaft Wesermarsch mbH. Brake



Mehr Infos gibt es hier:



