



*Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
im Landkreis Cuxhaven*

2024

Weiterbildung



Kofinanziert von der
Europäischen Union





Aktuelle Angebote und zusätzliche Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.frau-und-wirtschaft-cux.de.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt und folgen Sie [@KoStelleCuxhaven](https://www.facebook.com/KoStelleCuxhaven) auf Facebook.



Einen **individuellen Beratungstermin** können Sie jederzeit vereinbaren. Rufen Sie uns einfach an unter **Tel. 04721 599 619**.



Sie können uns auch eine Mail schreiben an frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de oder Sie nutzen das Kontaktformular auf unserer Homepage.



Möchten Sie regelmäßig über unsere Veranstaltungen informiert werden? Melden Sie sich gerne für unseren **E-Mail-Verteiler** an!



Herzlich Willkommen!

Beratung und Kompetenzentwicklung von Frauen

Wenn es um Ihre beruflichen Perspektiven geht, sind wir für Sie da!

Ob beim Aufbruch in die Selbstständigkeit, Wiedereinstieg in den Beruf oder einfach einer Neuorientierung: Das Team der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven unterstützt Sie mit kostenfreien Beratungen, Coachings und Weiterbildungsangeboten.

Unsere Kontaktdaten



Fotos: Bernd Otten Photographie

Nicole Neuber
**Projektleitung, Coaching,
Beratung Existenzgründung**
Tel. 04721 599 625
nicole.neuber@afw-cuxhaven.de



Fotos: Bernd Otten Photographie

Marei Gerken
**Beratung Berufsrückkehr/
-orientierung**
Tel. 04721 599 624
marei.gerken@afw-cuxhaven.de

Neubesetzung in der Projektmitarbeit
ab 01.02.2024 | Tel. 04721 599 619
ab 01.03.2024 | Tel. 04721 599 627



Januar

- 16. Gründerinnen-Café
- 30. „Weil du es drauf hast!“

Weihnachtsferien: 27.12. - 05.01.

Februar

- 08. Haltung zeigen, Haltung haben
- 15. Wunschseminar Wiedereinstieg (BCA)
- 20. Gründerinnen-Café
- 22. In 5 Schritten zum Wunschjob
- 27. Rentenberatung
- 29. „Was habe ich schon zu bieten?“

März

- 02. Wer kann schon Spagat?

Ostferien: 18.03. - 28.03.

April

- 08.+11. Know-How für Gründerinnen
- 10.+17.+24. Erfolgreich gründen
- 16. Gründerinnen-Café
- 29. Frauen und Finanzen

Mai

- 02. Wir können jederzeit von vorn beginnen!
- 07. Mit neuem Selbstwertgefühl in den Job
- 15. Social Media und Recht aktuell
- 23. Mit Power(-food) zu neuen Zielen
- 23. Erfolgreich im Nebenerwerb
- 28. Rentenberatung

Juni

- 06. Vom Startschuss zur Kundenflut
- 15. Vom Geburtstrauma zum Traumberuf
- 18. Gründerinnen-Café
- 19. Von Anfang an den Überblick behalten

Juli

August

- 15. Meine artgerechte Haltung
- 20. Gründerinnen-Café
- 22. Haltung zeigen, Haltung haben

September

- 05. Persönlichkeit rockt!
- 09.+11. Know-How für Gründerinnen
- 17. Gründerinnen-Café
- 19. „Alles geht schief!“
- 24. Rentenberatung
- 28. Mental Load fair verteilen

Sommerferien: 24.06.- 02.08.

Oktober

- 24. Wunschseminar Wiedereinstieg (BCA)

November

- 08.+09. Unternehmen im Griff!
- 13.+14. Vom Startschuss zur Kundenflut
- 16. Gemeinwohl-Ökonomie
- 19. Gründerinnen-Café
- 25.+27. Erfolgreich gründen
- 26. Rentenberatung

Dezember

- 12. Erfolgreich im Nebenerwerb
- 17. Gründerinnen-Café

Herbstferien: 04.10. - 19.10.

Veröffentlichung des
Jahresprogramms 2025 :-)



Veranstaltungen 2024

Unsere Kontaktdaten	3
---------------------------	---

STARK-WEIBLICH-KOMPETENT

Wer kann schon Spagat? Über die (Un)Vereinbarkeit von Familie und Beruf	6
Vom Geburtstrauma zum Traumberuf.....	7
Mental Load erkennen & fair verteilen	8
Gemeinwohl-Ökonomie: Neue Chancen für Frauen?	9

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Haltung zeigen, Haltung haben,	
Haltung bewahren – nicht nur im Job!	10
Frauen und ihre finanzielle Zukunft: Anlageformen und wo macht Frau sich schlau?.....	11
Wir können jederzeit von vorne beginnen!.....	12
Mit neuem Selbstwertgefühl in den Job	13
Social Media und Recht aktuell.....	14
Mit Power(-food) zu neuen Zielen!	15
Meine artgerechte Haltung.....	16

BERUFSRÜCKKEHR / -ORIENTIERUNG

„Weil du es drauf hast!“	17
Wunschseminare BCA	18
In fünf Schritten zum Wunschjob – Karriereplanung einmal anders!.....	19
Da bin ich vollkommen raus! Was habe ich schon zu bieten?	20
Persönlichkeit rockt!	21
Alles geht schief...und was ist das Gute daran?.....	22

EXISTENZGRÜNDUNG

Gründerinnen & Unternehmerinnen Café	23
Know-how für Gründerinnen - guter Start in das eigene Business	24
Erfolgreich gründen - erfolgreich bleiben: Ein Abriss rechtlicher Perspektiven und Möglichkeiten.....	25
Erfolgreich im Nebenerwerb - gut organisiert und in Balance arbeiten.....	26
Vom Startschuss zur Kundenflut: Wie du dein Business zum Erfolg führst	27
Rechnungen, Einnahmen- Überschuss-Rechnung, Steuern: Von Anfang an den Überblick behalten	28
Das Unternehmen im Griff! - Steuern Sie richtig	29

INFORMATION

Rentenberatung.....	30
Unternehmensverbund IDEENHAVEN im Landkreis Cuxhaven e. V.	31
Impressum	32

Wer kann schon Spagat? Über die (Un)Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird oft als Spagat bezeichnet. Diese Metapher steht sinnbildlich für die sogenannte Rushhour des Lebens – eine Lebensphase, in der die Familiengründung und wichtige berufliche Schritte oft gleichzeitig stattfinden (müssen). Für Frauen ist dieser Spagat besonders herausfordernd, denn sie übernehmen nach wie vor den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit (Kindererziehung, Pflege von Angehörigen, Haushalt). Warum ist das so und was können Frauen tun, um eine bessere Balance zwischen beruflichen und familiären Anforderungen zu finden? Welche Rolle spielt Politik, Gesellschaft und nicht zu vergessen – der Partner dabei?

Dr. Angela Kornau

Wissenschaftlerin, Dozentin & Coachin

www.hsu-hh.de/hrm-pol/angela-kornau-wma

Sa. 02.03.2024 | 15:00 – 17:00 Uhr

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Stark - Weiblich - Kompetent

Vom Geburtstrauma zum Traumberuf

Unsere eigene Geburt war das erste „Projekt“, das wir in die Welt brachten – nämlich uns selbst! Wie natürlich und leicht oder aber mit Komplikationen und nachhelfenden Maßnahmen unser eigenes Leben begann, spiegelt sich oft in der Art und Weise, wie wir in unserem weiteren Leben Anfänge gestalten und etwas Neues auf den Weg bringen – auch beruflich.

In diesem Workshop wollen wir über unbewusst wirkende Zusammenhänge zwischen unserer Geburt und unserem beruflichen Fortkommen reflektieren und Wege finden, wie wir trotz eventuell traumatischer Geburtserfahrung unseren Traumberuf verwirklichen können.

Cordula Clausen

Mentorin und IAT - Praktizierende
(Integrative aquatische Traumatherapie)
www.meer-botschaften.de



Sa. 15.06.2024 | 15:00 – 17:00 Uhr

Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben!

Mental Load erkennen & fair verteilen

Tagtäglich nehmen wir uns ihr an – unserer To-Do-Liste. Aber zusätzlich zu all den anstehenden Aufgaben im Job, im Haushalt und als Familienmanagerin kommen oft und unterbewusst weitere To-Dos dazu – meistens Aufgaben, für die wir „offiziell“ keinen Auftrag bekommen haben.

An diesem Nachmittag setzen wir uns mit den Fragen auseinander: „Welche mentale Belastungen trage ich in meinem Berufs- und Privatleben? Welche Aspekte der Mental Load bin ich weiter bereit zu tragen, und wie kann ich mich von ungeliebten, unbewussten Aufgaben abgrenzen?“

Anika Werner

Personalerin, Coachin und Trainerin

www.anikawerner.coach

Sa. 28.09.2024 | 15:00 – 17:00 Uhr

Online-Veranstaltung,
die Zugangsdaten erhalten
Sie nach erfolgter Anmeldung.

Gemeinwohl-Ökonomie: Neue Chancen für Frauen?

Was ist die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ)? Wie kann sie wirkungsvoll zu einer sozial-ökologischen, Teilhabe fördernden und transparent gestalteten Veränderung unserer Wirtschaft beitragen? Vor welchen besonderen Herausforderungen stehen Frauen in unserer Gesellschaft heute? Wie können Machtverhältnisse sowohl in Unternehmen als auch gesamtgesellschaftlich verändert werden, und welche Chancen eröffnen sich hierbei speziell für Frauen?



Barbara Däubel

GWÖ-Referentin, Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie, Systemische Therapeutin
www.ecogood.org

Sa. 16.11.2024 | 15:00 – 17:00 Uhr

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren – nicht nur im Job!



Wenn wir eine Geburtstagsrede oder einen beruflichen Vortrag vorbereiten, verwenden wir meist viel Zeit darauf, am Inhalt zu feilen. Doch Worte machen nur 7% der Kommunikation aus. Wie wir als Person bei anderen ankommen wird zu 55% durch Körpersprache bestimmt, zu der insbesondere auch unsere Haltung gehört. Hat unsere innere Haltung Einfluss auf unsere äußere Haltung (und vice versa)? Wie wirkt sich unsere Haltung auf unser Gegenüber aus? Wie nehme ich die Haltung anderer wahr? Und wie lässt sich unser Selbstbewusstsein durch eine aktive Körperhaltung steigern? Diesen und anderen Fragen werden wir anhand von Körperübungen nachgehen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie dicke Socken sowie ausreichend zu trinken mit und verzichten Sie auf Gürtel.

Anja Kempf
Haltungstrainerin
bei „feelstrong“
www.feelstrong.de

Do. 08.02.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr
VHS im Landkreis Cuxhaven e.V.,
Haus der Begegnung, Taubenweg 1a,
27607 Langen (Geestland)

Do. 22.08.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr
VHS Stadt Cuxhaven,
Abendrothstraße 16, 27474 Cuxhaven

Frauen und ihre finanzielle Zukunft: Anlageformen und wo macht Frau sich schlau?

In diesem Workshop werden verschiedene finanzielle Anlageformen aufgezeigt und erläutert.

Gemeinsam gehen wir in den Austausch über Strategien und Ideen und klären Ihre Fragen.

Ziel der Workshops ist es, die verschiedenen Anlagemöglichkeiten realistisch einschätzen zu können, um im Anschluss in die konkrete Planung zu gehen.

Sonja de Vries

Zertifizierte Business Coachin
www.coaching-wedemark.de



Mo. 29.04.2024 | 09:00 – 11:00 Uhr

Online-Veranstaltung,
die Zugangsdaten erhalten
Sie nach erfolgter Anmeldung.

Wir können jederzeit von vorne beginnen!

Über viele Stationen und immer wieder neue Anfänge bin ich in einem spannenden Berufsfeld gelandet und geblieben – in der Meeresforschung. In diesem Vortrag will ich von meinem verschlungenen Lebensweg und meiner Arbeit als Ozeanographin an Land und auf See erzählen.

Anhand meiner Biographie möchte ich Sie dazu ermutigen, sich jederzeit neu zu orientieren und „wieder von vorne zu beginnen“, wenn alte Ideen und Berufe nicht mehr zu einer veränderten Lebenssituation passen.

Katrin Latarius

Ozeanographin am Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie, Hamburg
www.bsh.de

Do. 02.05.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Mit neuem Selbstwertgefühl in den Job

Das Arbeitsleben verlangt heute viel von uns: Hohe Belastbarkeit, Flexibilität und ständige Einsatzbereitschaft. Außerdem sollen wir noch immer gut drauf sein. Als Folge davon laufen viele Frauen stets am Limit und an der Grenze zum Burnout.

Solche Arbeitsbedingungen machen nicht nur wenig Freude, sondern auf Dauer auch krank. Umso wichtiger ist es, über ein gutes Selbstwertgefühl zu verfügen, um eigene Werte und Interessen vertreten zu können. In diesem Seminar lernen wir, unseren Selbstwert zu stärken, wieder Zugang zu unseren Gefühlen zu bekommen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszusprechen sowie klare Grenzen zu setzen. Wir haben es selbst in der Hand, für unser Wohlergehen zu sorgen, und zwar in jedem Alter, zu jeder Zeit.

Susanne Puvogel

Glücks- und Erfolgstrainerin
Waldgesundheits-trainerin,
Resilienztrainerin
www.susanne-puvogel.de



Di. 07.05.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

VHS im Landkreis Cuxhaven e.V.,
Haus der Begegnung, Taubenweg 1a,
27607 Langen (Geestland)

Social Media und Recht aktuell

Der sichere Umgang mit sozialen Medien!

Nicht nur privat, sondern vor allem auch beruflich, sind sie nicht mehr wegzudenken: Facebook, WhatsApp und Co. Sei es zur Werbung, öffentlichen Darstellung oder zur Kommunikation. Doch welche Regeln gilt es hier zu beachten? Welche Konsequenzen kann es haben, wenn ich (auch ungewollt) gegen Rechte verstoße? Was kann ich tun, wenn meine Rechte verletzt werden?

Die Themen werden nach aktueller Rechtsprechung behandelt!

Charleen Schirmer

Rechtsanwältin, M.mel.

www.kanzleigemeinschaft-cux.de

Mi. 15.05.2024 | 09:00 – 13:00 Uhr

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Vorträge & Workshops

Mit Power(-food) zu neuen Zielen!

Besonders wir Frauen sind oft an verschiedenen Fronten gefordert – wie heißt es so schön in der Werbung: „Wir managen ein kleines Familienunternehmen“. Aber oft fehlt uns die Power und Energie, beruflich (wieder) durchzustarten. Wie können wir mit kleinen Tipps und Tricks unseren Tag meistern, ohne dabei auf der Strecke zu bleiben?

Oftmals sind es die kleinen Stellschrauben, die einen großen Unterschied machen – wir müssen sie nur kennen und anwenden.

In dem interaktiven Workshop geht es nicht nur um Bewegung und Ernährung, sondern auch um einen wichtigen Einblick in die gesunde Lebensführung.

Ute Mahler-Leddin

Ernährungsberatung
www.mahler-leddin.de



Do. 23.05.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Meine artgerechte Haltung

Insbesondere Frauen tendieren aus ihrer Sozialisation heraus dazu, sich primär um andere Menschen zu kümmern. Viele verlieren dabei die Verbindung zu sich selbst, haben sich mit ihren eigenen Bedürfnissen noch nicht auseinandergesetzt oder nehmen ihr Leben und ihren Alltag als gegeben und nicht veränderbar wahr.

Dies wollen wir gemeinsam nachholen, hinterfragen und uns der individuellen Frage widmen: „Was brauche ich für ein erfülltes Leben, um es für mich „artgerecht“ im Kleinen und Großen zu gestalten?“

Anika Werner

Personalerin, Coachin und Trainerin

www.anikawerner.coach

Do. 15.08.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung,
die Zugangsdaten erhalten
Sie nach erfolgter Anmeldung.

„Weil du es drauf hast!“

Persönlichkeit verstehen, erkennen und dann loslegen!

Alle haben eine, aber was ist Persönlichkeit? Gibt es gute Persönlichkeiten und auch schlechtere? Wir sind alle verschieden und das ist gut so! Keine Persönlichkeit ist SCHLECHT oder GUT. Es gibt unterschiedlichste Ausprägungen und diese wirken sich je nach Umfeld und Aufgabe positiver oder weniger förderlich aus. Ein Fisch hat andere „Superkräfte“ als ein Adler!

In diesem Workshop wirst du deine Persönlichkeit mehr erkennen und besser verstehen, warum manche Tätigkeiten dir leichter und andere schwerer fallen.

Relax - sei einfach du selbst!

Marco Ruhlkötter
EntwicklungsLOTSE
www.entwicklungslotse.de



Di. 30.01.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung,
die Zugangsdaten erhalten
Sie nach erfolgter Anmeldung.



Ihr Wunschseminar zum Wiedereinstieg

mit *Brigitte Blohm*, BCA Jobcenter Cuxhaven und
Kristina Brinkmann, BCA Agentur für Arbeit Stade

Nach längerer Unterbrechung zurück ins Berufsleben: unbedingt! Aber was für Möglichkeiten habe ich, um mich neu aufzustellen?

Ob Umschulung, (Teilzeit-)Ausbildung, Weiterqualifizierung, Digitalisierung oder Quereinstieg – schreiben Sie uns, welches Thema für Sie relevant ist.

Wir freuen uns, einen Vortrag nach Ihrem Bedarf auszurichten!

BCA = Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Do, 15.02.2024 | 10:00 – 12:00 Uhr

Do, 24.10.2024 | 10:00 – 12:00 Uhr

Koordinierungsstelle

Frau und Wirtschaft Cuxhaven

Kapitän-Alexander-Str. 1

27472 Cuxhaven

In fünf Schritten zum Wunschjob – Karriereplanung einmal anders!

Internet und Digitalisierung verändern unsere Kommunikation und eröffnen alternative Wege in die Arbeitswelt. Für die Karriereplanung oder den Wiedereinstieg bieten soziale Plattformen ungeahnte Möglichkeiten, einen neuen Wunschjob zu ergattern. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie zeiteffektiv berufliche Kontakte aufbauen, diese für Ihre Karriere, Ihr neues Business oder Ihren Wiedereinstieg einsetzen und mit einfachen Mitteln mögliche Wunscharbeitgeber*innen auf sich aufmerksam machen können.

- Vorstellung der Karrierenetzwerke XING & LinkedIn
- Profilerstellung und Profilverbesserung
- Individuelle Tipps - richtig vernetzen und online sichtbar werden
- Kontaktaufnahme zu Brückenmenschen – Methode der Infogespräche

Britta Bollermann

Expertin für Karriereberatung u.
berufliches Networking
www.britta-bollermann.de



Mo. 22.02.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung,
die Zugangsdaten erhalten
Sie nach erfolgter Anmeldung.

Da bin ich vollkommen raus! Was habe ich schon zu bieten?

Sie wollen nicht irgendeine Arbeit, sondern eine, die Ihnen Freude und Zufriedenheit bereitet?

Für den richtigen Job und einen Neustart braucht es Mut, eine gute Portion Selbstbewusstsein und das Wissen, wo die eigenen Stärken liegen.

Können Sie sich selbst gut „vermarkten“? Zu dem „stehen“, was Sie besonders macht?

In diesem Workshop kommen wir über eine spannende Übung ins Gespräch mit unserem eigenen Kritiker und erkennen, was in uns steckt.

Susanne Ehmann

Business Coachin und Encouraging-Trainerin
www.das-ermutigungsteam.de



Do. 29.02.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Berufsrückkehr / -orientierung

Persönlichkeit rockt!

Wie du dein Potenzial klar auf Kurs bringst.

Wir bewundern Stars und Promis. Große Marken ziehen uns in ihren Bann. Aber ich? Ich bin nur Durchschnitt - eine von vielen. Eine Normalo. STOP!

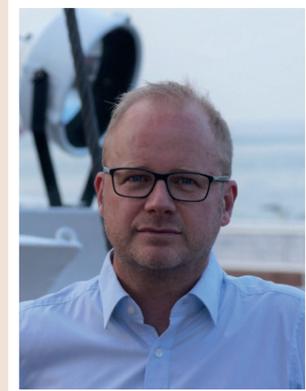
Niemand ist „normal“. Wir haben alle etwas Außergewöhnliches. Jede besitzt ihr eigenes „gewisses Etwas“. Auch du bist eine „Marke“!

Dieser Workshop hilft dir, dein Alleinstellungsmerkmal zu finden, mit dem du glänzen kannst - ganz egal ob es um die Bewerbung geht oder um ein eigenes Business.

Marco Ruhlkötter

EntwicklungsLOTSE

www.entwicklungslotse.de



Do. 05.09.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Alles geht schief... und was ist das Gute daran?

Immer wieder Absagen? Oder der brandneue Job entpuppt sich als Albtraum?

Oft fragen wir uns, woran das liegen kann, ob es sich nur um eine Pechsträhne handelt oder ob wir schlichtweg „nicht gut genug“ sind.

Dieser Workshop bietet Ihnen eine große Portion Ermutigung. Gemeinsam werden wir Ihre Stärken und Fähigkeiten entdecken, Ihr Selbstbewusstsein stärken und dadurch Ihre beruflichen Chancen erweitern.

Susanne Ehmann

Business Coachin und Encouraging-Trainerin
www.das-ermutigungsteam.de

Do. 19.09.2024 | 16:00 – 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung,
die Zugangsdaten erhalten
Sie nach erfolgter Anmeldung.



Gründerinnen & Unternehmerinnen Café

Frauen gründen anders!

Wir treffen uns immer am 3. Dienstag im Monat
(außer in den Ferien) ab 10:30 Uhr in den Räumlichkeiten
der Agentur für Wirtschaftsförderung!

- Netzwerk
- Neue Ideen
- Erfahrungsaustausch
- Kooperationen
- Wissensaustausch
- Gemeinsamkeiten
- Vorbilder

16.01. • 20.02. • 16.04. • 18.06. • 20.08. • 17.09. • 19.11. • 17.12.

Keine Anmeldung notwendig! Kommen Sie einfach vorbei!

Know-how für Gründerinnen - guter Start in das eigene Business



Sie möchten eine Idee umsetzen oder eine gute Gelegenheit nutzen und überlegen, sich selbstständig zu machen? Dazu braucht es eine solide Planung, einen strukturierten Businessplan sowie eine überzeugende Finanzplanung. In diesem Seminar gibt es einen Überblick über die wichtigsten Punkte, um mit einem durchdachten Konzept gut zu starten:

- Was und in welcher Form gründe ich?
- Anmeldungen / Genehmigungen - wohin vor dem Start?
- Businessplan - Planung in Worten und Zahlen
- Vorhang auf für die Vorstellung der Idee

Claudia Wessling

Betriebswirtin, Coachin & Organisationsentwicklerin
www.claudiawessling.de

Mo. 08.04.2024 | 09:30 – 16:30 Uhr

Do. 11.04.2024 | zweitägig

Mo. 09.09.2024 | 09:30 – 16:30 Uhr

Mi. 11.09.2024 | zweitägig

Online-Veranstaltung, die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Erfolgreich gründen - erfolgreich bleiben: Ein Abriss rechtlicher Perspektiven und Möglichkeiten

Ansprüche durchsetzen, Haftung vermeiden und Potentiale ausschöpfen: Dinge, die nicht nur für die Gründung eines Unternehmens eine wichtige Rolle spielen, sondern auch Erfolg langfristig garantieren.

Dieser Kurs bietet sowohl Gründerinnen als auch erfahrenen Unternehmerinnen einen umfassenden Überblick über mögliche rechtliche Problematiken und deren Perspektiven. Gemeinsam werden juristisch fundierte Lösungsstrategien erarbeitet.

Charleen Schirmer

Rechtsanwältin, M.mel.

www.kanzleigemeinschaft-cux.de



Mi. 10./17./24.04.2024 | 16:00 – 20:00 Uhr
VHS Stadt Cuxhaven
Abendrothstraße 16, 27474 Cuxhaven

Mo. 25./ Mi. 27.11.2024 | 09:00 – 15:00 Uhr
VHS Landkreis Cuxhaven e.V.
Sophienweg 1, 21762 Otterndorf

Erfolgreich im Nebenerwerb - gut organisiert und in Balance arbeiten



Sie überlegen, mit einer Idee, einem Produkt oder einer Dienstleistung im Nebenerwerb zu gründen? Auch hier sollte eine gute Planung vorangehen und das Konzept mit dem anderen Teil Ihres Lebens abgestimmt werden.

Nebenerwerb ist nicht Nebensache, Sie investieren immerhin Zeit und Geld und wollen wissen, ob sich das Engagement lohnt. In diesem Seminar gibt es einen Überblick über das, was bei einer Nebenerwerbsgründung zu beachten ist:

- Rechtliche Fragen vor Beginn
- Anmeldungen / Genehmigungen - steuerliche Besonderheit
- Businessplan - auch für kleinere Vorhaben
- Ressourcen planen - Zeit und Geld
- Sozialversicherungsrechtliches

Do. 23.05.2024 | 09:30 – 14:00 Uhr
Di. 12.12.2024 | 09:30 – 14:00 Uhr
Online-Veranstaltung in Kooperation
mit der Koordinierungsstelle frau+wirt-
schaft im Landkreis Nienburg. Die
Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolg-
ter Anmeldung.

Claudia Wessling
Betriebswirtin, Coachin &
Organisationsentwicklerin
www.claudiawessling.de

Vom Startschuss zur Kundenflut: Wie du dein Business zum Erfolg führst

Essentiell wichtig, und doch gar nicht so leicht: Die richtige Marketing-Strategie für das eigene Unternehmen bzw. die eigenen Produkte zu finden.

Angesichts der Schwemme tagtäglicher Werbebotschaften ist es zunehmend schwer, überhaupt noch aufzufallen und sich erfolgreich von der Konkurrenz abzuheben. Wie diese hohe Kunst dennoch gelingen kann, erklärt Laura Rohde praxisnah in diesem Workshop.

Laura Rohde

Geschäftsführerin ALIO UG
www.get-alio.de



Do. 06.06.2024 | 09:00 – 15:00 Uhr

VHS Landkreis Cuxhaven e.V.
Sophienweg 1, 21762 Otterndorf

Mi. 13.11.2024 | 16:00 – 19:00 Uhr

Do. 14.11.2024 | zweitägig

VHS Stadt Cuxhaven, Abendrothstraße 16,
27474 Cuxhaven

Rechnungen, Einnahmen- Überschuss-Rechnung, Steuern: Von Anfang an den Überblick behalten



Jedes Unternehmen, jede Selbstständigkeit unterliegt dem Steuerrecht und es ist wichtig, zumindest die Grundsätze zu kennen. Wer die Buchführung von Anfang an richtig startet, seine Gewinnermittlung versteht und die wichtigsten Steuerarten kennt, hat es später leichter. Auch die Preiskalkulation sollte stimmen, um ausreichend finanzielle Mittel übrig zu behalten und liquide zu bleiben. In diesem Seminar gibt es einen Überblick zu diesen Themen:

- Betriebliche Einnahmen und Ausgaben - Belege
- Gewinnermittlung - EÜR
- Steuerliche Erfassung - wichtige Steuerarten
- Preiskalkulation - richtig rechnen

Claudia Wessling
Betriebswirtin, Coachin &
Organisationsentwicklerin
www.claudiawessling.de

Mi. 19.06.2024 | 09:30 – 16:30 Uhr

Online-Veranstaltung,
die Zugangsdaten erhalten
Sie nach erfolgter Anmeldung.

Das Unternehmen im Griff! - Steuern Sie richtig

Meistern Sie den lästigen Papierkram!

Nach der Planung geht es in die Umsetzung. Es ist wichtig, sich schon vor dem Start in die Selbstständigkeit mit dem Thema Steuern und Buchführung - nicht nur für das Finanzamt - zu beschäftigen.

Sie erhalten u. a. Einblicke in die Grundzüge der Unternehmenssteuerung, die Ermittlung des steuerlichen Gewinns und die ordnungsgemäße Kassenführung.

Axel Junker

Dipl.-Finanzwirt (FH)



Fr. 08.11.2024 | 09:00 – 16:00 Uhr
Sa. 09.11.2024 | zweitägig

VHS Stadt Cuxhaven,
Abendrothstraße 16, 27474 Cuxhaven

Rentenberatung

Die individuellen Beratungen sind kostenfrei und nehmen ca. 30 Minuten in Anspruch. Sie finden in den Räumlichkeiten der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven statt. Bitte bringen Sie zum Termin Ihre aktuelle Rentenauskunft mit! Diese erhalten Sie ab dem 55. Lebensjahr alle drei Jahre per Post von Ihrer Rentenversicherung.

Anmeldestart:

Mo., 29.01.2024, Mo., 29.04.2024, Mo., 26.08.2024,
Mo., 28.10.2024

Termine für 2024:

Di., 27.02.2024 8:30 bis 13:00 Uhr
Di., 28.05.2024 8:30 bis 13:00 Uhr
Di., 24.09.2024 13:00 bis 17:00 Uhr
Di., 26.11.2024 8:30 bis 13:00 Uhr

Es besteht auch die Möglichkeit, außerhalb der festgelegten Termine mit Herrn Westermann, einen Beratungstermin (auch für Rentenanträge) persönlich unter Tel. 04721 21129 zu vereinbaren.

Dieter Westermann

Versichertenältester der
Deutschen Renten-Versicherung
Braunschweig-Hannover und
Bund

Information

UNTERNEHMENSVERBUND

IDEENHAVEN
IM LANDKREIS CUXHAVEN e. V.



Foto: Bernd Otten Photographie

Der Unternehmensverbund **IDEENHAVEN** im Landkreis Cuxhaven e. V. setzt sich als branchenübergreifendes Netzwerk für gemeinsames Miteinander im Cuxland ein.

Der Verein macht sich für eine familienfreundliche und gesundheitsfördernde Personalpolitik stark.

Lernen Sie uns auf unserem monatlichen Netzwerkfrühstück kennen. Termine und alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Homepage!

Tel. 04721 599 625 | info@ideenhaven.com | www.IDEENHAVEN.com

Information

Kennen Sie eigentlich

den Fort- und Weiterbildungszuschuss?

Damit können die Kosten Ihrer beruflichen Weiterbildung bis zu 50% (max. 200,-€ p. a.) aus Projektmitteln gefördert werden. Weitere Informationen zu den Voraussetzungen erhalten Sie bei uns in der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft.

Impressum

Landkreis Cuxhaven
Agentur für Wirtschaftsförderung
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven

Tel. 04721 599 619
frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de
www.frau-und-wirtschaft-cux.de

Fotos

Bernd Otten Photographie
www.bernd-otten.com

Druck

Druckhaus Wüst GmbH
Weißenberger Str. 12
27628 Driftsethe
www.druckhaus-wuest.de
www.eww.de



Aktiv für die Wirtschaft!

