

Weiterbildung 2023



Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
im Landkreis Cuxhaven



Kofinanziert von der
Europäischen Union



EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN



Landkreis Cuxhaven

Agentur für Wirtschaftsförderung



Aktiv für die Wirtschaft!

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft wird kofinanziert von der Europäischen Union, vom Land Niedersachsen und vom Landkreis Cuxhaven.
Sie ist bei der Agentur für Wirtschaftsförderung Cuxhaven angesiedelt.



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



Blieben Sie mit uns in Kontakt und folgen Sie **@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!



Foto: Bernd Otten Photographie

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 unterstützt Sie mit kostenfreien Beratungen, Coachings und Weiterbildungsangeboten.

Januar

- 17. Gründerinnen-Café
- 24. Sich selbst präsentieren

Weihnachtsferien: 23.12. - 06.01.
Winterferien: 30. - 31.01.

Februar

- 7. Rentenberatung
- 9. Ihr Wunschseminar
- 14. „Weil du es drauf hast!“
- 21. Gründerinnen-Café

März

- 4. Frauen - sollten sich mehr trauen!
- 6. + 8. Know-how für Gründerinnen
- 14. Zeit für etwas Neues?!
- 21. Gründerinnen-Café
- 23. KEIN Geld ist auch keine Lösung

Osterferien: 27.03. - 11.04.

April

- 13. Social Media und Recht
- 18. Gründerinnen-Café
- 20. Neuorientierung in der Lebensmitte

Osterferien: 27.03. - 11.04.

Mai

- 4. Ihr Wunschseminar
- 9. Erfolgreich im Nebenerwerb
- 16. Rentenberatung / Gründerinnen-Café
- 23. + 25. Erfolgreich gründen

Brückentag Himmelfahrt: 19.05.
Pfingstferien: 30.05.

Juni

- 6. Pausenlos im Einsatz?
- 12. Es kann losgehen
- 19. Von Anfang an den Überblick behalten
- 20. Gründerinnen-Café
- 29. Die Lebensverfügung

Juli

- 1. BeStimmt und Selbstbewusst

August

- 31. Altersarmut ist weiblich

September

- 4. Persönlichkeit rockt!
- 19. Rentenberatung / Gründerinnen-Café
- 30. Konflikte am Arbeitsplatz

Sommerferien: 06.07.- 16.08.

Oktober

- 5. Social Media und Recht
- 9. + 10. Es kann losgehen
- 12. Neue Berufsperspektiven gesucht?

Brückentag: 02.10.
Herbstferien: 16.10. - 30.10.

November

- 2. Raus aus der Komfortzone
- 7. + 9. Erfolgreich gründen
- 18. Glauben Sie nicht alles
- 21. Rentenberatung / Gründerinnen-Café
- 27. + 29. Steuern Sie richtig
- 28. Erfolgreich im Nebenerwerb

Dezember

- 19. Gründerinnen-Café

Veröffentlichung des
Jahresprogramms 2024! :-)

Weihnachtsferien: 27.12. - 05.01.



Veranstaltungen 2023

GRÜNDERINNEN & UNTERNEHMERINNEN-CAFÉ	5
--	---

STARK-WEIBLICH-KOMPETENT

Frauen - sollten sich mehr trauen!	6
BeStimmt und Selbstbewusst	7
Je früher desto besser: Konflikte am Arbeitsplatz sinnvoll lösen	8
Beruflich oder privat: Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken!	9

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Sich selbst präsentieren - und dies möglichst professionell	10
Frauen und Führung - Herausforderungen und Strategien	11
KEIN Geld ist auch keine Lösung! Oder doch?	12
Pausenlos im Einsatz?	13
Die Lebensverfügung	14
Altersarmut ist weiblich! Falle ich in die Rentenlücke?	15
Social Media und Recht	16
How to: Social Media	17
Raus aus der Komfortzone!	18
Ihr Wunschseminar zur Berufsrückkehr	19

BERUFSRÜCKKEHR / -ORIENTIERUNG

„Weil du es drauf hast!“	20
Zeit für etwas Neues?	21
Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte	22
Persönlichkeit rockt!	23
Neue Berufsperspektiven gesucht?	24

EXISTENZGRÜNDUNG

Know-how für Gründerinnen - guter Start in das eigene Business	25
Von der Idee... hin zum eigenen Unternehmen	26
Von Anfang an den Überblick behalten	27
Das Unternehmen im Griff! - Steuern Sie richtig	28
Erfolgreich gründen - erfolgreich bleiben	29
Es kann losgehen - aber wie kommen jetzt die Kunden?	30
Erfolgreich im Nebenerwerb	31

BERATUNG

Bewerbungstraining	32
Rentenberatung	33

INFORMATIONEN

Unternehmensverbund IDEENHAVEN im Landkreis Cuxhaven e. V.	34
Kontaktdaten	35





Gründerinnen & Unternehmerinnen Café

Frauen gründen anders!

Alle Frauen sind eingeladen, die sich unternehmerisch selbstständig machen möchten oder als Unternehmerin an Informationsaustausch interessiert sind. Wir wollen ganz unkompliziert Kontakte knüpfen, Know-how weitergeben, Erfahrungen austauschen und an selbstgestellten Themen arbeiten.

Nicole Neuber, Gründungsberaterin der Koordinierungsstelle, ist vor Ort ansprechbar für erste Informationen zur Selbstständigkeit.

Ab Januar 2023 treffen wir uns **immer am 3. Dienstag im Monat** (außer in den Ferien), **ab 10:30 Uhr** in den Räumlichkeiten der Agentur für Wirtschaftsförderung!

17.01. • 21.02. • 21.03. • 18.04. • 16.05. • 20.06. • 19.09. • 21.11. • 19.12.

Keine Anmeldung notwendig! Kommen Sie einfach vorbei!

Foto: Boris Storz



Frauen - sollten sich mehr trauen! **mit Birgit Lutz**

Selbstständige Autorin & Expeditionsleiterin

www.birgit-lutz.de

„Gut, dass Du dabei bist! Dann wissen wir, wer kocht!“ Mit diesen Worten wurde Birgit Lutz 2010 begrüßt, als sie als einzige Frau in einem Männerteam zum Nordpol marschieren wollte. „In solchen Momenten“, sagt sie, „darf man vor allem den Humor nicht verlieren.“ Dieser Leitgedanke steckt auch in ihrem Vortrag über Frauen und Männer.

„Ich kann das, was ich tue, auch **weil** ich eine Frau bin.“ Diese Erfahrung möchte sie an andere Frauen und Mädchen weitergeben. Denn sie ist der festen Meinung:

„Frauen - sollten sich mehr trauen!“

Termin:

Sa., 04.03.2023

15:00 - 16:30 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.



BeStimmt und Selbstbewusst
mit Elisabeth Möller (alias Lila Luder)
Theaterfrau & Kommunikationscoachin

www.lilaluder.de

Jede Stimme ist einzigartig, sie macht unsere Persönlichkeit hör- und spürbar. Doch allzu oft vergessen wir ihre Kraft. Vielleicht sogar so weit, dass uns im entscheidenden Augenblick die Stimme versagt.

In diesem Workshop trainieren wir, wie die Stimme optimal eingesetzt werden kann und erarbeiten, wie wir in verschiedenen Situationen ausdrucksstark sprechen können.

Alle Frauen sind herzlich willkommen, um gemeinsam ihre Stimme zu erheben.

Termin:

Sa., 01.07.2023

17:00 - 19:30 Uhr

Outfit Sport- und Freizeit GmbH

Fitness- und Gesundheitszentrum

Brockeswalder Chaussee 113, 27476 Cuxhaven

Anmeldungen bitte ausschließlich über die Koordinierungsstelle tätigen!

Stark - Weiblich - Kompetent



*Je früher desto besser: Konflikte
im Privatleben und am Arbeitsplatz
sinnvoll lösen*

mit Cornelia Meutzner

Unternehmensberaterin,
Business Coachin & Mediatorin

www.worklife.consulting

Zwischenmenschliche Konflikte sind alltäglich und in der Zusammenarbeit unvermeidbar. In ihrem Vortrag zeigt Cornelia Meutzner wie Konflikte entstehen und mit welchen Strategien sie sich lösen oder bestenfalls vermeiden lassen.

Im Ergebnis werden Sie sich selbst und die Bedürfnisse der Menschen in Ihrem Umfeld genauer erkennen und künftig souveräner auf kleine und große Krisen reagieren können.

Termin:

Sa., 30.09.2023

15:00 - 16:30 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Stark - Weiblich - Kompetent



Beruflich oder privat: Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken!

mit Karina Hossfeld

Dipl.-Pädagogin

www.hossfeld-coaching.de

„Eine Pause...? Darf ich mir nicht gönnen“. „Um Hilfe bitten...? Nun beiß mal die Zähne zusammen“! „Eigentlich hätte ich gern was dazu gesagt, aber Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“.

Manche dieser Sätze kennen wir sehr gut und haben sie tief verinnerlicht. In unserer beruflichen und persönlichen Entwicklung können sie uns im Wege stehen und wir bleiben hinter unseren Potentialen zurück.

Lernen Sie Ihre persönlichen Glaubenssätze kennen und verändern Sie sie: Von hinderlichen Antreibern zu konstruktiven Erlaubern!

Termin:

Sa., 18.11.2023

15:00 - 17:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Stark - Weiblich - Kompetent



*Sich selbst präsentieren -
und dies möglichst professionell*

mit Susanne Kolze

Kommunikationsberaterin

www.freie-sprecherin-hannover.de

Wir betrachten das Thema weibliche Kommunikation im Hinblick auf:

- Wie präsentiere ich mich im Job und privat?
- Wie möchte ich wahrgenommen werden?
- Passen meine Stimme und meine Rhetorik zu meiner Körpersprache?

Mit ein paar Tipps, Tricks und Hilfsmitteln können wir es schaffen, eine selbstbestimmte Außendarstellung der eigenen Person zu vermitteln. Auf Wunsch können wir die einzelnen Problemstellungen aus dem Kreis der Teilnehmerinnen beleuchten und gemeinsam das notwendige Rüstzeug für die Zukunft erarbeiten.

Termin:

Di., 24.01.2023

16:30 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Vorträge & Workshops



Frauen und Führung - zwischen Traum und Wirklichkeit

mit Dr. Angela Kornau

Wirtschaftswissenschaftlerin

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

Frauen in Führungspositionen sind in vielen Bereichen nach wie vor stark unterrepräsentiert. Warum ist das so? Mit welchen besonderen Herausforderungen sind Frauen konfrontiert, die eine Führungsposition anstreben oder bereits eine leitende Position innehaben? Welche Strategien können helfen, bestehende Hürden zu überwinden und dabei authentisch zu bleiben?

In diesem interaktiven Workshop diskutieren wir diese Fragen und reflektieren mögliche Karrierewege und -strategien. Er richtet sich an Frauen, die bereits Personalverantwortung tragen, sich vorstellen können in der Zukunft eine Führungsposition zu übernehmen und/oder im Rahmen ihrer Tätigkeit andere Frauen auf ihrem Karriereweg wirkungsvoll unterstützen möchten. Neben wissenschaftlich fundierten Vortragelementen lebt die Veranstaltung vom Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen im vertrauensvollen Rahmen.

Termin:

Sa., 18.02.2023

10:00 - 13:00 Uhr

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven



*Frauen und ihre finanzielle Zukunft:
KEIN Geld ist auch keine Lösung!
Oder doch?*

mit Sonja de Vries

Zertifizierte Business Coachin

www.coaching-wedemark.de

Im Workshop „IST“ verschaffen wir uns zunächst einen Überblick über das Thema Finanzen: Wir sprechen über Lohnsteuerklassen, Kontengestaltung, Haushaltsbücher, Eigentum, Geldfresser & Co.

Dieser Workshop gibt uns einen guten Blick auf die eigene aktuelle finanzielle Situation und eine Basis für weitere Entscheidungen.

Termin:

Do., 23.03.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Vorträge & Workshops



Pausenlos im Einsatz?

mit Felicitas Richter

Dipl.-Sozialpädagogin

www.felicitas-richter.de

Wie Sie Beruf, Pflegeaufgaben und Zeit für sich selbst gut vereinbaren. Frauen und Männer, die Beruf, Kinder, Pflege oder Ehrenamt unter einen Hut bringen, gehören zu den Menschen mit dem höchsten Stresslevel. Häufig gehen sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und darüber hinaus - manchmal um den hohen Preis der kompletten Erschöpfung.

Dieser Vortrag motiviert, die eigene Lebenssituation anzuschauen und mehr Klarheit hinsichtlich der eigenen Ressourcen, aber auch Grenzen zu gewinnen. Sie erhalten sofort umsetzbare Ideen, wie Sie Souveränität und Selbstwirksamkeit auch in anstrengenden Lebensphasen zurückgewinnen, damit Sie selbst gesund bleiben.

Termin:

Di., 06.06.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.



Die Lebensverfügung
mit Marlis Lamers
Gefühlsdolmetscherin

www.kommunikation-wortlos.de

Angelehnt an das gleichnamige Buch von Erich Schützendorf

„Wie will ich VOR meinem Tod LEBEN?“, ist die zentrale Frage, über die wir uns oftmals wenig bis gar keine Gedanken machen, bis der Pflegefall eintritt. Wir regeln unser Alter und Sterben, aber über das Leben davor machen wir uns kaum Gedanken. Warum eigentlich nicht?

Was kann und sollte ich in einer Lebensverfügung niederschreiben? Hilft eine solche Anweisung zum Leben? Wird sie tatsächlich im Pflegefall angewendet? Was kann eine Lebensverfügung noch sein? Diese und weitere Fragen klären wir im Vortrag, bei dem ich auch auf Ihre Anregungen und Anmerkungen eingehen werde.

Termin:

Do., 29.06.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Vorträge & Workshops



*Frauen und ihre finanzielle Zukunft:
Altersarmut ist weiblich!
Falle ich in die Rentenlücke?*

mit Sonja de Vries

Zertifizierte Business Coachin

www.coaching-wedemark.de

Im Workshop „Zukunft“ sprechen wir über das Thema Altersvorsorge: Wie sehen meine Rentenansprüche aus? Wie groß ist meine Rentenlücke? Wie bekomme ich Informationen dazu? Wie kann ich für die Zukunft vorsorgen?

Ziel des Workshops ist es, die eigene Altersvorsorge zu überblicken und die Grundlage für weitere Schritte zu schaffen.

Termin:

Do., 31.08.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.



Social Media und Recht aktuell **mit Charleen Schirmer**

Rechtsanwältin, M.mel.

www.kanzleigemeinschaft-cux.de

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!

Termin:

Do., 13.04.2023

9:00 - 13:00 Uhr

Do., 05.10.2023

13:00 - 17:00 Uhr

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven

Vorträge & Workshops



How to: Social Media

mit Jessica Plaumann

Geschäftsführerin der Pretty You GmbH

www.prettyyou-brautmode.de

Ohne Facebook, Instagram & Co. geht in 2023 nichts mehr und trotzdem lässt sich im Social-Media-Dschungel schnell der Überblick verlieren.

Als Unternehmen ist eine ansprechende Präsenz in den gängigen sozialen Medien nicht nur unabdingbar, sondern eine große Chance, sich zu präsentieren, wenn es richtig gemacht wird.

Für wen sich welche Plattform eignet und wie die gewünschte Zielgruppe am effizientesten erreicht werden kann, wollen wir gemeinsam herausarbeiten. Neben der Theorie soll es vor allem auch um die praktische Umsetzung einer gelungenen Social-Media-Strategie gehen.

Termin:

Mi., 21.06.2023

10:00 - 13:00 Uhr

Do., 16.11.2023

16:00 - 19:00 Uhr

Online- oder Präsenzveranstaltungen



Raus aus der Komfortzone!

mit Petra Werner

Glücks- und Erfolgscoachin

www.petra-werner.de

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der uns daran hindert, wichtige Dinge sofort zu erledigen? Er bremst uns aus und verhindert oft den Blick über den Tellerrand. Wenn wir ihn füttern, versperren wir uns selbst neue Wege und Möglichkeiten - sowohl privat als auch beruflich.

In diesem Seminar lernen Sie ihn nicht nur kennen, sondern auch zu überlisten. Sie lernen, wie Sie in einfachen Schritten die Komfortzone verlassen und mit Ihrem Denken und Handeln Ängste und Blockaden lösen können. Jeder Mensch kann glücklich und erfolgreich leben - mit den richtigen Methoden und Strategien.

Termin:

Do., 02.11.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online- oder Präsenzveranstaltung



Ihr Wunschseminar zur Berufsrückkehr

mit Ulrike Langer

Beauftragte für Chancengleichheit
Agentur für Arbeit Stade

Nach längerer Unterbrechung zurück ins Berufsleben: Ja, unbedingt! Aber was gilt es zu beachten, wenn sich inzwischen die Bedingungen der Arbeitswelt geändert haben?

Ob **Teilzeitausbildung, Digitalisierung, Mini- und Midi-Jobs, Soft Skills** oder **Bewerbungsverfahren** - schreiben Sie uns, welches Thema für Sie persönlich relevant ist.

Wir freuen uns, einen Vortrag speziell nach Ihrem Bedarf auszurichten!

Termin:

Do., 09.02.2023

10:00 - 12:00 Uhr

Fr., 04.05.2023

10:00 - 12:00 Uhr

Online- oder Präsenzveranstaltungen

Die Themenauswahl erfolgt bedarfsorientiert!



„Weil du es drauf hast!“

mit Marco Ruhlköttner

EntwicklungsLOTSE

www.entwicklungslotse.de

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!

Termin:

Di., 14.02.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Berufsrückkehr / -orientierung



Zeit für etwas Neues?!

mit Susanne Ehmann

Business Coachin & Encouraging Trainerin

www.das-ermutigungsteam.de

Bin ich beruflich auf dem richtigen Weg?

Im Beruf haben wir Prioritäten und Bedürfnisse. Wie ticken wir wirklich? Haben wir den richtigen Job oder fragen wir uns schon lange, was hier verkehrt läuft?
Auf zu neuen Ufern?

Mit einem Fragebogen erfahren Sie mehr über Ihre Persönlichkeit, Ihre Stärken und Schwächen. Lernen Sie Ihre Vorlieben kennen, um den für Sie richtigen Weg in der beruflichen Neu- oder Umorientierung einschlagen zu können.

Termin:

Di., 14.03.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Berufsrückkehr / -orientierung



Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte

mit Barbara Rottwinkel-Kröber

Geschäftsführerin BRK Konzepte UG

www.starke-frauen.info

So gelingt der berufliche Neustart!

Wie kann ich herausfinden, was zu mir und meiner Lebenssituation passt und meinen Stärken entspricht? Aus ihren Erfahrungen hat Barbara Rottwinkel-Kröber die so genannte „Job-to-go-Formel“ entwickelt, ein Konzept, nachdem sich jeder in vier Schritten und mit System beruflich neu aufstellen kann: Von A wie „anfangen“ bis Z wie „zu welchem Unternehmen passe ich?“.

Im Workshop lernen Sie, worauf es bei einem beruflichen Neustart mit 40+ ankommt. Jede Teilnehmerin erhält praxisnahe und sofort umsetzbare Checklisten, Tipps und Anregungen, mit denen sie sofort loslegen kann.

Termin:

Do., 20.04.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Berufsrückkehr / -orientierung



Persönlichkeit rockt!

mit Marco Ruhlköttner

EntwicklungsLOTSE

www.entwicklungslotse.de

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.

Termin:

Mo., 04.09.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Berufsrückkehr / -orientierung



Neue Berufsperspektiven gesucht?

mit Susanne Ehmann

Business Coachin & Encouraging Trainerin

www.das-ermutigungsteam.de

Sie wollen beruflich etwas verändern? Sie brauchen neue Impulse, um wieder „Fahrt“ aufzunehmen für einen Wiedereinstieg in den Beruf, die Selbstständigkeit oder eine Neuorientierung? Welche Fähigkeiten haben Sie und wo liegen Ihre Potenziale?

In diesem Workshop beleuchten wir Ihre Interessen und entwickeln neue Ideen, um frisch ins Berufsleben ein- oder umzusteigen. Die Referentin macht Mut, gibt Ihnen Tipps und Rückenwind bei der Neuorientierung.

Termin:

Do., 12.10.2023

16:00 - 18:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

Berufsrückkehr / -orientierung



*Know-how für Gründerinnen -
guter Start in das eigene Business*
mit Claudia Wessling

Betriebswirtin, Coachin &
Organisationsentwicklerin

www.claudawessling.de

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

Termin:

Mo., 06.03. und Mi., 08.03.2023

9:30 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.



Von der Idee...
hin zum eigenen Unternehmen
mit Bettina Summa

Steuerberaterin

www.stb-summa.de

Sind Sie überhaupt ein „Unternehmertyp“? Schätzen Sie Ihr „Angebot am Markt“ richtig ein? Was ist Ihr Alleinstellungsmerkmal am Markt? Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Konkurrenzsituation an dem Standort, den Sie wählen.

Wie kalkulieren Sie richtig? Wie sieht Ihr Plan aus? Wir erarbeiten zusammen die Umsetzung Ihrer Geschäftsidee vom Businessplan zum konkurrenzfähigen Unternehmen.

Termine:

**Die Termine und Veranstaltungsorte
werden noch bekannt gegeben!**



*Rechnungen, Einnahmen-
Überschuss-Rechnung, Steuern: von
Anfang an den Überblick behalten*
mit Claudia Wessling

Betriebswirtin, Coachin &
Organisationsentwicklerin

www.claudawessling.de

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

Termin:

Mo., 19.06.2023

9:30 - 12:30 Uhr und

13:30 - 16:30 Uhr

Online-Veranstaltung

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.



*Das Unternehmen im Griff!
- Steuern Sie richtig*

mit Axel Junker

Dipl.-Finanzwirt (FH)

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.

Termin:

Mo., 27.11. und

Mi., 29.11.2023

9:00 - 16:00 Uhr

VHS der Stadt Cuxhaven

Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven

Anmeldungen bitte ausschließlich über die Koordinierungsstelle tätigen!

Existenzgründung



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

mit Charleen Schirmer
Rechtsanwältin, M.mel.

www.kanzleigemeinschaft-cux.de

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.

Termine:

**Di., 23.05. und
Do., 25.05.2023**
9:00 - 16:00 Uhr

**Di., 07.11. und
Do., 09.11.2023**
9:00 - 16:00 Uhr

VHS der Stadt Cuxhaven
Abendrothstr. 16, 27474 Cuxhaven

VHS im Landkreis Cuxhaven
Sophienweg 1, 21762 Otterndorf

Anmeldungen bitte ausschließlich über die Koordinierungsstelle tätigen!



Es kann losgehen - aber wie kommen jetzt die Kunden?

mit Laura Rohde

Geschäftsführerin ALIO UG

www.get-alio.de

Essentiell wichtig und doch gar nicht so leicht: Die Werbung für das eigene Unternehmen bzw. die eigenen Produkte.

Überladen von den tagtäglichen Werbebotschaften ist es schwer, überhaupt noch aufzufallen und sich von der Konkurrenz abzuheben.

Wie es dennoch möglich ist, erklärt Laura Rohde von ALIO UG praxisnah in unserem Workshop.

Termine:

Mo., 12.06.2023

9:00 - 15:00 Uhr

VHS im Landkreis Cuxhaven

Sophienweg 1, 21762 Otterndorf

Mo., 09.10. und Di., 10.10.2023

16:00 - 19:00 Uhr

Agentur für Wirtschaftsförderung

Kap.-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven

Anmeldungen bitte ausschließlich über die Koordinierungsstelle tätigen!

Existenzgründung



Erfolgreich im Nebenerwerb - gut organisiert und in Balance arbeiten
mit Claudia Wessling

Betriebswirtin, Coachin &
Organisationsentwicklerin

www.claudawessling.de

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

Termine:

Di., 09.05.2023

9:30 - 12:00 Uhr und
12:30 - 14:00 Uhr

Di., 28.11.2023

9:30 - 12:00 Uhr und
12:30 - 14:00 Uhr

Online-Veranstaltungen

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.



Fit für die Bewerbung!

Erfolgreich für sich werben

Professionelle Bewerbungsunterlagen sind die Eintrittskarte zum neuen Job.

Wie geht das heute? Vielfältige Wege führen zur neuen Arbeitsstelle: per E-Mail, per Post oder über das firmeneigene Bewerbungsportal.

Sie haben noch wenig Erfahrung damit? Dann finden Sie bei unserem kostenfreien Bewerbungstraining passgenaue Unterstützung.

Vereinbaren Sie einfach einen persönlichen Termin mit uns unter

Tel. 04721 599 619 oder per Mail an **frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de**.

Ob online oder auf Papier: Erstellen Sie eine Bewerbung, die überzeugt!



Rentenberatung mit Dieter Westermann

Versichertenältester der
Deutschen Renten-Versicherung
Braunschweig-Hannover und Bund

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.

Termine für 2023:

Di., 07.02., 8:30 - 13:00 Uhr

Di., 16.05., 8:30 - 13:00 Uhr

Di., 19.09., 13:00 - 17:00 Uhr

Di., 21.11., 8:30 - 13:00 Uhr

Anmeldestart:

09.01.2023

17.04.2023

21.08.2023

23.10.2023

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

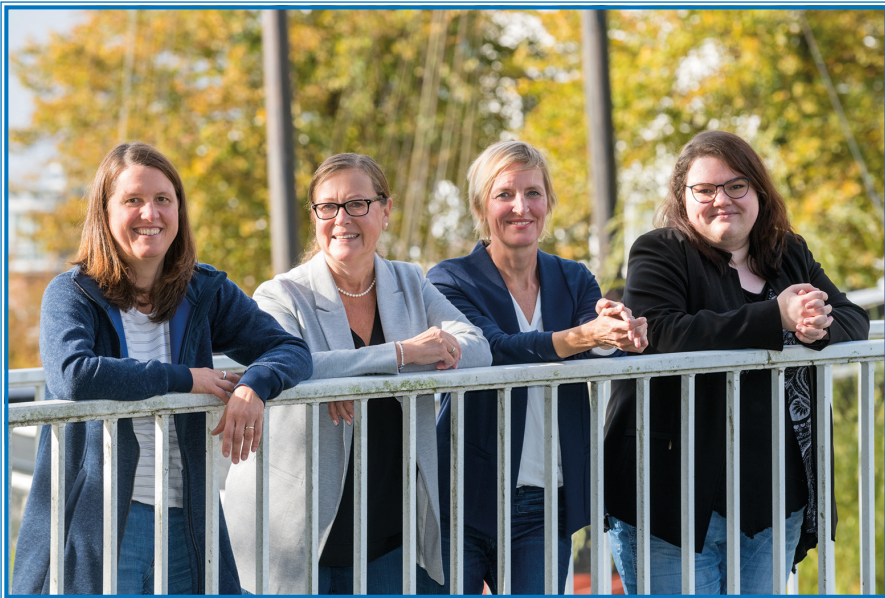


Der Unternehmensverbund **IDEENHAVEN** im Landkreis Cuxhaven e. V. setzt sich als branchenübergreifendes Netzwerk für ein gemeinsames Miteinander im ländlichen Raum ein.

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

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

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



v. l. n. r.: Nicole Neuber, Gabriele Wüsten, Marei Gerken, Deborah von Barga

Nicole Neuber

**Projektleitung, Coaching,
Beratung Existenzgründung**

Tel. 04721 599 625

nicole.neuber@afw-cuxhaven.de

Marei Gerken

**Beratung Berufsrückkehr/
-orientierung**

Tel. 04721 599 624

marei.gerken@afw-cuxhaven.de

Deborah von Barga

Projektmitarbeit

Tel. 04721 599 619

deborah.von-barga@afw-cuxhaven.de

Gabriele Wüsten

Projektmitarbeit

Tel. 04721 599 627

gabriele.wuesten@afw-cuxhaven.de

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

Boris Storz
www.boris-storz.de

Steffi Schröder Photographie
www.steffischroeder.de

Ann-Kathrin Glüsing, AK Fotografie
www.ak-fotografie.com

Druck

Medienwelten der eww
Am Bredenmoor 10
27578 Bremerhaven

Elbe-Weser Welten gGmbH
Mecklenburger Weg 42
27578 Bremerhaven
www.eww.de