

Jahresprogramm 2023



Berufliche Perspektiven

Beratung und Bildung
für Frauen



Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg



facebook.com/feffaev



instagram.com/feffaev

AGB und Datenschutz: www.koordinierungsstellen-feffa.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:

feffa e.V.

Verantwortlich i.S.d.P.:

Andrea Kowalewski, Ilmenaustraße 12, 21335 Lüneburg

Tel. 04131 303968, info@feffa.de

Satz und Gestaltung:

Hilke Harder, Gorleben

Fotonachweis:

Bildarchiv feffa e.V., adobe.stock.com, istockphoto.com, shutterstock.com

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Frauen tragen die Hauptlast an der Familienarbeit und können ihre beruflichen Ziele daher häufig nicht so verfolgen, wie sie es wünschen. Die Aufgabe der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg ist es, Frauen durch Beratung und Bildungsangebote bei einem beruflichen Wiedereinstieg und in der beruflichen Laufbahn zu unterstützen.

Die Koordinierungsstelle arbeitet im Verbund mit privaten und öffentlichen Arbeitgebern. Unser gemeinsames Ziel ist, Fachkräfte in der Region zu binden und zu gewinnen, Qualifikationen von Frauen dauerhaft zu sichern. Wir setzen uns dafür ein, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. Niedersachsenweit haben sich 25 Koordinierungsstellen mit über 1.500 Betrieben in Unternehmensverbünden zusammengeschlossen.

Der Verein feffa e.V. ist Träger der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg. feffa e.V. ist seit 1990 in der beruflichen Bildung, Beratung und Existenzgründung für Frauen in der Region aktiv. feffa e.V. ist zertifizierter Bildungsträger.



Gefördert wird die Koordinierungsstelle vom Land Niedersachsen und der Europäischen Union (ESF). Kofinanzierungspartner der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg sind die Stadt Buchholz und der Landkreis Harburg.

Existenzsichernde Erwerbstätigkeit von Frauen fördern

Dafür arbeiten wir eng zusammen mit Unternehmen und anderen Arbeitgebern, Weiterbildungsträgern, Gleichstellungsbeauftragten, Familienbüros, Beratungsstellen, Jobcenter, Arbeitsagentur sowie weiteren Partnerorganisationen.

Angebote

für Frauen:

Beratung und Qualifizierung
Orientierung, Bewerbung,
berufliche Fachkompetenzen,
Existenzgründung,
Vernetzung

für Unternehmen:

Organisation und Beratung
Unternehmensnetzwerk (FW)
Familienfreundliche Personal-
politik, Ferienbetreuung,
FaMi-Siegel

Ziel

existenzsichernde
Arbeit für Frauen

mit Arbeitsmarktbeteiligten:

Kooperationen und Projekte
mit Arbeitsagentur,
Jobcenter,
Arbeitgebern

mit regionalen und über- regionalen Netzwerkpartnern:

Kooperationen und Projekte
mit Verwaltung, Bildung,
Wirtschaft, Politik, Wissenschaft
und sozialen Organisationen

Beraten	7
Individuelle vertrauliche Beratung	7
Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg	7
Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf.....	7
Bewerben	8
BewerbungsCheck	8
Initiativbewerbungen	8
Bewerben per E-Mail und Internet.....	8
Vorstellungsgespräche locker meistern.....	8
Informieren	9
Info-Veranstaltungen zu Berufsfeldern mit Fachkräftebedarf	9
Berufsfeld Pädagogik	9
Beschäftigungschancen in der Pflege	9
Wiedereinstieg, Quereinstieg und neu im Arbeitsleben	10
50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg	10
Jobsuche über Social Networks.....	10
Wer bekommt den Job?	11
Rund ums Einkommen: So lohnt sich die Berufsrückkehr	11
Infobörse Frau und Beruf 2023 in Buchholz	11
Unterstützung & Soziale Hilfen	12
Elterngeld und Elternzeit	12
Unterhaltsrecht	12
Pflegebedürftig – was nun?.....	12
Workshops & Seminare	13
Kraft schöpfen für mein neues Berufsjaar	13
Frauen, Finanzen & der eigene Selbstwert.....	13
Trennungsgeschichten	13
Entdecken Sie Ihr Potenzial: Stärken erkennen und fördern	14
Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag.....	14
Mit den Augen der alten Weisen.....	15
Homeoffice: Rechte und Pflichten von Arbeitnehmerinnen	15
Bildungsk Kooperationen	16
feffa e.V.	16
Exista	17
Neu Wulmstorf	21
Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V. ..	24
Dozent/innen	27

Januar

- 17. Boxenstopp – Zeit für gute Fragen, online 26
- 19. Kraft schöpfen für mein neues Berufsjahr, online 13
- 24. Initiativbewerbungen, online 8
- 31. Neujahrsfrühstück, WI 25

Februar

- 09. Infoveranstaltung zum Berufsfeld Pädagogik, BU 9
- 14. Ausbildung und Beschäftigung in der Pflege, WI 9
- 16. Wiedereinstieg, Quereinstieg und neu im Arbeitsleben, Seevetal .. 10
- 22. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, online 7
- 23. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg, BU 10

März

- 01. Bewerben per E-Mail und Internet, online 8
- 07. Frauen, Finanzen & der eigene Selbstwert, BU 13
- 08. Jobsuche über Social Networks, online 10

April

- 19. Trennungsgeschichten, BU 13
- 20. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, BU 7
- 25. Krisen sind zum Wachsen da, online 26



Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich an, damit wir Sie über mögliche Veränderungen informieren können.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der Koordinierungsstelle statt:

Winsen: Marktstraße 21/23 | **Buchholz:** Kirchenstraße 3

Anmeldungen für beide Standorte unter Telefon 04181 9405636 oder per E-Mail an kontakt-bu@feffa.de

Mai

- 10. Wer bekommt den Job? WI 11
- 11. Entdecken Sie Ihr Potenzial! BU 14
- 25. Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag, online 14
- 31. Elterngeld und Elternzeit, BU 12

Juni

- 08. Vorstellungsgespräche locker meistern, BU 8

Juli

- 04. Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf 7

August

- 22. Love it – Change it – Leave it, online 26
- 30. Wiedereinstieg, online 7
- 31. Initiativbewerbungen, BU 8

September

- 7. Bewerben per E-Mail und Internet, online 8
- 13. Jobsuche über Social Networks, online 10
- 21. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg, BU 10
- 21. Elterngeld und Elternzeit, WI 12

Oktober

- 04. Unterhaltsrecht, BU 12
- 06. Mit einem Walderlebnis Team-Ziele erreichen, Barendorf 25
- 10. Radikale Selbstfürsorge 26
- 12. Infobörse im ISI-Zentrum, BU 11

November

- 09. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, BU 7
- 16. Homeoffice, online 15
- 23. Mit den Augen der alten Weisen, BU 15
- 29. Pflegebedürftig – was nun? BU 12

Dezember

- 07. Rund ums Einkommen, BU 11
- 12. Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf 7
- 14. Entdecken Sie Ihr Potenzial! BU 14



■ Individuelle vertrauliche Beratung

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft beraten Sie unabhängig, unbürokratisch, vertraulich und kostenfrei zu Anliegen und Fragen rund um den Beruf, wie beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder Familienphase, Weiterbildung, berufliche Neuorientierung oder Veränderung, Bewerbungsstrategien, Karriereplanung. Auch Fragen zu Minijobs, Ausbildung in Teilzeit oder Umschulungen werden beantwortet.

telefonisch,
online oder
persönlich

Terminvereinbarung telefonisch 04181 9405636
oder per E-Mail kontakt-bu@feffa.de.

■ Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg

Sie erhalten Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit, von Arbeitgebern und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft werden vorgestellt. Für individuelle Fragen haben die Beraterinnen Zeit eingeplant.

Online | 22.02. | 30.08. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

Buchholz | 20.04. | 09.11. | 10–11.30 Uhr | Kirsten Adomßent

■ Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Courage e.V.

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Berufswegplanung, Bewerbungsstrategien, Weiterbildung, Fördermöglichkeiten und Neuorientierung.

Neu Wulmstorf | 04.07. | 12.12. | Termine nach Vereinbarung

Kirsten Adomßent | Familienzentrum, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14

■ BewerbungsCheck

Sie haben sich lange nicht beworben oder sind sich unsicher, ob Ihre Bewerbungsunterlagen dem aktuellen Standard entsprechen? Benötigen Sie Hilfe bei der Umwandlung digitaler Unterlagen in sendefähige Daten?

Wir geben fachlich fundierte Rückmeldung zu individueller Bewerbungsstrategie, Interpretation von Stellenanzeigen, Umgang mit Lücken oder Veränderungen im Lebenslauf, Struktur und Formulierung von Motivationsschreiben und Lebenslauf, Anordnung und Anzahl von Zeugnissen und Zertifikaten.

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Telefon 04181 9405636 oder kontakt-bu@feffa.de

telefonisch,
online oder
persönlich

■ Initiativbewerbungen

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Mehr als die Hälfte aller Stellen werden vergeben, ohne dass per Stellenanzeige nach passenden BewerberInnen gesucht wird. Nutzen Sie deshalb auch gezielt und aktiv den Weg der Initiativbewerbung! Sie erfahren, wie Sie mit Ihrer Initiativbewerbung punkten und was Sie dabei beachten müssen.

Online | 24.01. | 17–19.15 | Christina Glaser

Buchholz | 31.08. | 17–19.15 Uhr | Christina Glaser

■ Bewerben per E-Mail und Internet

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail oder Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. Wir informieren Sie, wie Sie alle Klippen sicher umschiffen, damit Ihre digitale Bewerbung erfolgreich ist.

Online | 01.03. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

Online | 07.09. | 10–11.30 Uhr | Kirsten Adomßent

■ Vorstellungsgespräche locker meistern

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

In entspannter Atmosphäre erweitern Sie durch intensives Feedback Ihre Kompetenz, sich erfolgreich zu präsentieren und auch auf schwierige Fragen überzeugende Antworten zu finden. Die Seminarleiterin trainiert mit Ihnen die Vorbereitung auf Online- und Präsenz-Interviews bei Bewerbungsverfahren.

Buchholz | 08.06. | 9.30–11.45 Uhr | Manuela Maack

Info-Veranstaltungen zu Berufsfeldern mit Fachkräftebedarf



Hoher Fachkräftebedarf und damit gute Beschäftigungschancen, aber auch verschiedene Möglichkeiten des Quereinstiegs und vielfältige Ausbildungswege kennzeichnen die Berufsbilder Pädagogik, Pflege und auch Hauswirtschaft. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, über verschiedene Bildungswege, auch berufsbegleitend oder in Teilzeit, die nötigen Qualifikationen zu erwerben, um einen zukunftssicheren Arbeitsplatz zu erhalten. Zu den unten genannten Veranstaltungen laden wir Expertinnen der ausbildenden Einrichtungen ein, so dass Sie aktuelle Infos aus erster Hand erhalten.

■ Berufsfeld Pädagogik

Die BBS Buchholz bietet Bildungsgänge zur Sozialpädagogischen Assistentin bzw. Erzieherin in Vollzeit oder berufsbegleitend in Teilzeit an. Zudem ist ein Einstieg in die Pädagogik z.B. auch als Pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Die Expertinnen der Bildungseinrichtungen informieren über die entsprechenden Ausbildungen an der BBS Buchholz bzw. die Qualifizierungskurse an der KVHS. Weiterhin informieren die Referentinnen zu Tätigkeiten, Verdienst, beruflichen Entwicklungschancen sowie zu Finanzierung, Fördermöglichkeiten und Praktika.

Buchholz | 09.02. | 18–20 Uhr | BBS Buchholz, Sprötzer Weg 33

■ Beschäftigungschancen in der Pflege

Sie erhalten Informationen von Expertinnen der BBS Winsen und KVHS zu Tätigkeitsfeldern, Ausbildungswegen, Beschäftigungs- und Verdienstmöglichkeiten. Eingegangen wird auch auf das Thema Quereinstieg, Umschulung, Ausbildung in Teilzeit und Fördermöglichkeiten. Zeit für Fragen ist eingeplant.

Winsen | 14.02. | 17.30–19.30 Uhr | BBS Winsen, Bürgerweide 20



■ Wiedereinstieg, Quereinstieg und neu im Arbeitsleben

*In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten
Samtgemeinde Seevetal*

Wieder zurück in den Beruf, eine neue Ausbildung machen oder aber einen Quereinstieg wagen: Was ist möglich und wie kommt frau auf den Weg? Erfahrene Personalverantwortliche und potentielle Arbeitgeber erläutern ihre Perspektiven und stellen sich den Fragen der Teilnehmerinnen.

[Seevetal](#) | 16.02. | 10–12 Uhr | Kirsten Adomßent
Burg Seevetal, Am Göhlenbach 11, 21218 Seevetal

■ 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken! Welche Möglichkeiten bietet der Arbeitsmarkt und wo können Sie passende Stellen finden? Sie bekommen zudem Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zeitgemäßen (digitalen) Bewerbungsunterlagen.

[Buchholz](#) | 23.02. | 21.09. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser

■ Jobsuche über Social Networks

Welche Jobs finde ich wo in den vielen Netzwerken und Portalen? Je nach Branche kann die Suche unterschiedlich erfolgreich sein. Kommen Sie mit auf eine digitale Reise durch die Social Networks! Mit Tipps für die Profilerstellung auf Xing, LinkedIn und Facebook.

[Online](#) | 08.03. | 13.09. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

■ Wer bekommt den Job?

Unternehmen und Einrichtungen suchen ihr Personal nach eigenen Kriterien aus. Der Personalleiter des Landkreis Harburg informiert in diesem Kurzseminar über Einstellungen im öffentlichen Dienst. Er bietet einen Perspektivenwechsel auf die Sicht von Personalverantwortlichen an, informiert über den Personalbedarf des Landkreis Harburg und beantwortet Ihre Fragen rund um die Bewerbungsverfahren.

Winsen | 10.05. | 9.30–11.30 Uhr | Lars Westermann

■ Rund ums Einkommen:

So lohnt sich die Berufsrückkehr

Sie bekommen wertvolle Tipps zur Steuerklassenwahl und zur steuerlichen Absetzbarkeit von Werbungs- und Kinderbetreuungskosten. Löhnen sich Mini- und Midijobs oder eine nebenberufliche Selbstständigkeit steuerlich und in Bezug auf die Renten- und Krankenversicherung?

Buchholz | 07.12. | 9.30–11.30 Uhr | Kim-Jana Trenkner



INFOBÖRSE FRAU & BERUF

Vortrag Infostände Netzwerke

Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der Kreisvolkshochschule mit Unterstützung der WLH.

■ Infobörse Frau und Beruf 2023 in Buchholz

Freuen Sie sich auf einen Abend mit einem spannenden Vortrag und vielen Netzwerkpartnerinnen im ISI-Zentrum. Holen Sie sich neue Impulse für den Wiedereinstieg und Ihre berufliche Entwicklung. Expertinnen informieren zu den Themen Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Existenzgründung sowie zu Karrierewegen und Jobchancen in der Region.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich: telefonisch unter 04181 9405636 oder per E-Mail an kontakt-bu@feffa.de.

Buchholz | 12.10. | 17–19.30 Uhr

ISI-Zentrum für Gründung, Business & Innovation, Bäckerstr. 6



**Dringende
Info nötig?**

Erste Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Elternzeit, Weiterbildung und Fördermöglichkeiten, Bewerbungsunterlagen, Arbeitsmarktchancen oder beruflicher Selbstständigkeit können Sie auch telefonisch bekommen:
Telefon 04181 9405636

■ Elterngeld und Elternzeit

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz bzw. der Gleichstellungsbeauftragten Stadt Winsen sowie dem Familienbüro Winsen
Informationen über die gesetzlichen Regelungen zu Elternzeit und Elterngeld sowie zu ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus. Sie erfahren, wer welche Ansprüche hat, und wie diese geltend gemacht werden können.

Buchholz | 31.05. | 18.30–20 Uhr | Andreas Koller
Rathauskantine, Rathausplatz 1

Winsen | 21.09. | 18–19.30 Uhr | Andreas Koller
Marstall, Schloßplatz 11

■ Unterhaltsrecht

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Aktuelles Unterhaltsrecht: Wie stehe ich finanziell da, wenn ich mich trenne? Sie erhalten unter anderem Informationen über die strategisch kluge Vorgehensweise, wenn eine Trennung ansteht. Weiterhin gibt es Auskünfte zum Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Buchholz | 04.10. | 19.30–21 Uhr | Fachanwalt/-anwältin für Familienrecht
Rathaus, Rathausplatz 1

■ Pflegebedürftig – was nun?

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Ein Informationsabend für Angehörige. Der Referent des Senioren- und PflegeStützpunkts Landkreis Harburg gibt einen Überblick, welche Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und informiert über die Leistungen der Pflegekasse. Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde.

Buchholz | 29.11. | 19.30–21 Uhr | Andreas Breitenfeld
Rathauskantine, Rathausplatz 1

■ Kraft schöpfen für mein neues Berufsjahr

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Haben Sie schon einen guten Vorsatz für Ihr neues Berufsjahr gefasst? Sie sind eingeladen, es der Natur im Januar gleichzumachen: Äußerlich zu ruhen und dabei innerlich Kraft zu schöpfen. In spielerischen Übungen probieren Sie aus, in Bezug auf Ihr Vorhaben nichts zu tun; machen zu lassen; gedanklich umherzuschweifen. So schaffen Sie eine gute Basis, im Frühjahr Ihren beruflichen Vorsatz in die Tat umzusetzen.

Online | 19.01. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Frauen, Finanzen & der eigene Selbstwert

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Buchholz

Die Zurückhaltung in „Gelddingen“ wirkt sich für viele

Frauen negativ aus. Obwohl Frauen, sobald es um

andere Menschen, um Gerechtigkeit oder den

nächsten Urlaub geht, gute Verhandlungs-

künstlerinnen sind, werden sie kleinlaut,

sobald es um die eigenen Finanzen wie das

Gehalt geht. Warum und wie verhilft mir die

Beschäftigung mit Geld zu mehr Selbstwertge-

fühl? Und wie bereite ich mich ganzheitlich auf
meine künftigen Vorstellungs-, Gehalts- oder Weiter-

entwicklungsgespräche vor? Die Referentin gibt Antworten auf diese
und viele weitere Fragen und Überlegungen rund um die finanzielle und
berufliche Weiterentwicklung.

Buchholz | 07.03. | 18–20 Uhr | Susan J. Moldenhauer

Achat Hotel, Lindenstraße 21



■ Trennungstoriys – schwierige Trennungen von Arbeitgebern souverän darstellen

„Aus welchem Grund kam es zur Trennung von Ihrem ehemaligen Arbeitgeber?“ Eine Frage die nach Mobbing, ungerechtfertigten Kündigungen oder nach anderen Konflikten mit dem ehemaligen Arbeitgeber im Vorstellungsgespräch eine emotionale und verbale Herausforderung darstellt. In diesem Seminar werden Kriterien überzeugender Antworten aufgezeigt und anhand der individuellen Situation der Teilnehmerinnen agile Trennungstoriys erarbeitet.

Buchholz | 19.04. | 9–12 Uhr | Manuela Camilli-Krouß



Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Bitte melden Sie sich an.

■ Entdecken Sie Ihr Potenzial:

Stärken erkennen und fördern

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Sie haben weitaus mehr Stärken, als Sie denken! In diesem Workshop erarbeiten Sie Ihre Stärken und lernen, sie für Ihre künftige Karriere wirksam zu präsentieren. Entwickeln Sie neue Ideen und Ziele, die Ihrem individuellen Persönlichkeitsprofil entsprechen und neuen Mut, sie umzusetzen.

Buchholz | 11.05. | 17–19.15 Uhr | Christina Glaser

Buchholz | 14.12. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser

Impulsvortrag

mit moderiertem Austausch



■ Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Winsen

Ressourcenstärkung für Beruf und Familie. Wir sind die Meisterinnen unseres Alltags. Doch was können wir dafür tun, damit Herausforderung nicht zu Überforderung wird, eigener Anspruch nicht einengt und Zeit für eigene Interessen bleibt? Im Impulsvortrag der Referentin geht es um die Ursachen individueller Stressoren. Im Mittelpunkt steht das Ziel, einen gesunden Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu erreichen. Es folgt ein moderierter Austausch mit dem Fokus auf Ressourcenstärkung.

Online | 25.05. | 19–20.30 Uhr | Lea Spitzenberg

Workshop für neue Perspektiven



■ Mit den Augen der alten Weisen – Ein gelassener Blick auf meine berufliche Situation

*In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg*

Sie stehen vor einer beruflichen Frage, Entscheidung oder Herausforderung? In diesem Workshop schlüpfen Sie spielerisch in die Rolle der alten Weisen. Aus dieser Perspektive heraus erkunden Sie Ihre berufliche Situation und entdecken neue Handlungsmöglichkeiten.

[Buchholz](#) | 23.11. | 9–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Homeoffice:

Rechte und Pflichten von Arbeitnehmerinnen

*In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten
der Samtgemeinde Salzhausen*

Immer mehr Menschen arbeiten seit Beginn der Pandemie im Homeoffice. Was bedeutet Homeoffice eigentlich und welche Arten des Homeoffice gibt es? Wer muss die technischen Voraussetzungen schaffen? Muss ich Homeoffice machen oder darf ich das ablehnen? Habe ich einen Anspruch auf Homeoffice?

Die Rechtsanwältin Pirko Lehmitz informiert über die unterschiedlichen Formen des mobilen Arbeitens und darüber, welche Rechte und Pflichten für Arbeitgeber/innen und Arbeitnehmer/innen daraus resultieren. Sie erläutert, wo Probleme und rechtliche Hürden (z. B. Datenschutz, Haftung für Unterlagen) liegen können. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen eingeplant.

[Online](#) | 16.11. | 19–20.30 Uhr | Pirko Lehmitz

Kompetenzen erwerben mit feffa e.V.

In der Reihe „Kompetent Leiten“ bieten wir weiblichen Führungskräften Themen an, die sie darin unterstützen, sich beruflich weiterzuentwickeln, selbstbewusst aufzutreten und ihre persönlichen Ressourcen zu stärken.

feffa e.V. bietet auch Einzelcoaching und gezieltes Bewerbungscoaching für Frauen an, Kosten pro Stunde 50 Euro. In einem kostenlosen Vorgespräch werden die Ziele des Coachings und die Dauer vereinbart.



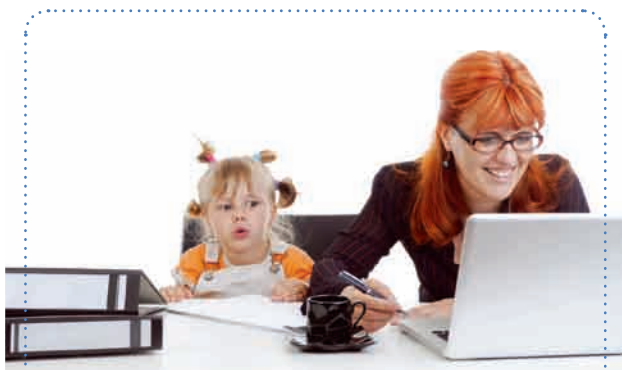
Anmeldung + Infos zu den feffa-Angeboten:

Katja Eggers

Ilmenastr. 12, 21355 Lüneburg

info@feffa.de oder Tel. 04131 303968

www.feffa.de



Für Online-Veranstaltungen nutzen wir die Applikation ZOOM. Sie können mit PC, Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen. Wichtig ist, dass Ihr Gerät ein Mikro und möglichst auch eine Kamera hat. Sie müssen sich nicht bei Zoom registrieren, um teilzunehmen. Wir schicken Ihnen rechtzeitig einen Anmeldelink. Gern können Sie mit uns einen Termin vor der Veranstaltung für einen technischen Pre-Check vereinbaren!

Gründen und Unternehmen: Exista

Exista – Beratung für Existenzgründerinnen bietet Frauen, die sich selbstständig machen wollen, professionelle und persönliche Beratung, Qualifizierung und Vernetzung.

Exista ist ein Projekt des Vereins feffa e.V., Beratungen und Seminare finden in den Geschäftsstellen Lüneburg, Uelzen, Winsen, Buchholz sowie online statt.

Anmeldung + Infos zu den Exista-Angeboten:



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen

Tel. 0581 3891659 oder

Tel. 04131 769301

exista@feffa.de

www.exista.info

■ Gründungswissen kompakt –

Basiswissen für die Selbstständigkeit

Wir informieren Sie über die wesentlichen Grundlagen, die Sie bei der Planung Ihrer beruflichen Selbstständigkeit wissen müssen: von gesetzlichen Bestimmungen und Formalitäten, finanziellen Rahmenbedingungen bis hin zum Businessplan. Hier erfahren Sie alles auf einen Blick.

Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 22.02. | 20.04. | 21.09. | 22.11. | jew. 9.30–11.30 Uhr

Online | 18.01. | 13.03. | 21.06. | 21.08. | 11.10. | 18.12. | jew. 18–20 Uhr

Buchholz | 15.05. | 05.10. | jew. 9.30–11.30 Uhr

kostenfrei | Sandra Differt | Manuela Maack

■ Existenzgründung im Nebenerwerb

Berufliche Selbstständigkeit in Teilzeit? Wir zeigen Ihnen wie das geht und informieren Sie über relevante Fragestellungen, wie gesetzliche Bestimmungen, soziale Absicherung und finanzielle Rahmenbedingungen einschließlich Businessplan. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 01.02. | 08.03. | 27.04. | 24.05. | 04.09. | 02.11. | 06.12.

jeweils 18–20 Uhr | kostenfrei



Aktuelle Infos unter www.exista.info.

Bitte melden Sie sich an, damit wir Sie ggf. über Änderungen informieren können.

■ Ihr Weg zum Businessplan

Das Fundament und gleichzeitig das Herz Ihres Geschäftsvorhabens: der Businessplan. Er hilft Ihnen, Ihre Existenz auf eine solide Basis zu stellen und ist ebenso die Voraussetzung für finanzielle Förderungen. Im Seminar erhalten Sie alle notwendigen Informationen und praktische Tipps, um Ihren eigenen Businessplan zu erstellen.

Online | 25.01. | 16.03. | 14.06. | 30.08. | 30.11. | jeweils 9–12 Uhr kostenfrei

■ Was eine Website erfolgreich macht

Workshop plus Coaching: Wie muss eine Website aufgebaut sein, damit sie für den geschäftlichen Erfolg nützlich ist? Die Referentin erklärt Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Geschäftstätigkeit so präsentieren können, dass sich Kunden davon angesprochen fühlen. Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt auf der zielgruppengerechten Kommunikation, die grafische Gestaltung ist nicht Bestandteil. Ergänzt wird der Workshop durch ein individuelles Einzelcoaching zu Ihrer Webseite.

Online | 09.02. | 19–21 Uhr | 35 EUR | Bettina Jäckle

■ Digitale Strukturen schaffen

Sie wollen Ihr Büro digitalisieren? Dann sollten Sie zunächst herausfinden was Ihre „Persönliche Digitalisierung“ können soll und welche Strukturen Sie dafür brauchen. Im Workshop lernen Sie einfache digitale Hilfsmittel wie Suchordner in Outlook, digitale ToDo-Listen oder KANBAN kennen und Sie erfahren, wie Sie endlich Ordnung auf Ihrer Festplatte oder in der Cloud schaffen. Grundlagen, die Sie brauchen, um später mit Cloud-Tools wie Lex-Office, Slack oder MS-Teams zu arbeiten.

Online | 24.02. | 9–11.30 Uhr | 35 EUR | Iris Häbry



Für weitere Informationen rund um das Thema Existenzgründung liegen in den Geschäftsstellen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft kostenlose Broschüren für Sie bereit.

■ Online-Marketing – als Selbstständige mehr Kunden gewinnen

In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten des Online-Marketings. Sie lernen kennen, was sich hinter Facebook, Twitter, Instagram, einem Blog oder einem YouTube-Channel verbirgt und wie Sie damit Ihre Geschäftstätigkeit voranbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Online | 21.03. | 19–21.30 Uhr | 35 EUR | Bettina Jäckle

■ Tolle Designs für Social Media – Praxisworkshop

Schöne Fotos allein reichen oftmals nicht mehr aus – wer in den sozialen Medien beachtet werden möchte, braucht ansprechende Designs. Die Veranstaltung gibt eine Einführung in die kostenfreie Software „Canva“. Mit Canva lassen sich Designs für Beiträge und Posts von eigenen Bildern oder Vorlagen im Handumdrehen selber gestalten. Bitte bringen Sie ein Laptop bzw. Tablet zu der Veranstaltung mit, da praktisch gearbeitet wird.

Online | 18.04. | 19–21 Uhr | 20 EUR | Bettina Jäckle

■ Gründerinnen-Frühstück

Online-Netzwerkveranstaltung

Zusammen geht es besser als allein. Das Gründerinnen-Frühstück bietet Gelegenheit, sich mit anderen zu vernetzen, gemeinsam kreativ zu sein, das Wissen der Gruppe zu nutzen und Kraft für das eigene Business zu tanken. In moderierter Runde werden Ideen und Anliegen ausgetauscht – und wer mag, hat ein leckeres Frühstück dabei.

Online | 07.02. | 07.03. | 02.05. | 06.06. | 04.07. | 05.09. | 07.11. | 05.12.
jeweils 8.30–10 Uhr | kostenfrei | Moderation: Exista

■ Ihre Buchhaltung – einfach digital

Online-Seminar in 3 Teilen

Jede Unternehmerin muss sich mit der Finanzbuchhaltung auseinanderzusetzen – da sollten Sie es sich so einfach wie möglich machen.

In der Seminarreihe erfahren Sie, wie Sie mit LexOffice Kunden und Lieferanten digital verwalten, Belege sekundenschnell erfassen, Ihre Rechnungen, die monatliche Buchhaltung und Ihre Einnahmen-Überschuss-Rechnung am Jahresende automatisiert erstellen.

Teil 1: Erste Einblicke – Die Basics der einfachen Buchführung, relevante Steuern und der grundlegenden Aufbau von LexOffice.

Teil 2: Erste Schritte – Die praktische Anwendung von LexOffice für Ihre digitale Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung.

Teil 3: Praxisberatung – Auf welche Herausforderungen stoßen Sie in Ihrer Finanzverwaltung? Schicken Sie uns Ihre Fragen per E-Mail, auf die die Referentin in dieser Stunde eingeht.

Online | 16.11. | 17.11. | jeweils 9–11.30 Uhr | 14.12. | 9–10 Uhr
55 EUR | Iris Häbry



■ Gründung und Innovation



Ob Existenzgründung oder Umsetzung eines Innovationsvorhabens: Die WLH Wirtschaftsförderung im Landkreis Harburg GmbH ist in der Region einer der ersten Ansprechpartner. Die WLH bietet – vielfach kostenfreie – Seminare und Workshops sowie Beratung und Vernetzung rund um die Themen Gründung und Innovation. Im ISI-Zentrum für Gründung, Business & Innovation können zudem Büros, Werkhallen, Besprechungs- und Seminarräume oder auch flexible Coworking-Arbeitsplätze gemietet werden.

Die WLH und das ISI-Zentrum erreichen Sie unter Tel. 04181 9236-0 oder per E-Mail: info@wlh.eu. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.wlh.eu oder unter www.isi-wlh.eu.



www.koordinierungsstellen-feffa.de



Bildungskooperation Neu Wulmstorf

Veranstaltungen der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Neu Wulmstorf und dem Mehrgenerationenhaus Courage e.V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft.
Anmeldung: gleichstellung@neu-wulmstorf.de oder telefonisch (Anrufbeantworter): 040 700 78 440.

■ Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch!

„Was wollen die eigentlich von mir, wenn sie nach meinen Schwächen fragen oder warum ich mich bei ihnen bewerbe?“ Wir werfen einen Blick hinter den Vorhang, denn wenn Sie verstehen, warum diese Fragen gestellt werden, fallen die Antworten gleich viel leichter. Ganz praktisch, mit kleinen Rollenspielsequenzen und Impulsen erarbeiten Sie sich eine gute Struktur für Ihr nächstes Vorstellungsgespräch. Und dann schnappen Sie sich den Job.

Neu Wulmstorf | 16.06. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt
Familienzentrum Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14

■ Mit „Wünsch Dir was“ zum neuen Traumjob

Sie wollen beruflich (wieder) durchstarten – aber soll das wirklich im alten Job sein? Was sollte der neue Job mitbringen, damit Sie lange und zufrieden darin arbeiten können? Was bringen Sie mit und welcher Job passt zu Ihnen? Über gezielte Fragen und kleine Übungen machen Sie sich ein erstes „Bild“ und finden heraus, ob Ihr alter Job noch der Richtige ist und wie Sie Schritt für Schritt dem „Neuen“ auf die Spur kommen.

Neu Wulmstorf | 22.09. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt
Familienzentrum Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg (KVHS)

Ausführliche Informationen für die unten stehenden Seminare und viele weitere Angebote finden Sie auf www.kvhs-harburg.de.

Anmeldung + Infos zu den KVHS-Angeboten:



Schulkamp 11 a, 21220 Seevetal

Tel. 04171 6939400

kvhs@lkharburg.de

www.kvhs-harburg.de

■ Digitale Sketchnotes

Digitale Sketchnotes zu zeichnen ist einfach und ohne große Zeichenerfahrung möglich. Im Kurs wird mit der freien App „Sketchbook“ gearbeitet. Bitte bringen Sie ein eigenes Tablet (iPad oder Android Gerät) sowie einen Eingabestift mit.

Maschen | 07.03. | 18–21.15 Uhr | 30 EUR | 231 B661MA

KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Buchholz | 29.09. | 18–21.15 Uhr | 30 EUR | 232 B661BU

Kabenhof, Lindenstr. 10

■ Coaching als Führungsstil

Führungskompetenzen zählen heute zu den wichtigsten Skills. Immer häufiger ist von Coaching als Führungsstil die Rede. Aber was bedeutet das eigentlich und wie kann man ihn anwenden? In diesem Workshop lernen Sie, was man unter dem Coaching-Führungsstil versteht, welches wesentliche Elemente des Führungsstils sind und wie man ihn in der Praxis anwenden kann.

Buchholz | 04.03. | 10–16 Uhr | 35 EUR | 231 B064BU

Kabenhof, Lindenstr. 10

■ Kommunikation – fühlbar und spürbar

Pferdegestütztes Coaching

Die TeilnehmerInnen werden ihrer verbalen und nonverbalen Körpersprache bewusst. In diesem pferdegestützten Workshop werden durch Aufgaben und Übungen, welche vom Boden aus stattfinden, die Körpersprache und Kommunikation in den Fokus gerückt. Durch das feine Beobachten und das positive und wertschätzende Feedback der Pferde werden die verbalen und nonverbalen Kommunikationsstile sowie vorhandenen Ressourcen herausgearbeitet. So lässt sich die Kommunikation im privaten und beruflichen Alltag effektiver gestalten.

Maschen | 06.05. | 9.30–16.30 Uhr | 83 EUR | 231 B068MA

Reiterhof Jobmann

■ Durch Design Thinking komplexe Probleme lösen

Als Design Thinking wird die systematische Herangehensweise an komplexe Problemstellungen aus allen Lebensbereichen bezeichnet. Dabei helfen verschiedene Tools, die in diesem Kurs vorgestellt und angewendet werden. Die definierten Phasen Verstehen, Beobachten, Fokus definieren, Ideen finden, Prototyp entwickeln und Testen werden dabei erläutert und anhand konkreter Beispiele gemeinsam erarbeitet.

Maschen | 23.03.+13.04. | 18.30–21.45 Uhr | 52 EUR | 231 B073MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ Den Absprung wagen –

wie Sie den Abschied aus der Arbeitswelt und den Übergang in die Rente kraftvoll gestalten!

Übergänge begleiten uns das ganze Leben. Der Übergang aus der Arbeitswelt in den „Ruhestand“ ist ein markanter Einschnitt und eine grundlegende Veränderung in unserem Leben. Im Seminar gehen Sie auf Entdeckungsreise, bereiten sich auf den bevorstehenden Abschied aus Ihrem Berufsleben vor, bilanzieren Ihren bisherigen Werdegang, laden den Neubeginn ein und entwickeln tragfähige Ideen für die Zeit danach.

Salzhausen | 22.04. | 10–16 Uhr | + 23.04. | 10–14.15 Uhr | 69 EUR
231 B011SH | Haus des Gastes, Seminarraum



■ Fit im Büro – Microsoft Office sicher beherrschen Bildungsurlaub

Praxisorientierte Einführung in Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Beginnend mit der Vorstellung der Programmoberflächen lernen Sie anhand von Beispielen die wichtigsten Anwendungsfunktionen der Programme und den Datenaustausch zwischen ihnen kennen. Voraussetzung: Kenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows sowie erste Erfahrungen mit einer Textverarbeitung.

Maschen | 05.–09.06. | 9–16 Uhr | 250 EUR | 231 B300MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a

Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.



Infos zum Unternehmensnetzwerk:
Marktstr. 21/23, 21423 Winsen/Luhe
Tel. 04171 409726
info@netzwerk-familie-wirtschaft.de
www.netzwerk-familie-wirtschaft.de

Ein Zusammenschluss privater und öffentlicher Arbeitgeber aus dem Landkreis Harburg, der im Februar 2009 gegründet wurde.

Das Unternehmensnetzwerk bietet ein Forum zu Themen der Personalentwicklung sowie zur Gestaltung einer familienbewussten Personalpolitik. Die Mitglieder können verschiedene Serviceangebote nutzen, von der Vermittlungsunterstützung über Programme für Beschäftigte in der Elternzeit bis hin zur Organisation von Fort- und Weiterbildung und Ferienbetreuung.

In den Oster- und Herbstferien werden Theaterwerkstätten in Buchholz und Winsen als verlässliche Ferienbetreuung angeboten, die das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft finanziell unterstützt. Es stehen jeweils max. 16 Plätze zur Verfügung.



Familiensiegel (FaMi-Siegel) 2022 – 2024



Mit dem FaMi-Siegel werden Unternehmen ausgezeichnet, die ihre Beschäftigten bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf aktiv und kreativ unterstützen.

Den Fragebogen, alle Teilnahmebedingungen und die Partner der Gemeinschaftsinitiative, die das FaMi-Siegel entwickelt haben, finden Sie unter www.fami-siegel.de.

■ Neujahrsfrühstück

Unternehmensethik in herausfordernden Zeiten

Die Koordinierungsstelle und das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft laden Führungskräfte und Personalverantwortliche zum Vortrag und Austausch ein. Wiebke Krohn, zuständig als Arbeitgeberberaterin für Personalentwicklung und soziale Innovation beim Arbeitgeberverband Lüneburg-Nordostniedersachsen e.V., stellt in einem Impulsvortrag die Fürsorgepflicht der Arbeitgeber in den Fokus: Gerade in der aktuellen Situation, bei Fachkräftengpässen durch allgemeinen Personalmangel und zusätzliche Ausfälle, z.B. durch Corona und Post-Covid, geht es um das Spannungsfeld zwischen moralischem Handeln und betriebswirtschaftlichen Notwendigkeiten.

Winsen | 31.01. | 10–12 Uhr | St. Georg Kapelle



mit
Wiebke Krohn



**Infos + Anmeldung
für dieses Seminar
unter Telefon
04131 303968**

■ Mit einem Walderlebnis Team-Ziele erreichen

Seminar für weibliche (Nachwuchs-)Führungskräfte

Die Wirkungskräfte des Waldes haben einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden, sie liefern einen Schlüssel für innere Zufriedenheit. Wer in seinem Team gesunde, zufriedene und motivierte Teilnehmer hat, wird bessere Ergebnisse für die Organisation erzielen. Ein verbessertes Verständnis für das Team und füreinander innerhalb des Teams sind Ziele dieses Outdoor-Seminars. Die Seminarleiterin erweckt Bewusstsein für die Natur und Umwelt und vermittelt die Grundlagen der Teamdynamik, klassische Teamphasen und typische Charaktere im Team sowie Kommunikationsstrukturen.

Barendorf | 06.10. | 14–17 Uhr | Claudia Kutzick

Mit **CHANGE** zur **GE**

Vier Impulse machen Mut für Veränderungen! Die kostenfreien Online-Workshops finden in Kooperation von Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V., dem Überbetrieblichen Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V. und dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg statt. Anmeldung bei Katja Eggers, info@netzwerk-familie-wirtschaft.de oder Telefon 04131 303968.

■ Boxenstopp – Zeit für gute Fragen

Wo stehe ich gerade mit meinem Leben und meiner Kraft? Was läuft gut und was nicht? Ein Blick auf Ihre Life-Domain-Balance zeigt Potential für Veränderung, aus dem Sie erste Schritte ableiten können, um Stück für Stück in eine gesunde Balance zu kommen.

Online | 17.01. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

■ Krisen sind zum Wachsen da

Meistens sind wir froh, wenn wir eine Krise überstanden haben und wollen einfach nur noch nach vorne schauen – verständlich. Aber nur wenn wir uns die „Lessons Learnt“ bewusst und damit für die Zukunft nutzbar machen, gehen wir wirklich gestärkt aus der Krise hervor. Ein Blick zurück lohnt sich also.

Online | 25.04. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

■ Love it – Change it – Leave it

Wie oft drehen wir uns mit Entscheidungen im Kreis und kommen zu keiner Lösung. Die Übung „Love it – Change it – Leave it“ hilft uns, gute Entscheidungen zu treffen und herauszufinden, ob wir eine schwierige Situation in unserem Sinne verändern können oder ob es Zeit ist loszulassen, um offen auf Neues zuzugehen.

Online | 22.08. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

■ Radikale Selbstfürsorge

Gerade Frauen neigen zu gnadenloser Selbstkritik und sind (zu) schnell bereit, das eigene Wohl und die eigenen Ziele für das Wohl anderer zu opfern. Aber tun wir uns und anderen damit wirklich einen Gefallen? Fassen Sie Mut, um kraftvoll für sich selbst einzustehen. Gerade dann, wenn es mal nicht so perfekt läuft.

Online | 10.10. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Kirsten Adomßent, Dipl.-Ökonomin, Coach

Andreas Breitenfeld, Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Harburg

Manuela Camilli-Krouß, Dipl.-Informatikerin (FH), Soft-Skill-Trainerin

Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin

Christina Glaser, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Coach

Andreas Koller, Referent des BMFSFJ

Andrea Kowalewski, M.A. Angewandte Kulturwissenschaften, GF feffa e.V.

Wiebke Krohn, Arbeitgeberberaterin,

Arbeitgeberverband Lüneburg Nordostniedersachsen e.V.

Claudia Kutzick, Dipl.-Sozialarbeiterin,

Systemischer Coach und Waldwohl®-Trainerin

Pirko Silke Lehmitz, Rechtsanwältin

Manuela Maack-Schulze, Geschäftsführerin, Coach

Susan J. Moldenhauer, Dipl.-Finanzwirtin (CoB), Coach

Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin

Lea Spitzenberg, Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin

Lars Westermann, Personalleiter Landkreis Harburg

So erreichen Sie uns:

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Kirchenstraße 3 | 21244 Buchholz

Telefon 04181 9405636

kontakt-bu@feffa.de

www.koordinierungsstellen-feffa.de

www.feffa.de

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de



Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft wurde eingerichtet von feffa e.V., seit 1990 aktiv für Frauen mit Bildung und Beratung, in Kooperation mit: Landkreis Harburg, Stadt Buchholz

