



Koordinierungsstelle
frauen & wirtschaft Hildesheim

Ihre Erfolgskurse

Seminare, Vorträge, Beratung für Frauen
in Stadt und Region Hildesheim
September 2023 bis Februar 2024

© Anatoliy Karlyuk - stock.adobe.com



**Job in
Gefahr?**

**Berufs-
rückkehr nach
Auszeit?**

**Wunsch
nach Berufs-
wechsel?**

**Altersarmut
vorbeugen**



Kofinanziert von der
Europäischen Union





Liebe Frauen in Stadt und Landkreis Hildesheim,

seit 15 Jahren unterstützt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim Frauen bei der **Rückkehr ins Berufsleben**. Dabei wollen wir Sie mit unserem abwechslungsreichen Programm unterstützen, stärken und inspirieren.

Dafür haben wir eine **Vielfalt an Angeboten** zusammengestellt. Die Themen reichen dabei von Bewerbungshilfen über Wiedereinstiegsunterstützung bis hin zu gesunder Stressbewältigung. Haben Sie sich für ein oder mehrere Veranstaltungen entschieden, melden Sie sich per E-Mail: kontakt@ko-stelle.Lkhi.de oder telefonisch: 05121 309 6003 an.

Wenn Sie sich in folgenden Fragen wiederfinden, dann kommen Sie gerne zu uns!

- Wie schaffe ich den Wiedereinstieg in den Beruf?
- Wohin möchte ich mich beruflich weiterentwickeln?
- In welchen Zukunftsberufen habe ich Chancen?
- Wie kann ich meine Bewerbung optimieren?
- Welche Möglichkeiten der Qualifizierung/Fort- oder Ausbildung bieten sich für mich an?
- Wie begegne ich drohender Arbeitslosigkeit?

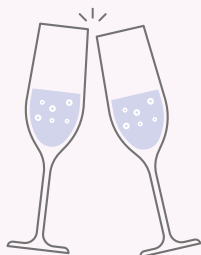
Wer kann zu uns kommen?

Unsere Hauptzielgruppe sind Wiedereinsteigerinnen, Frauen in Elternzeit, Minjobberinnen, wenn Sie sich in prekären Arbeitsverhältnissen befinden, von Arbeitslosigkeit bedroht sind oder Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung/Weiterentwicklung suchen. Grundsätzlich sind **alle Frauen, die ihren Wohnsitz in Stadt und Landkreis Hildesheim haben** und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

Wir feiern mit unseren Kundinnen **15 Jahre Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim** und laden Sie zum Geburtstags-Sektfrühstück ein!

Frühstücken Sie mit uns am 15. September ab 9:00 Uhr und lassen Sie sich dabei über unser neues Programm informieren, kommen Sie in Austausch mit anderen Frauen und nehmen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag.

Die Plätze sind begrenzt. Anmeldung bis zum 8.9.2023 unter kontakt@ko-stelle.lkhi.de.



© paintermaster - stock.adobe.com

Wir sind für Sie da!



Stefanie Greber

Projektleitung

Programmorganisation & Netzwerkarbeit

Tel. 05121 309-6001

Stefanie.Greber@ko-stelle.Lkhi.de



Franziska Katzenstein

Projektleitung

Beratung & Netzwerk

Familie und Wirtschaft e.V

Tel. 05121 309-6002

Franziska.Katzenstein@

ko-stelle.Lkhi.de



Vanessa Rausch

Projektmitarbeit

Erstberatung &

Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V

Tel. 05121 309-6003

Vanessa.Rausch@ko-stelle.Lkhi.de



Carmen Schrocke

Projektmitarbeit

Anmeldungen &

Erstberatung

Tel. 05121 309-6003

Carmen.Schrocke@

ko-stelle.Lkhi.de

Diensträume: Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

Postanschrift: Marie-Wagenknecht-Straße 3, 31134 Hildesheim

www.frauenwirtschaft-hi.de

www.facebook.com/frauenwirtschafthi



Allgemeine Hinweise

Beratung

Hauptsächlich finden die Beratungen in der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim, Kaiserstraße 15 in Hildesheim statt. Nach Absprache sind auch Termine vor Ort bei Ihnen möglich.

Die Einzelberatungen werden von der Projektleitung Franziska Katzenstein durchgeführt. Sie werden individuell, vertraulich und kostenfrei beraten. Für eine Terminvereinbarung rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail. Bitte schicken Sie uns im Vorfeld (soweit vorhanden) Ihren Lebenslauf und Ihr konkretes Anliegen zu.

Unsere Angebote sind für Sie meist kostenfrei. Das ist nur möglich durch die Kofinanzierung der europäischen Union, dem Land Niedersachsen, der Stadt Hildesheim und dem Landkreis Hildesheim unter Trägerschaft der Volkshochschule Hildesheim.

Um diese Angebote nutzen zu können, ist es erforderlich, dass Sie als Teilnehmerin einen Teilnehmendenfragebogen ausfüllen. Dieser muss nur einmal innerhalb unseres Förderzeitraums ausgefüllt werden und wird anonymisiert weiter verarbeitet. Sie erhalten den Fragebogen von uns vorab per E-Mail und bringen ihn dann ausgefüllt zur Beratung oder Veranstaltung mit.

Selbstständigkeit & Unternehmensgründung

Für alle Fragen rund um das Thema Selbstständigkeit kooperieren wir mit der Wirtschaftsförderungsgesellschaft HI-REG. Diese gibt Orientierung und praktische Tipps im Gründungsprozess. Sie erreichen die HI-REG unter Tel.: 05121 91885-18 oder per E-Mail: gruendung@hi-reg.de.

Charta der Grundrechte der Europäischen Union

Wir verpflichten uns der Achtung der Charta der Grundrechte der Europäischen Union. Diese enthält wichtige Grundrechte, wie u.a. die Nichtdiskriminierung, die Gleichheit von Frauen und Männern, die Integration von Menschen mit Behinderung, den Umweltschutz und den Schutz personenbezogener Daten. Weitere Informationen finden Sie unter: www.europa-fuer-niedersachsen.de

Datenschutz

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.frauenwirtschaft-hi.de. Mit einer Anmeldung zu unseren Angeboten erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen.

Ko-Stelle on Tour – 15 Jahre 15 Orte



Dieses Jahr besteht die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim seit 15 Jahren. Deshalb sind wir unterwegs zu Ihnen. Wir besuchen 15 Orte im Landkreis Hildesheim, um Frauen zu Beruf und Wiedereinstieg zu beraten.

Wir sind zu Ihnen unterwegs

Von A wie Alfeld ...

... bis S wie Söhlde

Hier finden Sie die aktuellen Termine:
frauenwirtschaft-hi.de/15-jahre-15-orte





Übersicht

Ihre Termine im Blick	7
Reihe: Frauenwirtschaft	8–9
Angebote mit Agentur für Arbeit	10–11
Onlinereihe: Beruflicher Umbruch	12–15
Reihe: Stressbewältigung	16–20
Fit für den Wiedereinstieg	21–27
Social Media und Digitalisierung	28–29
Volkshochschule Hildesheim gGmbH	30–33
Agentur für Arbeit Hildesheim	34
Jobcenter Hildesheim	35
Projekt Start Guide	36
Asyl e. V. – Beratungen	37
WBS Training AG Hildesheim	38–39
Seminarangebote WiR	40–41
EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	42
LEB Hildesheim	43
Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.	44–45
Anmeldung	46
Weiterbildungsscheck	47
Kontakt	48

Impressum:
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
Marie-Wagenknecht-Straße 3, 31134 Hildesheim
Design: www.ideendesign.de
Fotos: stock.adobe.com

Ihre Termine im Blick

September 2023 – Februar 2024



September 2023

14.09. Minijob, Arbeitslosigkeit und Rente	Hi	10
15.09. Sektfestfrühstück 15. Geburtstag	Hi	2
18.09. Gesunde Stressbewältigung – Vorstellung		16
20.09. Frauenwirtschaft : Frauen im beruflichen Umbruch		8
29.09. Visitenkarte Stimme – Grundlagen	Hi	21

Oktober 2023

10.10. Die 7 Stressanteile	Hi	17
12.10. Artgerechte Haltung		12
19.10. Midlife ohne Krise	Hi	18

November 2023

01.11. Fachkräftemangel		13
02.11. Frauenwirtschaft : Tschüss Selbstzweifel		9
07.11. Fähigkeiten nutzen – Vorstellung		22
09.11. So bin ich – Vorstellung		24
10.11. Konfliktmanagement	Hi	26
14.11. VHS-Instagram-Marketing – Basics		28
16.11. Berufe mit Zukunft	Hi	11
17.11. Fähigkeiten nutzen	Aufeld	23
21.11. VHS-Grafik-Design mit Canva		29
23.11. So bin ich! Was kann ich? Wie tickt ich? I	Hi	25
30.11. Lebenslauf und Bewerbungsunterlagen		14

Dezember 2023

05.12. Burnout	Hi	19
12.12. Vorstellungsgespräche nutzen		15

Januar 2024

16.01. Magic Spot / Push & Pull	Hi	20
---------------------------------	----	----

Februar 2024

02.02. Alles neu im neuen Job!		15
20.02. Frauenwirtschaft : Stressfreie Kommunikation	Hi	9



Reihe: Frauenwirtschaft

Ihr Austausch rund um Job und Leben

Netzwerkabende für Berufsrückkehrerinnen

In wechselnder Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteur*innen in und um Hildesheim.

Zielgruppe:

- Kundinnen der Angebote und Beratungen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
- Frauen, die nach einer Elternzeit oder einer anderen Auszeit auf dem Weg zurück in den Beruf sind
- Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit
- Frauen, die wieder neu im Berufsleben stehen und sich fragen oder wissen, wie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf klappt.

Die Netzwerkabende beginnen mit einem interaktiven Kurzvortrag. Davor, dazwischen und danach ist Zeit für Nachfragen, Austausch und netzwerken.

Anmeldung: 05121 309-6003 oder
kontakt@ko-stelle.lkhi.de

**Weitere Infos finden Sie
auf unserer Homepage:
www.frauenwirtschaft-hi.de**



Frauen im beruflichen Umbruch Bleiben, nachjustieren oder gehen?

In Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Hildesheim

Auftaktveranstaltung der gleichnamigen Reihe, s. Seite 12ff
Das Leben ist ein stetiger Wandel und dies auch im beruflichen Kontext: Lebenssituationen ändern sich, wir wachsen oder ändern unsere Interessen etc. Um anhaltender Unzufriedenheit oder Langeweile vorzubeugen, müssen wir regelmäßig reflektieren „Bin ich hier noch richtig?“

Die wunderbare Leitlinie „Love it, change it or leave it“ kann als Handlungsstrategie helfen. Gemeinsam widmen wir uns einem individuellen Blick auf den aktuellen Status Quo und erarbeiten Handlungsstrategien, um selbstbestimmt Entscheidungen treffen zu können.

Zeit: Mi, 20.09.2023, 19:00–20:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner

Anmeldung: mit Angabe der KursNr U56720D
Anmeldeschluss: 13.09.2023



© Daniel Ernst - stock.adobe.com

© rawpixel.com - stock.adobe.com

Tschüss Selbstzweifel – ab heute ohne! In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle Landkreis Hildesheim



Frauen neigen dazu mit sich selbst noch härter ins Gericht zu gehen, als mit ihren Mitmenschen und viele kommen ins Zweifeln, wenn Entscheidungen oder Veränderungen anstehen, sie ihren Alltag reflektieren oder darüber hinaus. Zusammen wollen wir uns von unseren Selbstzweifeln nachhaltig verabschieden und über Maßnahmen austauschen, wie wir uns bei aufkommenden Zweifeln selbst regulieren können.

Zeit: Do, 02.11.2023, 19:00–20:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner

Anmeldung: mit Angabe der KursNr U56723D
Anmeldeschluss: 26.10.2023

Stressfreie Kommunikation und Körpersprache In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Hildesheim

Alles was wir nicht mit Worten ausdrücken, drückt unser Körper aus. Wir können nicht anders.

Kommunikationsprobleme auf beruflicher und privater Ebene machen vielen Menschen Sorgen und häufig das Leben schwer. Die sich selbst gestellte Frage, „warum der oder die andere einen nicht verstehen will“, lässt sich mit dem reinen Verstand schwer beantworten. In diesem Vortrag werden Elemente der stressfreien Kommunikation und der Körpersprache von Menschen – also der nonverbalen Kommunikation – verdeutlicht. Ein Perspektivwechsel, Klarheit über verbale und nonverbale Kommunikation – sowohl persönlich als auch vom Gegenüber – bringen mehr Leichtigkeit und Entspannung ins Leben. Alltagstaugliche Tipps zum direkten Umsetzen runden den Vortrag ab.

Zeit: Di, 20.02.2024, 18:00–19:30 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Susanne Suckert

Anmeldung: mit Angabe der KursNr W56735M
Anmeldeschluss: 13.02.2024





Angebote in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Hildesheim

**Infotermine rund um berufliche Perspektiven und Chancen in Zusammenarbeit mit Tanja Lichthardt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hildesheim.
Weitere Infos ab Seite 34.**

Minijob, Arbeitslosigkeit und Rente – Was Sie dazu wissen sollten

info-
reihe

Sie erhalten Informationen über die Unterschiede von Mini- und Midijob, sowie die Vor- und Nachteile und Rechte und Pflichten, die sich aus diesen Beschäftigungsverhältnissen ergeben.

Inwiefern können sie Sprungbrett in eine umfangreichere qualifizierte Beschäftigung sein und was sollten Sie in Bezug auf Ihre Rente unbedingt beachten!

Im Anschluss ist Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen.

Zeit: Do, 14.09.2023, 9:00–11:00 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Tanja Lichthardt

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr U56710M

Anmeldeschluss: 07.09.2023

Zum 25-jährigen Jubiläum der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Zeit der Chancen –
Das Beste kommt jetzt!**

Infowochen für Frauen rund um die Themen
Ausbildung, Qualifizierung und Arbeit



Berufe mit Zukunft Infos, Tipps und Perspektiven

info-
reihe

Sie suchen einen Beruf mit langfristiger Perspektive? Wir stellen Ihnen verschiedene Zukunftsberufe vor! Lernen Sie Berufe und deren (Quer-) Einstieg kennen. Erfahren Sie Wege dorthin und vernetzen Sie sich! Wir stellen Ihnen Berufe mit Zukunft, die auch gut mit Ihren familiären Pflichten zu vereinen sind, wie zum Beispiel im e-Commerce, in der sozialpädagogischen Assistenz, im Fitnesskaufmännischen Bereich und viele weitere vor.

Sie wollen etwas über Ihren besonderen Zukunftsberuf erfahren? Geben Sie diesen in der Anmeldung an.

Zeit: Do, 16.11.2023, 9:00–11:00 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Tanja Lichthardt

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr U56711M

Anmeldeschluss: 09.11.2023



Tanja Lichthardt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit unterstützt beim beruflichen (Wieder-)Einstieg, ihr Motto ist:
„Geht nicht-gibt's nicht – mein Beruf ist Berufung!“

Online-Reihe: Frauen im beruflichen Umbruch – rund um Ihre Neuorientierung und Bewerbung

online-
reihe

Im Rahmen dieser Reihe geht es rund um Ihren beruflichen (Wieder-)Einstieg. Wenn Sie nicht mehr im alten Beruf weiterarbeiten können oder wollen, sich lange nicht mehr beworben haben oder auf der Suche nach neuen beruflichen Möglichkeiten sind, besuchen Sie diese Online-Angebote mit **Anika Werner**. Alle Angebote sind in sich geschlossen, können aber auch einzeln besucht werden.

Frauen im beruflichen Umbruch: Bleiben, nachjustieren oder gehen?



Auftaktveranstaltung der Reihe

am Mi, 20.09.2023, 19:00–20:30 Uhr

Weitere Infos s. Seite 8 unter Reihe Frauenwirtschaft

Meine artgerechte Haltung – Was brauche ich um beruflich durchzustarten und zu brillieren?

online-
reihe



Menschen, die sich ein Haustier anschaffen, wollen für ihren Liebling natürlich eine artgerechte Haltung, so dass es unter den besten Bedingungen leben und wachsen kann. Dass auch wir individuelle Bedürfnisse im beruflichen Kontext haben, um z. B. optimal unsere Fähigkeiten und Kompetenzen einzusetzen und langfristig gesund und arbeitsfähig zu sein, ist vielen nicht klar oder gerät in Vergessenheit. Gemeinsam werfen wir in diesem Onlineseminar einen Blick darauf.

Zeit: Do, 12.10.2023, 12:00–13:30 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr U5672ID

Anmeldeschluss: 05.10.2023

Fachkräftemangel – Bin ich auch gesucht?

online-
reihe



Der Fachkräftemangel ist in aller Munde. Gutes Personal wird händierend gesucht und gerade für Frauen sowie das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf, aber auch in Bezug auf Gehalt öffnen sich aktuell viele Türen. Gleichzeitig sind sich viele Frauen unsicher, ob auch sie mit ihren Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen auf dem Arbeitsmarkt gefragt sind. Gemeinsam wollen wir diese Unsicherheiten auflösen und gestärkt die Chancen des Fachkräftemangels für uns nutzen.

Zeit: Mi, 01.11.2023, 9:00–10:30 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr U56722D

Anmeldeschluss: 19.10.2023



Anika Werner ist hauptberuflich im Personalwesen tätig und nebenberuflich seit 2020 als Coachin und Trainerin für Frauen, die selbstbestimmt leben wollen.

„In verschiedenen Kontexten – und gerade in Bewerbungsprozessen – fällt mir auf, dass sich viele Frauen leider weit unter Wert verkaufen. Es ist mir ein Anliegen dies zu ändern und Frauen im Erkennen der eignen Stärken und Kompetenzen zu unterstützen. Der aus meiner Sicht entscheidende Schritt ist die Reflexion der eigenen Haltung, um dann mit einem leisen oder lauten „Hier bin ich!“ sichtbar zu werden.“

Mit einem authentischen, professionellen Lebenslauf punkten – inhaltlich und optisch

online-
reihe



NEU

Ziel von Bewerbungsunterlagen ist es, das Interesse der Personalentscheidenden zu wecken. Ansprechende Lebensläufe und Anschreiben unterstützen einen positiven ersten Eindruck und dienen als persönliche Visitenkarte. Gleichzeitig geben sie Bewerberinnen die Möglichkeit sich im besten Licht zu präsentieren. In diesem Kurzworkshop werfen wir einen intensiven und umfassenden Blick auf den Lebenslauf und das Anschreiben. Sie erfahren, welche Informationen Sie nach aktuellem Standard teilen sollten, reflektieren Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten und erlernen, wie Sie Ihre Kompetenzen gekonnt darstellen können. Außerdem erhalten Sie viele nützliche Informationen sowie praktische Tipps, wie Sie Ihre Bewerbung mit dem kostenlosen Online-Grafikprogramm Canva aufbauen und gestalten können.

Idealerweise haben Sie einen großen Bildschirm oder einen zweiten Bildschirm zur Verfügung, um parallel in Canva mitzugestalten. Alternativ nehmen Sie über ihr Smartphone am Seminar teil und nutzen einen separaten Bildschirm für die Canva-Übungen.

Zeit: Do, 30.11.2023, 14:00–17:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentinnen: Anika Werner & Nadja Eroschenkova
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr U56724D

Anmeldeschluss: 23.11.2023



© Monster Zudio - stock.adobe.com

Vorstellungsgespräche als Chance sehen und nutzen

online-
reihe



Für viele fühlt sich ein Bewerbungsgespräch wie eine Prüfung an, dabei ist es ein gegenseitiges Kennenlernen, ein Austausch auf Augenhöhe, wo frau die Chance hat einen Eindruck zu gewinnen, ob das Unternehmen zu ihr passt. Um ein Vorstellungsgespräch effektiv für sich zu nutzen, ist eine gute Vorbereitung unabdingbar! In diesem Workshop erlernen Sie, wie Sie sich auf das Gespräch vorbereiten können, wie Sie das Gespräch strategisch für sich nutzen können, welche Fragen im Gespräch auf Sie zukommen könnten und wie Sie professionell und authentisch agieren können.

Zeit: Di, 12.12.2023, 9:00–12:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr U56725D

Anmeldeschluss: 05.12.2023

Alles neu im neuen Job! Weichen stellen für einen gelingenden Start

online-
reihe



NEU

Der Start in einem neuen Job ist eine spannende Zeit – viele neue Eindrücke, Tätigkeiten und Kolleg*innen. Auch ist die Einstiegsphase in einen neuen Job eine sehr wichtige Phase, stellt sie doch die Weichen ihrer Zukunft im Unternehmen. In diesem Seminar werfen wir einen Blick darauf, wie frau sich von Tag 1 gut präsentieren und aufstellen kann, um möglichen Herausforderungen in der Zusammenarbeit vorzubeugen.

Zeit: Fr, 02.02.2024, 9:00–10:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr U56726D

Anmeldeschluss: 26.01.2024

Vorankündigung: Gehalt selbstbewusst verhandeln am 05.03.2024

Reihe: Gesunde Stressbewältigung – stark im beruflichen Wiedereinstieg

Im Rahmen dieser Reihe geht es rund um Ihre gesunde Stressbewältigung. Wie ticken Sie und was brauchen Sie, um beim beruflichen (Wieder-)Einstieg nicht wieder in alte Muster zu verfallen. Lassen Sie sich von **Susanne Suckert** im Online-Auftakt zu den Inhalten informieren. Alle weiteren Termine finden in Präsenz statt. Alle Angebote sind in sich geschlossen, können aber auch einzeln besucht werden.

Vortrag: Gesunde Stressbewältigung – stark im beruflichen Wiedereinstieg Kurzvorstellung der Reihe

Wie halte ich dem beruflichen, privaten und gesellschaftlichem Druck stand und nutze meinen Stress positiv? In der Vortragsreihe zur gesunden Stressbewältigung geht es darum, hinter die persönlichen Kulissen zu blicken und autonom ablaufende Muster zu erkennen und neu zu bewerten.

„Als Dozentin und Trainerin für gesunde Stressbewältigung und insbesondere als Frau, ist es mir eine Herzensangelegenheit, der Mensch für andere Frauen zu sein, den ich gebraucht hätte, als ich komplett stressbedingt ausgebrannt war. Ich blicke auf eine lange „Stress-Karriere“ zurück. Ich brenne für mein Thema. Niemand muss diesen Weg allein gehen. Ich gehe ein Stück mit. Für wieder mehr Freude und Leichtigkeit im Leben. Das treibt mich an“.

Nutzen Sie diesen kurzen Kennenlernabend für sich, lernen Sie die Dozentin Susanne Suckert kennen. Bringen Sie gern Ihre persönlichen Themen und Fragen mit.

Zeit: Mo, 18.09.2023, 19:00–19:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Susanne Suckert
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56730D**

Anmeldeschluss: 11.09.2023

Die 7 Stressanteile – wie ticke ich in Stress-Situationen und warum ist das so?

Wieso gerate ich in immer ähnliche Situationen mit Kolleg*innen, Vorgesetzten und Chef*innen? Selbst in einem neuen Job passieren immer wieder die gleichen Dinge! Jeder Mensch hat ein inneres Team, das ihn unbewusst lenkt. Was unsere Erfahrungen, übernommenen Muster und Strategien damit zu tun haben UND wie wir lernen können, destruktive Muster zu verändern, hängt mit unseren Stressanteilen zusammen. Ein Stressanteil-Test mit Auswertung unterstützt alle Teilnehmerinnen, ihren Stressanteilen wohlwollend zu begegnen. Die Möglichkeit, in diesem Workshop konkrete Fragen zu stellen und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten, bringt Leichtigkeit und Gelassenheit ins Leben. Denn: Unsere Stressanteile sind **FÜR** uns.

In diesem interaktiven Workshop schauen wir auf Ihre Stressmuster und arbeiten daran, diese neu zu bewerten und in den Alltag zu übernehmen.

Zeit: Di, 10.10.2023, 9:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Susanne Suckert
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56731M**

Anmeldeschluss: 05.10.2023



Midlife ohne Krise – stark im beruflichen Wiedereinstieg

gesund-
reihe NEU

Stress gehört zum Leben dazu. Frauen sehen sich, durch ihre diversen Rollen, hohen Stressphasen ausgesetzt. Gerade in der zweiten Lebenshälfte nimmt das Leben von Frauen Wendungen ein, die es zu balancieren gilt. Ein neues Körperempfinden, veränderte Belastbarkeit und wenig beeinflussbare körperliche und emotional-mentale Aspekte in den Wechseljahren bedeuten: Stress.

Der Wiedereinstieg in den Beruf, die berufliche Neuorientierung, Veränderungen in einem bestehenden Job, kombiniert mit privaten Themen sind Herausforderungen, die unsicher machen und Frauen häufig zurückhalten. Die Komfortzone wird zur Lähmungszone, das Leben kleiner und farbloser.

In diesem Seminar werden Frauen unterstützt, in ihre Kraft und Selbstwirksamkeit zu kommen. Ziel ist es, dass Frauen ihren Mut (wieder-)finden, neue Wege, voller Vertrauen in sich selbst, zu gehen.

Zeit: Do, 19.10.2023, 9:00–12:00 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Susanne Suckert

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56732M**

Anmeldeschluss: 12.10.2023



Burnout – Infarkt der Seele

**Wie kann ich ihn verhindern –
wie danach weiter arbeiten?**

gesund-
reihe NEU

Stresst die Gegenwart oder eine Hypothese in der Zukunft? Ein Burnout kann jeden Menschen treffen. Beruflicher und privater Stress prallen ständig aufeinander, Zeitdruck oder schwelende Konflikte. Das kann krank machen. Sehr wahrscheinlich sogar. Wir haben keinen Einfluss auf Kolleg*innen, Vorgesetzte oder Chef*innen. Veränderung kann nur in uns selbst wirksam umgesetzt werden.

Dieser Workshop hat das Ziel, Frauen, die das Gefühl haben auszubrennen, oder auch schon einen Burnout erlitten haben, wieder Zugang zu ihrem eigenen Potenzial zu verschaffen. Achtsamkeit, Entspannung und der innere Dialog spielen hier die Hauptrollen. In Interaktion werden eigene Stressoren und Stressmuster aufgedeckt, so dass eine gesündere Bewältigung von Stress direkt umgesetzt werden kann.

Zeit: Di, 05.12.2023, 15:30–18:30 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Susanne Suckert

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56733M**

Anmeldeschluss: 28.11.2023



Susanne Suckert ist als Trainerin, Coach und Mentorin für gesunde Stressbewältigung bundesweit tätig. Ihr Fokus liegt darauf, Frauen stark und mutig aus ihren „Stress-Karrieren“ heraus zu lotsen. Dabei ist es ihr wichtig, das Thema Stress ganzheitlich zu beleuchten. „Stress darf leicht sein!“ Ihr Antreiber ist, dass möglichst viele Frauen diese Leichtigkeit in ihr Leben holen.

Magic Spot / Push & Pull – wenn beruflicher (und privater) Stress die Ruhe stört

Stundenlanges wälzen im Bett, müde, die Gedanken kreisen, kein Schlaf in Sicht. Viele Frauen leiden unter diesen Symptomen. Das optimale Stresslevel zu kennen ist der Schlüssel. Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Was Stress (eigentlich) ist, wie das ganz persönliche optimale Stresslevel ist und wie dieses Zusammenspiel in den Alltag transferiert werden kann, ist Ziel dieses interaktiven Workshops. Das Leben im Magic Spot.

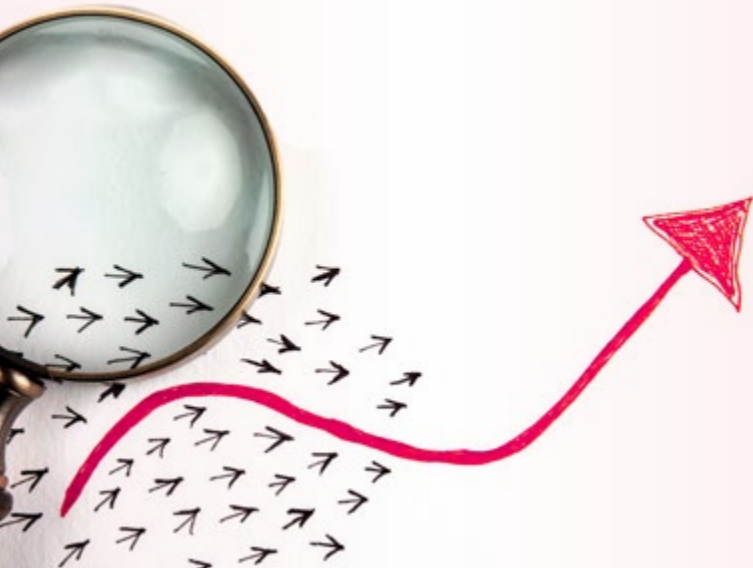
Um dieses Stresspendel gut zu balancieren, braucht das Leben „push & pull“. Die Magie hinter diesen beiden Werkzeugen aus der gesunden Stressbewältigung bringt wieder der Leichtigkeit und Gelassenheit ins Leben. Trotz Stress.

Zeit: Di, 16.01.2024, 9:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Susanne Suckert
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56734M**

Anmeldeschluss: 09.01.2024

Weiteres Seminar der Reihe „Stressfreie Kommunikation und Körpersprache“, s. Reihe: Frauenwirtschaft, Seite 9



© STOATPHOTO - stock.adobe.com

Fit für den Wiedereinstieg

Visitenkarte Stimme – Grundlagen

Tipps für Vorstellungsgespräche oder weitere berufliche Gesprächssituationen.

Sie können in Vorstellungsgesprächen nicht so richtig punkten, weil Ihre Stimme versagt oder unsicher wird? Die Stimme macht etwa 40 % des Eindrucks in einem Gespräch aus, der Inhalt des Gesagten ist dabei weniger eindrucksvoll. Daher lohnt es sich, in eine gesunde Stimme und den bewussten Umgang mit dieser zu investieren. Sie erhalten einführende theoretische und praktische Tipps für Ihre Stimme, die Sie gleich im (beruflichen) Alltag umsetzen können.

- Zusammenhang Körper, Atmung und Stimme: Was hat das eine mit dem anderen zu tun?
- Stimmhygiene: Was tut meiner Stimme gut, was sollte ich besser meiden?
- Praktische Übungen zur Stimme: Was kann ich im Alltag umsetzen?

Zeit: Fr, 29.09.2023, 9:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Elin Rittich
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56750M**

Anmeldeschluss: 22.09.2023



Elin Rittich, Atem- Sprech- und Stimmlehrerin sowie Logopädin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem gesunden Umgang mit der Stimme und ihren Ausdrucksmöglichkeiten. Gerne unterstütze ich dabei, dass die eigene Stimme überzeugt und auch beim Gegenüber die „gewünschte Stimmung“ ankommt!

Online-Vorstellung zum gleichnamigen Seminar

Fähigkeiten erkennen – Selbstbewusstsein stärken – Hürden überwinden



Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, souveränes Auftreten und Durchsetzungskraft spielen im Berufs- und Privatleben eine wichtige Rolle. Um Ihre persönliche Stärkung geht es im gleichnamigen Präsenz-Seminar mit 2 Terminen in Alfeld mit der Dozentin Petra Meyfarth, s. Seite 23. – Sie wollen sich vorab unverbindlich informieren und die Dozentin kennenlernen? Nutzen Sie diesen kompakten Online-Kennenlernabend, bringen Sie Ihre Fragen mit und lernen Sie die Dozentin Petra Meyfarth kennen.

Zeit: Do, 07.11.2023, 18:00–19:00 Uhr
 Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
 Dozentin: Petra Meyfarth
 Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
 Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56740D**

Anmeldeschluss: 01.11.2023



© Klattisak - stock.adobe.com

Fähigkeiten erkennen – Selbstbewusstsein stärken – Hürden überwinden



Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, souveränes Auftreten und Durchsetzungskraft spielen im Berufs- und Privatleben eine wichtige Rolle. Nicht selten werden im Arbeitsalltag Schwächen oder Defizite fokussiert, statt die Ressourcen und Stärken der Mitarbeitenden gezielt zu nutzen. Eine wesentliche Voraussetzung, diesen Herausforderungen gerecht zu werden, ist eine starke Persönlichkeit mit einem gesunden Selbstwertgefühl. Wie wir uns selbst wahrnehmen, kann großen Einfluss auf unsere Fähigkeit haben, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Vielen Frauen sind ihre Fähigkeiten und Stärken gar nicht bewusst. Ihr Bewusstsein konzentriert sich oft viel mehr auf die Schwächen. Selbstzweifel sind unsere größten Hürden. Diese Bremsklötze können wir durch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärkung unseres Selbstbewusstseins überwinden und damit auch die Grundlage für den Sprung über die äußeren Hürden legen. In diesem Seminar geht es darum, gestützt durch Praxis und Feedback, Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen und sich z.B. in Bewerbungssituationen, Präsentationen, Gesprächen oder Meetings authentisch und selbstsicher zu behaupten und die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Zeit: Fr, 17.11. und 01.12.2023, 9:00–12:00 Uhr
 Ort: **VHS Alfeld**, Antonianger 6, Raum 17
 Dozentin: Petra Meyfarth
 Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
 Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56741S**

Anmeldeschluss: 10.11.2023



Petra Meyfarth begleitet als Coach Menschen bei beruflichen oder privaten Veränderungsprozessen und bringt als Kommunikationsmanagerin Menschen in Teams und Unternehmen miteinander in guten Kontakt und sorgt für einen professionellen Auftritt in der Öffentlichkeit.



Online-Vorstellung zum gleichnamigen Seminar **So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich?**



Sie wollen beruflich wieder einsteigen und sich neu orientieren? Wissen aber nicht genau, wo Ihre Stärken liegen? Im Präsenzseminar **So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich?** lernen Sie sich und Ihre Präferenzen kennen, s. Seite 25. Sie wollen sich vorab unverbindlich informieren und die Dozentin kennenlernen? Nutzen Sie diesen kompakten Online-Kennenlernabend, bringen Sie Ihre Fragen mit und lernen Sie die Dozentin Alexa Perschke kennen.

Zeit: Do, 09.II.2023, 19:00–19:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Alexa Perschke
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56742D**
Anmeldeschluss: 02.II.2023



© Maren Kolf | Dlibek - stock.adobe.com

So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? **Was sind meine Stärken für die berufliche Neuorientierung? – Grundlagenseminar**

Was liegt mir, was sind meine Vorlieben, wofür begeistere ich mich?

Besonders bei der beruflichen Neuorientierung ist es wichtig, für sich selbst zu erkennen, was mir liegt und welche Tätigkeiten ich gerne mache. Denn durch meine Begeisterung für eine Sache entwickeln sich häufig neue Fähigkeiten.

Lernen Sie durch Ihre Selbsteinschätzung Ihre Vorlieben kennen, um den für Sie richtigen Weg in der beruflichen Neuorientierung einschlagen zu können.

Was liegt mir? Was liegt mir nicht? Was habe ich schon immer gerne gemacht? Welche Tätigkeiten vermeide ich eher? Erkennen Sie in der Denkstilanalyse, welche Denkstilpräferenz Sie bevorzugen und welche sie eher vermeiden. Selbsterkenntnis erweitert Ihre Handlungsoptionen für die Bewerbung bei einem neuen Unternehmen.

Zeit: Do, 23.II.2023, 14:00–17:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Alexa Perschke
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56743M**
Anmeldeschluss: 16.II.2023



Alexa Perschke ist seit über 18 Jahren Businesscoach und seit 2 Jahren auch Epigenetikcoach für Gesundheitsprävention und sieht es als ihre Berufung an, Menschen in persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozessen professionell begleiten zu dürfen.

Umgang mit dem anspruchsvollen Gegenüber Konfliktmanagement für effiziente Konfliktlösungen

Ein souveräner Umgang mit anspruchsvollen Konfliktsituationen führt zu größerer Arbeits- und Lebens-Zufriedenheit, effektiven Konfliktlösungsstrategien, langfristig effizienteren Arbeitsergebnissen und zu größerem Erfolg.

Sie suchen auf dem Weg zum Wiedereinstieg in den Beruf oder zum Erhalt der Arbeitszufriedenheit nach erfolgreichen Möglichkeiten zu Konfliktlösungsstrategien in Alltag und Beruf? Dann ist der persolog® Strategieplaner für effiziente Konfliktlösungen ideal. Er ist eine praktische Arbeitshilfe, Konflikte zielgerichtet zu lösen:

- Einschätzung des eigenen Verhaltens
- Vorgehensweise zur Konfliktlösung erarbeiten
- Strategie zur Konfliktlösung
- Aktionsplan



Sie lernen die typischen Konfliktauslöser kennen, verstehen die Frühwarnsignale für das persolog® Persönlichkeitsmodell: D, I, S und G. Sie erfahren die Stufen im Konflikt, erkennen diese und können Verhalten unter Druck besser verstehen.

Dies ist eine solide Basis, um individuelle Strategien zu entwickeln und zukünftig nützlicher mit Konflikten umzugehen.

Zeit: Fr, 10.11.2023, 9:00–12:30 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Sabine Kaufmann
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr **U56751M**

Anmeldeschluss: 03.11.2023



Sabine Kaufmann ist in eigener Praxis in Hildesheim und bundesweit als Beraterin und Coach tätig. Lebenslanges Lernen, Beziehungsgestaltung und persönliche Weiterentwicklung sind die Basis ihrer Beratungstätigkeit. Persönlich ist es ihr eine große Freude, Menschen professionell dabei zu unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und ihre persönlichen Ziele zu realisieren.

Social Media und Digitalisierung

Instagram-Marketing – die Basics

In Kooperation mit der VHS Hildesheim

Das Netzwerk Instagram ist eine der größten Social-Media-Plattformen und bietet Selbständigen und Unternehmen die Möglichkeit, ihre Zielgruppe auf einer persönlichen Ebene anzusprechen und zu inspirieren. Über Instagram können neue Kontakte geknüpft und Produkte vorgestellt werden. In dem Online-Seminar besprechen wir den Aufbau von Instagram, die Erstellung eines Profils und die verschiedenen Arten der Beiträge (Post, Story, Reels). Wir gehen darauf ein, wie Sie mit einer Instagram-Marketing Strategie die richtigen Follower ansprechen können.

Weitere Kursinfos finden Sie online unter www.vhs-hildesheim.de unter Kurssuche: U20703D

Zeit: Di, 14.11.2023, 18:00–20:00 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Nadezhda Eroschenkova

Kosten: 23,– €, Kundinnen der KoStelle erhalten eine Ermäßigung über den Weiterbildungsscheck, s. Seite 47, kontaktieren Sie uns vorab!

Anmeldung: über VHS Hildesheim, auf der Homepage unter www.vhs-hildesheim.de mit Angabe der KursNr **U20703D** oder unter 05121 9361-III, anmeldung@vhs-hildesheim.de



Grafik-Design mit Canva für Nicht-Designer*innen

In Kooperation mit der VHS Hildesheim

In dem Workshop lernen Sie das Grafikprogramm Canva kennen. Mit Canva können schnell und einfach schöne Gestaltungen für Flyer, Präsentationen und Social Media erstellt werden – ohne Grafikdesign-Kenntnisse.

Wir gehen auf die wichtigsten Funktionen des Tools ein und erstellen Schritt für Schritt eigene Designs. Das Mitmach-Seminar ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Das tolle an Canva – es ist intuitiv bedienbar und verständlich aufgebaut. Auch in der kostenfreien Version kann ein einheitlicher und harmonischer Auftritt erstellt werden. Die Designs von Canva können für alle Berufssparten und Werbe-Kanäle schnell angepasst werden.

Idealerweise haben Sie einen großen Bildschirm oder einen zweiten Bildschirm zur Verfügung, um parallel in Canva mitzugestalten. Alternativ nehmen Sie über Ihr Smartphone am Seminar teil und nutzen einen separaten Bildschirm für die Canva-Übungen.

Weitere Kursinfos finden Sie online unter www.vhs-hildesheim.de unter Kurssuche: **U20702D**

Zeit: Di, 21.11.2023, 18:00–20:00 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Nadezhda Eroschenkova

Kosten: 23,– €, Kundinnen der KoStelle erhalten eine Ermäßigung über den Weiterbildungsscheck, s. Seite 47, kontaktieren Sie uns vorab!

Anmeldung: über VHS Hildesheim, auf der Homepage unter www.vhs-hildesheim.de mit Angabe der KursNr **U20702D** oder unter 05121 9361-III, anmeldung@vhs-hildesheim.de

© pndesign - stock.adobe.com

Newsletter

Sie wollen keine Neuigkeiten mehr verpassen?



Dann melden Sie sich zu unserem Newsletter an. Schauen Sie auf unserer Website www.frauenwirtschaft-hi.de vorbei und geben Sie dort in dem dazugehörigen Feld Ihre E-Mail-Adresse ein, um sich anzumelden.

Nadja Eroschenkova ist Grafikdesignerin und hat sich auf Online-Medien spezialisiert. Sie unterstützt Ihre Kund*innen bei ihrem professionellen Auftritt in den sozialen Netzwerken.

Volkshochschule Hildesheim gGmbH

Die VHS Hildesheim gGmbH ist die Trägereinrichtung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim. Dort finden Sie eine Vielzahl von Angeboten zur beruflichen Weiterbildung.



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.

Das Angebot richtet sich sowohl an Wiedereinsteiger*innen, als auch an Berufstätige, die ihre Kompetenzen erweitern oder sich neu- und umorientieren wollen. Dabei werden neben Präsenzkursen auch Online-Weiterbildungen angeboten in folgenden Bereichen:

- PC-Einstieg
- Grundlagen der EDV
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentationen
- kombinierte Anwendungen
- Bildbearbeitung
- Digitale Angebote (Smartphone und Tablet)
- kaufmännische Weiterbildungen
- Kommunikation/Rhetorik
- Meditationslehrer*in
- Yogalehrer*in
- Heilpraktiker*in und Heilpraktiker*in für Psychotherapie
- Systemische*r Berater*in

Information und Beratung:

Beruf, Digitalisierung: Johannes Cleve,
Tel. 05121 9361-265, E-Mail cleve@vhs-hildesheim.de

Angebote Gesundheitsberufe: Martin Förster,
Tel. 05121 9361-451, E-Mail foerster@vhs-hildesheim.de

Digitale und berufliche Weiterbildung mit LernNetz

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen, für alle Kurse gibt es eine Durchführungsgarantie.

Eine Übersicht der LernNetz-Kurse finden Sie hier:

Kursstart: ab November 2023



Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 05121 9361-265, Johannes Cleve.

Eine anteilige Übernahme der Kosten ist für Kundinnen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim möglich, s. Weiterbildungsscheck, Seite 47.

© adam121 - stock.adobe.com



vhsConcept-Lehrgänge

Qualifizierung Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen

Beginn: 03.II.2023, 19 Termine

VHS Hildesheim, Indra Schiller, 05121 9361-351

Qualifizierung zum*r Schulbegleiter*in – Lehrgang

Beginn: 10.II.2023, 21 Termine

VHS Hildesheim, Indra Schiller, 05121 9361-351

Qualifizierung Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Sekundarstufen I – Ergänzungsmodul

Beginn: 10.II.2023, 19 Termine

VHS Hildesheim, Indra Schiller, 05121 9361-351

Qualifizierung zum*zur Schulmediator*in – Infoveranstaltung

17.01.2024

VHS Hildesheim, Indra Schiller, 05121 9361-351

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Lehrgängen unter



Bildungsurlaube

Stressreduktion – Gelassen und gesund bleiben

Sarstedt, 9.10.–13.10.23, jeweils 8:00–13:00 Uhr, 5x

Tabellenkalkulation mit Excel

Hildesheim, 24.01.2024, jeweils 8:30–15:30 Uhr, 5x

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Bildungsurlauben unter



Fremdsprachen

Sprachkurse für den beruflichen und den privaten Bereich

Die Sprachenschule der VHS Hildesheim bietet Kurse in mehr als 20 Sprachen zum Erwerben, Auffrischen und Vertiefen von Sprachkenntnissen

- für die berufliche Weiterbildung
- zum Kennenlernen von Sprache, Land und Leuten
- für zügiges oder geruhames Lernen
- mit Prüfungsabschluss

Es gibt Kurse in folgenden zeitlichen Varianten:

1x wöchentlich vormittags oder abends über einen Zeitraum von 10 bis 15 Wochen

- kompakt am Wochenende
- als Intensivwochen (als Bildungsurlaub anerkannt)
- als Kurs im Ausland

Sie können gern in bereits laufende Kurse einsteigen. Lassen Sie sich vorab beraten, welcher Kurs zu Ihnen passt!

Angebote finden Sie unter www.vhs-hildesheim.de.

Information und Beratung:

Caren Wicka, Tel. 05121 9361-152,

E-Mail wicka@vhs-hildesheim.de

Eine anteilige Übernahme der Kosten ist für Kundinnen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim möglich, s. Weiterbildungsscheck, Seite 47.

© nosorogua - stock.adobe.com



Beratungs- und Weiterbildungsangebote aus der Region

Agentur für Arbeit Hildesheim

Zeit der Chancen – Das Beste kommt jetzt!

Infowochen für Frauen rund um die Themen Ausbildung, Qualifizierung und Arbeit. Online- oder Präsenzveranstaltungen der Arbeitsagenturen und Jobcenter in Niedersachsen



Informationen für Berufsrückkehrende

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt hilft Ihnen z.B. bei der Erarbeitung beruflicher Perspektiven und Alternativen, bietet Ihnen Informationen über den Arbeitsmarkt in der Region und Ihre individuellen Chancen, berät zu Teilausbildung und familienfreundlichen Arbeitszeitmodellen oder gibt Tipps für Alleinerziehende am Arbeitsmarkt. Sie erhalten Tipps zum Wiedereinstieg nach Familien- oder Pflegephasen, zur Arbeitssuche und zu Bewerbungen.

Workshops für Berufsrückkehrende

Termine: 07.09., 14.12.2023

jeweils 9:00–10:30 Uhr

Ort: Agentur für Arbeit Hildesheim,
Am Marienfriedhof 3, Hildesheim,
im BiZ-Gruppenraum

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt:

Tanja Lichthardt (Agentur für Arbeit), Tel. 05121 969-261

Anmeldung erforderlich unter:

tanja.lichthardt@arbeitsagentur.de

Allgemeiner Kontakt:

Agentur für Arbeit Hildesheim
Am Marienfriedhof 3
31134 Hildesheim



Jobcenter Hildesheim

Sie haben Fragen zu Bürgergeld, Zuschüssen für Klassenfahrten, Sportvereine, Mittagessen im Kindergarten oder möchten sich qualifizieren bzw. noch eine Ausbildung machen? Dann stehen Ihnen die Fallmanager:innen und die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt mit Rat und Tat zu Ihren Fragen zur Verfügung.

NEU:

Außerdem Beratung zu beruflichen Fragen und Leistungsangelegenheiten im PONGO, Peiner Straße 4, 31137 Hildesheim

Ab dem 02.02.2023 14-tägig von 9:00–11:00 Uhr.

Telefon: 05121 - 2060993

In Alfeld bei den „Stadtpiloten“ der AWO, Kurze Str. 5, 31061 Alfeld, Tel. 0159 - 01994798

In Elze bei den „Stadtpiloten“ der AWO, Hauptstr. 7, 31008 Elze, Tel. 0159 - 01994796

In Bad Salzdetfurth bei den „Stadtpiloten“ der AWO, Göttingstr. 27, 31162 Bad Salzdetfurth, Tel. 0159 - 01392264

Hören Sie auch: Jeden I. Dienstag im Monat von 10:00–11:00 Uhr die Live-Sendung des Jobcenters bei **Radio Tonkuhle** mit interessanten Interviewpartnern – immer unter dem Motto: „**Aktuelles aus dem Jobcenter**“.

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt:

Anja Wilson (Jobcenter Hildesheim), Tel. 05121 969-501

Fallmanagement für Alleinerziehende:

Oliver Köttker (Jobcenter Hildesheim), Tel. 05121 969-209

Allgemeiner Kontakt:

Jobcenter Hildesheim
Am Marienfriedhof 53
31134 Hildesheim



Das Jobcenter kann jetzt auch über Skype kontaktiert werden.

Projekt Start Guide | StartPunkt

Begleitung vor, bei und nach der Bewerbungsphase für Frauen mit Migrationshintergrund

Arbeitsmarktzugang

Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz oder möchten einen anderen? Und dafür brauchen Sie einen Partner an Ihrer Seite? Als überbetrieblicher Migrationsberater unterstütze ich Sie dabei. Und zwar bevor Sie sich bewerben, in der Zeit in der Sie sich bewerben, aber auch wenn Sie einen neuen Arbeitsplatz gefunden haben. Ich helfe Ihnen bei Ihrem Einstieg in die Arbeitswelt. Ob Praktikum, Trainee-Programm, Anpassungsqualifizierung oder einer Anstellung.

Familie und Beruf

Auch bei den Themen Familie und Beruf kann ich Ihnen eine wertvolle Hilfe sein. Sie brauchen für die Kinder einen Schulplatz oder Unterstützung bei Formularen für ein Amt? Gemeinsam finden wir einen für Sie passenden Weg der Unterstützung.

Ansprechpartner:

Jens Hormann, 05121 306-4341, hormann@vhs-hildesheim.de

Beratung:

Telefonisch, im virtuellen Raum oder nach Vereinbarung

Allgemeiner Kontakt:

Volkshochschule Hildesheim gGmbH

Projekt: Start Guide | StartPunkt

Postfach 45

Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim

Start  **Guides**

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**



**Niedersachsen
packt an**

Die Integrationsinitiative.

Asyl e.V. – Beratung für Migrant:innen

Internationaler Frauentreff

Unser internationaler Frauentreff bietet Frauen aus Hildesheim einen Ort der Begegnung und des gegenseitigen Austausches. Unsere monatlich stattfindenden Treffen stellen einen geschützten Raum dar, in dem eine vielfältige Themenpalette behandelt wird, u. a. aus dem Bereich Geschlechtergleichstellung, Gesundheit, Familie und Erziehung sowie Wunschthemen der Teilnehmerinnen. Zudem organisieren wir gemeinsame Ausflüge und besuchen soziokulturelle Veranstaltungen. Wir kooperieren mit verschiedenen lokalen Vereinen und Institutionen und laden zu Fachthemen externe Referentinnen ein.

Wir sind hauptamtliche Mitarbeiterinnen vom Ponto Elternzentrum und Donum vitae e.V.

Ansprechpartnerin:

Carolin Wolpert, Tel. 015164517918, carolinwolpert@asyl-ev.de

Beratung: Für aktuelle Termine kontaktieren Sie uns bitte!

Allgemeiner Kontakt:

Asyl e.V.

Katharinenstraße 13, 31135 Hildesheim

info@asyl-ev.de, Tel. 05121 132820

Internet: www.asyl-ev.de

Die Stadtteilmütter und -väter – Ponto Elternzentrum

In diesem Projekt werden Frauen und Männer mit Migrationsgeschichte qualifiziert, um bessere Arbeitsmarktchancen zu erlangen und Nachbarschaftshilfe zu leisten. Die Stadtteilmütter und -väter sind in den Stadtteilen Hildesheim Nord, Ost, Stadtfeld und Fahrenheitgebiet tätig. Sie unterstützen zugewanderte Familien im Stadtteil und sind als Mittler:innen tätig.

Termine:

Für aktuelle Termine kontaktieren Sie uns bitte!

Für Informationen zu weiteren mehrsprachigen Veranstaltungen und Workshops kontaktieren Sie uns!

Ansprechpartnerinnen:

Carolin Wolpert, Tel. 015164517918, carolinwolpert@asyl-ev.de

Elizabeta Haziri-Dragaj, Tel. 017656708706, Haziri-Dragaj@awo-hi.de

Kontakt:

Peinerstr. 4, 31137 Hildesheim

Tel. 05121 2060993



WBS TRAINING AG - Hildesheim

Als zertifizierter Weiterbildungsträger in Hildesheim ermöglicht Ihnen die WBS TRAINING AG ein breitgefächertes Spektrum an Fortbildungen mit über 400 verschiedenen Fortbildungen und Umschulungen. Die vermittelten Inhalte orientieren sich an den aktuellen Marktbedürfnissen und Unternehmensbedarfen und verschaffen Ihnen einen Zugang zu zukunftsorientierten Arbeitsgebieten mit Job- und Aufstiegschancen. Darüber hinaus ist es möglich, die gesamte Weiterbildung auch von zu Hause durchzuführen. In einigen Vollzeitkursen können Sie die Lernphasen am Nachmittag auch auf die Abendstunden verschieben. (gilt nicht für Umschulungen). In unseren individuellen Bewerbungscoachings erarbeiten wir gemeinsam die Themen, die für Sie rund um den Bewerbungsprozess wichtig sind. Hierfür können Sie auch eine Förderung z. B. AVGS erhalten.

Wir bieten u.a. Qualifizierungen in folgenden Themenfeldern an:

Umschulung – Kaufmann/-frau für Digitalisierungsmanagement (IHK) in Vollzeit* Dauer 24 Monate (VZ)

Praktikumsdauer: 6 Monate (VZ)
Unterrichtszeiten: 08:00 – 16:15 Uhr (VZ)
Abschluss / Zertifikat: IHK-Prüfungszeugnis
nach erfolgreich abgeschlossener
IHK-Prüfung, SAP®-Anwender-
zertifizierung, WBS-Zertifikat

Fördermöglichkeit: u.a. Bildungsgutschein

Die Kaufleute Digitalisierungsmanagement wissen, wie man IT-Systeme zur Bearbeitung betrieblicher Fachaufgaben analysiert, und den Bedarf an IT-Produkten und Dienstleistungen ermittelt. Neben dem Einsatz hochmoderner Tools stehen die Kaufleute in einem regen Informationsaustausch mit den Kunden / Abteilungen. So wirken sie auch bei der operativen Ausgestaltung und Umsetzung digitaler Geschäftsmodelle mit.

Modern Workplace: Digital arbeiten im Beruf – in Teilzeit*

Dauer: bis 16 Tage (TZ)
Unterrichtszeiten: Mo – Fr: 8:30 – 14:30 Uhr (TZ)
Abschluss / Zertifikat: WBS-Zertifikat
Fördermöglichkeit: u.a. Bildungsgutschein

Neben fachlichen Kompetenzen sind zukünftig auch fachübergreifende digitale und nicht-digitale Kompetenzen ausschlaggebend. In unserer Weiterbildung können Sie sich genau diese Kompetenzen aneignen! Wählen Sie zwischen unterschiedlichen Lernpfaden und eignen Sie sich so selbstständig genau die Inhalte an, die für Sie relevant sind.

Sie können für die Kursdauer unter verschiedenen Themen wählen, z. B.:

- Moderne Arbeitswelt: Techniken und Medien
- Ortsunabhängiges Arbeiten
- Onlinerecherche
- Bildung 4.0
- Professionelles Netzwerken
- Kommunikation in Zeiten der Veränderung
- Kreatives Ideenmanagement
- Daten effektiv nutzen und auswerten

Der Kurs eignet sich daher ideal, um sich zusätzlich zu unseren zahlreichen Fachkursen fit für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt zu machen.

Informationen zu unseren Fortbildungen und Umschulungen erhalten Sie unter:

WBS TRAINING AG
Kläperhagen 7
31134 Hildesheim
Tel. 05121 934 978-0

Bahnhofstraße 12
31061 Alfeld (Leine)
Tel. 05181 286994-0
hildesheim@wbstraining.de
www.wbstraining.de



Seminar-Angebot der Gemeinschaftsinitiative WiR

Grundlagenseminar Existenzgründung

Das Seminar ist der ideale Einstieg in die Planung einer Unternehmensgründung. Vermittelt wird das Wissen zu grundlegenden Fragen rund um Ihre Gründungsidee. Dabei liegen die Schwerpunkte auf den Themen Businessplan, Finanzierung und Rechtsfragen der Unternehmensgründung.

Steuern und Grundlagen der Buchführung

Das muss jede:r Selbständige wissen! Welche verschiedenen Steuerarten gibt es und was ist bei diesen und dem Umgang mit dem Finanzamt zu beachten? Welche Besonderheiten kommen auf mich als Selbständige:r zu? Hier erhalten Sie einen Überblick über die Welt des Steuerrechts für Selbstständige und Gründer:innen. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Grundlagen für eine aussagefähige Buchhaltung erforderlich sind.

Veranstaltung in der Gründungswoche Deutschland – Kurzseminar Businessplan

Ein gut durchdachter Businessplan ist ein wesentlicher Bestandteil für den Erfolg eines Unternehmens. Hier werden Ihnen Grundlagen vermittelt, um einen aussagekräftigen Businessplan zu erstellen. Sie werden lernen, welche Elemente der Text- und Zahlenteil beinhalten und wie diese anzuwenden sind.

Marketing

Ob für die Entwicklung Ihrer Unternehmensgegenstände, die Kundenakquise oder zur Steigerung der Bekanntheit Ihres Unternehmens: Marketing ist vielseitig. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Zielgruppe zu identifizieren und zu binden. Außerdem kriegen Sie erste strategische und operative Schritte für den Umgang mit Marketinginstrumenten von Expert:innen vermittelt.

Vertragsfragen der Existenzgründung

Grundlagenwissen im Vertragsrecht und Forderungsmanagement sind für Gründer:innen und Unternehmer:innen unverzichtbar. Das Seminar hilft Ihnen Grundlagenwissen aufzubauen und vermittelt eine Übersicht vom Vertragsabschluss bis zum Mahnwesen.

Betriebswirtschaftliche Auswertungen

Eine Betriebswirtschaftliche Auswertung (BWA) basiert auf den Daten Ihrer Buchführung und enthält wertvolle Informationen über Ihre Unternehmensentwicklung. Im Seminar wird Ihnen gezeigt, wie eine BWA zu verstehen ist und stellt den ersten Schritt zu Ihrem eigenen Controlling dar.

Kostenrechnung und Kalkulation

Um Gewinne in Ihrem Unternehmen erwirtschaften zu können, ist eine belastbare Kostenkalkulation unabdingbar. Sie erhalten Tipps zur Preisgestaltung und lernen Praxisbeispiele für die Kalkulation und das Controlling kennen.

Unternehmensnachfolge

Bei entsprechender Nachfrage bietet die Gemeinschaftsinitiative WiR gerne ein Nachfolgeseminar an.

Zu diesen und weiteren Angeboten erhalten Sie Informationen und die Anmeldemöglichkeiten unter www.hi-reg.de/seminare



© Arthon - stock.adobe.com



EUTB® – UNABHÄNGIG BERATEN, SELBSTBESTIMMT TEILHABEN

Eine Ausbildung oder ein Studium machen. Einen Beruf ergreifen. Zur Kita/Schule gehen. In eine eigene Wohnung ziehen. Einem Hobby nachgehen. Trotz Krankheit die Arbeit behalten. Den familiären Alltag meistern.

All das und noch viel mehr gehört zu einem **selbstbestimmten Leben** dazu und sollte selbstverständlich sein. Für viele von **Behinderung** betroffene und bedrohte Menschen ist es dies aber nicht.

Die **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)** unterstützt beeinträchtigte Menschen darin, ihren individuellen Lebensweg zu gehen. Wir beraten umfassend und auf **Augenhöhe** zu allen Themen der **Teilhabe**. Dabei sind wir kostenlos, vertraulich, unabhängig. Wir legen unseren Fokus auf die individuelle Situation und die **Bedarfe der Betroffenen**.

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Jensen, Tel. 05121 – 28 20 941
Franziska Suhari, Tel. 05121 – 28 20 942

Allgemeiner Kontakt:

EUTB® Stadt und Landkreis Hildesheim
Osterstraße 6 (Eingang Jakobistraße)
31134 Hildesheim
info@eutb-hi.de
www.eutb-hi.de



für Stadt und Landkreis Hildesheim

LEB Hildesheim

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Betreuung von Gruppen und Vereinen nach dem NEBG bezüglich ihres Weiterbildungsbedarfs und in der Durchführung von Bildungsmaßnahmen in den Bereichen Inhouse-Schulung, Spracherwerb, Grundbildung und Alltagsbegleitung.

Die Fortbildungen „Alltagsbegleitung“ stehen allen Personen offen, die in der Begleitung und Betreuung von Menschen tätig sind oder sich für diesen Bereich interessieren. Die Qualifizierungen sind anerkannt im Rahmen der jährlichen 16-stündigen Pflichtfortbildung für Alltagsbegleitende.

Im zweiten Halbjahr 2023 haben wir folgende Themen im Angebot:

- Dement, verwirrt oder depressiv?
- Die Wortwerkstatt
- Kunsttherapie in der Trauer und Sterbebegleitung
- Dokumentation im Betreuungsalltag
- Mit dem Klang Brücken bauen
- Biografisches Arbeiten
- Spiele und Kreativität

Termine und vertiefende Inhalte der Fortbildungen finden Sie auf unserer Internetseite:
<https://hannover-hildesheim.leb-niedersachsen.de/>

Anmeldung: LEB in Niedersachsen e.V.
Bernwardstr. 6, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 95704-41 oder 95704-21
E-Mail: hildesheim@leb.de

Weiterbildungsscheck möglich, s. Seite 47



Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.

Das Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V. ist ein Verbund kleiner und mittelständischer Unternehmen sowie weiterer Arbeitgeber*innen aus Stadt und Landkreis Hildesheim und wurde 2008 gegründet. Ziel des Netzwerks ist es, mit einer zukunftsorientierten Personalpolitik Fachkräfte an das Unternehmen zu binden und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern.

MITGLIEDSCHAFT RECHNET SICH!

Was genau ist das Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.?

Das Netzwerk

- ist branchenübergreifend
- ist offen für kleinere und mittlere Betriebe, Freiberufler:innen, kommunale Einrichtungen, Arbeitgeberverbände und -initiativen,
- bietet Fortbildungen für Beschäftigte der Mitgliedsunternehmen
- bietet Information, Veranstaltungen und Vernetzung für Mitgliedsunternehmen
- fördert den Erfahrungsaustausch zwischen verschiedenen Arbeitgeber*innen
- fördert Ferienbetreuung für Kinder von Beschäftigten der Mitgliedsunternehmen

Arbeitskreise, Workshops und Netzwerke bieten den Mitgliedern ein Forum für innovative Personalarbeit, wettbewerbsorientierte Unternehmenskultur und flexible Modelle zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

DER NUTZEN FÜR UNTERNEHMEN

Mitgliedsunternehmen profitieren:

- durch das ständig wachsende Wissen über die Vereinbarkeit von Beruf, Kinderbetreuung und Pflege.
- zusätzlich von dem Wissen und den Fähigkeiten, die Ihre Mitarbeiter*innen in Seminaren erwerben können.
- durch die Förderung der Ferienbetreuung von Kindern Ihrer Mitarbeiter:innen mit 20%.

Mitglieder des Netzwerks Familie und Wirtschaft e.V. können private und öffentliche Arbeitgeber*innen und deren Verbände sowie jede juristische Person werden. Die Mitglieder entrichten einen jährlichen Beitrag – abhängig von der Unternehmensgröße.



Werden Sie Mitglied im Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.!

Geschäftsstelle Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
Dienstanschrift: Kaiserstr. 15, 31134 Hildesheim
Postanschrift: Marie-Wagenknecht-Str. 3, 31134 Hildesheim

Telefon: 05121 309-6003

E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de

Web: www.familie-wirtschaft.net



Anmeldung

Angebote und Informationsveranstaltungen der Koordinierungsstelle

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail oder telefonisch mit vollständiger Adresse und Telefonnummer an. Es gelten die Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen unseres Trägers, der Volkshochschule Hildesheim gGmbH, die im Internet www.vhs-hildesheim.de veröffentlicht sind.

In diesem Heft finden sich unter jeder Veranstaltung die entsprechenden Kontaktdaten.

Wir benachrichtigen Sie kurzfristig

- sollte ein Kurs ausfallen
- sollte der Kurs überbelegt sein
- bei Termin- oder Raumänderung

Es erfolgt nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung per E-Mail oder Briefpost.

Abmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig ab, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist.

Angebote der VHS Hildesheim gGmbH

Bei diesen Angeboten erfolgt die Anmeldung unter Angabe der Kursnummer direkt bei der VHS Hildesheim. Die jeweiligen Kontaktdaten finden Sie immer unmittelbar unterhalb der Veranstaltungsinformation.

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen der VHS Hildesheim gGmbH oder im Internet veröffentlicht sind.

Externe Veranstaltungen

Bei Kursen/Seminaren externer Anbieter, gelten deren Anmelde- und Geschäftsbedingungen.



Online-Seminare: Sie erhalten alle Informationen, sowie den Zugang kurz vor Seminarbeginn per Mail.

Weiterbildungsscheck

Förderung Ihrer beruflichen Qualifikation mit Bildungsangeboten anderer Bildungseinrichtungen

Um Ihre berufliche Qualifizierung bei anderen beruflichen Bildungsträgern zu unterstützen, können Sie bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim eine finanzielle Förderung beantragen.

Folgende Bedingungen müssen erfüllt sein:

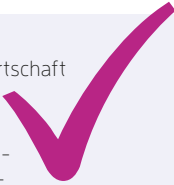
- Förderfähig sind Berufsrückkehrerinnen, Frauen in Elternzeit, erwerbslose Frauen oder Frauen mit geringfügiger Beschäftigung (Mini- und Midi-Job).
- Die von Ihnen angestrebte Fortbildung muss beruflich für Sie relevant sein. Inwieweit das zutrifft, besprechen wir gerne mit Ihnen.
- Sie müssen den Weiterbildungsscheck vor Fortbildungsbeginn beantragen!
Pro Scheck bitte nur eine Weiterbildung eintragen.
- Sie müssen Ihren Wohnsitz in Stadt oder Landkreis Hildesheim haben.
- Eine Kombination mit weiteren Fördermitteln/Ermäßigungen schließt die Förderung aus.
- Der letzte Abrechnungstermin ist der 10. Dezember eines Jahres.

Höhe der Förderung durch den Weiterbildungsscheck

- Es werden 50 % (max. 200€ pro Jahr) der Fortbildungsgebühr übernommen
- **Das Budget der Koordinierungsstelle ist begrenzt – Ein Rechtsanspruch auf Bezuschussung besteht nicht**

So funktioniert's:

- Sie nehmen mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim Kontakt auf und vereinbaren einen Beratungstermin.
- Sie schicken Ihren ausgefüllten Weiterbildungsscheck zusammen mit Informationen zu der gewünschten Fortbildung (Kopie des Kursangebotes, Inhalt, Zeitumfang und Kosten) an uns.
- Sie bekommen von uns eine Rückmeldung, ob Sie mit einer Förderung rechnen dürfen.
- Sie reichen **maximal vier Wochen** nach Beendigung der Fortbildung einen Beleg über Ihre Teilnahme oder einen Zahlungsnachweis zusammen mit dem Auszahlungsantrag bei uns ein.
- Wir überweisen Ihnen den festgelegten Betrag auf Ihr Konto.



Haben Sie weitere Fragen?

Zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir sind für Sie da!

Kontakt:

Telefon: 05121 309-6003, E-Mail: kontakt@ko-stelle.LkHi.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.frauenwirtschaft-hi.de/#weiterbildungsscheck

Kontakt:

Tel. 05121 309-6003

E-Mail: kontakt@ko-stelle.Lkhi.de

www.frauenwirtschaft-hi.de

[www.facebook.com/
frauenwirtschafthi](https://www.facebook.com/frauenwirtschafthi)



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

Diensträume: Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

Postanschrift: Marie-Wagenknecht-Str. 3, 31134 Hildesheim

Trägerin



Volkshochschule
Hildesheim

Bildung öffnet Türen

Regionale Kofinanzierung



Stadt Hildesheim