



Sommer Angebote

Unsere Kurse im Juli, August und September

Juli

01.07. Wie Glaubenssätze den Wiedereinstieg prägen

August

27.08. Berufsneustart mit Herausforderungen

September

04.09. Fraueninfotag 2025

09.09. Dinge einfach "strategisch" ansprechen

12.09. Resilienz

18.09. Raus aus der Komfortzone



Trägerin



Volkshochschule
Hildesheim
Bildung öffnet Türen

Regionale Kofinanzierung



Stadt Hildesheim



Landkreis
Hildesheim



Kofinanziert von der
Europäischen Union



EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN

Wie Glaubenssätze den Wiedereinstieg prägen

„Ich schaffe das nicht“, „Andere sind besser als ich“, „Ich bin zu alt für einen Neuanfang“ – Kommt Ihnen das bekannt vor? Viele Frauen stehen vor dem Wiedereinstieg ins Berufsleben oder einer beruflichen Neuorientierung vor ähnlichen Herausforderungen. Doch oft sind es nicht äußere Umstände, die uns am Vorankommen hindern, sondern innere Überzeugungen, die wir uns über Jahre angeeignet haben: Negative Glaubenssätze. Diese blockierenden Denkmuster können unser Selbstbewusstsein schwächen, unsere Handlungsfähigkeit einschränken und unsere Ziele unerreichbar erscheinen lassen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie diese inneren Überzeugungen entlarven, hinterfragen und durch stärkende Gedanken ersetzen können. Das erwartet Sie in diesem Workshop:

Wie Glaubenssätze entstehen: Verstehen Sie, wie Überzeugungen durch Erfahrungen, Erziehung oder gesellschaftliche Erwartungen geprägt werden. Typische negative Glaubenssätze beim Wiedereinstieg und der Neuorientierung: Wir beleuchten Sätze wie „Ich habe zu lange ausgesetzt“, „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich bin keine gute Mutter, wenn ich arbeite“. Die Wirkung von Glaubensätzen: Wie beeinflussen diese inneren Überzeugungen Ihre Entscheidungen, Ihre Einstellung und Ihr Verhalten? Dieses Seminar bietet Hilfestellung, um die eigenen Stärken für die neue Jobsuche besser zu nutzen

Zeit: Di, 01.07.2025, 09:00–12:00 Uhr

Ort: **Burgstemmen**, Dannhusenkamp 1

Dozentin: Jana Paulat

Hinweis: Der Zugang zum Seminarraum ist nicht barrierefrei. Bitte melden Sie Unterstützungsbedarf

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

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



Berufsneustart mit gesundheitlichen Herausforderungen

Sie fühlen sich nach einer schweren Lebensphase, bedingt durch Krankheit (z.B. Depression/Burnout) fit genug, um wieder in den Beruf einzusteigen? Vielleicht ist es Ihnen aber auch nicht mehr möglich, durch eine Krankheit oder Behinderung Ihren derzeitigen Beruf weiter auszuüben? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung richtig. Wir informieren Sie, welche Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten für Sie möglich sind, wo Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen können und welche Vorteile damit zusammenhängen könnten. Außerdem erfahren Sie, was ein berufliches Reha-Verfahren ist und welche Voraussetzungen Sie hierfür erfüllen sollten, um beruflich wieder durchstarten zu können. Im Anschluss ist Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen.

Zeit: Mi, 27.08.2025, 09:00–11:00 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



Dinge einfach “strategisch” ansprechen

Sprechen Sie Dinge an, die Sie stören? Oder ärgern Sie sich lieber? Erfährt die betroffene Person von Ihrem Ärger oder ist ausschließlich Ihr Umfeld informiert. Wird tatsächlich zu wenig direkt, angemessen und zielführend miteinander gesprochen und geklärt? Oder wird es übertrieben und es herrscht ein Klima der schonungslosen Offenheit? Wenn wir uns aufrufen und etwas ansprechen, wissen wir eines hoffentlich ganz sicher: „Ich weiß nie, auf welchen Boden meine Äußerung fällt und wie sie bei meinem Gegenüber ankommt.“

In diesem Seminar erarbeiten wir mit dem persolog® Persönlichkeitsmodell anspruchsvolle Situationen und üben mit dem Lernkartenset: „Dinge einfach ansprechen!“ sofort die Theorie spielerisch in die Praxis umzusetzen. Sie lernen die typischen Konfliktauslöser kennen und verstehen die Frühwarnsignale. Worauf können Sie beim “Ansprechen“ von Dingen gezielt achten, damit es sich lohnt und wir uns gemeinsam in eine menschliche, zielführende und zukunftsorientierte Richtung bewegen.

Zeit: Di, 09.09.2025, 09:00–12:30 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



Resilienz – Mit Stärke und Selbstvertrauen zurück in den Beruf

Nach einer Familienphase wieder in den Beruf einzusteigen, kann herausfordernd sein. Dieses Seminar bietet Frauen Unterstützung und Werkzeuge, um diesen Schritt selbstbewusst und erfolgreich zu meistern. Hohe berufliche Anforderungen, die Vereinbarkeit von Job und Privatleben, Selbstzweifel, alltägliche Herausforderungen wie Konflikte mit anderen oder vermeintliche Misserfolge – das alles wirkt Tag für Tag auf uns ein. Um bei zu vielen Belastungen nicht in eine Abwärtsspirale reinzurutschen, benötigt man vor allem eine ausgeprägte Resilienz oder psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, sich von alltäglichen Herausforderungen und Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern ihnen mit innerer Stärke zu begegnen, daraus zu lernen und daran zu wachsen.

In diesen Seminar geht es unter anderem um die Bedeutung von Resilienz und ihre Stärkung im Alltag sowie die Reflexion des Umgangs mit schwierigen Situationen. Darüber hinaus bekommen die Teilnehmerinnen Anregungen für die Stärkung von aktiver Selbstfürsorge und die Entwicklung von Bewältigungsstrategien für Krisen, um mehr Gelassenheit und Energie zu gewinnen.

Zeit: Fr, 12.09.2025, 09:00–12:30 Uhr

Ort: **Bad Salzdetfurth**, Bodenburger Straße 55A

Dozentin: Petra Meyfarth

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

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



Raus aus der Komfortzone:

Mit Mut in den beruflichen Neubeginn

In diesem energiegeladenen Workshop lade ich Sie ein, mit frischer Energie und Mut Ihren beruflichen Neubeginn zu gestalten. Sie werden ermutigt, aus Ihrer Komfortzone herauszutreten und neue Perspektiven zu entdecken, die Sie mitreißen und inspirieren.

Durch abwechslungsreiche Impulse und Übungen schaffen wir Raum für persönliche Weiterentwicklung und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Sie erhalten Werkzeuge, um aktiv und bewusst Ihren beruflichen Neubeginn zu gestalten – voller Energie und neuer Möglichkeiten.

Dieser Workshop öffnet Türen zu einem positiven Neubeginn, der Sie mit positiver Energie und Zuversicht in die Zukunft blicken lässt.

Motivation pur.

Zeit: Do, 18.09.2025, 15:00–18:00 Uhr

Ort: **Burgstemmen**, Dannhusenkamp 1

Dozentin: Jana Paulat

Hinweis: Der Zugang zum Seminarraum ist nicht barrierefrei. Bitte melden Sie Unterstützungsbedarf

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

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



Fraueninfotag 2025

Donnerstag
04. Sept. 2025
9-12 Uhr
TANZHAUS
Hildesheim

#WorkingMom

#KaffeekochenWarGestern

#BerufUndFamilielstKeinHobby

#ByeByeKlischees

#WorkingWomen

#FrauenKarriere

#SchlussMitUnterschätzen

#FrauenMitPlan

#NichtNurFürDie

Die Rolle der Frau im Beruf

Informationen und Beratung rund um Karriere, Weiterbildung und Chancengleichheit

Kontakt:

Tel. 05121 309-6003

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

www.frauenwirtschaft-hi.de

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

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



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim