

# 01/2025 Programm



**Frühjahr und Sommer 2025**

**Workshops, Beratungen und Unternehmensverbund**



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
UNTERNEHMEN  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.



Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



# Inhalt

## 04 Beratung und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich, kostenlos

## 06 Workshops, Kurse und Informationsveranstaltungen

Für das erste Halbjahr 2025

## 07 Kalender

Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

## 24 Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

## 31 Impressum

“  
Ihre Zukunft,  
Ihr Weg!  
”

# Herzlich willkommen!

Bei der Koordinierungsstelle Frauen und  
Wirtschaft Jade-Weser & dem Verbund  
familienfreundlicher Unternehmen

**Neuer Träger – bewährte Unterstützung  
für Frauen & Wirtschaft!**

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass die  
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser  
weiterhin für Sie da ist – nun unter der Trägerschaft der  
KVHS Wesermarsch GmbH.

**Unsere Mission bleibt unverändert:**

Wir bringen Frauen gezielt mit Unternehmen zusammen, er-  
leichtern den Wiedereinstieg in den Beruf und fördern nachhal-  
tige Karrieren.

Gleichzeitig unterstützen wir - in Zusammenarbeit mit dem Ver-  
bund familienfreundlicher Unternehmen e.V. - Betriebe dabei,  
familienfreundliche Strukturen zu etablieren, qualifizierte Fach-  
kräfte langfristig zu binden und die Vernetzung mit Bildungsan-  
geboten zu stärken. Dabei setzen wir auf unsere langjährige Er-  
fahrung in der Netzwerkarbeit und der professionellen Planung  
von Bildungsangeboten.



Koordinierungsstelle  
Jade-Weser



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
**UNTERNEHMEN**  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union





# Beratungsangebot und Coaching für Frauen

Individuell, ganzheitlich, vertraulich und kostenlos

## Stellen Sie sich auch diese Fragen?

- Wie kann ich wieder in einen Beruf einsteigen?
- Wie bewerbe ich mich erfolgreich?
- Welche Rahmenbedingungen sind mir für meinen beruflichen Wiedereinstieg wichtig?
- Wie mache ich meine Stärken sichtbar?
- Wie und wo kann ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Welche Weiterqualifizierungen gibt es für mich?

## Wir sind für Sie da, wenn Sie:

- gerade in Eltern- oder Pflegezeit sind
- nicht erwerbstätig sind, aber nach längerer Pause wieder in den Beruf einsteigen wollen
- berufstätig sind, sich aber beruflich verändern und verbessern möchten
- erwerbslos sind
- Weiterqualifizierungen suchen, um im Privaten und im Beruf erfolgreich zu sein

## Wir:

- bieten Ihnen individuelle und ganzheitliche Unterstützung in Form eines Coachings
- arbeiten Ihre Begabungen und Kompetenzen heraus
- berücksichtigen Ihre persönliche Situation
- helfen Ihnen, die eigenen beruflichen Ziele zu erkennen
- checken Ihre Bewerbungsmappe
- geben Tipps für Gehaltsverhandlungen

Bitte melden Sie sich telefonisch für eine  
Beratung an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel.: +49 (0)4401 – 70 76 143

An folgenden Orten ist eine Beratung nach  
Absprache möglich:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser  
Verbund familienfreundlicher Unternehmen  
Wesermarsch / Friesland e.V.  
KVHS Wesermarsch GmbH

**Brake:**

Bürgermeister-Müller-Str. 35  
26919 Brake

**Nordenham:**

Marktstraße 8a  
26954 Nordenham

**Jever:**

Landkreis Friesland  
Lindenallee 1  
26441 Jever

**Varel:**

Dienstleistungszentrum Landkreis Friesland  
Karl-Nieraad-Straße 1  
26316 Varel

Beratung ist auch online möglich.

**Aktionstage  
vor Ort in den  
Städten & Gemeinden**

weitere Informationen dazu  
auf unserer Website oder in  
den sozialen Medien!

[www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de](http://www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de)



Folgt uns auf  
Facebook und Instagram!



# Workshops & Weiterbildung

## Praxisnah. Vielfältig. Für Frauen. Für Unternehmen.

Unser Angebot richtet sich einerseits an Frauen, die an verschiedenen Angeboten im Rahmen der Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft Jade-Weser teilnehmen können. Für Mitarbeiter\*innen aus Unternehmen bieten wir außerdem im Rahmen des Verbundes familienfreundlicher Unternehmen e.V. verschiedene Formate an.

- Angebote für Frauen im Beratungs- und Coachingprozess
- Kooperationsangebote aus dem klassischen Angebot der KVHS Wesermarsch und der VHS Friesland-Wittmund
- Weiterbildungsangebote und Netzwerkangebote für Unternehmen über den Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V.

Für Mitarbeiter\*innen aus Verbundmitgliedsunternehmen fällt lediglich ein kleines Verpflegungsentgelt an. Andere Unternehmen können die Angebote zum Normalpreis buchen.

Vorträge und Informationsveranstaltungen sind davon ausgenommen – hier ist die Teilnahme unbegrenzt möglich.

Die Farben und Icons im Kalender helfen bei der Orientierung: Angebote sind je nach Herkunft farblich und mit Symbolen gekennzeichnet – so finden Sie schnell den passenden Kurs.

### Spielregeln und Anmeldung

- Anmeldung buchbar über den Webshop der KVHS Wesermarsch
- Teilnahme unter Anerkennung der Datenschutzerklärung und AGB

Eine Anmeldung mit Kursnummer bitte online.

Unsere KVHS Wesermarsch Angebote in Kürze finden Sie unter:

[www.kvhs-wesermarsch.de/  
koordinierungsstelle-frauen-und-wirtschaft-  
jade-weser](http://www.kvhs-wesermarsch.de/koordinierungsstelle-frauen-und-wirtschaft-jade-weser)



APRIL	MAI	JUNI	
-------	-----	------	--

Di., 29. April <i>Varel</i> Stressbewältigung im Alltag S.08	Mi., 07. Mai <i>Brake</i> Kommunikation & Zusammenarbeit im Unternehmen S. 09	Mo., 02. Juni <i>Nordenham</i> Kündigung erhalten, was nun? S. 12	Di., 17. Juni <i>Brake</i> Persönlichkeitsentwicklung und Rhetorik S. 19
---	--	--	---

Mi., 21. Mai <i>Wittmund</i> Sitzungsfrust und E-Mail-Last S. 10	ab Mi., 04. Juni <i>Brake</i> Computergrundlagen für Einsteiger*innen S. 13	Sa., 21. Juni <i>Schortens</i> AOK – Gesund essen und genießen nach Feierabend S. 20
---	--	---

Fr., 23. Mai <i>Brake</i> Burnout erkennen – Raus aus der Burnout-Falle S. 11	Mi., 04. Juni <i>Nordenham</i> Erfolgreiche Mitarbeiter*innen erkennen und halten S. 14	Mi., 25. Juni <i>Brake</i> Unternehmer*innen-Nachfolge im Betrieb sichern S. 21
--	--	--

Fr., 06. Juni <i>Brake</i> Effizienzsteigerung mit KI im Marketing S. 15	Do., 26. Juni <i>Brake</i> EAA – Förderungsmöglichkeiten zur Inklusion für Unternehmen S. 22
---	---

Do., 12. Juni <i>Brake</i> Grenzen setzen – Was bedeutet das? S. 16
--

Sa., 14. Juni <i>Schortens</i> Wie redest Du eigentlich mit mir? Wenn Kommunikation übergreifig wird S. 17
---

Sa., 14. Juni <i>Brake</i> Wochenendseminar Stimmkurs für mehr Präsenz und Ausdruckskraft S. 18
--

<b>AUSBLICK</b>	Mo., 22. bis Sa., 27.Sep. <i>Borkum</i> Bildungsurlaub Resilienztraining – die Kraft der Steh-Auf-Männchen S. 23
-----------------	---

### Legende

-  Externes Kooperationsangebot
-  Angebote für Frauen
-  Angebote für Unternehmen

29.  
April



## Stressbewältigung im Alltag

Dieser Kurs kombiniert bewährte Methoden wie Achtsamkeit, kognitive Techniken, progressive Muskelentspannung, Zeitmanagement und körperliche Aktivität. Jede Woche vermittelt ein neues Modul praxisnahe Strategien zur Stressreduktion und Resilienzstärkung. Inhalte umfassen u. a. Meditation, Ernährung, soziale Unterstützung und Selbstfürsorge. Dieser Kurs zielt darauf ab, langfristig Stress zu reduzieren, mentale und körperliche Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern, angepasst an individuelle Bedürfnisse.

Kursnr.	2515156
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent	Ina Brumund
Beginn	19:15 – 20:45 Uhr
Dauer	10 Termine
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	190,00 Euro Der Kurs ist gemäß §20 SGB V zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst.
Ort	Seminarraum Brumund Hullenwiesenstraße 9c, 26316 Varel



## Kommunikation und Zusammenarbeit im Unternehmen

Viele Unternehmen kämpfen mit dem Verlust von Fachkräften – oft aufgrund mangelnder Kommunikation und fehlender Wertschätzung. Dieser Kurs hilft den Teilnehmenden, ihre eigene berufliche Rolle bewusster wahrzunehmen, ihre Position klar zu vertreten und gezielt für ihre Interessen einzutreten. Im Mittelpunkt stehen die Reflexion des eigenen Selbst- und Fremdbildes sowie die bewusste Wahrnehmung von körpersprachlichen und verbalen Signalen. Durch die Analyse kommunikativer Alltagssituationen und des eigenen Kommunikationsverhaltens im Team lernen die Teilnehmenden, ihre Wirkung auf andere besser einzuschätzen und zu optimieren.

Darüber hinaus werden Strategien für eine erfolgreiche Teamkommunikation vermittelt – mit wertvollen Impulsen zur Konfliktvermeidung und effektiven Zusammenarbeit. Praktische Übungen zu Verhandlungssituationen, insbesondere in Gehalts- oder Karrieregesprächen, runden das Training ab und unterstützen die Teilnehmenden auf ihrem Weg zum beruflichen Weiterkommen.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25F670BR
Dozent	Sylvia Cordes-Tambor
Beginn	08:30 – 15:45 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KVHS Wesermarsch Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

21.  
Mai

## Sitzungsfrust und E-Mail-Last: Wie wir mit unserer Zeit im Büro besser umgehen



Durch die Digitalisierung des Arbeitslebens sollte Kommunikation zeitsparender und effizienter sein. Aber wir alle beobachten, dass uns tagtäglich Massen von unpassenden oder schlecht gestalteten E-Mails im Fortkommen behindern. Dazu erleben wir immer wieder, wie Störungen uns aus dem Arbeits-„Flow“ herausreißen oder wir uns in Sitzungen wiederfinden, die für uns kaum relevant sind.

Diese Fortbildung gibt Ihnen Tipps und Techniken an die Hand, mit denen Sie diesen und weiteren Zeiträubern erfolgreich begegnen können. Darüber hinaus gibt der erfahrene Dozent auch praxisbezogene Hinweise für Vorgehensweisen in der Organisation, um das Zeitmanagement auch im Team zu optimieren. Dank einiger Übungen und praxisnaher Orientierungshilfen können Sie schnell von dieser Veranstaltung profitieren.

Kursnr.	2514713
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent	Klaus Hundgeburst
Beginn	17:45 - 20:45 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	22,00 Euro Kleingruppentgelt
Ort	Volkshochschule Wittmund Breslauer Straße 19/21, 26409 Wittmund

23.  
Mai

## Burnout erkennen – Raus aus der Burnout-Falle



Abgrenzen, Nein sagen, Klarheit und Ruhe finden. Wer unter Burnout leidet, fühlt sich leer, kraftlos und energielos. Ausgebrannt. Sie schlafen schlecht und können nicht mehr richtig abschalten. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Sie machen mehr Fehler, können sich nicht mehr so gut konzentrieren. Sie geraten deswegen immer häufiger in Konflikte, die das Burnout anfeuern. Emotionale Erschöpfung nimmt zu und die Angst vor dem Scheitern steigt an. Sie fühlen sich vollkommen überfordert und können den Erwartungen nicht mehr standhalten. Oft beginnen Sie sich zurückziehen und nehmen am gesellschaftlichen Leben und Treffen mit Freunden immer weniger Teil. Es ist ein Teufelskreis, den Sie durch diesen Workshop durchbrechen können. Lernen Sie u.a. sich abzugrenzen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Kursnr.	25F2131BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent	Wilma Heller
Beginn	10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	36,40 Euro
Ort	KVHS Wesermarsch Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

02.  
Juni

## Kündigung erhalten, was nun?

Wenn Sie mit einer Kündigung konfrontiert werden und sich über Ihre Rechte und Handlungsmöglichkeiten informieren möchten, ist dieser Kurs die richtige Wahl. Der Dozent wird Ihnen helfen, den Kündigungsprozess besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Gemeinsam werden wir uns mit verschiedenen Aspekten beschäftigen, wie z. B. den rechtlichen Grundlagen von Kündigungen, Kündigungsfristen, Abfindungen und den Möglichkeiten der Klärung von Streitigkeiten. In einer interaktiven Lernumgebung werden wir Fallbeispiele und reale Szenarien analysieren, um Ihnen praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben. Sie erhalten wichtige Informationen darüber, wie Sie Ihre Rechte schützen und angemessen auf eine Kündigung reagieren können.

Kursnr.	25F1513NH
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent	Leonard Krippner
Beginn	18:30 – 20:45 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	19,50 Euro Kleingruppenentgelt
Ort	KVHS Wesermarsch Marktstr. 8a, 26954 Nordenham



## 04. Juni Computergrundlagen für Einsteiger\*innen

04.  
Juni

Sie suchen ein Rezept für einen leckeren Käsekuchen? Sie fragen sich, wie morgen das Wetter wird? Sie haben den letzten Tatort verpasst und möchten ihn trotzdem anschauen? Ihnen ist der Text eines Liedes entfallen? In diesem Computer-Kurs für Anfänger\*innen lernen Sie, wie man sich im Internet zurechtfindet. Sie lernen das Arbeiten mit der Maus und das Schreiben am PC mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms. Es wird auch gezeigt wie man Dokumente im PC ablegen und wiederfinden kann.

11.  
Jan.

18.  
Jan.



Kursnr.	25F5412BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent	Jürgen Lange
Beginn	14:00 – 16:15 Uhr
Dauer	3 Termine
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	58,50 Euro
Ort	KVHS Wesermarsch Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



04.  
Juni

## Erfolgreiche Mitarbeiter\*innen erkennen und halten – Reflexion der eigenen Führungspersönlichkeit

05.  
Juni

## Ein Angebot für Frauen in Führungssituationen



Ein Unternehmen lebt von seinen Mitarbeitenden – doch qualifizierte Fach- und Führungskräfte zu finden und langfristig zu binden, stellt eine zunehmende Herausforderung dar. Eine erfolgreiche Einarbeitung kostet Zeit und Geld, weshalb entscheidend ist, Talente frühzeitig zu erkennen und gezielt zu fördern. Dieser Kurs richtet sich an Frauen in Führungspositionen, die ihre eigene Führungspersönlichkeit reflektieren und ihre Kompetenzen in der Mitarbeiterführung weiterentwickeln möchten. Dabei stehen folgende Themen im Fokus:

- Anforderungen an eine effektive Organisation, starke Führung und engagierte Mitarbeitende
- Reflexion der eigenen Rolle als Führungskraft und der individuellen Führungsskills
- Sensibilisierung für unterschiedliche Wahrnehmungen in Kommunikation und Führungsverhalten
- Analyse und Optimierung des eigenen Führungsstils anhand der DISG-Technik
- Strategien für eine störungsfreie Zusammenarbeit und eine erfolgreiche Personalentwicklung

Anhand realer Fallbeispiele und praxisnaher Übungen lernen die Teilnehmenden, ihr Führungsverhalten gezielt auf verschiedene Mitarbeitertypen anzupassen und nachhaltige Strategien zur Mitarbeiterbindung zu entwickeln.

Kursnr.	FW25F610BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent	Sylvia Cordes-Tambor
Beginn	09:00– 15:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	200 Euro inkl. Verpflegungspauschale
Verbund-Mitglieder	28 Euro (Verpflegungspauschale)
Ort	KVHS Wesermarsch Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

06.  
Juni

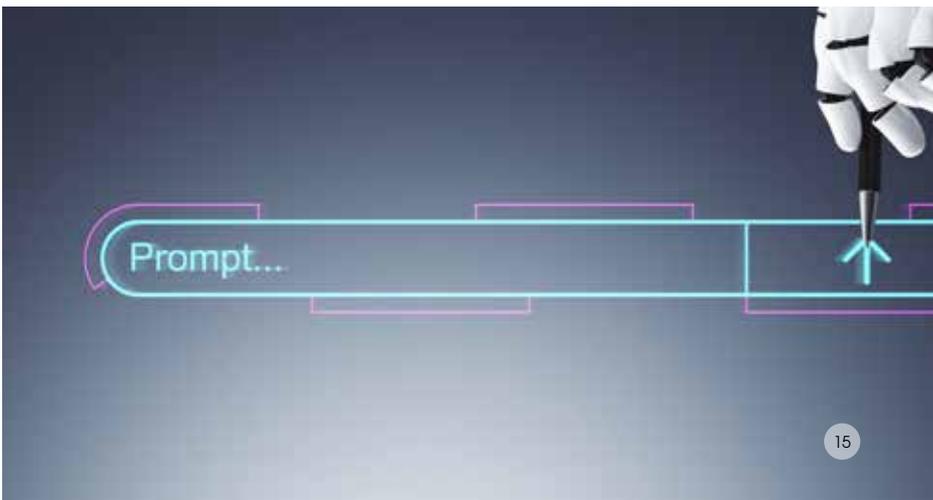
## Effizienzsteigerung mit KI im Marketing

Ein Angebot nur für Verbundmitglieder



In einer Zeit, in der Künstliche Intelligenz (KI) immer mehr an Bedeutung gewinnt und aus dem modernen Geschäftsleben nicht mehr wegzudenken ist, wird das Verständnis und die Anwendung von KI-Tools zu einer Schlüsselkompetenz für die Zukunft. Nach diesem Seminar sind die Teilnehmenden in der Lage, grundlegende Funktionen von ChatGPT und vergleichbaren KI-Tools sicher zu nutzen, KI gezielt in Marketing- und Kommunikationsprozesse zu integrieren, Social Media-Posts und andere Inhalte effizienter zu erstellen und zu automatisieren, wiederkehrende Arbeitsabläufe im Marketing zu analysieren und mithilfe digitaler Tools zu optimieren sowie erste KI-gestützte Datenanalysen zur Verbesserung der Marketingstrategie einzusetzen. Das Seminar stärkt sowohl die digitale Handlungskompetenz als auch die strategische Urteilsfähigkeit im Umgang mit neuen Technologien im Marketingkontext.

Kursnr.	FW25F630BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent	Martina Kuhlmann
Beginn	08:30 – 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	14 Euro
Ort	EDV-Raum, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



# 12. Juni

## Grenzen setzen – Was bedeutet das?



Grenzen geben an, welches Verhalten wir bei anderen Menschen akzeptieren und welches Verhalten wir als inakzeptabel empfinden. Wenn wir keine gesunden Grenzen setzen, schaden wir uns selbst.

Grenzen zu setzen, bedeutet unter anderem: „Nein“ zu sagen - zu Dingen oder in Situationen, die Ihnen nicht guttun, die eigenen Werte zu erkennen und für sie einzustehen, zu wissen, was Sie bereit sind für andere zu tun – und was nicht. Es bedeutet auch, sich durch klare Kommunikation davor zu bewahren, dass andere Sie ausnutzen und loslassen lernen, wenn Ihnen ein Mensch nicht guttut (oder Ihnen sogar schadet). In diesem Kurs lernen Sie, gesunde Grenzen zu setzen und diese zu kommunizieren.

Kursnr.	25F2200BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent	Wilma Heller
Beginn	17:30 – 19:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	20,00 Euro
Ort	1.1 U-Raum, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

14.  
Juni

## Wie redest Du eigentlich mit mir? Wenn Kommunikation übergriffig wird



Sie erhalten manchmal ungebetene Ratschläge, wie Sie Ihr Leben oder den Job noch besser ausfüllen könnten? Oder jemand behandelt Sie von oben herab? Das haben wohl alle schon mal erlebt: Gespräche, die uns komisch erscheinen und man sich einfach nicht wohlfühlt. Aber was genau passiert da in der Kommunikation? Anhand eines einfachen, aber sehr effizienten psychologischen Modells wird Ihnen in diesem kurzweiligen Workshop ein Mittel an die Hand gegeben, mittels dessen Sie erkennen können, wer im Gespräch gerade welche Position einnimmt und wie Sie mit etwas Übung eine Gesprächswendung hinbekommen.

Kursnr.	2512501
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent	Björn Gäbe
Beginn	10:00 - 13:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	26,00 Euro
Ort	Volkshochschule, Raum 03 Kieler Straße 8, 26419 Schortens



14.  
Juni

## Stimmbildungskurs für mehr Präsenz und Ausdruckskraft – Die Kraft der Stimme (Wochenendseminar)



Sie werden fundiertes Wissen und praktische Werkzeuge erwerben, um Ihre Stimme effektiv einzusetzen. Dieser Kurs lädt dazu ein, die eigene Stimme neu zu entdecken und gezielt weiterzuentwickeln. Sie erlernen Übungen, die helfen, die Stimme besser kennenzulernen und selbstbewusst einzusetzen. Schwerpunkte sind Atemtechniken, Körperspannung und Resonanzräume. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Stimme kräftigen und besser verstehen wollen.

Kursnr.	25F8500BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent	Michael Feldhusen
Beginn	10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	34,60 Euro
Ort	2.2 Aula, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

**Bemerkungen** Bitte etwas zu Trinken und einen Snack für die Mittagspause mitbringen.



## Persönlichkeitsentwicklung und Rhetorik

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Ihr Selbstbild mit der Wahrnehmung durch andere abzugleichen und körper-sprachliche Signale gezielt einzusetzen. Sie optimieren Ihr Auftreten, indem Sie bewusster mit nonverbalen Zeichen umgehen und deren Wirkung verstehen. Zudem erhalten Sie wertvolle rhetorische Tipps für eine souveräne Kommunikation – sei es im Gespräch mit Vorgesetzten, in Gehaltsverhandlungen oder bei wichtigen beruflichen Entscheidungen. Darüber hinaus entwickeln Sie Strategien für Ihr berufliches Weiterkommen, indem Sie externe Anforderungen reflektieren und gezielt in Ihre persönliche Entwicklung integrieren. Der Kurs bietet eine Kombination aus theoretischem Input und praktischen Übungen.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25F671 BR
Dozent	Sylvia Cordes-Tambor
Beginn	08:30 – 15:45 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KVHS Wesermarsch, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



## 21. Juni Gesund essen und genießen nach Feierabend

22. Juni  
Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen den Anforderungen des Berufsalltags besser standhalten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung, auch bei wenig Zeit nach Feierabend, leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit, Ihren Feierabend z.B. mit mehr Bewegung zu genießen.



Kursnr.	2515053
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent	Maike Meinema-Gorath
Beginn	09:30 - 12:30 Uhr
Dauer	2 Termine
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	69,00 Euro inkl. Lebensmittelkosten
Ort	Volkshochschule, Raum 01/02 Kieler Straße 8, 26419 Schortens



25.  
Juni

## Unternehmer\*innen-Nachfolge im Betrieb sichern durch gezielte Personalentwicklungsmaßnahmen

Ein Seminarangebot für „abgebende“ Unternehmer\*innen und zukünftige Geschäftsführer\*innen

Die Nachfolge im eigenen Unternehmen sichern - das stellt für Unternehmer\*innen eine enorme Herausforderung dar, denn es ist nicht einfach, das eigene „Baby“ jemand anderem anzuvertrauen. Letztlich sollen die „Neuen“ gerne eigene Ideen einbringen, schließlich sollen sie flexibel und kreativ das Unternehmen in die Zukunft führen. Auf der anderen Seite sollen die erfolgreichen Aspekte in der Firma erhalten bleiben und für Stabilität sorgen. Das stellt Unternehmer\*innen und Nachfolger\*innen vor die Situation, sich aktiv mit ihrer Fachlichkeit sowie auch ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen und abgestimmt einen Plan für die Unternehmens- als auch für die Persönlichkeitsentwicklung aufzustellen.

Kursnr.	FW25F611BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent	Sylvia Cordes-Tambor
Beginn	08:30– 15:45 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	14,00 Euro
Ort	KVHS Wesermarsch, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

# 26.

Juni

## EAA Oldenburg

### Förderungsmöglichkeiten zur Inklusion für Unternehmen



Wenn es um die Einstellung und Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen geht, kann es bei Arbeitgebenden viele Fragen und Unsicherheiten geben. Andererseits gibt es aber auch jede Menge Förderungen und Unterstützungsleistungen, die von einer ganzen Reihe verschiedener Leistungsträger angeboten werden. Die einheitlichen Ansprechstellen für Arbeitgeber (EAA) sind genau die Anlaufstellen in Niedersachsen, die Licht ins Dunkel bringen und Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber auf Wunsch auf dem Weg zu passenden Leistungen begleiten. Sie bieten passgenaue Informationen und ebnen den Weg. Die Beratung ist für Arbeitgebende kostenlos. Wie kann ich vom Potenzial der Inklusion profitieren, damit mein Unternehmen voranbringen und Arbeitnehmende mit Behinderungen erreichen? Diese Frage wollen wir genauer beleuchten und mit dem Team der EAA Oldenburg ins Gespräch kommen. Freuen Sie sich auf einen informativen und bereichernden Abend!

Kursnr.	FW25F150BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent	Joachim Weiken / EAA
Beginn	19:00 Uhr - 21:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KVHS Wesermarsch, Aula, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



## 22. Bildungsurlaub

Sep.

bis

26.

Sep.



### Resilienztraining - die Kraft der Steh-Auf-Männchen

Menschen mit hoher Resilienz haben die Fähigkeit, in Krisen und bei Rückschlägen widerstandsfähig zu bleiben, trotz hoher Anforderungen und Herausforderungen gelassen nach vorne zu schauen und sogar gestärkt aus belastenden Situationen hervorzugehen. Für zukünftige Krisen haben sie bereits Bewältigungsstrategien entwickelt und können ihre eigenen Ressourcen dann zielgerichtet einsetzen. Diese Kompaktwoche als Bildungsurlaub vermittelt Ihnen neben den wichtigsten Grundlagen zum Thema Resilienz einen Handwerkskoffer mit Ihrem persönlichen Rüstzeug, in Krisen gelassener zu werden. Sie lernen in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, denn: es funktioniert! Sie werden lernen, in schwierigen Momenten Ihre Handlungsspielräume besser einzuschätzen und dann optimal reagieren zu können. Dazu gehören erlernbare Selbstwahrnehmung, Emotionssteuerung und Achtsamkeit. Erfahren Sie den beruflichen und privaten Mehrwert für sich und verlieren Sie die Scheu vor der nächsten Krise.

Wir empfehlen  
den Abschluss  
einer Reiserücktritts-  
versicherung.

Kursnr.	2515018
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent	Melanie Kerski
Beginn	10:15 - 16:15 Uhr
Dauer	5 Termine
Anmeldung	siehe QR-Code S.6
Gebühr	867,00 Euro Das Kursentgelt enthält die Kosten der 5-tägigen Übernachtung inkl. Vollpension und Tagungspauschale.
Ort	Familien- und Sporthotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum



# Verbund familien- freundlicher Unter- nehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unser Ziel ist es, Unternehmen bei der Begegnung des demographischen Wandels und des Fachkräftemangels zu unterstützen. Eine familienfreundliche Personalpolitik ist hierbei ein wichtiger Wettbewerbsvorteil im Kampf um qualifizierte Fachkräfte. Zudem rechnet sie sich betriebswirtschaftlich, denn zufriedene und motivierte Mitarbeitende arbeiten produktiver und tragen somit zum Unternehmenserfolg bei.

## Werden Sie Mitglied im Verbund!

Nutzen Sie die für die Vereinsmitglieder kostenlosen Leistungen und machen Sie Ihr Unternehmen stark für die Zukunft!

### Jährliche Mitgliedsbeiträge

Bis 19 Mitarbeiter:innen: 100 Euro

Bis 49 Mitarbeiter:innen: 250 Euro

Bis 99 Mitarbeiter:innen: 500 Euro

Bis 199 Mitarbeiter:innen: 750 Euro

Ab 200 Mitarbeiter:innen: 900 Euro

### Sprechen Sie uns an:

Petra Coners - Tel.: +49 (0)4401-7076-143 oder  
[frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de)



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
**UNTERNEHMEN**  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

### Ihr Unternehmen profitiert hierbei von:

- der individuellen und unbürokratischen Vermittlung von Fachkräften aus dem „Personalpool“ der Koordinierungsstelle
- der Möglichkeit, sich von uns als „Familienfreundliches Unternehmen“ auszeichnen zu lassen
- Beratung zu familienfreundlicher Personalpolitik und deren Umsetzung

### Ihre Mitarbeitenden profitieren von:

- Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- einer gut gestalteten Berufsrückkehr
- Maßnahmen zur Kontakthaltung in der Elternzeit oder während der Pflegezeiten von Angehörigen

Alle Informationen zu unserem  
aktuellen Programm  
finden Sie hier:



## Mitglieder im Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Abeking & Rasmussen Schiffs- und Yachtwerft SE, Lemwerder  
Bolte + Schramm Architekturbüro, ww Brake  
Familien- und Aparthotel Strandhof, Butjadingen  
Fasting Schuhe, Brake  
Fechner Stahl- und Metallbau GmbH, Nordenham  
Flaack Immobilien, Kerstin Flaack, Oldenburg  
Förderkreis Museum Butjadingen e.V. – Nationalpark-Haus  
Museum Fedderwardsiel, Butjadingen  
Franz Diekmann Transporte GmbH & Co. KG, Jade  
Gemeinde Berne  
Gemeinde Jade  
Gemeinde Lemwerder  
Gemeinde Ovelgönne  
Gemeinde Stadland  
Grove und Bruns Unternehmensberatung GmbH & Co. KG,  
Varel  
Grüneisen und Kral GbR  
GNSG Wohnbau, Nordenham  
Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produkttechnologie  
(INP)  
Implec GmbH, Stadland  
Klangzentrum Wesermarsch  
Korpis Hoch- und Tiefbau GmbH, Ovelgönne  
KVHS Wesermarsch GmbH  
Landkreis Wesermarsch  
L.I.T. AG, Brake  
Maler- und Lackierermeister Marcel Koopmann, Stadland  
Medienhaus Jade I Weser, Wilhelmshaven  
MOBILE ZEITEN Inh. Christoph Marquardt, Oldenburg  
Museum Moorseeer Mühle, Nordenham  
Otto Boekhoff Immobilien GmbH  
Physiofitness das Gesundheitskonzept GbR  
Procedes Chenel Beilken Digital Printing Werbegesellschaft  
mbH, Lemwerder  
Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd, Brake  
Ripken Agrarhandel GmbH

SBR Siebolds Balion Rauber PartG, Nordenham  
Schiffahrtsmuseum Unterweser, Brake  
Stadt Elsfleth  
Stadt Nordenham  
THHIMA GmbH & Co. KG, Elsfleth  
TREMEX Holz- Im- und Export GmbH, Nordenham  
U. u. C. Hagen Straßen- und Tiefbau GmbH, Brake  
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Brake  
Wohnungsbaugesellschaft Wesermarsch mbH, Brake



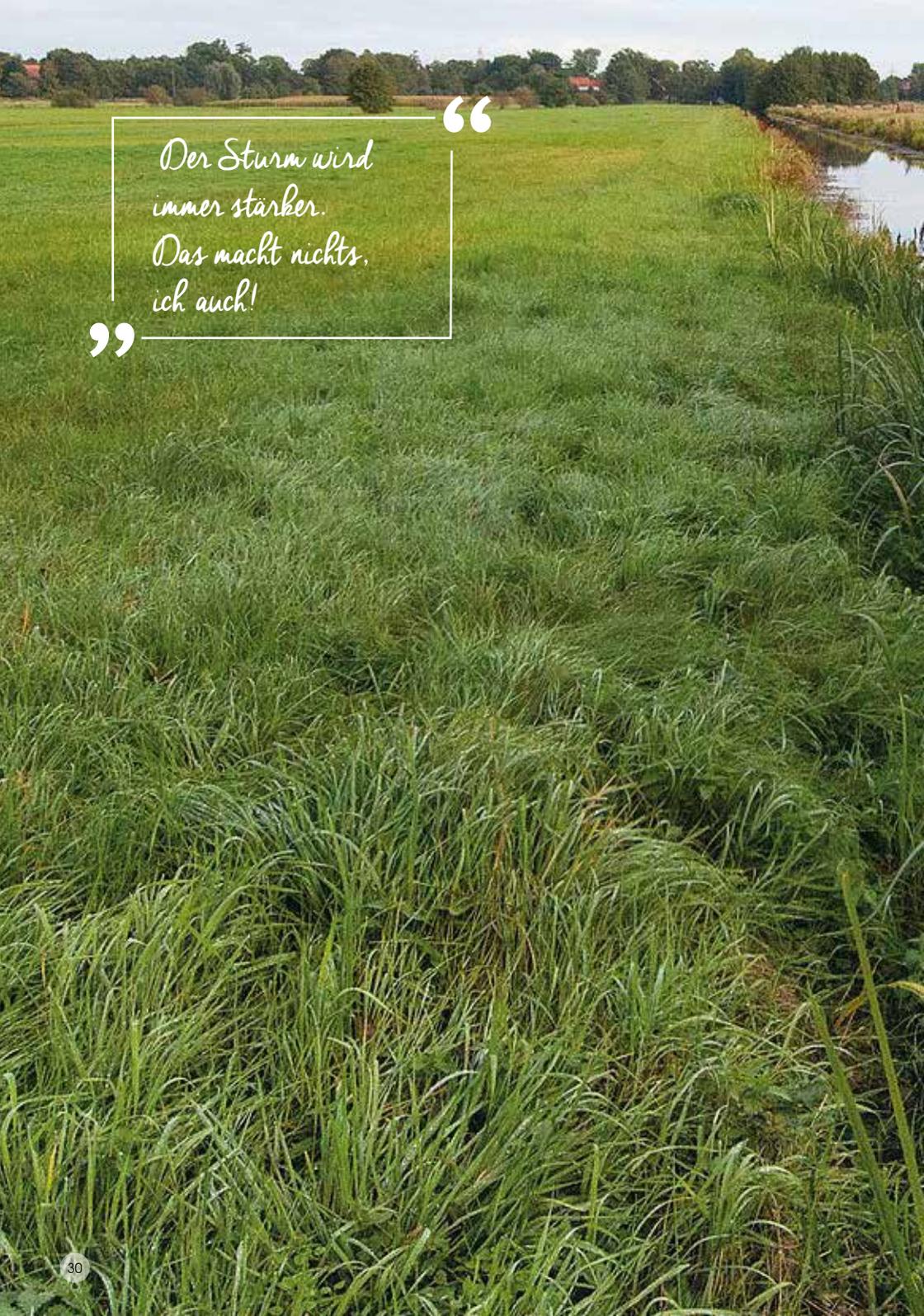


# Wir zeichnen Sie aus!



## Sie haben Anregungen für weitere Bildungsangebote?

Sprechen Sie uns gerne an unter:  
[frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de)



*Der Sturm wird  
immer stärker.  
Das macht nichts,  
ich auch!*



# Impressum

## Herausgeber und Redaktion

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser

Träger: KVHS Wesermarsch GmbH

Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake

Tel.: 04401 – 7076-143

[frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de)

[www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de](http://www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de)

## Gesamtrealisation, Layout und Druck

Medienhaus

Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven

Tel.: 04421 – 778 22 00

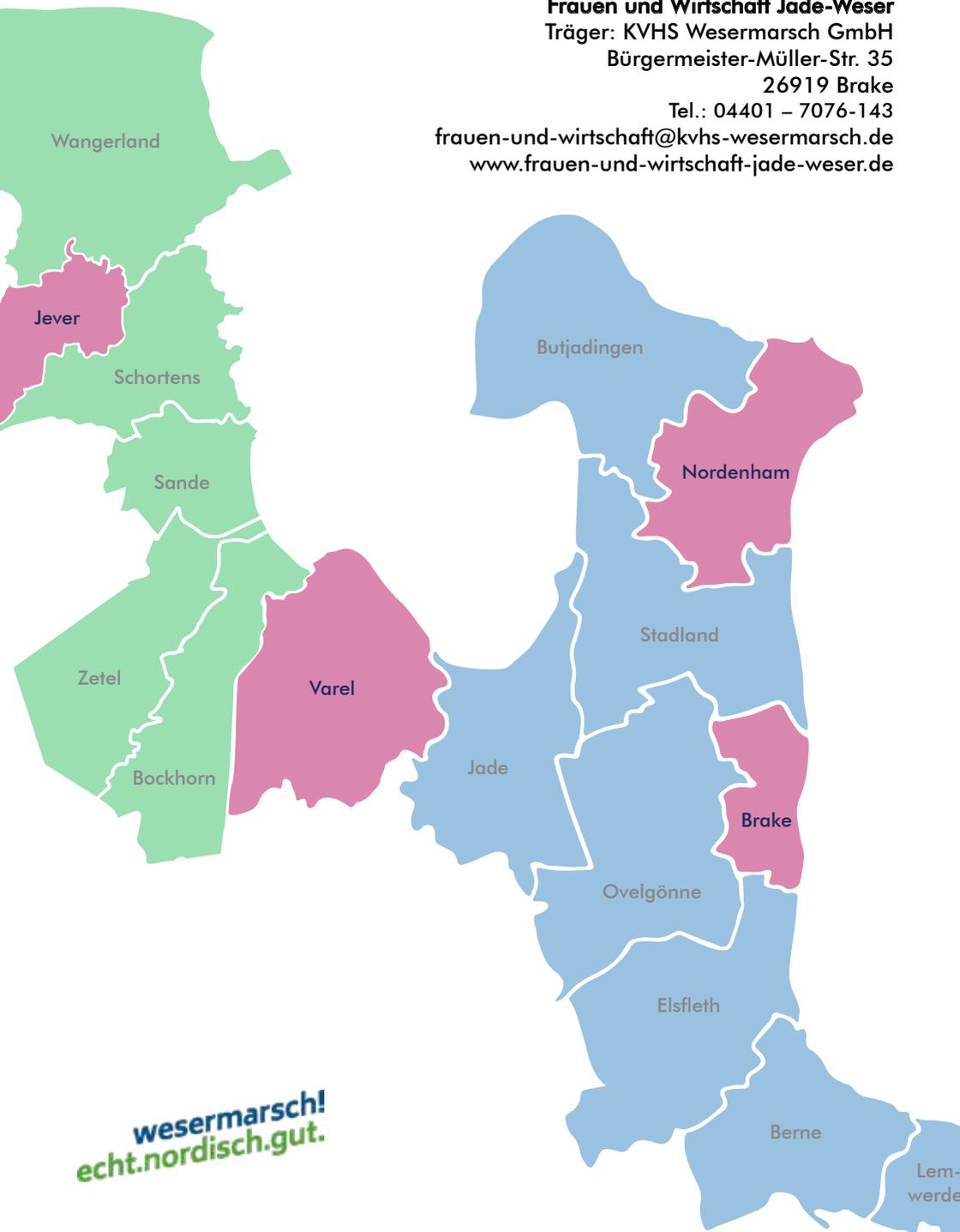
[www.medienhaus-whv.de](http://www.medienhaus-whv.de)

## Bildnachweise

Freepik und Unsplash



Koordinierungsstelle  
Jade-Weser



**Koordinierungsstelle  
Frauen und Wirtschaft Jade-Weser**

Träger: KVHS Wesermarsch GmbH  
Bürgermeister-Müller-Str. 35  
26919 Brake

Tel.: 04401 – 7076-143

[frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de)  
[www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de](http://www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de)

**wesermarsch!**  
**echt.nordisch.gut.**

Lem-  
werde