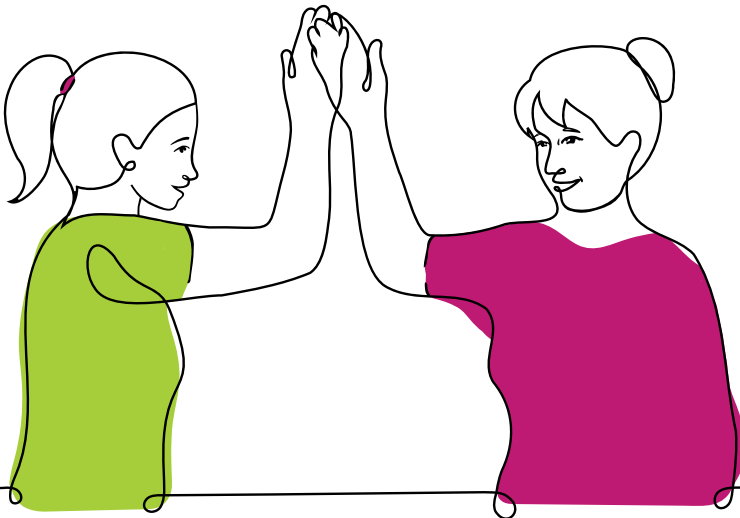


PROGRAMM 2024



Selbstbewusst. Stark. Miteinander.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



INHALTSVERZEICHNIS

Angebote für Frauen

Seite

Datenschutz	4
Charta der Grundrechte der Europäischen Union	4
Bildung + Qualifizierung	5
Information + Anmeldung	6
Beratung + Coaching	7
KoStelle unterwegs	8
Coaching – Berufsbegleitende Zusatzausbildung	12
Alleinerziehenden-Café	14
Berufsausbildung in Teilzeit – keine halbe Sache!	15
Onlineangebote	16
Seminare vor Ort	19
Bildungsurlaub	27
Seminare für Existenzgründerinnen	28
Informationsveranstaltungen	29

Angebote für Unternehmen

Gesellschaft verändert sich	32
Wir stärken die Region	33
Leistungen für Ihr Unternehmen	33
Sie möchten etwas bewegen?	33
Veranstaltungen im Netzwerk	34
Wir sind dabei!	36
Terminübersicht	38

SIE MÖCHTEN WIEDER IN DEN BERUF EINSTEIGEN? DANN SIND SIE BEI UNS GENAU RICHTIG!



Von links: Katrin Fedler, Ewelina Bujalski, Catrina Lohmeyer

Seit 2010 unterstützt die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg Wiedereinsteigerinnen erfolgreich bei der Rückkehr ins Berufsleben.

Wir begreifen uns als Verbindung zwischen Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Weiterbildungsträgern und im Landkreis lebenden Frauen. Gefördert wird die Koordinierungsstelle aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen. Finanziell unterstützt werden wir zudem von allen Samtgemeinden und Städten des Landkreises Nienburg sowie dem Landkreis Nienburg.

Wir bieten Frauen ein individuelles Beratungs-, Coaching- und Seminarprogramm. Im vertraulichen und bedarfsgerechten Rahmen werden gemeinsam Lösungen entwickelt, um den Wiedereinstieg ins Berufsleben bestmöglich zu meistern.

Der Verbund Wirtschaft+Familie e.V. arbeitet seit 2011 im Landkreis Nienburg und ist ein Zusammenschluss von engagierten Unternehmen der regionalen Wirtschaft und Sozialwirtschaft sowie kommunalen Einrichtungen und Initiativen im Landkreis Nienburg. Wir bieten Antworten auf die Fragen rund um das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die damit verbundene Steigerung der Attraktivität des Unternehmens.

Katrin Fedler

Ewelina Bujalski

Catrina Lohmeyer

DATENSCHUTZ



Am 25. Mai 2018 trat die Europäische Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Diese Richtlinie sorgt dafür, dass der Umgang mit persönlichen Daten noch sicherer und transparenter wird. Um den darin enthaltenen Anforderungen gerecht zu werden, haben wir unsere Arbeitsabläufe geprüft und unsere Datenschutzerklärung aktualisiert. Diese können Sie unter dem folgenden Link einsehen:

<https://www.frau-und-wirtschaft-ni.de/ueber-uns/datenschutzerklaerung-der-koostelle-frau-und-wirtschaft/>

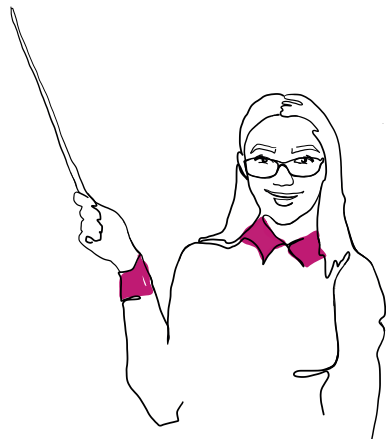
Die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft hat eine Informationspflicht nach Art. 13 DSGVO gegenüber Teilnehmenden von VNB-Veranstaltungen. Mit der Anmeldung zu einem Angebot bestätigen Sie, dass Sie die Information zur Kenntnis genommen haben. Alles Wissenswerte über die Informationspflicht finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.frau-und-wirtschaft-ni.de/informationspflicht-nach-art-13-ds-gvo/>

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



BILDUNG + QUALIFIZIERUNG



Wir entwickeln etwas gemeinsam!

Catrina Lohmeyer

Telefon: 05021 922 91-96
catrina.lohmeyer@vnb.de

- + Aufbauend
- + Professionell
- + Zielführend

Mit uns gehen Sie selbstbewusst in den Bewerbungsprozess, wir bieten Ihnen:

- + Orientierung und Weiterbildung
- + Zielführende Strategien der Berufs- und Karriereplanung
- + Professionelle Seminare zur Unterstützung Ihres Bewerbungsprozesses
- + Kontakte zu Unternehmen im Landkreis

Bei uns stimmen die Rahmenbedingungen:

- + Fortbildungsmaßnahmen vor Ort in Stadt und Landkreis Nienburg
- + Familiengerechte Zeiten und Strukturen
- + Zusammenarbeit mit erfahrenen Dozierenden

Bei der Wahl geeigneter Bildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen helfen wir Ihnen unter 05021 922 91-95 gerne weiter.

INFORMATION + ANMELDUNG



Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Ewelina Bujalski

Telefon: 05021 922 91-95
frau-und-wirtschaft@vnb.de

- + Freundlich
- + Hilfsbereit
- + Kompetent

Zu Beratungsangeboten

melden Sie sich bitte telefonisch unter 05021 922 91-95 an. Sollten Sie uns nicht erreichen, hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder schreiben eine E-Mail an frau-und-wirtschaft@vnb.de. Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen.

Anmeldungen zu Seminaren und Veranstaltungen

können direkt online unter: www.frau-und-wirtschaft-ni.de/bildung/veranstaltungsuebersicht/ bis zu einer Woche vor Beginn erfolgen. Zudem haben Sie auch die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch anzumelden. Sie erhalten eine systemgenerierte Anmeldebestätigung.

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Auf der Startseite unserer Homepage können Sie sich direkt für unseren Newsletter anmelden und werden über aktuelle Angebote informiert.

Sollten Sie einen Beratungstermin nicht wahrnehmen können oder zu einem Seminar verhindert sein, geben Sie uns bitte umgehend Bescheid. Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr oder per E-Mail.

BERATUNG + COACHING



Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Katrin Fedler

Telefon: 05021 922 91-97
katrin.fedler@vnb.de

- + Individuell
- + Ganzheitlich
- + Vertraulich

Fühlen Sie sich angesprochen, wenn Sie folgende Fragen lesen?

- + Sie gehen zurzeit keiner Erwerbstätigkeit nach und wollen wieder arbeiten?
- + Sie sind unzufrieden im Beruf und wollen etwas ändern?
- + Sie haben eine Idee und möchten diese mit jemandem besprechen?
- + Sie haben noch keine Idee, was sich ändern soll und möchten gemeinsam Ideen entwickeln?

Die Koordinierungsstelle begleitet Sie und bietet Ihnen Beratung auf Ihrem Weg zurück in den Beruf. Wir ...

- + beraten wohnortnah und auf Wunsch online.
- + bieten Ihnen individuelle und ganzheitliche Unterstützung.
- + arbeiten Ihre Begabungen und Kompetenzen heraus.
- + berücksichtigen Ihre persönliche Situation.
- + helfen Ihre eigenen beruflichen Ziele zu erkennen.

Gerne vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin telefonisch unter 05021 922 91-95.

KOSTELLE UNTERWEGS

Wir sind da, wo Sie sind!

Der Landkreis Nienburg ist ein Flächenlandkreis und die Wege können lang sein. Um Ihnen die Teilnahme zu erleichtern, bieten wir Ihnen unser Beratungs- und Seminarangebot in allen Samtgemeinden und Städten des Landkreises an. Hier erfahren Sie, wann Sie uns wo antreffen. Ihre Anmeldung nehmen wir gerne online oder telefonisch entgegen.

SAMTGEMEINDE HEEMSEN

Rathaus Rohrsen, Wilhelmstraße 4, 31627 Rohrsen

21.02.2024	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Intuitive Neuorientierung mit Hilfe eines Visionboards“
21.02.2024	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
06.11.2024	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

SAMTGEMEINDE WESER-AUE

Rathaus Marklohe, Rathausstraße 14, 31608 Marklohe

13.03.2024	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
------------	------------------	--------------------------------

Rathaus Liebenau, Ortstraße 28, 31618 Liebenau

18.09.2024	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Ein Quäntchen Glück für Beruf und Alltag“
18.09.2024	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
18.11.2024	19.00 – 22.00 Uhr	Seminar „Am Anfang steht eine Idee – Workshop für Gründungsinteressierte“

STADT REHBURG-LOCCUM

Stadtplatz Rehburg (gegenüber des Rathauses), 31547 Rehburg-Loccum

16.03.2024	13.00 – 18.00 Uhr	Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau
17.03.2024	11.00 – 18.00 Uhr	Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau

Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4, 31547 Rehburg-Loccum

19.04.2024	9.15 – 15.00 Uhr	Seminar „Das wirft mich nicht um – Mit Resilienz stark durchs Leben gehen“
------------	------------------	--

Lamameer, 31547 Rehburg-Loccum

05.06.2024	10.00 – 15.00 Uhr	Seminar „Das Lama als Spiegel Ihrer Persönlichkeit“
------------	-------------------	---

SAMTGEMEINDE GRAFSCHAFT HOYA

Rathaus Eystrup, Bahnhofstraße 53 in 27324 Eystrup

17.04.2024	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
------------	------------------	--------------------------------

Rathaus Hoya, Schloßplatz 2, 27318 Hoya

02.10.2024	9.15 – 13.00 Uhr	Seminar „Die inneren Antreiber*innen erkennen und effektiv nutzen“
02.10.2024	13.15 – 14.45 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

SAMTGEMEINDE STEIMBKE

Rathaus Steimbke, Kirchstraße 4, 31634 Steimbke

24.04.2024	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Frauen in der Lebensmitte – Zeit für gute Fragen“
24.04.2024	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
13.11.2024	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

SAMTGEMEINDE MITTELWESER

stimmraum, In den Latten 1, 31632 Husum OT Groß Varlingen

15.05.2024	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Erfolgsfaktor Stimme – Entdecken Sie die Kraft Ihrer Stimme!“
------------	------------------	--

Rathaus Stolzenau, Am Markt 4, 31592 Stolzenau

19.11.2024	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
------------	------------------	--------------------------------

KOSTELLE UNTERWEGS

SAMTGEMEINDE UCHE

Mütterzentrum Uchte, Mühlenstr. 9, 31600 Uchte

29.05.2024	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Bleibt alles anders – Positiv mit äußeren Veränderungen umgehen“
29.05.2024	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
27.11.2024	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

FLECKEN STEYERBERG

Seminarhaus/Klimabüro, Kirchstraße 30, 31595 Steyerberg

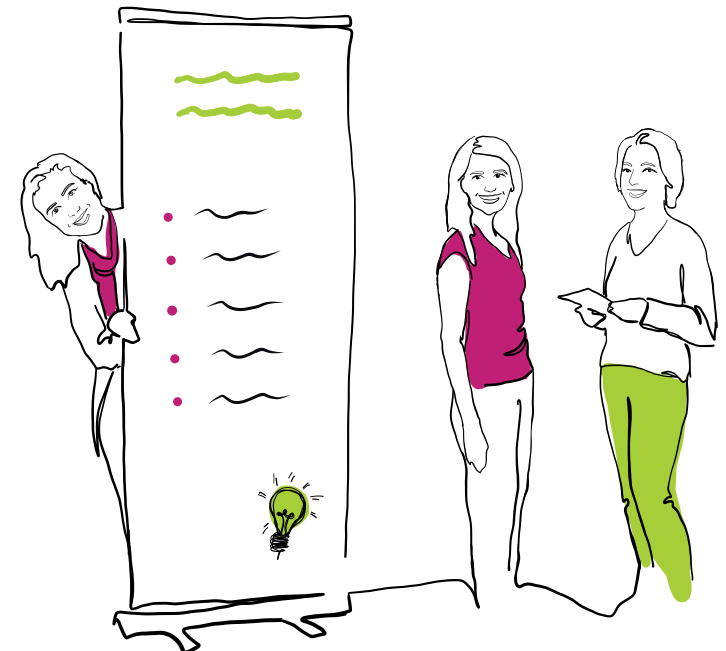
12.06.2024	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
30.10.2024	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Mit dem eigenen Stil erfolgreich im Beruf“
30.10.2024	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

INFOMOBILTOUR 2024

26.08. – 06.09.2024

Jedes Jahr fährt das Team der Koordinierungsstelle durch den Landkreis und steht morgens und mittags vor Kindergärten. In der Zwischenzeit treffen Sie uns an einem zentralen Ort in der jeweiligen Gemeinde. Kommen Sie gerne vorbei und sprechen Sie uns an. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte zu gegebener Zeit unserer Homepage oder der Tagespresse.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen zuzuhören!



Mit freundlicher
Unterstützung
von:

avacon

COACHING – BERUFSBEGLEITENDE ZUSATZAUSBILDUNG

Coaching bedeutet lösungs- und zielorientierte Beratung und Begleitung von Menschen zur Bewältigung ihrer beruflichen Anforderungen und Entwicklungen. Es ist somit ein konstruktives Konzept zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung und Karriereplanung. Im Coachingprozess entwickeln Coachee und Coach gemeinsam Strategien für eine individuelle Situationsveränderung und Zielerreichung. In vielen Arbeitsfeldern wie bspw. Führung, Teamentwicklung, Rollenklärung uvm. ist Coaching ein wichtiges Handlungs- und Entwicklungsinstrument.

ZIELGRUPPEN:

- + Menschen aus Beratungsberufen
- + Personalverantwortliche
- + Pädagogisch und therapeutisch Tätige
- + Führungs- und Leitungskräfte
- + Freiberufliche und Selbstständige
- + Menschen in beruflichen Umbrüchen

September 2024 – Juni 2025 in Nienburg

ORGANISATORISCHES Die Ausbildung findet von September 2024 bis Juni 2025 statt und umfasst insgesamt 223 Unterrichtsstunden, verteilt auf 12 Ausbildungsmodulare, 2 Einzelcoaching-Sitzungen, 11 Transfergruppentreffen und das Abschlusscolloquium.

ORT Pfarrgemeinde St. Bernward, Stettiner Str. 1A, 31582 Nienburg

ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN Mindestalter 25 Jahre, Erfahrung in eigenen Beratungs- oder Supervisionsprozessen. Mindestens drei Jahre Berufspraxis. Bereitschaft, sich auf Prozesse und Methoden einzulassen.

GEBÜHR 3.950,- € für Selbstzahler*innen und 4.450,- € für Arbeitgeber*innen. Die Vereinbarung einer Zahlung in Teilbeträgen ist möglich.

AUSBILDUNGSGRUPPE 10 - 14 Teilnehmende.

BILDUNGSURLAUB Es sind jeweils 5 Tage für 2024 und 2025 bewilligt.

ZERTIFIKAT Ihre erfolgreiche Teilnahme wird durch ein Zertifikat des VNB als niedersächsische Landeseinrichtung für Erwachsenenbildung bescheinigt. Bei Erfüllung aller Voraussetzungen kann zusätzlich ein IHK-Zertifikat „Coach - Lösungs- und zielorientierte Beratung und Begleitung (IHK)“ erworben werden. (Zusatzkosten in Höhe von ca. EUR 175,-). Für beide Zertifikate gelten identische Voraussetzungen.

ANFANG & AUSBLICK (Bildungsurlaub) Einführungstag und Einführung in ILIAS E-Learning Plattform	23. – 27.09.2024
BASIS & BODEN Grundlagen und Einsatzfelder von Coaching	
FUNDAMENTE & FALLSTRICKE Basiskompetenzen für gelingendes Coaching	
WERTE & WURZELN Persönliche Grundlagen, Verantwortungen und Werkzeuge	08. + 09.11.2024
ÜBER WORTE HINAUS Körpersprache und Veränderungsprozesse	06. + 07.12.2024
DYNAMISCH & VIELFÄLTIG Aspekte im Teamcoaching	17. + 18.01.2025
UNTER DRUCK (Bildungsurlaub) Coachingstrategien zur Belastungsbewältigung	17. – 21.02.2025
GEDANKEN & EINSTELLUNGEN Arbeit mit inneren Haltungen im Coaching	
FÜHREN & FÖRDERN Coaching in der Arbeitswelt	
STANDPUNKTE KLÄREN Konfliktcoaching und Aufstellungsarbeit	14. + 15.03.2025
VIRTUELL & WIRKSAM (Onlinemodul*) Methodenmix und -transfer für erfolgreiches Coaching in digitalen Räumen	25. + 26.04.2025
RAHMEN & REFLEXION Kontrakt und Setting, Fallsupervision und Praxisfragen	16. + 17.05.2025
ZU GUTER LETZT Abschlusscolloquium	13. + 14.06.2025
SEMINARZEITEN: montags - freitags: 09.30 Uhr – 17.30 Uhr samstags: 09.30 Uhr – 13.30 Uhr *Online-Modul: freitags und samstags: 9.30 – 16.15 Uhr	

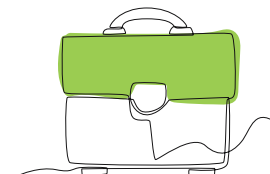
INFORMATION & BERATUNG

Katrin Fedler
☎ 05021 922 91-97
✉ katrin.fedler@vnb.de

ANMELDUNG

Anke Peterwitz
☎ 0511 123 564-917
✉ anke.peterwitz@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung der Ausbildung finden Sie unter www.coaching.vnb.de



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

ALLEINERZIEHENDEN-CAFÉ

Mit Kinderbetreuung

Das Alleinerziehenden-Café gibt Alleinerziehenden die Möglichkeit, sich in einem zwanglosen Rahmen auszutauschen und von ihrem gegenseitigen Wissen und ihren Erfahrungen zu profitieren. Auf Wunsch der Gruppe organisieren die Gastgeberinnen Vorträge zu relevanten Themen wie z.B. „Wie stelle ich mir meine private und berufliche Zukunft vor? Coaching am Visionboard“, „Erziehungsberatung: Grenzen setzen im Alltag“ oder „Blick auf die eigenen Stärken“.

Ablauf:

- + Begrüßung
- + Evtl. Vortrag
- + Zeit zum Austausch
- + Gemeinsamer Abendsnack



Termine:

Freitag 19.01., 12.04., 14.06., 23.08., 22.11.
von 16.00 – 17.30 Uhr

Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.

Gastgeberinnen: Katrin Fedler, Mirja Kleuker und Susanne Reinert

Ort: Familienzentrum St. Michael,
Martinsheidestraße 2, 31582 Nienburg

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für Getränke ist gesorgt. Es wäre schön, wenn Sie eine leckere Kleinigkeit für einen gemeinsamen Abendsnack mitbringen. Alle Termine finden mit Kinderbetreuung für Kinder bis 9 Jahre statt.

Nähere Informationen zum Alleinerziehenden-Café:

Im Familienzentrum St. Michael unter:

Telefon 05021 915 53-11 oder
E-Mail: familienzentrum.michael.nienburg@evlka.de

In der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft unter:

Telefon 05021 922 91-97 oder
E-Mail: katrin.fedler@vnb.de - www.frau-und-wirtschaft-ni.de

Im Jobcenter Nienburg unter:

Telefon 05021 907 12-25 oder
E-Mail: jc-nienburg.bca@jobcenter-ge.de

EV.-LUTH.
KINDERTAGESSTÄTTE
ST. MICHAEL



**frau +
wirtschaft**
Koordinierungsstelle im Landkreis Nienburg

jobcenter
im Landkreis Nienburg

BERUFSAUSBILDUNG IN TEILZEIT – KEINE HALBE SACHE!

Die Teilzeitberufsausbildung ist eine vollwertige Berufsausbildung!

Mit der Ausbildung in Teilzeit, haben Personengruppen mit berechtigtem Interesse die Möglichkeit, einen anerkannten Berufsabschluss zu erreichen. Zudem vergrößern Unternehmen ihre Chancen, dringend benötigte Fachkräfte zu gewinnen oder zu halten. Die Teilzeitberufsausbildung ist im Berufsbildungsgesetz als Möglichkeit festgelegt (§ 7a BBiG) und endet mit einem regulären Abschluss.

**Info-Veranstaltung am 14.03.2024
Weitere Infos auf Seite 29**

Teilzeitausbildung – wie geht das?

- + In jedem anerkannten betrieblichen Ausbildungsberuf
- + Für die gesamte Ausbildungszeit oder für einen bestimmten Zeitraum der Berufsausbildung kann die tägliche oder wöchentliche Ausbildungszeit verkürzt werden (maximal um 50 %)
- + Auszubildende in Teilzeit haben bei einer täglichen Verkürzung der Arbeitszeit genauso viele Urlaubstage wie Vollzeitauszubildende (bei Reduzierung der betrieblichen Ausbildungstage pro Woche, fällt der Urlaubsanspruch in der Regel anteilig aus)
- + Berufsschulunterricht findet in Vollzeit statt und wird anteilig auf die Wochenarbeitszeit angerechnet
- + Ausbildungsvertrag mit TZ-Vereinbarung
- + Gemeinsamer Antrag von Azubi und Ausbildungsbetrieb
- + Genehmigung durch die zuständige Kammer

Sie sind interessiert, haben aber noch Fragen?

Mirja Kleuker, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters im Landkreis Nienburg berät Sie gerne!

Telefon: 05021 907 12-25 oder E-Mail: jc-nienburg.bca@jobcenter-ge.de

jobcenter
im Landkreis Nienburg

E-LEARNING

Sie möchten sich zeit- und ortsunabhängig auf den nächsten Karriereschritt vorbereiten? Mit unseren Onlinekursen erhalten Sie praxisorientierte Handlungsstrategien und konkrete Empfehlungen von Expert*innen. Die Kurse sind einzeln buchbar und können komplett von zu Hause aus durchgeführt werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät. Sie haben die Möglichkeit, sich jederzeit an uns zu wenden, um einen Zugang zu erhalten.

FIT FÜR VORSTELLUNGSGESPRÄCHE

Sie haben eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch erhalten und möchten wissen, wie Sie das Gespräch erfolgreich meistern? Im Videokurs erhalten Sie wertvolle Tipps für eine gute Vorbereitung und ein souveränes Auftreten.

Dozentin: Eva Schadeck

ERFOLGREICH VERHANDELN DANK GUTER VORBEREITUNG

Dieser Videokurs bereitet Sie optimal auf die nächste Gehaltsverhandlung vor. Sie erlernen wertvolle Gesprächsgrundlagen, mit denen Sie voller Selbstvertrauen in die bevorstehende Gehaltsverhandlung gehen können.

Dozentin: Anika Werner

GRUNDLAGENTRAINING RHETORIK

Sie führen in beruflichen Kontexten oft wichtige Gespräche und möchten Ihr Gegenüber mit gelassener und souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Im Videokurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Rhetorik und optimieren mit kleinen Übungen Ihren Sprachstil.

Dozentin: Gwendolin Jungblut

BITTE KLOPFEN! AKUPRESSUR IN BERUFLICHEN STRESSSITUATIONEN

Der Videokurs bietet eine Einführung in die Selbsthilfe-Technik der „Klopfakupressur“. Hierbei werden bestimmte Körperpunkte durch sanftes Beklopfen mit den Fingern stimuliert. Sie erzielen eine belastungsmindernde Wirkung in emotionalen Stress-Situationen. Lampenfieber vor dem nächsten Bewerbungsgespräch und plötzliche Überforderung können Beispielsituationen sein, in denen die „Klopfakupressur“ eine effiziente Unterstützung im Berufsleben ist.

Dozent: Dr. Thomas Volkert

NIMBUS – SELBSTLERNMODUL

In diesem Selbstlernmodul erhalten Sie neue inspirierende Möglichkeiten Ihre Bewerbungsunterlagen umfassend selbst zu erstellen. Ziel des Selbstlernmoduls ist es, Ihre Kenntnisse und Kompetenzen rund um die Erstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen zu erweitern. So werden Sie jederzeit in der Lage sein, Ihre Bewerbungsunterlagen auf die jeweiligen Stellenprofile anzupassen.

Dozentinnen: Katrin Fedler & Catrina Lohmeyer



GESTÄRKT IN DIE WOCHE STARTEN

Stärken Sie den liebevollen Blick auf sich selbst!

Das regelmäßige Onlineformat „Gestärkt in die Woche starten“ begleitet Sie dabei, sich mit Ihrer eigenen Selbstwirksamkeit und Ihren Persönlichkeitsmerkmalen auseinanderzusetzen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Fähigkeiten durch einen persönlichen Austausch mit anderen Teilnehmerinnen. Sie profitieren von wechselnden Themen rund um Ihre Lebensrealitäten und stärken dabei Ihr Selbstbewusstsein. Erfahren Sie, wie Sie sich sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext optimal aufstellen können. Das Format findet mehrmals im Jahr statt und deckt eine Vielzahl von Themen ab:

Virtuelles Treffen am
Sonntagabend

- + 18.02.2024 von 20.00 – 21.30 Uhr
Mein Visionboard & ich – Meine Ziele erkennen und erfolgreich umsetzen
- + 14.04.2024 von 20.00 – 21.30 Uhr
Meine Wege ins Glück!
- + 26.05.2024 von 20.00 – 21.30 Uhr
Ab heute ohne Selbstzweifel durch meinen Alltag
- + 18.08.2024 von 20.00 – 21.30 Uhr
Verantwortung teilen – Weniger Mental Load auf meinen Schultern
- + 15.09.2024 von 20.00 – 21.30 Uhr
Meine Grenzen & ich – Bis hierhin und nicht weiter!
- + 10.11.2024 von 20.00 – 21.30 Uhr
Meinen Fokus setzen: Was ist mir wichtig?
- + 08.12.2024 von 20.00 – 21.30 Uhr
Tschüss 2024 – Mein positiver Jahresrückblick

Ort: Online über Zoom
Dozentin: Anika Werner

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim.

FRAUEN UNTER SICH: SELBSTBEWUSST. STARK. MITEINANDER.

Sie möchten Ihre beruflichen Herausforderungen meistern und dabei von einem starken Netzwerk profitieren? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu der kollegialen Beratung speziell für Frauen!

Was erwartet Sie?

- + Kollegiale Beratung und Wissensaustausch
- + Persönliche und berufliche Weiterentwicklung
- + Networking und gemeinsames Wachstum
- + Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens

In unserer exklusiven Gruppe bieten wir Frauen die Möglichkeit, sich in einem vertrauensvollen und unterstützenden Umfeld auszutauschen. Egal, ob Sie sich in einer leitenden Position befinden, am Anfang Ihrer Karriere stehen oder gerade eine berufliche Veränderung anstreben – hier finden Sie Gleichgesinnte, die sich gegenseitig auf ihrem Weg unterstützen.

Donnerstag 14.03., 30.05., 19.09., 14.11. von 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentinnen: Katrin Fedler & Catrina Lohmeyer



INTUITIVE NEUORIENTIERUNG MIT HILFE EINES VISIONBOARDS – KREATIVWORKSHOP

Lernen Sie die „Magie“ eines Visionboards als wirkungsvolles Tool zur Motivation und Visualisierung von Zielen kennen. In diesem Workshop holen Sie Ihre unbewussten Wünsche, Träume und Ziele an die Oberfläche. Anschließend wird aus den gewonnenen Erkenntnissen mit Hilfe von Bildern, Skizzen und Worten unter einer Schritt-für-Schritt-Anleitung eine eigene Zielcollage zum Mitnehmen erstellt.

Mittwoch 21.02.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Rathaus Rohrsen, Wilhelmstraße 4, 31627 Rohrsen
Dozentin: Tanja Reinecke

INNERE STÄRKE DURCH MENTALES TRAINING

Bei der intensiven Vorbereitung auf bedeutende berufliche Ereignisse ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, über die eigenen Erfolge, Stärken und beruflichen Fähigkeiten nachzudenken und diese guten Gedanken für sich zu nutzen. In diesem Seminar werden Ihnen effektive Techniken vermittelt, wie Sie durch mentales Training Selbstzweifel und negative Selbstgespräche durch positive Gedanken ersetzen können.

Lernen Sie mit mentalem Training, einen positiven und kraftvollen inneren Zustand zu erreichen. Dieser Zustand wird mit einer Ankertechnik gefestigt, so dass er jederzeit wieder abrufbar ist.

Montag 26.02.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Katja Godehart

LEICHT INS GESPRÄCH KOMMEN – SMALLTALK FÜR ANFÄNGERINNEN

Smalltalk ist ein Türöffner, ob privat oder beruflich. In diesem Seminar werden Ihnen die grundlegenden Techniken vermittelt, um spielend leicht neue Kontakte zu knüpfen, auf unbekannte Menschen zuzugehen und unkomplizierte, freundliche Gespräche zu führen. Denn wer die Kunst des Smalltalks beherrscht, überwindet spielend die anfängliche Unsicherheit und meistert kommunikative Herausforderungen, ohne auf das altbekannte Wettergespräch zurückgreifen zu müssen.

Montag 11.03.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Nerissa Rothhardt

DAS WIRFT MICH NICHT UM – MIT RESILIENZ STARK DURCHS LEBEN GEHEN

Der hektische Alltag stellt für viele Menschen eine tägliche Herausforderung dar. Zusätzlich werden grundlegende Veränderungen, sei es ein neuer Job, der Auszug der Kinder oder Krankheitsphasen, oft als Stolpersteine erlebt. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kunst der Resilienz zu erlernen und in Ihrem Alltag anzuwenden. Resilienz, die Fähigkeit, gelassen mit den Herausforderungen umzugehen und in Krisensituationen souverän zu reagieren, ist ein wesentlicher Schlüssel zu einem starken Lebensstil.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihre Fähigkeit zur Resilienz stärken möchten, um auch in herausfordernden Zeiten wieder zu einem Wohlbefinden zurückzufinden. Das Seminar findet in der Natur statt.

Freitag 19.04.2024 von 9.15 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4, 31547 Rehburg-Loccum
Dozentin: Heike Albers-Germer

FREI WERDEN VON EMOTIONALEM STRESS

Im beruflichen oder privaten Umfeld kann emotionale Erschöpfung dazu führen, dass wir nur noch im Funktionier-Modus leben. Oft neigen wir dazu, die Ursache in äußeren Umständen zu sehen und uns gleichzeitig hilflos diesen Umständen ausgeliefert zu fühlen. Hinter dem Stress und den Symptomen stecken jedoch oft mehr als nur äußere Faktoren. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen tieferen Einblick in die Ursachen von emotionalem Stress zu erhalten, Ihr persönliches Stressmuster zu identifizieren und wirkungsvolle Strategien zu erlernen, eigenverantwortlich aus der Stressspirale auszusteigen.

Montag 22.04.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Claudia Strauss

FRAUEN IN DER LEBENSMITTE – ZEIT FÜR GUTE FRAGEN

Die Lebensmitte erreichen Sie mit dem Ende Ihrer Dreißiger. Da ist es Zeit für ein erstes Resümee in der Lebensmitte! Warum stellen Sie ausgerechnet gerade jetzt so Vieles in Frage? Anstatt Falten und Midlife-Crisis zu frönen, sollten Sie diese Lebensphase nutzen, um Ihren wahren Bedürfnissen nachzugehen. Die Lebensmitte ist ein wichtiger Übergang, in dem Ihnen oft bewusst wird, dass Zeit und Kraft nicht endlos verfügbar sind. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich genau überlegen, was Sie mit Ihrer kostbaren Zeit anfangen wollen.

Mittwoch 24.04.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: Rathaus Steimbke, Kirchstraße 4, 31634 Steimbke
Dozentin: Sandra Differt

ERFOLGSFAKTOR STIMME – ENTDECKEN SIE DIE KRAFT IHRER STIMME!

Präsentieren, überzeugen, sich behaupten – die Stimme ist im beruflichen Alltag oft einer der Erfolgsfaktoren. In diesem Workshop erhalten Sie praktische Einblicke in die Grundlagen der Stimmarbeit. Von Atemtechniken über Körperspannung bis zur lebendigen und klaren Artikulation, Sie lernen Ihre Stimme selbstbewusst und kraftvoll einzusetzen. Erleben Sie die Freude an Ihrem eigenen Stimmklang und erlangen Sie mehr Präsenz und Ausdruckskraft in stimmlichen Herausforderungen.

Mittwoch 15.05.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: stimmraum, In den Latten 1, 31632 Husum OT Groß Varlingen
Dozentin: Kristina Brodowski

BLEIBT ALLES ANDERS – POSITIV MIT ÄUSSEREN VERÄNDERUNGEN UMGEHEN

Menschen sind Gewohnheitstiere und fühlen sich in ihrer altbewährten Umgebung oft am wohlsten. In unserer schnelllebigen Zeit sind Veränderungen jedoch an der Tagesordnung. Wie können Sie gut mit Veränderungen umgehen, insbesondere wenn diese Veränderungen nicht von Ihnen selbst aus gehen? Manchmal sind auch Veränderungen anstrengend, für die wir uns bewusst entschieden haben.

In diesem Seminar lernen Sie u. a. die theoretische Basis „Theorie U“ nach Otto Scharmer kennen, um mit Veränderungen besser umzugehen und Ihren Berufsalltag einfacher zu meistern.

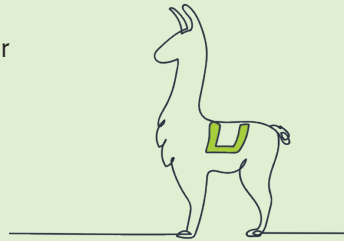
Mittwoch 29.05.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Uchte, Mühlenstr. 9, 31600 Uchte
Dozentin: Sabine Oertzen

DAS LAMA ALS SPIEGEL IHRER PERSÖNLICHKEIT

Lamas sind hochempfindlich. Sie reagieren unmittelbar auf unsere Körpersprache und Gefühle und spiegeln diese wertfrei und unverfälscht wider. Eingefahrene oder unbewusste Denk- und Verhaltensmuster werden sichtbar. Alles, was Ihnen bewusst ist, können Sie auch verändern. Durch die geleitete Selbstreflexion und lösungsorientierte Fragen, finden Sie schließlich Ihre ganz eigene Lösung und können diese im beruflichen Alltag umsetzen.

Das Seminar findet in der Natur statt. Der genaue Veranstaltungsort wird Ihnen vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt.

Mittwoch 05.06.2024 von 10.00 – 15.00 Uhr
Ort: Lamameer, 31547 Rehburg-Loccum
Dozentin: Jennifer Hejn



SELBSTBEWUSST STATT ZUSTIMMUNG: MACHEN SIE SICH FREI VON „PEOPLE PLEASING“

Frauen sind bekannt für ihre Empathie und Sensibilität, Eigenschaften, die sie oft dazu bringen, sich übermäßig für Andere zu engagieren. In beruflichen Kontexten verbiegen sie sich an allen Ecken und Enden, nur um noch schnell für jemanden einzuspringen oder noch kurz eine Sache zu erledigen. Dieses Verhalten kann jedoch dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und in die Falle des sog. „People-Pleasing-Syndroms“ geraten. In diesem Workshop lernen Sie, dieses Phänomen zu verstehen und die eigenen Bedürfnisse zu respektieren. Sie finden Wege, sich selbst ebenso wichtig zu nehmen wie Ihre Mitmenschen.

Montag 09.09.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Claudia Strauss

EIN QUÄNTCHEN GLÜCK FÜR BERUF UND ALLTAG

Warum wirken manche Menschen glücklicher, zufriedener und entspannter als andere?

Entdecken Sie, warum Glück manchmal unser ständiger Begleiter ist und in anderen Momenten zu entgleiten scheint. Dieses Seminar widmet sich den Geheimnissen von Glück und Zufriedenheit. Gemeinsam entwickeln wir Strategien und Übungen für Ihren persönlichen und beruflichen Alltag, um Ihr Glücksempfinden zu steigern.

Mittwoch 18.09.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: Rathaus Liebenau, Ortstraße 28, 31618 Liebenau
Dozentin: Rita Traue

BAUCH REIN, BRUST RAUS! – SOUVERÄNE KÖRPERSPRACHE

Die Bedeutung von Körpersprache im beruflichen Alltag ist groß. Erfolg und persönliche Einflussmöglichkeiten hängen direkt davon ab. Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie auf andere wirken und beobachten ihre Gesprächspartnerinnen genau, denn das trauen wir uns viel zu selten. Im geschützten Raum dieses Vormittags haben Sie Gelegenheit zu schauen und angeschaut zu werden. Übungen aus dem Improtheater runden diese spezielle Art der Wahrnehmung und gegenseitigen Beobachtung ab.

Montag 30.09.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Nerissa Rothhardt

DIE INNEREN ANTREIBER*INNEN ERKENNEN UND EFFEKTIV NUTZEN

Gut gemeinte „Lebensweisheiten“ unserer Eltern wie z.B. „Eile mit Weile“ oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ hinterlassen tiefe Spuren in unserer Persönlichkeit. Aus beiläufigen Redensarten, die das Kind zu hören bekam, werden absolute Wahrheiten für den Erwachsenen. Daraus haben wir uns sog. „inneren Antreiber“ angeeignet: Programme, nach denen wir – unbewusst – handeln.

In diesem Workshop ermitteln Sie zunächst Ihre „inneren Antreiber*innen“ und finden heraus, wo Ihnen diese im Alltag helfen und wo diese aber auch hinderlich sind. Sie lernen die „Erlauber*innen“ kennen und erreichen dadurch, Ihre Antreiber*innen bzw. Erlauber*innen als hilfreiche Ressourcen und Methoden zu nutzen, mit denen Sie Herausforderungen erfolgreich entgegenwirken und Entscheidungen bewusster treffen.

Mittwoch 02.10.2024 von 9.15 – 13.00 Uhr
Ort: Rathaus Hoya, Schloßpl. 2, 27318 Hoya
Dozentin: Marion Schilcher

MIT DEM EIGENEN STIL ERFOLGREICH IM BERUF

Erleben Sie einen farbenfrohen Vormittag und entdecken Sie Ihre persönlichen Farben, die Sie zum Leuchten bringen. Die gezielte Auswahl Ihrer Kleidung und ein selbstsicherer Gesamteindruck sind entscheidend für den ersten Eindruck. Das Seminar vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Ihr äußeres Erscheinungsbild zu optimieren und bietet eine individuelle Beratung, um Ihre persönlichen Farben und Ihren Stil zu unterstreichen. Das Ergebnis: Wohlfühlen, mehr Sicherheit und Ausdruckskraft in Ihrer Präsenz.

Mittwoch 30.10.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: Seminarhaus/Klimabüro, Kirchstr. 30, 31595 Steyerberg
Dozentin: Samantha Beckmeyer

ICH PACK´S ! UNANGENEHME AUFGABEN ZUPACKEND ERLEDIGEN BILDUNGSURLAUB IN TEILZEIT

Unangenehme Pflichten kennt jede. Aufgaben, die man am liebsten abgeben würde. Arbeiten, die einem im Nacken sitzen und die dann vielleicht auch noch für ein schlechtes Gewissen sorgen. Mit hilfreich gemeinten Ratschlägen oder To-do-Listen kommt man nicht immer weiter. Was also tun? Sich darüber ärgern? Augen zu und durch oder aufschieben so lange es geht?

In diesem Seminar werden Sie darin unterstützt, Ihre ganz persönliche Strategie zur erfolgreichen Erledigung unangenehmer Pflichten zu entwickeln. Denn, nur Sie kennen sich und Ihre Aufgaben, Ihre Hindernisse und Ihre Umgebung. Deshalb sind auch nur Sie in der Lage, den für Sie richtigen Weg zu finden. Sie erfahren, wie Sie sich auf eine leichte Art auf den Weg machen können, um Ihre Aufgaben souverän und motiviert anzupacken.

Sie lernen eine Selbstmanagement-Methode kennen, die an der Universität Zürich entwickelt wurde (ZRM®, Maja Storch et al.) und Sie erfahren, wo Ihr bevorzugter Lern- und Arbeitsschwerpunkt liegt; also wie Sie am liebsten, am besten und am häufigsten arbeiten und lernen (PSI-Theorie, Julius Kuhl). Beide Ansätze basieren auf den neuesten Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Sie sind wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt.

Das Seminar hat einen transparenten und klar strukturierten Rahmen. Schritt für Schritt durchlaufen Sie verschiedene Etappen: Sie verorten Ihren persönlichen Arbeitsschwerpunkt.

Sie entwickeln eine Absicht und formulieren ein für Sie attraktives Ziel. Sie entdecken Ihre Ressourcen und neue Möglichkeiten, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie reflektieren Situationen und bereiten Ihr zukünftiges Verhalten vor. Sie lernen sich selbst besser zu verstehen und Sie werden zur Expertin, wenn es um Ihr Arbeitsverhalten geht.

Die fünftägige Veranstaltung ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt. Die Anerkennung des Bildungsurlaubes gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte einer entsprechenden Vollzeitbeschäftigung beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

Montag, 08.04. bis Freitag 12.04.2024 jeweils von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Seminarraum Nienburg, Nienburger Bruchweg 13, 31582 Nienburg
Dozent: Dr. Simone Seifert
Gebühr: 100,- €

ERFOLGREICH IM NEBENERWERB – GUT ORGANISIERT UND IN BALANCE ARBEITEN

Für Existenzgründerinnen

Sie überlegen, mit einer Idee, einem Produkt oder einer Dienstleistung im Nebenerwerb zu gründen? Hier sollte eine gute Planung vorangehen und das Konzept mit dem anderen Teil Ihres Lebens abgestimmt werden. Nebenerwerb ist nicht Nebensache, Sie investieren immerhin Zeit und Geld und wollen wissen, ob sich das Engagement lohnt. In diesem Seminar gibt es einen Überblick über alles, was bei einer Nebenerwerbsgründung zu beachten ist: Rechtliche Fragen vor Beginn, Anmeldungen / Genehmigungen – steuerliche Besonderheit, Businessplan – auch für kleinere Vorhaben, Ressourcen planen – Zeit und Geld, Sozialversicherungsrechtliches

Donnerstag 23.05.2024 von 9.30 – 14.00 Uhr

Donnerstag 12.12.2024 von 9.30 – 14.00 Uhr

Ort: Online über Zoom

Dozentin: Claudia Wessling

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Landkreis Cuxhaven.

AM ANFANG STEHT EINE IDEE – WORKSHOP FÜR GRÜNDUNGSINTERESSIERTE

Am Anfang jeder Existenzgründung steht eine Idee. Doch wie entwickeln Sie aus einer Anfangsidee eine Geschäftsidee? Im Gründer*innen Workshop erhalten Sie dazu systematische Einblicke. Der Workshop zeigt Ihnen, dass die Entwicklung einer tragfähigen Geschäftsidee – methodisch richtig angegangen – ein spannender und ein sehr kreativer Prozess ist. In der Projektwerkstatt wird gezeigt, wie aus der Idee ein Geschäftsmodell entstehen kann und dass die Gründungshürden oft nicht so hoch sind, wie vermutet.

Diese Veranstaltung wird im Rahmen der Gründungswoche Deutschland in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Samtgemeinde Weser-Aue und des Flecken Steyerberg durchgeführt.

Montag 18.11.2024 von 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Rathaus Liebenau, Ortstraße 28, 31618 Liebenau

Dozentin: Christian Alvermann

INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN

Rund um den Beruf bietet die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg Informationsveranstaltungen in Zusammenarbeit mit lokalen Kooperationspartner*innen an.

Eine Anmeldung ist bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung möglich.

FÜR EINE QUALIFIZIERUNG IST ES NIE ZU SPÄT: MACHEN SIE SICH FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Sind Sie unglücklich in Ihrem Beruf und möchten sich verändern? Hatern Sie generell mit ihrem Beruf und denken darüber nach, etwas anderes zu machen? Entscheiden Sie sich bewusst für eine Qualifizierung, mit der Sie langfristig in ihrem Wunschberuf arbeiten können. Die Themen dieser Informationsveranstaltung sind:

- + Ausbildung oder Umschulung – Was ist der Unterschied?
- + Welche Berufe bringen mich weiter?
- + Weiterbildung in eigener Sache?
- + Welche Unterstützungen gibt es?

Montag 05.02.2024 von 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: BIZ Nienburg, Verdener Str. 21, 31582 Nienburg

Dozentin: Tessa Zabel, Berufsberaterin im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit

AUSBILDUNG IN TEILZEIT

Sie sind Mutter eines oder mehrerer Kinder und stehen vor der Herausforderung Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren? Um sich langfristig eine berufliche Perspektive zu verschaffen, würden Sie gerne eine Ausbildung absolvieren? Aber ist eine Ausbildung eigentlich auch in Teilzeit machbar und was ist dabei zu beachten? Wie sieht es finanziell aus und wo bekommen Sie Unterstützung?

Antworten auf diese und weitere Fragen sowie Tipps aus der Praxis erhalten Sie in dieser Informationsveranstaltung.

Donnerstag 14.03.2024 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Mirja Kleuker, BCA des Jobcenters im Landkreis Nienburg

ZURÜCK IN DEN BERUF ODER BRAUCHEN SIE EINE VERÄNDERUNG?

Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau in Rehburg-Loccum

Sie träumen von einem erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf? Sie möchten Ihre Kompetenzen erweitern? Sie möchten nochmal ganz was anderes machen?

Das Informationsforum bietet eine einmalige Gelegenheit, sich persönlich, regional und kompetent zu informieren. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen rund um Ausbildung, Beruf und den beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familienzeit:

- + Welche Kinderbetreuungsmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung?
- + Gibt es Förder- und Weiterbildungsmöglichkeiten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen?
- + Wo können Sie wohnortnah arbeiten und dabei Familie und Beruf optimal vereinen?
- + Welche Angebote bieten lokale Unternehmen für Wiedereinsteigerinnen?

Sie erhalten Informationen zu Fort- und Weiterbildung, Teilzeitausbildung und Umschulungs- und Fördermöglichkeiten. Vor Ort präsentieren sich eine Vielzahl von Unternehmen sowie Fachschulen.

Das Informationsforum wird organisiert von Alexandra Schellig, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rehburg-Loccum, in Kooperation mit:

- + Arbeitsagentur Nienburg-Verden
- + Jobcenter im Landkreis Nienburg
- + Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg

Samstag 16.03.2024 von 13.00 – 18.00 Uhr

Sonntag 17.03.2024 von 11.00 – 18.00 Uhr

Ort: Stadtplatz Rehburg (gegenüber des Rathauses),
31547 Rehburg-Loccum

Kurze Wege, persönlicher Austausch und geballte Kompetenz. Umgeben von einem bunten Rahmenprogramm wird sicher auch den Lebenspartner*innen und / oder Kindern nicht langweilig.

PFLEGEGRAD, FAMILIENPFLEGEZEITGESETZ UND CO.

In vielen Familien stehen heute Angehörige vor der Herausforderung, Pflegeleistungen zu erbringen. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ist ein drängendes Anliegen für viele Angehörige, das sowohl ein großes Bedürfnis als auch eine enorme Herausforderung darstellt. Pflegesituationen können oft plötzlich auftreten und der zeitliche Umfang der Pflege lässt sich nur schwer vorhersagen. In einer Welt ohne festen Fahrplan sind individuelle Lösungen oft die einzige Antwort.

Andreas Leßmann von der AOK Niedersachsen wird in einer informativen Veranstaltung aufzeigen, welche Möglichkeiten und Unterstützungsangebote es für Angehörige gibt, um die Pflege zu organisieren und mit dem Beruf zu vereinbaren. Er wird auf wichtige Themen wie das Familienpflegezeitgesetz, Leistungen der Pflegeversicherung sowie die Nutzung von professionellen Dienstleistungen und anderen Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige eingehen.

Dienstag 10.09.2024 von 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozent: Andreas Leßmann, AOK Niedersachsen

WISSENSWERTES RUND UM DIE RENTENVERSICHERUNG

„Selbst ist die Frau“ - gerade in der Altersvorsorge gewinnt dieser Satz an Bedeutung. Schließlich bringen eigene Beiträge für die gesetzliche Rentenversicherung die meisten Punkte für Ihre Rente. Doch haben Sie darüber nachgedacht, welche Auswirkungen Arbeitslosigkeit, Kindererziehung, Teilzeitarbeit oder der Minijob auf die spätere Rente haben? Wissen Sie, was Kontenklärung bedeutet?

Tauchen Sie ein in die Welt der Altersvorsorge und sichern Sie sich wertvolle Informationen, die Ihre finanzielle Zukunft gestalten können. Die erfahrene Dozentin Christine Petry von der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover wird Sie durch das Thema führen.

Montag 16.09.2024 von 15.30 – 18.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Christine Petry,
Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

GESELLSCHAFT VERÄNDERT SICH – FAMILIENMODELLE UND KARRIEREN ENTWICKELN SICH MIT!



Gut ausgebildete Frauen und Männer entscheiden sich heute für Unternehmen, die ihnen attraktive Rahmenbedingungen bieten, um Karriere UND Familie verwirklichen zu können. Sie suchen Arbeitgeber*innen, die es ihnen ermöglichen, Arbeit und Verantwortung für Kinder, kranke Angehörige und pflegebedürftige Eltern in Einklang zu bringen. Wenn die Interessen von Unternehmen und Mitarbeitenden ausgewogen sind, profitieren beide Seiten! Zufriedenheit und Motivation sowie Arbeitsqualität steigen.

Die Mitglieder des Verbundes Wirtschaft + Familie e.V. setzen auf zukunftsorientierte Personalpolitik, um Fachkräfte zu gewinnen und zu binden. Sie stärken eine verbesserte Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit am Wirtschaftsstandort Landkreis Nienburg. Informative Veranstaltungen und ein reger Mitgliederaustausch stehen bei uns an erster Stelle. Ziel ist es, sich als attraktive Arbeitgebende zu etablieren.

Gaby Kampe
Gaby Kampe

Catrina Lohmeyer
Catrina Lohmeyer

Simone Seifert
Dr. Simone Seifert

WIR STÄRKEN DIE REGION

Als Unternehmerin oder Unternehmer im Landkreis Nienburg leisten Sie einen wichtigen Beitrag für unsere Region. Wir stärken Ihr Unternehmen in der Umsetzung einer familienbewussten Personalpolitik, indem wir Ihnen ein Netzwerk zum Informieren, Lernen und Mitmachen bieten.

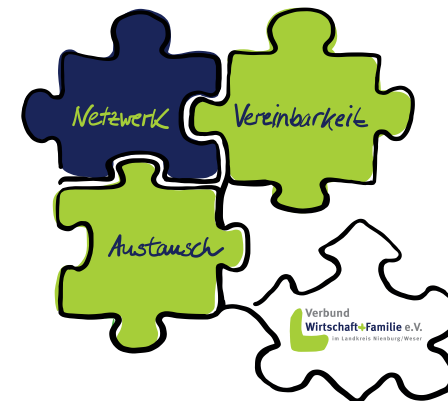
LEISTUNGEN FÜR IHR UNTERNEHMEN

Unser Angebot umfasst Fachvorträge, Workshops und Seminare für Führungskräfte, Beschäftigte und Auszubildende, aber auch konkrete Konzepte für Arbeitszeitmodelle und eine familienfreundliche Unternehmenskultur.

SIE MÖCHTEN ETWAS BEWEGEN?

Schon kleine Schritte können große Wirkung zeigen. Wir begleiten Sie gerne bei der Ideenfindung und beim Umsetzungsprozess von familienfreundlichen Maßnahmen in Ihrem Unternehmen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!



**Geschäftsstellenleitung
Catrina Lohmeyer**

Telefon: 05021 922 91-96
vorstand@wirtschaft-und-familie-ni.de

**Veranstaltungsanmeldung und
Mitgliederverwaltung
Ewelina Bujalski**

Telefon: 05021 922 91-95
post@wirtschaft-und-familie-ni.de

VERANSTALTUNGEN IM NETZWERK

NACHHALTIGE UND VERANTWORTUNGSVOLLE FÜHRUNG

Welche Aufgaben beinhaltet eine nachhaltige Führungsfunktion? Was erwartet die Chefin oder der Chef und was erwarten die Mitarbeiter*innen von einer Führungskraft, die nachhaltig führt?

In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit den Anforderungen einer modernen und verantwortungsvollen Führung auseinandersetzen. Erfahren Sie, was eine gute Führungskraft ausmacht – von Schlüsselkompetenzen bis hin zu zeitgemäßen Führungsinstrumenten. Wir beleuchten die wesentlichen Führungsaufgaben, diskutieren verschiedene Führungstheorien und präsentieren moderne Tools für eine nachhaltige Mitarbeiterführung. Die praxisnahe Reflexion von Führungssituationen ermöglicht es Ihnen, konkrete Lösungsansätze zu entwickeln.

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte aller Ebenen, die ihre Führungskompetenzen nachhaltig stärken möchten.

Dienstag 20.02.2024 von 9.00 – 15.00 Uhr

Ort: Rathaus Nienburg, Marktplatz 1, 31582 Nienburg
Dozentin: Kirsten Höxter, Dipl.-Ökonomin, Dozentin, mehrWERT-Beraterin, langjährige Erfahrung mit Personalthemen in KMU

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Projekt mehrWERT der Handwerkskammer Hannover Projekt- und Servicegesellschaft mbH. mehrWERT unterstützt kleine und mittlere Unternehmen bei der strategischen Personalentwicklung, zeigt Weiterbildungsbedarfe auf und erstellt für die Unternehmen auf der Grundlage einer Bedarfsanalyse individuelle Weiterbildungsfahrpläne für die Beschäftigten.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Rückblick, Ausblick und Austausch

Dienstag 05.03.2024 von 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: MittelWeserBus, Nienburger Damm 11, 31582 Nienburg

TAGUNG DES VERBUNDES WIRTSCHAFT+FAMILIE E.V.

Generationsmanagement - Prof. Dr. Antje-Britta Mörstedt

Dienstag 18.06.2024 von 13.45 – 18.30 Uhr

Ort: Denkhaus Loccum, Hormannshausen 6-8, 31547 Rehburg-Loccum

BUSINESS KNIGGE FÜR AUSZUBILDENDE: GUTES BENEHMEN IST IMMER NOCH IN!

Mit Beginn der Ausbildung werden die Azubis mit viel Neuem und oft auch ungewohnten Situationen konfrontiert. Das Wissen um gute Umgangsformen verschafft da Sicherheit und ermöglicht es ihnen, den neuen Alltag gelassen(er) zu meistern. In diesem „Knigge Seminar“ erfahren die Azubis – anhand typischer Situationen aus der Praxis – mehr über die Elemente, mit denen Sie selbst einen positiven Eindruck erzeugen und den richtigen Ton treffen können. Die erfahrene Trainerin Corinna Dröge arbeitet mit ihnen an einem souveränen Auftritt. Mit der Stärkung der persönlichen Kompetenzen sind sie dann gut gerüstet, um die neuen Herausforderungen mit allen möglichen Pannen und Fettnäpfchen entspannt zu bestehen.

Montag 12.08.2024 von 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Sprotte Begegnungszentrum, Lehmwandlungsweg 36, 31582 Nienburg

Dozentin: Corinna Dröge

Gebühr: 100,- €

PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT VON ANGEHÖRIGEN KANN JEDE(N) TREFFEN

In Deutschland benötigen etwa fünf Millionen Menschen Pflege, vier von fünf werden zu Hause betreut. 50 Prozent davon werden ausschließlich von ihren Angehörigen, meist erwerbstätige Frauen, versorgt. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen (potenzielle) pflegende Angehörigen mit ihren persönlichen Vorstellungen, ob und in welcher Form und Umfang sie ihre Angehörigen pflegen möchten. Dabei geht es um Erwartungshaltungen und eigene Vorstellungen, um Bedürfnisse und persönliche Ressourcen. Das Seminar trägt dazu bei, Sie auf möglichen Herausforderungen der Pflege vorzubereiten. Treffen Sie Ihre Entscheidungen im Einklang mit Ihren eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten.

Dienstag 24.09.2024 von 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Geschäftsstelle Verbund Wirtschaft+Familie, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Bernhilde Deitermann

Zusätzlich zu diesen Veranstaltungen findet ein regelmäßiger Unternehmensdialog statt. Dieses Format lädt zu einem offenen Austausch zwischen den Mitgliedern des Netzwerkes ein. Während dieser Veranstaltungen werden aktuelle Themen behandelt. Es bietet sich eine gute Gelegenheit, Ideen zu teilen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

WIR SIND DABEI!



... und hier fehlen Sie!



TERMINÜBERSICHT

	Seite
Januar	
19.01.	Alleinerziehenden-Café 14
Februar	
05.02.	Für eine Qualifizierung ist es nie zu spät: Machen Sie sich fit für die Zukunft 29
18.02.	Gestärkt in die Woche starten 18
20.02.	Nachhaltige und verantwortungsvolle Führung (Verbund) 34
21.02.	Intuitive Neuorientierung mit Hilfe eines Visionboards – Kreativworkshop (Rohrsen) 20
21.02.	Individuelle Berufswegberatung (Rohrsen) 8
26.02.	Innere Stärke durch mentales Training 20
März	
05.03.	Mitgliederversammlung Verbund Wirtschaft+Familie e.V. (Verbund) 34
11.03.	Leicht ins Gespräch kommen – Smalltalk für Anfängerinnen 21
13.03.	Individuelle Berufswegberatung (Marklohe) 8
14.03.	Ausbildung in Teilzeit 29
14.03.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander. 19
16.03. - 17.03.	Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau (Rehburg-Loccum) 30
April	
08.04. - 12.04.	Bildungsurlaub: Ich pack's! Unangenehme Aufgaben zupackend erledigen 27
12.04.	Alleinerziehenden-Café 14
14.04.	Gestärkt in die Woche starten 18
17.04.	Individuelle Berufswegberatung (Eystrup) 9
19.04.	Das wirft mich nicht um – Mit Resilienz stark durchs Leben gehen (Rehburg-Loccum) 21
22.04.	Frei werden von emotionalem Stress 22
24.04.	Frauen in der Lebensmitte – Zeit für gute Fragen (Steimbke) 22
24.04.	Individuelle Berufswegberatung (Steimbke) 9
Mai	
15.05.	Erfolgsfaktor Stimme – Entdecken Sie die Kraft Ihrer Stimme! (Husum) 23
23.05.	Erfolgreich im Nebenerwerb 28
26.05.	Gestärkt in die Woche starten 18
29.05.	Bleibt alles anders – Positiv mit äußeren Veränderungen umgehen (Uchte) 23
29.05.	Individuelle Berufswegberatung (Uchte) 10
30.05.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander. 19

	Seite
Juni	
05.06.	Das Lama als Spiegel Ihrer Persönlichkeit (Rehburg-Loccum) 24
12.06.	Individuelle Berufswegberatung (Steyerberg) 10
14.06.	Alleinerziehenden-Café 14
18.06.	Tagung des Verbundes Wirtschaft+Familie e.V. (Verbund) 34
August	
12.08.	Business Knigge für Auszubildende 35
18.08.	Gestärkt in die Woche starten 18
23.08.	Alleinerziehenden-Café 14
26.08. - 06.09.	Infomobiltour 2024 11
September	
09.09.	Selbstbewusst statt Zustimmung: Machen Sie sich frei von „People Pleasing“ 24
10.09.	Pflegegrad, Familienpflegezeitgesetz und Co. 31
15.09.	Gestärkt in die Woche starten 18
16.09.	Wissenswertes rund um die Rentenversicherung 31
18.09.	Ein Quäntchen Glück für Beruf und Alltag (Liebenau) 25
18.09.	Individuelle Berufswegberatung (Liebenau) 8
19.09.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander. 19
24.09.	Pflegebedürftigkeit von Angehörigen kann jede(n) treffen (Verbund) 35
30.09.	Bauch rein, Brust raus! – Souveräne Körpersprache 25
Oktober	
02.10.	Die inneren Antreiber*innen erkennen und effektiv nutzen (Hoya) 26
02.10.	Individuelle Berufswegberatung (Hoya) 9
30.10.	Mit dem eigenen Stil erfolgreich im Beruf (Steyerberg) 26
30.10.	Individuelle Berufswegberatung (Steyerberg) 10
November	
06.11.	Individuelle Berufswegberatung (Rohrsen) 8
10.11.	Gestärkt in die Woche starten 18
13.11.	Individuelle Berufswegberatung (Steimbke) 9
14.11.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander. 19
18.11.	Am Anfang steht eine Idee – Workshop für Gründungsinteressierte (Liebenau) 28
19.11.	Individuelle Berufswegberatung (Stolzenau) 9
22.11.	Alleinerziehenden-Café 14
27.11.	Individuelle Berufswegberatung (Uchte) 10
Dezember	
08.12.	Gestärkt in die Woche starten 18
12.12.	Erfolgreich im Nebenerwerb 28



Finanzielle Unterstützung:



Landkreis
Nienburg/Weser



Kooperationspartner*Innen:



Projekträger:



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.