

KOSTENFREIE BERATUNG FÜR FRAUEN

2024 Veranstaltungen,
Workshops
& Vorträge

Jetzt anmelden
unter [www.frauen-
wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

KOORDINIERUNGSSTELLE

FRAUEN & WIRTSCHAFT.

IM LANDKREIS OSTERHOLZ



Kofinanziert von der
Europäischen Union



EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN



Beratung

Das Projekt / Förderung

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
im Landkreis Osterholz (KoStelle)

Immer an Ihrer Seite

vertraulich, individuell und kostenfrei

Die „KoStelle“ unterstützt Frauen im Landkreis Osterholz bei der beruflichen Entwicklung, insbesondere solche, die nach einer familiären Auszeit wieder in den Beruf zurückkehren oder berufstätig sind und familiäre Verpflichtungen haben. Das Angebot umfasst individuelle Beratung, Netzerkennung und Veranstaltungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Die „Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft“ fungiert als Bindeglied zwischen lokaler Wirtschaft, Arbeitsmarkt und Frauen im Landkreis Osterholz. Die Finanzierung erfolgt teilweise durch den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+).



Das Ziel der Beratungen ist die Förderung beruflicher Perspektiven, die Integration in den Arbeitsmarkt, finanzielle Unabhängigkeit und die Vermeidung von Altersarmut. Die Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Angebot im Überblick:

- Individuelle Beratung (auch online und telefonisch) zu Wiedereinstieg, Neuorientierung, Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Selbstständigkeit, Existenzgründung, Bewerbungcoaching und Paarberatung.
- Unterstützung bei der Netzerkennung.
- Veranstaltungen zu „Vereinbarkeit von Beruf & Familie“, Frauenberufscafés, Vorträge, Workshops. **Stöbern Sie in unseren Angeboten für das Jahr 2024.**

Unser Team steht Ihnen immer zur Verfügung!



Neues Jahr, Neuer Job – Beruflich Durchstarten in 2024

DO, 18. Jan. 2024

10:00-11:30 Uhr

Julia Drees

Amtmann Schroeter Haus, Hauptstraße 63,
28865 Lilienthal

- Was sind meine beruflichen Ziele?
- Kenne ich meine Potenziale?
- Und wie finde ich einen sinnvollen Anfang?

Der Impulsvortrag gibt Einblicke in die Kunst der beruflichen Veränderung. Zudem gibt das Frauenberufscafé die Möglichkeit, wertvolle Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen und sich mit den Expertinnen der Koordinierungsstelle auszutauschen. Genießen Sie Tee und Kaffee in entspannter Atmosphäre.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unserer Veranstaltung „Neues Jahr, Neuer Job - Beruflich Durchstarten in 2024“ begrüßen zu dürfen und gemeinsam über Ihre erfolgreiche berufliche Zukunft zu sprechen!

Anmeldung erforderlichlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de

Zertifizierungsveranstaltung Unternehmen



DI, 30. Jan. 2024
17:00-19:00 Uhr

Landrat Bernd Lütjen, RKW, KoStelle
Landkreis, Kreishaus I, Osterholzer Straße 23,
27711 Osterholz-Scharmbeck

In Zusammenarbeit mit dem RKW Bremen haben Betriebe die Möglichkeit, sich mit dem Siegel „AUSGEZEICHNET FAMILIENFREUNDLICH“ zu präsentieren. Insbesondere kleine und mittelständische Unternehmen, Institutionen aber auch Großunternehmen können durch dieses Siegel ihre Unterstützung für die Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienleben betonen.

Bei einer feierlichen Veranstaltung werden verschiedene Unternehmen aus dem Landkreis Osterholz offiziell mit dem Siegel „Ausgezeichnet Familienfreundlich“ ausgezeichnet. Der Landrat Bernd Lütjen wird als Schirmherr die Urkunden überreichen, um die umgesetzten Maßnahmen zur Familienfreundlichkeit zu würdigen.

Ein Abend, der die Bedeutung familienfreundlicher Initiativen in der Unternehmenswelt hervorhebt und die engagierte Arbeit der Betriebe würdigt.

Anmeldung erforderlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de



WORKSHOP

SINN-Erfüllt zum neuen Job!

DI, 06. Feb. 2024
9:00-13:00 Uhr

Heike Radick
ProArbeit, Bahnhofstr. 36,
27711 Osterholz-Scharmbeck

„Das macht doch alles keinen Sinn?!“ Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was für Sie Sinn ergibt! Denn: Es ist bewiesen, dass der Mensch einen tief verankerten Willen zum Sinn hat – mehr noch: er wächst über sich hinaus, sobald ihm seine Tätigkeit „sinnvoll“ erscheint. Diese innere Kraft möchten wir gemeinsam mit Ihnen für Ihren Wiedereinstieg, Ihre Um- oder Neuorientierung – kurz Ihre neue berufliche Perspektive nutzen.

Aber – wie findet man „den Sinn“? Neben der Vermittlung von Basiswissen, erarbeiten wir Ihre „versteckten“ Potentiale in praktischen und lebensnahen Übungen. Gehen Sie mit uns gemeinsam auf Ihre persönliche Sinn-Suche!

Anmeldung erforderlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de

Vermögensaufbau für Frauen & Mütter



DO, 29. Feb. 2024

09:30-11:30 Uhr

Franziska Biemann

**ProArbeit, Bahnhofstr. 36,
27711 Osterholz-Scharmbeck**

Altersarmut ist weiblich – was Du JETZT tun kannst, damit es Dich NICHT betrifft!

Altersarmut ist ein ernstes Problem, das insbesondere Frauen betrifft. Statistiken zeigen, dass Frauen im Alter häufiger von finanzieller Unsicherheit betroffen sind als Männer.

Es gibt verschiedene Gründe dafür, wie zum Beispiel die geschlechtsspezifische Lohnlücke, Kindererziehung oder Pflege, die dazu führt, dass Frauen im Laufe ihres Arbeitslebens weniger verdienen als Männer.

Um dieser Problematik entgegenzuwirken, werden bei diesem Vortrag hilfreiche Ideen und Tipps aufgezeigt.



WORKSHOP

Empowerment – Soft Skills und Verhandlungstraining für Frauen

DI, 12. März 2024
09:00-13:00 Uhr

Britta Bollermann
ProArbeit, Bahnhofstr. 36,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Eigene Kompetenzen erkennen und selbstsicher

einsetzen: In diesem Workshop werden in vielen unterschiedlichen Übungen und Trainings mit Feedback die eigene Selbstsicherheit für den Bewerbungsprozess und die Gehaltsverhandlung trainiert. Wir schauen uns auch an, welche Möglichkeiten es gibt, das eigene Gehalt vom ersten Tag an sinnvoll zur Altersvorsorge einzusetzen.

Über Geld spricht man nicht?

Doch, Frau spricht darüber!

Es gibt kein Tabu zu allen kritischen Fragen, die uns Frauen im Bewerbungsprozess und der Karriereentwicklung erwarten können.

Anmeldung erforderlichlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de

Jetzt bin ich dran! Frauen, Karriere und Selbstmanagement



DI, 09. April 2024 Julia Drees
09:30-11:30 Uhr Rathaus Hambergen, Bremer Str. 2,
27729 Hambergen

Kennen Sie das: Der Tag neigt sich dem Ende und Ihre To-Do-Liste ist immer noch nicht ganz abgehakt? **Wieder einmal waren es zu viele Aufgaben für zu wenig Zeit...**

In ihrem Impulsvortrag wird Julia Drees, Beraterin der Koordinierungsstelle, Ihnen aufzeigen, wie Sie durch effektives Selbstmanagement nicht nur Ihre Aufgaben bewältigen, sondern auch ein Stück weiter zu sich selbst finden können.

Denn Selbstmanagement ist weit mehr als nur das simple Abhaken der To-Do-Liste. Es ist die Art und Weise, wie man oder Frau ihr Leben gestaltet.



WORKSHOP

Mit Mitte 50 nochmal durchstarten! Warum Selbstfürsorge jetzt wichtig ist?

Di, 23. April 2024
10:00-11:30 Uhr

Louise Wilken
Pro Arbeit, Bahnhofstr. 36,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Kennst Du das auch? Es kommt oft zu kurz, Dein Leben so zu leben, wie Du wirklich-wirklich möchtest?

Du kommst oft zu kurz, weil Du schaust, dass es allen um Dich herum gut geht, Dich selbst hast Du aber komplett verloren.... Bei Selbstfürsorge geht es darum, freundlich und mitfühlend mit sich selbst umzugehen. Das bedeutet zum Beispiel auch anzuerkennen, dass es oft schwer ist, seine eigenen Grenzen der Belastbarkeit wahrzunehmen und immer wieder eine gute Balance zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden.

„Ich bin es wert, gut mit mir umzugehen und darauf zu achten, dass andere gut mit mir umgehen.“ – das ist eine Grundhaltung der Selbstfürsorge.

Anmeldung erforderlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de

Selbstständigkeit – Kann das etwas für mich sein?



DI, 07. Mai 2024
10:00-12:00 Uhr

Nicole Obermann
online

Passt Selbstständigkeit zu mir? Ist es eine Überlegung wert?

Selbstständigkeit ist ein wundervolles Thema, beängstigend und beflügelnd zugleich. Vieles ist zu beachten, dass macht Angst aber es sind Herausforderungen, die größer wirken als sie sind.

Ist meine Idee umsetzbar? Welche Überlegungen sind wichtig, vor dem Wagnis Selbstständigkeit? Geht es mit Kindern? Was braucht es, um sich zukunftsfähig aufzustellen? Sind die Investitionskosten zu stemmen?

Das und vieles mehr möchte die Referentin mit Ihnen besprechen, jede Frage ist willkommen. Sie können ihr auch gerne im Vorfeld Fragen via Mail senden: nicole@no-limit.net

Für persönliche Fragen und Sorgen, steht die Referentin den Teilnehmerinnen dieser Veranstaltung, in einem viertelstündigen Telefonat zur Seite.

Anmeldung erforderlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de



Erste Schritte in die Arbeitswelt

DO, 17. Mai 2024
10:00-11:30 Uhr

Arbeitsvermittler/-in ProArbeit/Jobcenter
Haus der Kulturen, Beethovenstr. 15
27711 Osterholz-Scharmbeck

Die ersten Schritte in die Arbeitswelt in Deutschland scheinen manchmal unüberwindlich?

- Wo kann ich ansetzen?
- An wen kann ich mich wenden?

Eine Arbeitsvermittlerin / ein Arbeitsvermittler erzählt Ihnen, warum das Erlernen der deutschen Sprache der erste wichtige Schritt ist. Für die weiteren Maßnahmen werden Tipps und Anregungen gegeben, um motiviert weiterzumachen.

Coaching mit Pferden



DO, 30. Mai 2024
09:00-13:00 Uhr

Katharina von Lingen
Lookstraße 47, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Egal ob Bewerbungsprozess, Berufsalltag oder beim Managen von Arbeit und Familie – Klarheit und Präsenz sind hilfreiche Gefährten beim beruflichen Wiedereinstieg. Diese und andere hilfreiche Stärken können beim Coaching mit Pferden (wieder-)entdeckt werden.

Während des Workshops werden kleine Übungen mit den Pferden am Boden durchgeführt. Die hierfür speziell ausgebildeten Tiere spiegeln dabei das Verhalten der Teilnehmerinnen wieder. Eigene Verhaltensweisen können bewusst wahrgenommen und Stärken daraus entwickelt werden. Im Anschluss an die Praxis mit den Pferden werden die neuen Erfahrungen auf den eigenen Wiedereinstiegsprozess übertragen, so dass das Erlebte weit über den Seminartag hinaus im (beruflichen) Alltag wirken kann.

Das Tagesseminar ist offen für alle Teilnehmerinnen, unabhängig von bisherigen (Reit-)Erfahrungen mit Pferden.



Gestalte Deine Zukunfs-collage (Vision Board)

DI, 11. Juni 2024
09:30-11:30 Uhr

Julia Drees
Rathaus Ritterhude, Riesstr. 40,
27721 Ritterhude

Entdecken Sie Ihre künstlerische Seite und nehmen Sie an unserem Collagen-Workshop teil. Collagen sind eine faszinierende Form der visuellen Kunst, bei der Sie Bilder, Texte und Materialien kombinieren, um Ihre eigenen einzigartigen Geschichten und Botschaften zu erzählen.

Visualisieren Sie Ihre berufliche Zukunft!

- Was wünschen Sie sich für Ihren beruflichen Wiedereinstieg oder Ihre berufliche (Neu-) Orientierung?
- Wo stehen Sie gerade?

Entdecken Sie, wie Collagen Ihre Wünsche sichtbar machen und wie sie Ihnen erste Hinweise für die nächsten Schritte aufzeigen.

Ziele (um-) setzen – wie wir Veränderungsprozesse aktiv mitgestalten



MO, 12. Aug. 2024

09:30-12:30 Uhr

Christina Hau

ProArbeit, Bahnhofstr. 36,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Es gibt immer wieder Veränderungen im Leben: ein Kind wird geboren, eine Arbeitsstelle gewechselt, ein Umzug steht an.

In diesem Workshop soll es darum gehen, wie Sie diese Veränderungsprozesse aktiv für sich gestalten können. Wie laufen sie modellhaft ab, was kann mich dabei stärken, wie gehe ich mit Hindernissen um, wie können erste Schritte aussehen.

Der Workshop findet in einer kleinen Gruppe statt, sodass es die Möglichkeit gibt, in einen persönlichen und wertschätzenden Austausch zu kommen.



FRAUENBERUFSCAFÉ

Fördermöglichkeiten der Agentur für Arbeit

DI, 27. Aug. 2024
10:00-11:30 Uhr

Silke Steckel
Rathaus Grasberg, Speckmannstr. 30,
28879 Grasberg

Silke Steckel, die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Bremen-Bremerhaven, informiert über Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten beim beruflichen Wiedereinstieg. Wer Fragen zur Förderung bei beruflicher Weiterbildung durch die Arbeitsagentur hat, kann sich unverbindlich informieren und beraten lassen.

Anmeldung erforderlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de

Unternehmensbesuch



MI, 11. Sept. 2024
10:00-12:00 Uhr

Ulrike Schrage / KoStelle
Schrage GmbH Metallspritz- und Schweißtechnik,
Industriestraße 8, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Die Projektteilnehmerinnen besuchen die Schrage GmbH. Sie bekommen einen Einblick in eine hochmoderne Produktionsstätte in einer männerdominierten Branche. Der Rundgang verdeutlicht die Präzision der Metallspritztechnik und Schweißverfahren.

Im anschließenden Gespräch steht u.a. der Fachkräftemangel im Fokus, insbesondere die Suche nach qualifiziertem Personal.

Das Unternehmen setzt sich aktiv dafür ein und betont die wertvolle Rolle, die Frauen in der technologischen Innovation spielen können.



360° Stellensuche

DI, 24. Sept. 2024

10:00-11:30 Uhr

Katja Lipka

Rathaus Schwanewede, Damm 4,
28790 Schwanewede

- Sie möchten sich bewerben und sind auf der Suche nach interessanten Stellenanzeigen?
- Sie schauen in die Zeitung und ein wenig im Internet?
- Aber wo und wie ist die Suche sinnvoll und zielführend?

Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Osterholz, Katja Lipka, gibt einen Einblick wie die Stellensuche heute auch aussehen kann und wie wichtig gute Kontakte dabei sein können.

Erfolgreich bewerben – TOPs aus Sicht einer Personalerin



DI, 01. Okt. 2024
10:00-11:30 Uhr

Anika Werner
online

Der Fachkräftemangel ist in aller Munde und lässt viele Bewerberinnen fragend zurück: Was bedeutet das für mich?

Wie kann ich von dem Mangel profitieren und was braucht es aktuell besonders, um sich zukunftsfähig aufzustellen?

Dies alles und mehr, sowie die Fragen der Teilnehmerinnen werden im Rahmen dieses Angebots diskutiert.



ONLINE SEMINAR

Rad des Lebens

DI, 22. Okt. 2024
18:00-20:00 Uhr

Imke Leith
online

Das Lebensrad ist eine Bestandsaufnahme, die Dir einen Überblick über Dein Leben gibt. Diese visuelle Übung gibt Klarheit über Deine aktuelle Lebenssituation, Balance im Leben und Potentiale.

Oft sind wir stärker mit einem bestimmten Bereich in unserem Leben beschäftigt und vernachlässigen dadurch einen anderen. Dieser Selbsttest macht Dir Deine Situation auf eine einfache aber sehr aussagekräftige Weise bildlich sichtbar und zeigt Dir, wo Du gerade im Leben stehst.

Gerade in Zeiten der Krise, in denen das Rad des Lebens eine andere Dynamik annimmt. Lebensbereiche, wie Beruf und Finanzen sind nicht in Balance und entziehen sich unserem Einfluss. Hier kann diese visuelle Übung Dir aufzeigen, wo ein Handlungsraum und die Möglichkeit besteht, dass Dein Rad, wenn es gerade nicht rund läuft, wieder in die richtige Spur kommt.

Anmeldung erforderlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de



Beruf & Pflege

DI, 05. Nov. 2024

10:00-11:30 Uhr

Tanja Ehrichs

ProArbeit, Bahnhofstr. 36,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Der Pflegestützpunkt im Landkreis Osterholz lädt herzlich zur Infoveranstaltung ein. Die Veranstaltung bietet Unterstützung und Beratung speziell für pflegende Angehörige. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Angebote und Hilfestellungen, die der Pflegestützpunkt für Sie bereithält.

Die Experten vor Ort stehen Ihnen zur Verfügung, um Fragen rund um die Pflege zu beantworten und Ihnen wertvolle Tipps für den Umgang mit pflegerischen Herausforderungen zu geben.

Die Infoveranstaltung dient als wichtige Anlaufstelle, um sich über Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren und gemeinsam Wege für eine bestmögliche Pflegesituation zu finden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und von den Erfahrungen und Ressourcen des Pflegestützpunktes zu profitieren.

Anmeldung erforderlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de



WORKSHOP

TIPP
schnell
ausgebucht

Yoga - Finde Deine Stärken

MI, 20. Nov. 2024
09:00-13:00 Uhr

Susanne Wiechmann
Kolkwischen 18, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Entdecke Deine innere Stärke und finde zurück zu Dir

selbst. In unserem Workshop lernst Du, Ressourcen für schwierige Situationen zu finden und nutzbar zu machen. Das Leben ist Energie, deshalb zeigen wir Dir Schutzmechanismen gegen Energieräuber. Finde Deine innere Kraftquelle und stärke Achtsamkeit sowie innere Körperwahrnehmung.

Mithilfe von Techniken aus Hatha-, Raja- und Yin-Yoga, wie Körperübungen, Meditation und Atemtechniken, erlangst Du Selbstliebe und akzeptierst Deinen Körper. Ergänzend werden NLP-Übungen genutzt, die mit Perspektivwechseln und „Ankern“ Deine Stärken greifbar machen. Abgerundet wird der Workshop mit Entspannungstechniken aus Yoga und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. Mach Dich bereit, Deine innere Kraft zu entfesseln und in Harmonie zu leben.

Anmeldung erforderlichlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de



Abschlussveranstaltung

DO, 12. Dez. 2024 KoStelle OHZ
09:30-11:30 Uhr ProArbeit, Bahnhofstr. 36,
27711 Osterholz-Scharmbeck

Die Abschlussveranstaltung der 1. Förderperiode der Koordinierungsstelle (KoStelle) verspricht eine inspirierende Zusammenkunft. Bei einer Tasse Kaffee werden Frauen, Kooperationspartner/-innen und Unternehmen Gelegenheit zum regen Austausch haben. Diese Veranstaltung markiert nicht nur das Ende einer erfolgreichen Förderperiode, sondern auch den Beginn neuer Partnerschaften und Projekte. Gemeinsam wird auf Erreichtes zurückgeblickt und die Weichen für zukünftige Zusammenarbeit gestellt.

Die Abschlussveranstaltung verspricht eine anregende Atmosphäre, in der Erfahrungen geteilt, Netzwerke gestärkt und die Grundlagen für weiteres Wachstum gelegt werden.

Anmeldung erforderlichlich unter: www.frauen-wirtschaft-ohz.de

Vereinbaren
Sie Ihren
unverbindlichen
Termin: 04791/
930-3627



**Wir beraten individuell:
Im persönlichen Gespräch,
am Telefon oder online.**

Selbstbewusst

- ins Berufsleben zurück
- zum Vorstellungsgespräch
- in die Selbständigkeit

Informiert

- zu Weiter- & Fortbildung
- über Fördermöglichkeiten

Fit

- für die Um- und Neuorientierung im Beruf
- durch Weiterbildung und Fortbildung

Wir laden ein zu:

- Vorträgen und Workshops
- lokalen Frauenberufscafés
- Netzwerken



ProArbeit kAÖR

„Koordinierungsstelle Frauen &
Wirtschaft im Landkreis Osterholz“
Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

AUSGEZEICHNET
FAMILIEN
FREUNDLICH
UNTERNEHMEN IM LANDKREIS OSTERHOLZ



Kontakt/Anmeldung:

Telefon: 04791/ 930-3627
info@frauen-wirtschaft-ohz.de
www.frauen-wirtschaft-ohz.de
www.facebook.com/KoStelleOHZ