

KOSTENFREIE BERATUNG FÜR FRAUEN

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



Umgang mit Hindernissen

Was Workshop
Wann 29. Juni 2023
09:00-12:30 Uhr
Wo ProArbeit
Bahnhofstr. 36
Osterholz-Scharmbeck
Wer Gudrun Grobholz

Worauf es ankommt:

- Hindernisse erkennen
- Lösungen finden
- Kreatives Denken und Handeln lernen

Trotz bester Vorsätze und guter Planung brauchen wir gerade heute mehr denn je viel Kraft, Durchhaltevermögen und neue Strategien, um ans Ziel unserer Wünsche zu gelangen. Oft stoßen wir auf Hindernisse, die so gar nicht in unserem Einfluss zu liegen scheinen.

Dann ist es die Art und Weise, wie wir das, was geschieht wahrnehmen und wie wir damit umgehen, die den Unterschied macht. Freuen Sie sich auf kreative Lösungen für einen leichteren Umgang mit Hindernissen und entdecken Sie Ihre eigenen Kraftquellen. Nehmen Sie sich Zeit für sich!



Allein- erziehend

Was	Vortrag
Wann	17. Aug. 2023 10:00-12:00 Uhr
Wo	ProArbeit Bahnhofstr. 36 Osterholz-Scharmbeck
Wer	Susanne Kampmann und Silke Schnaars

Was Sie erwartet:

- Fragen werden beantwortet
- Probleme angesprochen
- Sorgen ernst genommen

Können wir als Eltern, oder auch als Alleinerziehende, Kind und Beruf „unter einen Hut“ bekommen? Wird das Einkommen ausreichen? Sind uns alle finanziellen Hilfen für Familien bekannt? Finden wir hier in unserem Wohnumfeld Menschen, die uns in unserem Elternsein unterstützen? Welche Ansprechpartner/-innen gibt es vor Ort? Wo bekomme ich Unterstützung und Beratung in Erziehungsfragen? Was kann ich tun, wenn es in der Wahrnehmung der gemeinsamen Elternverantwortung schwierig wird? Kinderbetreuung – (k)ein Problem? ...

Der Familienservice des Landkreises Osterholz und die ProArbeit möchten Familien und Alleinerziehende mit all diesen Fragen nicht allein lassen. Bei der Veranstaltung haben Sie Gelegenheit, alles „rund um Familie und Beruf“ zu erfragen, was für Sie wichtig ist.



Bin ich un- dankbar und selbstsüchtig, wenn ich un- abhängiger sein will?

Was Vortrag
Wann 12. Sept. 2023
10:00-11:30 Uhr
Wo ProArbeit
Bahnhofstr. 36
Osterholz-Scharmbeck
Wer Anke Tielker

Was Sie mitnehmen:

- Kompetenzenfindung
- Ressourcen entdecken
- Selbstreflektion

Die Anforderungen an Frauen wachsen weiter, verstärkt auch durch Corona. Die zumeist unentgeltliche Care-Arbeit wie die Versorgung der Familie und/oder Pflegetätigkeiten werden vornehmlich von Frauen, Müttern, Partnerinnen, Schwiegermüttern, Schwestern, etc. übernommen. Schlafmangel, Sorgen und Existenzängste nehmen zu und die Lebenslust nimmt ab.

Frau Tielker zeigt anhand von Praxisbeispielen verschiedene Möglichkeiten eines zufriedenen, gerechteren (Familien) Lebens auf, bei dem das schlechte Gewissen draußen bleiben kann. Die Referentin ist bekannt für kurzweilige Vorträge mit AHA-Effekten und hohem Praxisbezug – wir freuen uns auf Sie!



Unternehmens- besuch beim Landkreis Osterholz

Was Veranstaltung
Wann 19. Sep. 2023
 10:00-12:00 Uhr
Wo Landkreis Osterholz
 Kreishaus I
 Osterholz-Scharmbeck
Wer Anke Wildvang

Was Sie erwartet:

- Ein Blick hinter die Kulissen
- Wie ticken Personaler/-innen
- Wiedereinstieg konkret
- u.v.m.

Die Teilnehmerinnen der KoStelle OHZ haben die Möglichkeit einen Blick „hinter die Kulissen“ des Landkreises Osterholz als Arbeitgeber zu werfen. Fragen wie:

- Worauf achten Personaler/-innen bei der Bewerbung?
 - Worauf muss ich beim Vorstellungsgespräch achten?
 - Was bietet das Unternehmen an familienfreundlichen Angeboten?
 - Wie sieht beim Unternehmen ein Wiedereinstieg ganz konkret aus?
- können gestellt werden.

Zudem wird sich der Landkreis mit seinen vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten vorstellen.



TIPP
schnell
ausgebucht

AIKIDO

Was	Workshop
Wann	23. Nov. 2023 09:00-14:00 Uhr
Wo	August-Schlüter Halle Osterholz-Scharmbeck
Wer	Günter Schwentzek

Ziele:

- Sportliche Aktivität
- Innere Kraft entdecken
- Körperbewusstsein schaffen

Bei dem Workshop werden die Teilnehmerinnen einige Aikido-Basisübungen kennenlernen. Die Praktiken dienen dazu, sich der inneren Kraft bewusst zu werden, die Aufmerksamkeit zu üben, ein stärkeres Körperbewusstsein zu erlangen und Präsenz in der Bewegung zu erfahren. Ziel des Seminars soll es sein, dass die Teilnehmerinnen eine höhere Stabilität in sich selbst wahrnehmen und dadurch einen festeren Stand für den Alltag entwickeln können. Das Erlernte kann dann z.B. in Vorstellungsgesprächen, im Umgang mit Vorgesetzten und der allgemeinen Kommunikation erfolgreich eingesetzt werden.



Online Bewerbung

Was Online-Seminar
Wann 14. Dez. 2023
10:00-11:30 Uhr
Wo online
Wer Dagmar Nitschke

Ziele:

- Kompetenzenfindung
- Ressourcen entdecken
- Selbstreflektion

In Zeiten der Digitalisierung ist es unerlässlich, sich mit den Anforderungen moderner Bewerbungsprozesse vertraut zu machen. Immer mehr Unternehmen setzen auf Online-Bewerbungen und es wird zur Herausforderung, den Überblick zu behalten. Sie können sich über Social-Media-Kanäle, Online-Stellenbörsen, Unternehmensportale oder per E-Mail bewerben. In ihrem Vortrag gibt Frau Nitschke Ihnen einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Online-Bewerbungsformate und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Unterlagen zusammenstellen und sie optisch und inhaltlich aufbereiten, um Ihre Kompetenzen optimal darzustellen.



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

FRAUENBERUFSCAFÉS im Landkreis Osterholz

05. Sep. 2023
10:00-11:30 Uhr

Julia Drees
bei der ProArbeit,
Osterholz-Scharmbeck

Mental Load

Der Begriff ist in aller Munde. Aber was genau versteht man darunter? Wann ist es ein Mental Overload? Muss man denn immer an alles alleine denken? Die Beraterin der KoStelle, Julia Drees, macht einen Mental Load-Test mit den Teilnehmerinnen und schaut, wie eventuell mit ein paar Schritten Entlastungen geschaffen werden könnten.



FRAUENBERUFSCAFÉS im Landkreis Osterholz

05. Okt. 2023
10:00-11:30 Uhr

Katja Lipka
im Rathaus Worpswede

Alternative Stellensuche

Sie möchten sich bewerben und sind auf der Suche nach interessanten Stellenanzeigen? Sie schauen in der Zeitung und ein wenig im Internet? Aber wo und wie ist die Suche sinnvoll und zielführend? Die Gleichstellungsbeauftragte, Katja Lipka, gibt einen Einblick, wie die Stellensuche heute auch aussehen kann und wie wichtig gute Kontakte dabei sein können.



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

FRAUENBERUFSCAFÉS im Landkreis Osterholz

16. Nov. 2023
10:00-11:30 Uhr

Jana Latzel
im Rathaus Schwanewede

Fördermöglichkeiten der Agentur für Arbeit

Jana Latzel, 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.



FRAUENBERUFSCAFÉS im Landkreis Osterholz

08. Dez. 2023

10:00-11:30 Uhr

Ina Dalinger

Haus der Kulturen, Osterholz-Scharmbeck

Begleitung in den Arbeitsmarkt

Die ersten Schritte in die Arbeitswelt in Deutschland scheinen manchmal herausfordernd! Trotzdem finden immer mehr Menschen, auch durch die Unterstützung des Jobcenters, eine Tätigkeit.

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

Eine Arbeitsvermittlerin des Jobcenters des Landkreises Osterholz klärt auf, welche Möglichkeiten es aktuell gibt, warum das Erlernen der deutschen Sprache nur ein erster Schritt im Rahmen der Arbeitsaufnahme ist und gibt Tipps und Anregungen.



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 Neu-orientierung 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