FRAUEN UND WIRTSCHAFT

02
2025

MUTIG NEUE BERUFSWEGE GEHEN

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft KOS
Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft e. V. ÜBV
ExistenzgründungsAgentur für Frauen EFA

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

Impressum

Herausgeber:
Trägerverein Frauen
und Wirtschaft e. V.
Verantwortlich:
Kathrin Würdemann

Redaktion:
Julia Bäcker
Kathrin Würdemann

Titelbild:
Norma Federbusch

Fotos:
Julia Bäcker
Raissa Wischnewski

Gestaltung:
moltkedesign, Gerd Jegelka

Irrtum und Änderungen
vorbehalten.

Stand der Informationen:
Juli 2025 / Copyright Hrsg.

WILLKOMMEN BEIM TRÄGERVEREIN FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

Liebe Leserinnen,

herzlich willkommen zu unserem Weiterbildungsprogramm für das zweite Halbjahr 2025!

Wir von Frauen und Wirtschaft e.V. setzen uns seit vielen Jahren dafür ein, Frauen auf ihrem beruflichen Weg zu stärken und zu begleiten. Wir wissen, wie vielfältig die Herausforderungen sind, denen Frauen im Berufs- und Familienleben begegnen – sei es beim Wiedereinstieg nach einer Pause, bei der beruflichen Neuorientierung oder auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Mit unserem Beratungsangebot, praxisnahen Seminaren und inspirierenden Veranstaltungen möchten wir dich dabei unterstützen, deine Ziele zu erreichen und neue Perspektiven zu entdecken.

In dieser Broschüre findest du eine breite Auswahl an Themen, die dich weiterbringen können – von Fachseminaren über Netzwerkveranstaltungen bis hin zu individuellen Beratungen. Besonders freuen wir uns in diesem Halbjahr über das Powerportrait mit Norma Federbusch, das Mut macht und inspiriert. Außerdem bieten wir zur Information auch ausgewählte Seminare des Überbetrieblichen Verbundes Frauen und Wirtschaft e.V. mit an, die das Programm bereichern.

Schau dich um, lass dich inspirieren und finde das Passende für dich. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen – ob in einer Beratung oder bei einer unserer Veranstaltungen!

Viel Freude beim Lesen wünschen Euch
Kathrin Würdemann und Julia Bäcker
und das Team von Frauen und Wirtschaft e.V.

WO BERATEN WIR I WER SIND WIR

Geschäftsstelle Wildeshausen
Delmenhorster Str. 13

Oldenburg
Schlossplatz 25/26, 2. OG

Delmenhorst
Hyrst - Coworking-Space
Lange Straße 128

Stuhr
Treffpunkt Sie(h)da
Jupiterstr. 1

Termine
für alle Standorte bitte über unseren Buchungskalender oder telefonisch vereinbaren:
www.frauen-und-wirtschaft.de
→ T. 04431 85 472
→ info@frauen-und-wirtschaft.de

Leiterin
Kathrin Würdemann
→ T. 04431 85-548

Beraterin
Julia Bäcker
→ T. 04431 85-474

Beraterin
Antje Träger (zur Zeit in Elternzeit)
→ T. 04431 85-598

Projektassistentin
Rita Märten
→ T. (04431) 85-649

Beraterin
Uta Hennken
→ T. 04431 85-747

Beraterin
Elke Wagner
→ T. 04431 85-648

Projektassistentin
Natalie Neuendank
→ T. 04431 85-472

Beraterin
Gabriele Roggenthien
→ T. 04431 85-598

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

Unter dem Dach des Trägervereins Frauen und Wirtschaft e. V. vereinen sich vier Projekte mit einem gemeinsamen Ziel: Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen und beruflichen Situationen beim (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt zu unterstützen. Gleichzeitig begleiten wir Unternehmen bei der Fachkräftesicherung und fördern eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Unsere Angebote sind **kostenfrei, vertraulich und ergebnisoffen**. Wir beraten individuell und bedarfsorientiert – mit einem klaren Fokus auf Empowerment und nachhaltige berufliche Perspektiven.

UNSERE PROJEKTE IM ÜBERBLICK:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)
Die KOS berät Frauen individuell zu Themen wie beruflicher Wiedereinstieg, neue Orientierung, Weiterbildung.

ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA)
Die EFA begleitet gründungsinteressierte Frauen in Form von Einzelberatung, Workshops und Netzwerkveranstaltungen.

Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft e. V.
In diesem Netzwerk engagierter Unternehmen setzen wir uns gemeinsam für eine familienfreundliche Arbeitswelt ein.

Start Guides – Female Talents
Dieses Projekt bringt zugewanderte Frauen und regionale Arbeitgebende zusammen. Durch individuelle Beratung und gezielte Vermittlung fördern wir nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt.

THEMENBERATUNGEN

persönlich, praxisnah, passend für dich

Du hast ein konkretes berufliches Anliegen oder möchtest dich zu einem bestimmten Thema gezielt beraten lassen? In unseren Themenberatungen nimmst du dir Zeit für genau das, was dich bewegt – individuell, kostenfrei und vertraulich.

Die Anmeldung für eine individuelle Themenberatung kann telefonisch oder online erfolgen.
www.frauen-und-wirtschaft.de
oder 04431 85472

SELBSTBEWUSST ZURÜCK: STRATEGIEN FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WIEDEREINSTIEG

Ist es Zeit beruflich neu durchzustarten? Willst du nach der Familien-/Pflegezeit den Fokus auf deine berufliche Zukunft legen? Wir können über deine Möglichkeiten auf dem regionalen Arbeitsmarkt sprechen, über Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten und deren Finanzierung. Thema ist der Wiedereinstieg vor dem Hintergrund deiner individuellen Lebenslage.

Oldenburg	08. September
Delmenhorst	09. September
Wildeshausen	11. September
Stuhr	12. September

BEWERBEN HEUTE: WIR MACHEN DEN CHECK

Was ist heute wichtig und worauf kommt es an? Wie bewerbe ich mich online?
Ein Vorstellungsgespräch steht an? Wir geben dir Tipps zur Vorbereitung, zu kniffligen Fragen und Forderungen.
Schick uns deine Unterlagen gerne vorab und wir geben dir im persönlichen Gespräch ein konstruktives Feedback.

Oldenburg	22. September
	24. November
Delmenhorst	23. September
	25. November
Stuhr	24. September
	26. November
Wildeshausen	25. September
	27. November

ZURÜCK IN DEN BERUF: SO GELINGT DER NEUSTART

Du weißt nicht wann und in welchem Umfang du nach der Elternzeit wieder in den Job einsteigen willst?
Dir fehlt der Gesprächsleitfaden mit deinem oder deiner Vorgesetzten?
Dir ist bewusst geworden, dass du etwas ganz Anderes machen möchtest?
Über diese und viele weitere Themen können wir sprechen.

Oldenburg	06. Oktober
Delmenhorst	07. Oktober
Wildeshausen	09. Oktober
Stuhr	10. Oktober

KONFLIKTE UND KRISEN IM BERUFSALLTAG

Du wirst unterschätzt, bist überfordert oder unzufrieden mit deinen Arbeitsaufgaben? Konflikte oder unausgesprochene Erwartungen von Kolleginnen, Kollegen oder Vorgesetzten belasten die Arbeitsatmosphäre? Du fragst dich, ob ein Arbeitsplatzwechsel lohnenswert ist oder es doch eine Chance gibt, den eigenen Arbeitsplatz zu optimieren?
Im geschützten und vertraulichen Raum können wir gemeinsam Strategien und Lösungsansätze für dich erarbeiten.

Oldenburg	**27. Oktober**
Delmenhorst	**28. Oktober**
Stuhr	**29. Oktober**
Wildeshausen	**30. Oktober**

KOMPETENZEN SICHTBAR MACHEN: WAS ICH WIRKLICH KANN

Du weißt nicht, wo du bei der Jobsuche anfangen sollst, was du eigentlich machen willst und wie sich das Ganze umsetzen lässt?
Lass‘ uns über deine Ideen und Vorstellungen sprechen und zusammen den roten Faden suchen. Gemeinsam finden wir heraus, wie du deine Stärken zeigen und dich präsentieren kannst - damit du beruflich deinen Weg gehst und deine persönliche Zufriedenheit steigt.

Oldenburg	**10. November**
Delmenhorst	**11. November**
Wildeshausen	**13. November**
Stuhr	**14. November**

REALITÄTS-CHECK: WIE IST DAS JAHR BERUFLICH GELAUFEN?

Das Jahr geht zu Ende – eine gute Gelegenheit, noch einmal innezuhalten und zurückzublicken:
Habe ich erreicht, was ich mir vorgenommen hatte?
Gab es berufliche Erfolge, auf die ich stolz bin?
Was hat vielleicht nicht so geklappt, wie ich es mir gewünscht habe – und wie kann ich es im nächsten Jahr anders angehen?
Gemeinsam können wir berufliche Ziele für 2026 entwickeln, damit du mit frischer Motivation ins neue Jahr starten kannst.

Oldenburg	**08. Dezember**
Delmenhorst	**09. Dezember**
Wildeshausen	**11. Dezember**
Stuhr	**12. Dezember**

NORMA FEDERBUSCH

STECKBRIEF

Alter: 57

Beruf:
Lehrerin, Versicherungsfachfrau, Bausparspezialistin, Geschäftsführungsassistentin, Energieeffizienzexpertin

Hobbies
Bausanierung und Renovierung, Geige und Gitarre spielen, Brettspiele, gesellschaftliches Beisammensein, Wandern

---

FÜNF FRAGEN AN NORMA FEDERBUSCH

Wer oder was hat dich auf deinem Berufsweg geprägt?

Angefangen hat es mit meiner Mutter, einer sehr selbstbewussten Frau, die mich und meine Schwester alleine großzog und dabei nie aufgegeben hat. Zudem meine Schwester, wir sind uns sehr nah und gut befreundet, helfen und unterstützen uns gegenseitig. Darüber hinaus haben mich besonders drei Lehrer der Neulehrer-Bewegung (Anm. in Kursen außerhalb des Studiums ausbildete Lehrkräfte) der DDR in meiner Schulzeit geprägt.

Seit der Wende hat mich zudem die mir bis dahin unbekannte, Diskriminierung als Frau und junge Mutter geprägt. Diese spiegelte sich wider in der mangelnden Anerkennung meiner Qualifikation:

1. als Frau wird einem, besonders in männerdominierten Berufen wie Bau, Finanzen, Politik, nicht zugetraut, Projekte eigenständig zu managen („Dass du so etwas als Frau auch kannst!“),

2. nach Entbindung und Mutterschutz wurde mir unterstellt, dass ich durch die Ausfallzeit (9 Monate) nicht mehr „up to date“ wäre, was die Zahlung eines geringeren Lohnes rechtfertigen sollte,

3. mangelnder Schutz von Mutter und Kind in der Gesellschaft: Als junge Mutter erfuhr ich bei Bewerbungsgesprächen und Stellenbesetzungen Benachteiligung wegen des Kindes.

4. Benachteiligung bei der Arbeitssuche: mangelnde Chancengleichheit, weil mögliche Kinderbetreuung bei Krankheit und daraus entstehende Fehlzeiten ausschließlich Frauen zugeschrieben werden. Das spiegelten entsprechende Fragen in Bewerbungsgesprächen wider, sodass es plötzlich für mich schwer wurde, meinen Weg zu finden, ohne mich in wirtschaftliche und finanzielle Abhängigkeiten eines Mannes zu bringen.

Kannst du behaupten, dass du dich beruflich verwirklichen konntest?

Ja, ich denke schon. Als Lehramtsstudentin hatte ich einen Plan, der jedoch durch die Wende beendet wurde, da ab 1992 viel weniger Lehrerinnen oder Lehrer eingestellt als ausgebildet wurden.

Nach der Referendarzeit bin ich also notgedrungen in die Arbeitslosigkeit gegangen und musste mich nun anderweitig entwickeln. In dieser Zeit konnte ich mich sehr austoben, indem ich mich selbständig machte und Häuser baute, Immobilien makelte und Finanzierungen machte. Dazu kam ich wie die Jungfrau zum Kind, aber so ist das ja manchmal im Leben.

Ich bin ein lernsüchtiger Mensch und habe, immer wenn es etwas Neues zum Lernen gab, mich drauf gestürzt. Zudem hatte ich ab und zu Glück mit meinen Vorgesetzten, die mir freie Hand gelassen haben, um selbst zu gestalten.

Im Schuldienst war das weniger so, da es immer sehr formalistisch zugegangen ist und ich nicht den Gestaltungsfreiraum hatte, den ich mir gewünscht hätte, um das Beste aus den jungen Menschen rauszuholen. Außer der Arbeit mit den Kids, hat mich der Beruf nicht mehr glücklich gemacht.

Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse hast du auf deinem Berufsweg überwunden?

Diskriminierung!
Inzwischen erfahre ich auch die Altersdiskriminierung, das ist wieder eine neue Facette, aber es passierte mir erst recht als junge Frau und junge Mutter. Du bist einfach immer zu laut, zu hübsch, zu dick, zu dünn, zu irgendwas und jetzt bist du halt zu alt.

Das zweite Hindernis sind Energiefresser. Ich unterscheide die Menschen nur noch in zwei Sparten: Energiespender und Energiefresser. Ich gebe mir Mühe, für meine Mitmenschen ein Energiespender zu sein und Energiefresser aus meinem Leben fern zu halten. Diese Menschen verhalten sich nicht konstruktiv und schon gar nicht kooperativ, kosten nur Kraft, schaffen Frust und Falten, alles das, was ich nicht haben will.

Was muss sich ändern, damit mehr Frauen ihre beruflichen Wünsche erfüllen und umsetzen können?

Chancengleichheit in der Gesellschaft für Frauen!
Das beginnt in der Krippe mit der Prägung der Mädchen. Es muss früh angesetzt werden. Wir müssen Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer ganz anders ausbilden, und auch Jungen sollten eine „weibliche“ Sicht auf die Welt bekommen und damit ihre oft nicht bewusst wahrgenommene kulturelle, soziale und wirtschaftliche Privilegierung begreifen und hinterfragen.
Mehr und offene Möglichkeiten für junge Menschen aufzeigen, Berufsbilder aufzubrechen, um auch in technischen Berufen mehr Frauen auszubilden.

Der größte Wirtschaftssektor überhaupt, der im Brutto-Inlands-Produkt gar nicht auftaucht, nämlich die unbezahlte Care-Arbeit, die überwiegend von Frauen geleistet wird, müsste bezahlt werden und das nicht nur mit dem Mindestlohn.
Care-Arbeit ist eine hochqualifizierte Arbeit. Das würde eine Chancengleichheit schaffen, für Frauen, die ihrem Partner den Rücken freihalten, die Kinder wohlbehütet aufziehen, solange es leider immer noch viel zu wenig Kitas gibt.

Das Grundgesetz müsste dahingehend umgesetzt werden, um Mütter wirklich zu schützen und auch Kinder Schutz erfahren, damit sie den Kopf wirklich frei für Bildung haben. In der Schule habe ich es oft erlebt, dass Kinder nicht frei lernen konnten, da es Probleme in der Familie gab und die meisten Probleme paradoxerweise daraus resultierten, dass die Familie Kinder hatte, Stichwort Armutsrisiko.

Es gibt ein sehr lesenswertes Buch „Was Männer kosten - Der hohe Preis des Patriacharts“ (Anm. Autor: Boris von Heesen), in dem ausgerechnet wurde, dass die Toxizität des Patriacharts den Staat jährlich 63 Mrd. Euro kostet. Diese Verschwendung regt anscheinend niemanden auf, warum eigentlich nicht?

Gerecht fände ich deshalb, wenn die mindestens gleiche Summe jedes Jahr auch Frauen zur Verfügung stünde, um sie zu fördern, zu unterstützen, die zu oft prekären Lebensverhältnisse Alleinerziehender zu verbessern. Das wäre ein wichtiger Schritt in Richtung Chancengleichheit.

Was kannst du anderen Frauen mit auf den Weg geben?

Bleibt kämpferisch und lasst euch nicht entmutigen oder klein machen, oder um es mit den Worten Rosa Luxemburgs zu sagen: „Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht.“

Norma Federbusch im Gespräch mit Julia Bäcker

SEMINARE DER KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT

Im Rahmen unserer eigenen Seminarangebote bieten wir dir vielfältige Veranstaltungen, die wir speziell für Frauen in beruflichen Umbruchphasen konzipiert haben.

Wir engagieren erfahrene Referentinnen und arbeiten mit ausgewählten Bildungsträgern zusammen: So können wir dir hochwertige und praxisnahe Weiterbildung ermöglichen. Die Angebote sind kostenfrei - nur gegen eine Anmeldegebühr -, da sie über unser Projekt finanziert werden.

Bitte beachte: Die Anmeldung für alle Seminare erfolgt über unsere Kooperationspartner*innen.

Wir freuen uns darauf, dich bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

BERUF & LEBEN IM EINKLANG: ERFOLGREICH IN TEILZEIT ARBEITEN

Du möchtest (wieder) in den Beruf einsteigen oder suchst nach Möglichkeiten, in Teilzeit zu arbeiten? In unserem Workshop speziell für Frauen bekommst du wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema Teilzeitarbeit. Das erwartet dich:

- Wie finde ich eine passende Teilzeitstelle? Welche Strategien helfen bei der Jobsuche?
- Einblick in den regionalen Arbeitsmarkt – Information über die Jobmöglichkeiten und Unternehmen in der Region
- Mental Load und Care Gap – für eine gerechtere Verteilung von Verantwortung und mehr Entlastung im Alltag
- Zeit für Fragen & Austausch – Vernetze dich mit anderen Frauen und teile deine Erfahrungen

Melde dich jetzt an und starte deinen beruflichen Weg in Teilzeit!

Referentinnen: Julia Bäcker (Beraterin, KOS), Christa Linnemann (Wirtschaftsförderin, Ganderkesee), Katrin Gaida-Hespe (Gleichstellungsbeauftragte, Ganderkesee)

Ganderkesee
Do., 25. September 2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Ort: regioVHS Ganderkesee
Anmeldung: 04222 44444 oder www.regiovhs.de
Kosten: 5 Euro
Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ganderkesee.

SICHTBAR STARK IM JOB
Souverän und selbstbewusst in jeder Gesprächssituation

Souveränität ist der Schlüssel zum Erfolg im Berufsleben. Dein Auftreten und Verhalten beeinflussen, wie Kolleg*innen, Vorgesetzte und Kund*innen dich wahrnehmen. Ein selbstbewusster Auftritt strahlt Kompetenz und Professionalität aus – entscheidend für deinen Erfolg!

Referentin: Tomma Hangen

Ganderkesee
Mi., 01. Oktober 2025, 16.00 - 20.00 Uhr
Ort: regioVHS Ganderkesee
Anmeldung: 04222 44444 oder www.regiovhs.de
Kosten: 10 Euro
Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ganderkesee.

BACK TO WORK
So gelingt der berufliche Einstieg nach der Elternzeit

Die Rückkehr in den Beruf nach der Elternzeit bringt oft Unsicherheiten mit sich: Neue Prioritäten, ein verändertes Wertesystem und die Frage, wie man Beruf und Familie in Einklang bekommt.
Dieser Workshop begleitet dich auf deinem Weg zurück in die Arbeitswelt. Gemeinsam erarbeiten wir, welche Rahmenbedingungen du brauchst, um zufrieden und erfüllt zu arbeiten. Wir erkunden deine Stärken, Wünsche und beruflichen Ziele, damit du deinen Neustart selbstbewusst gestalten kannst – egal ob du in deinen alten Job zurückkehrst oder eine neue Richtung einschlagen möchtest.

Referentin: Sarah Asche

Delmenhorst
Mo., 06. Oktober 2025, 16.00 - 20.00 Uhr
Ort: VHS Delmenhorst
Anmeldung: 04221 981800 oder www.vhs-delmenhorst.de
Kosten: 10 Euro

BERUFLICHE WEITERBILDUNG – DEIN WEG ZU NEUEN CHANCEN!

Die Arbeitswelt verändert sich rasant – und mit ihr die Anforderungen an uns. Digitale Kompetenzen werden immer wichtiger, Aufgaben werden komplexer. Ohne Weiterbildung laufen wir Gefahr, den Anschluss zu verlieren. Doch wo fange ich an? Wie finde ich heraus, welche Fähigkeiten mir fehlen und welche Weiterbildungsmöglichkeiten es gibt? Habe ich das Lernen vielleicht schon verlernt? Und nicht zuletzt: Wie kann ich meine Weiterbildung finanzieren?
In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, genau diese Fragen gemeinsam zu klären. Er richtet sich an alle Frauen, die neu durchstarten wollen, nach mehr streben, sich verändern oder sich einfach selbst etwas beweisen möchten.

Referentinnen: Julia Bäcker (Beraterin, KOS) und Anne Ötjen (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit)

Wildeshausen
Do., 09. Oktober 2025, 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: VHS Wildeshausen
Anmeldung: 04431 71622 oder
www.vhs-wildeshausen.de
Kosten: kostenfrei

STRESSFREI DURCH DEN (BERUFS)-ALLTAG:
KONFLIKTE SOUVERÄN MEISTERN!

Konflikte gehören zum Leben – ob im Beruf oder im privaten Umfeld. Doch wie wir mit ihnen umgehen, kann entscheidend für unsere Beziehungen, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg sein. Lerne, wie deine persönliche Einstellung den Verlauf beeinflusst und verbessere deine Kommunikation in kritischen Situationen von dem Hintergrund der Selbst- und Fremdwahrnehmung.
Was erwartet dich?

- Erkennen und Verstehen von Konflikten
- Strategien zur Deeskalation und Konfliktlösung
- Praktische Übungen
- Vorbereitung auf schwierige Gespräche und Konfliktsituationen

Referentin: Susanne Dorka

Stuhr
Do., 30. Oktober 2025, 09.00 - 16.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Sie(h)da
Anmeldung: 04242 976 4444 oder
www.vhs-diepholz.de
Kosten: 20 Euro
Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr.

SOUVERÄN AM TELEFON
mit Leichtigkeit zum beruflichen Erfolg

Du bist auf Jobsuche und möchtest im Bewerbungsprozess aktiv auf potenzielle Arbeitgeber zugehen? Ein Anruf kann Türen öffnen – doch viele zögern, zum Hörer zu greifen.
Genau hier setzt unser Workshop an. In einem geschützten Raum lernst du, wie du dich gezielt auf Telefonate vorbereitest, deine Nervosität in den Griff bekommst und mit deiner Stimme selbstsicher und kompetent auftrittst.
Ob Rückfragen zur Stellenausschreibung, Terminvereinbarungen oder das erste persönliche Gespräch – wir zeigen dir, wie du am Telefon überzeugst und deine Stärken klar zur Geltung bringst. Zeig Initiative – deine Stimme öffnet Türen!

Referentin: Anne-Kristin Mathiszig

Oldenburg
Mi., 12. November 2025, 17.00 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 92391 50 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 10 Euro

RAUS AUS DER KOMFORTZONE - REIN IN DEN JOB!

Dein Job erfüllt dich nicht mehr, der Alltag fühlt sich eng an, du willst Veränderung – und trotzdem hält dich etwas zurück? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich!
In diesem Workshop erfährst du, wie du Ängste überwindest, innere Blockaden löst und mutig neue Wege gehst.

- Was bedeutet „Komfortzone“ – und warum ist sie so bequem?
- Was hindert dich daran, Neues zu wagen?
- Was kannst du gewinnen, wenn du dich traust?

Lerne wie du ins Handeln kommen kannst. Der Workshop ist für Frauen, die Veränderung wollen, denn: Mut fängt mit dem ersten Schritt an!

Referentin: Maren Schleiff

Wardenburg
Do., 13. November 2025,
15.00 - 19.00 Uhr
Ort: VHS Hatten + Wardenburg
Anmeldung: 04407 714750 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 10 Euro

SELBSTWERT - EIN SCHLÜSSEL FÜR MENTALE GESUNDHEIT IN BERUF UND ALLTAG

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist ein zentraler Faktor für mentale Stabilität - bei der Arbeit oder im Alltag. Erkenne deinen eigenen Selbstwert und lerne mit kleinen einfachen Übungen ihn zu stärken und bewusst im Alltag zu verankern.
Ein gesunder Selbstwert lässt uns mit Selbstvertrauen durchs (Berufs-)Leben gehen.

- Wie beeinflusst unser Selbstwert unser Denken und Handeln?
- Was ist mentale Gesundheit?
  Mit Impulsen, Austausch und praktischen Übungen bietet der Workshop einen sicheren Raum für persönliche Entwicklung.

Referentin: Maren Schleiff

Huntlosen
Mi., 26. November 2025,
16.00 - 20.00 Uhr
Ort: LEB Großenkneten
Anmeldung: 04487 750799 0 oder
www.leb-niedersachsen.de
Kosten: 10 Euro
Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Großenkneten.

SEMINARE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER*INNEN

Wir haben für diese Weiterbildungsbroschüre gezielt Seminare unserer Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner ausgewählt, von denen wir überzeugt sind, dass sie für Frauen besonders interessant und hilfreich sein können. Die Themenvielfalt reicht von fachlichen Qualifikationen über persönliche Entwicklung bis hin zu aktuellen Arbeitsmarkttrends.

Die Durchführung und Organisation dieser Seminare liegt vollständig bei den jeweiligen Partner*innen. Auch die Anmeldung erfolgt direkt über die Anbieter.

Nutze die Gelegenheit, neue Impulse zu gewinnen, dein Wissen zu erweitern und dich mit anderen Frauen zu vernetzen!

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ ALS CHANCE
Arbeitswelt im Paradigmenwechsel

Ein moderierter Workshop zur Reflexion über Künstliche Intelligenz (KI), Automatisierung und neue menschliche Freiräume. Wir stehen an einem Wendepunkt. KI ist nicht nur ein technologisches Werkzeug - sie steht für einen tiefgreifenden Paradigmenwechsel. In diesem Workshop liegt der Fokus auf KI als Chance, nicht als Bedrohung. Erhalten Sie Einblicke zur technologischen Entwicklung und Chancen der Automatisierung in einem Impulsvortrag, bevor in einer offenen Diskussion im Anschluss Fragen zur Zukunft unserer Arbeitswelt erörtert werden. Das Finden endgültiger Antworten ist dabei nicht das Ziel, sondern der gemeinsame Diskurs und das Gewinnen neuer Perspektive auf menschliches Potenzial im Zeitalter der Maschinen.

Referentin: Jane D. Hansen

Sandkrug
Fr., 12. September 2025,
18.00 - 21.00 Uhr
Ort: VHS Wardenburg + Hatten
Anmeldung: 04407 714750 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 25 Euro

MITARBEITER:INNENKONFLIKTE LÖSUNGSORIENTIERT SCHLICHTEN

Konflikte sind Teil des Arbeitsalltags – doch wie lassen sie sich professionell und lösungsorientiert bewältigen? In diesem praxisnahen Seminar lernen Führungskräfte, Teamleitungen und HR-Verantwortliche, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen, konstruktiv anzusprechen und zu begleiten. Es geht um typische Dynamiken, Eskalationsstufen nach Glasl und die Rolle als Vermittler*in. Mit praxiserprobten Gesprächstechniken, Mediation und Fallbesprechungen werden gezielte Lösungsansätze vermittelt.

Referent: Kristian Seewald

Ganderkesee
Mo., 27. Oktober 2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: regioVHS Ganderkesee
Anmeldung: 04222 44444 oder
www.regiovhs.de
Kosten: 22,50 Euro

EINFACH ENTSCHEIDEN!
Mit dem Wertekompass mühelos auf den richtigen Kurs setzen

Gedankenkarussell und Knoten im Kopf: Kennen Sie das auch? Wir fühlen uns wie gelähmt oder wechseln im Sekundentakt unsere Meinung. Wenn eine Entscheidung her muss, dann ist guter Rat oft teuer! Wirklich? Nein!
An diesem Abend entwickeln wir einen inneren Kompass, mit dem Sie künftig berufliche und persönliche Entscheidungen leicht und souverän treffen können. Entscheiden Sie sich einfach – für diesen Workshop!
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Referentin: Marion Mahnke

Wildeshausen
Mi., 29. Oktober 2025, 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: VHS Wildeshausen
Anmeldung: 04431 71622 oder
www.vhs-wildeshausen.de
Kosten: 24,50 Euro

VORTRAG:
CHATGPT & CO. - WAS IST DAS UND WIE IST ES BERUFLICH NUTZBAR?

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Arbeitswelt rasant. Von Sprachmodellen wie ChatGPT bis hin zu zahlreichen weiteren KI-Tools - die Technologie entwickelt sich ständig weiter und hält immer mehr Einzug in unseren beruflichen Alltag.
In diesem 3-stündigen Vortrag erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die Welt der KI. Wir klären folgende Fragen: Was ist Künstliche Intelligenz und wie funktioniert sie? Wie arbeiten KI-basierte Sprachmodelle wie ChatGPT? Welche Möglichkeiten und Grenzen bieten solche Tools in der beruflichen Praxis? Welche ethischen und datenschutzrechtlichen Aspekte sollten beachtet werden? Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über die berufliche Nutzung von KI erfahren möchten - egal, ob Sie bereits erste Erfahrungen gesammelt haben oder einen ersten Einstieg in die Thematik suchen.

Referent: Robert Galler

Oldenburg
Mo., 03. November 2025,
18.00 - 20.15 Uhr
Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 9239150 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: kostenlos

FLIPCHARTGESTALTUNG MIT WOW-EFFEKT

Der erste Eindruck zählt - mit einer gut gestalteten und übersichtlichen Flipchartseite zum Einstieg lässt sich sicher punkten. Die Veranstaltung startet mit einem Blick auf die Vorteile ansprechender Flipchartseiten, es folgen Tipps zu Material, Übungen zu Gestaltungselementen - wie Struktur und Bildsprache, sowie kreative Ideen für die Praxis. Abschließend erstellen die Teilnehmenden für ihren individuellen Anwen-

dungsfall einen Entwurf, der einen deutlichen Schritt aus dem bisherigen Einerlei darstellt.

Referentin: Angela Kennecke

Huntlosen
Sa., 08. November 2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: LEB Großenkneten
Anmeldung: 04487 750799 0 oder
www.leb-niedersachsen.de
Kosten: 30 Euro

VERMÖGENSAUFBAU FÜR DIE RENTE
Ein Angebot für Frauen

Es ist kein Geheimnis mehr, dass die gesetzliche Rente für viele Menschen nicht ausreichen wird, den gewünschten Lebensstandard zu halten. Einzige Alternative ist hier der private Vermögensaufbau, der aber individuell sehr unterschiedlich aussehen kann. Also welche Möglichkeiten gibt es, wo sind die Vor- und Nachteile und was ist für eine Altersvorsorge eher geeignet und was nicht? Wir finden in diesem Kurs Antworten auf Fragen, wie: Wie ist die gesetzliche Rente aufgebaut und mit welchen Abzügen muss ich rechnen? Wie berechne ich meine individuelle Rentenlücke? Welche Möglichkeiten zur Schließung der Lücke habe ich? Welche Investmentformen eigenen sich eher, welche weniger?
Bitte mitbringen: Schreibblock, Taschenrechner, evtl. letzte Renteninformationen
Kurs in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr.

Referentin: Stephanie Hadamla

Stuhr
Fr., 28.11.2025 17.00 - 19.15 Uhr
Sa., 29.11.2025 09.30 - 14.45 Uhr
Ort: Sie(h)da Stuhr
Anmeldung: 04242 976 4444 oder
www.vhs-diepholz.de
Kosten: 33 Euro

„ICH KANN DAS NICHT“
Überwindung von Negativität

Fühlen Sie sich oft von negativen Gedanken und Gefühlen überwältigt? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Negativität erkennen und effektiv überwinden können. Durch praxisorientierte Übungen und bewährte Techniken werden Sie befähigt, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen und in eine positivere Richtung zu lenken. Der Kurs hilft Ihnen, sich von Selbstkritik, Sorgen und Pessimismus zu befreien und mehr Gelassenheit sowie Optimismus in Ihrem Alltag zu entwickeln.
Methoden aus der Kognitiven Verhaltenspsychologie, Achtsamkeitsübungen, Gruppengespräche und Reflexionen werden diesen Kurs begleiten.

Referentin: Marion Fenker

Delmenhorst
Sa. und So., 13.-14. Dezember 2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: VHS Delmenhorst
Anmeldung: 04221 981800 oder
www.vhs-delmenhorst.de
Kosten: 61,80 Euro

START GUIDE FEMALE TALENTS

BERUFLICHE INTEGRATION ZUGEWANDERTER FRAUEN

Du bist neu in Deutschland und möchtest beruflich durchstarten?
Das Projekt Start Guides unterstützt zugewanderte Frauen individuell auf ihrem Weg in den deutschen Arbeitsmarkt. Ob bei der beruflichen Orientierung, Qualifizierung, Anerkennung von Abschlüssen oder der Jobsuche – wir begleiten dich persönlich und helfen dir, deine beruflichen Ziele zu erreichen. Auch bei Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf stehen wir dir zur Seite.

KONTAKT:
Start Guides - Female Talents
04431 85472
info@frauen-und-wirtschaft.de

UNSERE ANGEBOTE FÜR FRAUEN:

- **Individuelle Beratung zu Beruf, Qualifizierung und Anerkennung**
- **Unterstützung bei Bewerbungen, Praktika und Jobsuche**
- **Zugang zu Sprachkursen und Weiterbildungen**
- **Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf**

UNSER ANGEBOT FÜR UNTERNEHMEN:

Start Guides berät Unternehmen, die zugewanderte Frauen einstellen oder integrieren möchten. Wir unterstützen bei Qualifizierung, Integration und Fördermöglichkeiten und helfen, passende Fachkräfte zu finden.

Start Guides
FACHKRÄFTE INITIATIVE Niedersachsen

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

GRÜNDUNG UND SELBSTÄNDIGKEIT

ANGEBOTE DER EXISTENZGRÜNDUNGSAGENTUR FÜR FRAUEN (EFA)

Du möchtest dich selbstständig machen oder spielst mit dem Gedanken, ein eigenes Unternehmen zu gründen?
Die ExistenzgründungsAgentur für Frauen unterstützt dich mit praxisnahen Seminaren und Workshops rund um das Thema Selbstständigkeit.

Zusätzlich hast du die Möglichkeit, dich individuell und kostenlos beraten zu lassen – von der ersten Idee bis zur Umsetzung deines Gründungsvorhabens.

Nutze die Chance, deine Fragen zu klären und gemeinsam mit erfahrenen Beraterinnen die nächsten Schritte zu planen!

Beratungstermine und Anmeldungen unter www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de oder unter Tel.: 04431 85649.

TREFFPUNKT GRÜNDUNG

Du bist gründungsinteressiert oder betreibst bereits dein eigenes Unternehmen? Dann ist unser „Treffpunk Gründung“ genau das Richtige für dich! Wir tauschen uns aus, vernetzen uns. Egal, ob du noch am Anfang stehst oder schon länger unterwegs bist - hier findest du Unterstützung und Motivation.

Wildeshausen
Do., 25. September,
15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Projektbüro Frauen und Wirtschaft, Delmenhorster Str. 13

Delmenhorst
Do., 30. Oktober,
15.00 - 16.30 Uhr
Ort: hyrst, Lange Str. 128

Oldenburg
Do., 04. Dezember,
10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Schlossplatz 25/26, 2. OG

Anmeldung bitte über
04431 85649 oder über
unser Kontaktformular auf
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

VORBILDER MACHEN MUT: „KLICK FÜR KLICK INS ONLINE-BUSINESS“

Katrin Hill und Claudia Busse-Uhrig zeigen, wie sie ihr Online-Business aufgebaut haben, welche Hürden es gab und geben Tipps für deinen Einstieg. Erfahre mehr über digitale Sichtbarkeit und erfolgreiche Strategien.
Stelle deine Fragen und profitiere von den Erfahrungen der beiden Unternehmerinnen. Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“.

Online
Mi., 17. September 2025,
16.00 bis 17.30 Uhr
Anmeldung: über unsere Geschäftsstelle unter 04431 85 649
oder über unser Kontaktformular auf www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de
Kosten: kostenlos

WE GO SOCIAL MEDIA

Wir bieten eine kostenfreie und individuelle Einstiegsberatung rund um das Thema Social Media an. In den einstündigen Sprechstunden gibt die Social Media Expertin und Gründerin Alana Grotelüschen-Remmers praxisorientierte Tipps und auf die jeweilige Existenzgründung zugeschnittene Informationen.
Nur für Kundinnen der EFA
Beratungstermine nach Anmeldung:

Referentin: Alana Grotelüschen-Remmers

Oldenburg
Do., 25. September 2025
Do., 23. Oktober 2025
Do., 27. November 2025
Do., 18. Dezember 2025
Ort: Schlossplatz 25/26, 2. OG

Anmeldung über die EFA-Beraterinnen oder unsere Geschäftsstelle unter 04431 85 649
Kosten: kostenlos

BASIS-KNOW-HOW FÜR DIE ERFOLGREICHE EXISTENZGRÜNDUNG

Entdecke den Weg in die Selbstständigkeit! Dieses Seminar ist für Frauen, die über einen Schritt in die Vollzeit- oder Nebenerwerbs-Selbstständigkeit nachdenken. Es bietet dir die Chance, dich umfassend zu informieren und zu prüfen, ob eine Existenzgründung der richtige Weg sein kann.

Referentin: Susanna Suhlrie, Unternehmensberaterin

Oldenburg
Sa. 11. Oktober 2025, 09.30 - 14.30 Uhr
Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 92391 50 oder www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 20 Euro

Ganderkesee
Sa. 29. November 2025, 09.30 - 12.30 Uhr
Ort: regioVHS Ganderkesee
Anmeldung: 04222 44444 oder www.regiovhs.de
Kosten: 10 Euro

VORBILDER MACHEN MUT: „GRÜNDEN – KANN ICH DAS?“

Zwei erfahrene Unternehmerinnen berichten, wie sie ihren Weg in die Selbständigkeit gefunden und Selbstzweifel überwunden haben – u.a. Martina Henn-Sax, die mehrfach gegründet hat. Stelle deine Fragen, lass dich inspirieren und erhalte wertvolle Tipps für den Start in die Gründung.
Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“.

Online:
Di., 18. November 2025,
16.30 bis 18.00 Uhr
Anmeldung: über unsere Geschäftsstelle unter 04431 85 649
oder über unser Kontaktformular auf www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de
Kosten: kostenlos

BUCHHALTUNG - DOCH EINFACHER ALS GEDACHT

Du bist Freiberuflerin oder betreibst ein Kleingewerbe und möchtest den Gewinn für das Finanzamt selbstständig ermitteln? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige! Entdecke die Einfachheit der Einnahme-Überschussrechnung (EÜR) - eine einfache Form der Buchführung für Unternehmen mit bis zu 800.000 Euro Umsatz und 80.000 Euro Gewinn pro Jahr.
Wenn du noch ganz am Anfang stehst, ist es sinnvoll vorher das Seminar „Basis Know How“ für die erfolgreiche Existenzgründung“ zu besuchen.

Referentin: Susanna Suhlrie, Unternehmensberaterin

Oldenburg
Sa., 13. Dezember 2025,
09.30 - 16.30 Uhr
Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 92391 50 oder www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 20 Euro

IN 10 SCHRITTEN ZUM BUSINESSPLAN

Du hast eine Geschäftsidee und willst Dich selbstständig machen? Im nächsten Schritt ist das Schreiben eines Businessplanes wichtig. Durch das Aufstellen eines Businessplans stellst Du Dein Geschäftsmodell genau dar und befasst Dich intensiv mit Deinen strategischen und wirtschaftlichen Zielen.
Egal, ob Du ihn für den Gründerzuschuss, einen Kredit oder Fördergelder benötigst, oder dir selbst einen Überblick verschaffen willst – hier bekommst Du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.
Zwei Termine sorgen dafür, dass du nicht nur theoretisch lernst, sondern deinen Businessplan wirklich praxisnah entwickelst – mit genug Raum für Fragen, Austausch und gezielte Verbesserungen.

Referentin: Gabriele Roggenthien
EFA-Existenzgründungsberaterin

Wildeshausen
Mo., 22. September und
Mo., 27. Oktober
jeweils 16.30 - 19.30 Uhr
Ort: Kreishaus Wildeshausen
Anmeldung: über unsere Geschäftsstelle unter 04431 85 649
oder über unser Kontaktformular auf www.existenzgruendungsagenturfuer-frauen.de
Kosten: kostenlos

ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

Der Unternehmensverbund mit seinen etwa 90 Mitgliedern widmet sich allen Fragen der besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Gleichstellung und Familienfreundlichkeit sind heute entscheidende Erfolgsfaktoren für Unternehmen. Der Überbetriebliche Verbund Frauen und Wirtschaft e.V. unterstützt dabei, Chancengleichheit zu fördern und familienfreundliche Strukturen in den Betrieben zu stärken.

Mit unseren Weiterbildungsangeboten für Beschäftigte, individueller Beratung und praxisnahen Netzwerktreffen begleiten wir Unternehmen und Beschäftigte auf dem Weg zu mehr Vielfalt und einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie. So schaffen Betriebe attraktive Arbeitsbedingungen, steigern die Zufriedenheit im Team und begegnen dem Fachkräftemangel nachhaltig.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Wir nehmen gerne neue Unternehmen und Organisationen auf, die von unserem Angebot profitieren möchten.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Für Fragen und eine Kontaktaufnahme stehen wir sehr gerne zur Verfügung.

Kathrin Würdemann (Geschäftsführung)
Geschäftsstelle des ÜBV
info@frauen-und-wirtschaft.de
T. 04431 85472

FORTBILDUNGSSEMINARE FÜR WEIBLICHE BESCHÄFTIGTE:

KLAR BLEIBEN, WENN`S DRAUF ANKOMMT - KOMMUNIKATION UNTER DRUCK

Im Workshop „Klar bleiben, wenn's drauf ankommt – Kommunikation unter Druck" geht es darum, auch in stressigen oder schwierigen Gesprächen ruhig und klar bleiben. Du lernst, eigene Stressreaktionen zu erkennen und wie du besser mit ihnen umgehen kannst. Außerdem übst du, mit einfachen Techniken gelassener zu bleiben und Gespräche sicherer zu führen. Ziel ist, auch in angespannten Situationen freundlich, klar und überzeugend zu kommunizieren. Der Workshop richtet sich an alle, die sich in schwierigen Gesprächen mehr Sicherheit wünschen.

Referentin: Tomma Hangen

Wildeshausen
Di. 28. Oktober 2025, 09.00 bis 13.00 Uhr
Zielgruppe: weibliche Beschäftigte
Ort: Wildeshauser Hof, Im Hagen 3, 27793 Wildeshausen
Kosten: 90 Euro
45 Euro für Mitgliedsbetriebe

KI GANZ EINFACH - EINSTIEG OHNE VORWISSEN

Alle reden von Künstlicher Intelligenz (KI) und du fragst dich, worum es da eigentlich genau geht? In diesem Workshop bekommst du einen einfachen und verständlichen Einstieg in die Welt der KI. Gemeinsam schauen wir uns an, was KI überhaupt ist, und wie sie in deinem beruflichen Alltag genutzt werden kann – ganz ohne Vorwissen und ohne komplizierte Fachbegriffe. Der Fokus liegt auf Ausprobieren, Verstehen und dem Abbau von Unsicherheiten. Laptops zum Ausprobieren werden zur Verfügung gestellt. Ein eigener Laptop kann gerne mitgebracht werden!

Referentin: Katharina Berg,
Offis Institut für Informatik

Oldenburg
Fr., 21. November 2025,
09.00 bis 12.00 Uhr
Zielgruppe: weibliche Beschäftigte, die sich einen ersten Eindruck von KI verschaffen wollen
Ort: Offis e.V. Institut für Informatik, Escherweg 2, 26121 Oldenburg
Kosten: kostenfrei, Mitgliedsunternehmen haben Vorrang.

NETZWERKVERANSTALTUNGEN FÜR UNSERE MITGLIEDSBETRIEBE:

FACH- UND ARBEITSKRÄFTE GEWINNEN & INTEGRIEREN

Der Fachkräftemangel fordert neue Wege – und bietet Chancen! Wie gelingt es, zugewanderte Menschen erfolgreich in Betriebe zu integrieren und wertvolle neue Mitarbeitende zu gewinnen?

Zu dieser Frage haben wir das Welcome Center der Oldenburgischen IHK sowie die Start Guides des Vereins Frauen und Wirtschaft eingeladen, die sich als Fachinstitutionen mit der Frage der Integration zugewanderter Menschen in den regionalen Arbeitsmarkt beschäftigen und Unternehmen dabei begleiten.

Zwei regionale Unternehmen teilen Best Practice-Beispiele, berichten von ihren Erfahrungen, Erfolgen und Herausforderungen. Sie gewähren praktische Einblicke und konkrete Lösungsansätze.

Für Unternehmen bietet sich hier die Gelegenheit, sich zu informieren, auszutauschen und neue Impulse für Ihren Arbeitsalltag mitzunehmen.

Wildeshausen
Mo., 15. September 2025,
18.00 bis 20.00 Uhr
Zielgruppe: Vertreterinnen und Vertreter von Unternehmen
Ort: Kreishaus Wildeshausen, Delmenhorster Str. 6
Wir bitten um Anmeldung an unsere Geschäftsstelle

EINBLICKE & AUSTAUSCH: FRAUEN FÜHREN VOR ORT

Ein inspirierenden Vormittag für Frauen in Führungspositionen – mit spannenden Impulsen, Netzwerk-Gelegenheit und Unternehmensbesichtigung: Nach einer lockeren Kennenlernrunde gibt Katharina Iken einen kurzen Impuls bevor wir gemeinsam frühstücken. Anschließend werfen wir bei einer exklusiven Betriebsbesichtigung einen Blick hinter die Kulissen von team;iken.

Wildeshausen
Fr., 07. November 2025,
09.00 bis 11.00 Uhr
Zielgruppe: weibliche Führungspersonen
Ort: team;iken gmbh & co.kg, Stockenkamp 13b, Wildeshausen
Wir bitten um Anmeldung an unsere Geschäftsstelle

INFOS

Weitere Informationen und Anmeldung zu allen Veranstaltungen:
T. 04431 85472
info@frauen-und-wirtschaft.de.

13
NOV
25

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTERSAMMLUNG:

BERUF UND PFLEGE IM FOKUS

Wie können Unternehmen ihre Beschäftigten unterstützen, wenn plötzlich Pflegeaufgaben anfallen?
Bei unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung gibt Veronika Selchert von LebensBlick Pflege in einem Impulsvortrag wertvolle Einblicke und praxisnahe Tipps zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.
Beim anschließenden gemeinsamen Essen gibt es die Möglichkeit, das eigene Netzwerk zu erweitern und sich mit anderen Unternehmen auszutauschen

Do., 13. November 2025, 17.00 Uhr
Ort: Wardenburger Hof,
Oldenburger Str. 255, Wardenburg

Diese Unternehmen sind aktuell Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Frauen und Wirtschaft e. V. Gemeinsam engagieren wir uns für die Förderung der Erwerbstätigkeit von Frauen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Agrarfrost GmbH & Co. KG, Wildeshausen - Alexanderstift, Evangelisches Altenzentrum, Wildeshausen - Ambulante Pflege Landdienste GmbH, Dötlingen - AP Pulverbeschichtung e.K., Hude - AWL Steuerberatungs-gesellschaft mbH, Wildeshausen - Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e. V., Oldenburg - Jürgen Börjes Möbeltischlerei GmbH, Westerstede - BÜFA GmbH & Co. KG, Oldenburg - BUTT GmbH, Großenkneten - Co Check, Ganderkesee - ComFair GmbH, Oldenburg - DHE Delmenhorst-Harpstedter Eisenbahn GmbH, Harpstedt - Diakonie Himmelsthür, Wildeshausen - Dostofarm GmbH, Westerstede - DRK - Seniorenzentrum, Harpstedt - Thürnau Büro & Objekt e.K., Wildeshausen - Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land, Delmenhorst - Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg, Oldenburg - Fluid Onlinehandel e. K., Wildeshausen - Four Pack GmbH, Hude - Fruchthaus Hulsberg, Ganderkesee - FVG GmbH & Co. KG, Wildeshausen - FRANZIUS GmbH & Co. KG, Oldenburg - Gebr. Sauer Produktionsgesellschaft m.b.H., Wildeshausen - Gemeinde Dötlingen - Gemeinde Ganderkesee - Gemeinde Großenkneten - Gemeinde Hatten - Gemeinde Hude - Gemeinde Wardenburg - Go-Fair GmbH, Ganderkesee - Gut Moorbeck e. K., Großenkneten - Gut Sannum, Huntlosen - Anke Harms GmbH, Wildeshauser, - Harries Schälmühlenwerk GmbH & Co. KG, Groß Ippener - HERMES Systeme GmbH, Wildeshausen - HIT Hafen- und Industrietechnik GmbH, Wardenburg - HIT Holding GmbH & Co.KG - HIT Maschinen Technologie GmbH - hochForm, Dötlingen - Hörstube OHG, Harpstedt - Jobfit & soziale Dienste, Edewecht - INN-tegrativ gGmbH Berufsförderungswerk Weser-Ems, Bookholzberg - KB Filter-Service, Karin Burmeister GmbH, Wardenburg ï [k]nord GmbH, Ganderkesee - Kunststofftechnik VULHOP GmbH, Wildeshausen - Landkreis Oldenburg, Wildeshausen - LebensblickPflege, Hude - Lebenshilfe Delmenhorst u. Landkreis Oldenburg e. V., Delmenhorst* - L&S Hydraulik GmbH, Stuhr ï Lasertechnik-Schröder GmbH, Hude - Geest Events UG & Co.KG, Dötlingen - Rechtsanwälte Dr. Meyer, Vock & Dr. Pickart, Rechtsanwälte und Notare, Fachanwälte für Familienrecht, Erbrecht, Arbeitsrecht, Verkehrsrecht und Agrarrecht, Wildeshausen - Harald Meyer Brandschutz-Elektro GmbH & Co. KG, Ganderkesee - Mikel Software & Multimediaprodukte, Oldenburg - morbitzer media GmbH, Oldenburg - Müller Möbelwerkstätten GmbH, Bockhorn ï Markus Media, Hude ï NORLE FeD gGmbH, Dötlingen - Oldenburgische IHK, Oldenburg - PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup* - Plömacher Rohprodukte und Containerverleih GmbH & Co. KG, Metjendorf ï RK-Tec GmbH, Wardenburg - Rolwes-Hauth-Jacobi GmbH & Co.KG, Wildeshausen - Samtgemeinde Harpstedt - Ing. Kurt Schade GmbH & Co. KG, Wildeshausen - Schlegel-Webdesign Wildeshausen - schuette Treuhand KG Steuerberatungsgesellschaft, Wildeshausen - Seniorenbetreuung - Hatten, Sandkrug - Seniorenresidenz Hundsmühlen gGmbH, Hundsmühlen - SM Blechverarbeitung GmbH, Ganderkesee - SNI-Nord Regaltechnik GmbH, Wildeshausen - Stadt Delmenhorst - Stadt Oldenburg (Oldb) ï Stadt Wildeshausen - Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Delmenhorst - Stiftung Johanneum, Wildeshausen - Team Iken Kommunikation GmbH & Co. KG, Wildeshausen - Vanquish GmbH, Oldenburg - VHS Delmenhorst gGmbH, Delmenhorst - VHS Oldenburg, Hatten, Wardenburg e. V., Wardenburg - VHS Wildeshausen e. V., Wildeshausen - VR Bank eG Oldenburg Land Delmenhorst, Wildeshausen* - Wichernstift Altenhilfe gGmbH, Ganderkesee - Wilk Im- und Export GmbH, Oldenburg - Wintermann GmbH, Massivholztreppen, Großenkneten - WLO Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Landkreis Oldenburg mbH, Wildeshausen - Wohn- und Ferienhaus e. V., Neerstedt - worldiety GmbH, Oldenburg

Stand: Juni 2025

WIE WIR GEFÖRDERT UND UNTERSTÜTZT WERDEN

Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft e.V. besteht seit 1998 und ist ein gelungenes Beispiel für eine breite, interkommunale Zusammenarbeit.

Wir werden finanziell getragen von:
Landkreis Oldenburg
Stadt Delmenhorst
Stadt Oldenburg
Gemeinde Stuhr

Weitere Mitglieder sind:
Oldenburgische IHK
Handwerkskammer Oldenburg
Arbeitgeberverband Oldenburg e.V.
ver.di - Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft
Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburg-Land
regiovhs Ganderkesee-Hude

Die Wirtschaftsförderungen und Gleichstellungsbeauftragten der Kommunen arbeiten eng mit den Projekten zusammen.

Unsere Projekte werden maßgeblich durch EU- und Landesmittel finanziert und sichern so eine nachhaltige und qualitativ hochwertige Unterstützung für Frauen und Unternehmen in der Region.

Diese breite institutionelle und finanzielle Unterstützung ermöglicht es uns, Frauen und Unternehmen umfassend, praxisnah und kostenfrei zu beraten und zu begleiten.

Finanzierende Träger des Projektes sind:

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

Landkreis Oldenburg

Stadt Oldenburg

Delmenhorst verbindet

Stuhr

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN