



**Koordinierungsstelle  
Frau & Betrieb e.V.**  
Für die Frauen. Für die Betriebe.

**2/2023**

**WORKSHOPS**

**BERATUNGEN**

**FINANZIELLE  
FÖRDERUNG**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



**EUROPA FÜR  
NIEDERSACHSEN**

**Sie erreichen uns:**

Schloßstraße 9  
 49074 Osnabrück  
 Tel.: 0541/27026  
 Fax: 0541/27045  
[info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)  
[www.frau-und-betrieb-os.de](http://www.frau-und-betrieb-os.de)

**Unsere Sprechzeiten:**

Mo. – Fr. 9:00 – 12:00 Uhr  
 Mo., Di., Do. 14:00 – 16:00 Uhr

## HERZLICH WILLKOMMEN

### Liebe Frauen,

wir freuen uns, Ihnen unsere neu gestaltete Broschüre präsentieren zu können. Unsere Mission, die wir mit dem neuen Design unterstreichen wollen, lautet: **Frauen, die sich beruflich entwickeln wollen, zu unterstützen, sie zu stärken und zu inspirieren.**

Dafür haben wir eine Vielfalt an Workshops und Vorträgen für Sie vorbereitet. Besonders freuen wir uns, Ihnen nach einer Unterbrechung den beliebten Workshop „Female Empowerment“ wieder anbieten zu können. Die „FrauenZukunftsWochen“ (in Kooperation mit der Agentur für Arbeit) bieten im September mit insgesamt 7 Vorträgen vielfältige Anstöße für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung. Speziell für alleinerziehende Frauen gibt es erstmals im Oktober einen Workshop in Zusammenarbeit mit dem Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e. V. (VAMV).

**Ferner informiert Sie diese Broschüre über unsere gesamte Angebotspalette:**

- vertrauliche und unabhängige Einzelberatungen für Frauen
- Finanzielle Förderung (FIFÖ) für die Teilnahme an Kursen bei Bildungsträgern
- den **Verbund Frau & Betrieb e.V.**, dieser widmet sich der Förderung gleichberechtigter und familienfreundlicher Arbeitskulturen in Betrieben. Er erreicht dieses Ziel durch individuelle Beratungen, Workshops, Netzwerkveranstaltungen und Fortbildungen.

**Von links nach rechts:**

Anette Wenske (Projektassistenz), Sina Schriewer (Leitung), Stephanie Kollenberg (Projektassistenz), Bettina Jacob-Stallforth (Leitung)

Stöbern Sie durch die Seiten und lassen Sie sich inspirieren. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Unser Ziel ist es, Sie auf Ihrem beruflichen Weg zu unterstützen.

Bettina Jacob-Stallforth

Sina Schriewer

## Beratung

### Individuelle, unabhängige, gebührenfreie und vertrauliche Einzelberatung

- Wie schaffe ich nach der Familien-/Pflegephase wieder den Einstieg in den Beruf?
- Wohin möchte ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Wie kann ich mich beruflich neu orientieren?
- Wie ist die Arbeitsmarktsituation und was bedeutet das für mich?
- Welche Möglichkeiten der Qualifizierung/Fort- oder Ausbildung bieten sich für mich an?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es dazu?
- Wie kann ich meine Bewerbung optimieren?
- Wie komme ich an potentielle Arbeitgeber\*innen?

Wenn Sie sich eine, mehrere oder ähnliche dieser Fragen stellen, sind Sie bei uns richtig!

#### Wer kann kommen?

Unsere Hauptzielgruppe sind Wiedereinsteigerinnen, Elternzeitnehmende, Minijobberinnen sowie Beschäftigte aus Verbundbetrieben. Grundsätzlich sind aber auch alle Frauen, die ihren **Wohnsitz im Bundesland Niedersachsen** haben und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

#### Wer führt die Beratung durch?

Die Einzelberatungen werden von Bettina Jacob-Stallforth (Dipl. Päd. und Leiterin der KoStelle) durchgeführt.

#### Wo finden die Beratungen statt?

Hauptsächlich in der Koordinierungsstelle in Osnabrück. Aber auch im Landkreis Osnabrück werden in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten vor Ort Beratungstage mit Einzelterminen vergeben. Wann und wo

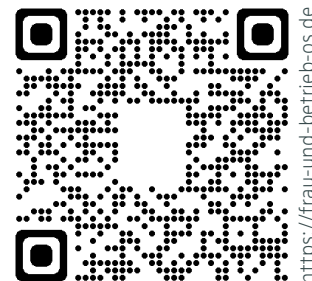
diese Termine sind, erfahren Sie von Ihrer Gleichstellungsbeauftragten vor Ort oder auf unserer Homepage.

#### Was muss ich tun?

- Zur Terminvereinbarung rufen Sie uns an oder senden uns eine E-Mail (dann bitte mit Angabe einer Telefonnummer und Ihrer Adresse).
- Bringen Sie zu dem Termin gerne Ihre Bewerbungsunterlagen mit, auch wenn diese schon älter sind oder Ihnen nicht gut erscheinen.
- Unsere Angebote sind für Sie gebührenfrei. Das ist nur möglich durch die finanzielle Unterstützung mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Dies erfordert allerdings, dass Sie als Teilnehmerin einen Teilnehmendenfragebogen ausfüllen. Dieser muss nur einmal innerhalb eines bestimmten Zeitraumes ausgefüllt werden. Sie können diesen Fragebogen auf unserer Homepage einsehen und gerne auch schon ausgedruckt und ausgefüllt zu der Beratung mitbringen.

#### Haben Sie Fragen?

Zögern Sie nicht uns anzusprechen, wir sind gerne für Sie da.



<https://frau-und-betrieb-os.de>

## FIFÖ – Finanzielle Förderung von Bildungsangeboten anderer Bildungseinrichtungen

Damit Sie es leichter haben, an Kursen bei Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder anderen beruflichen Bildungsträgern teilzunehmen, unterstützen wir Sie finanziell unter folgenden Rahmenbedingungen:

- Förderfähig sind Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitnehmende, geringfügig Beschäftigte (Minijob) und Mitarbeiterinnen aus Betrieben, die dem Verbund Frau & Betrieb e.V. angehören.
- Der von Ihnen angestrebte Kurs muss beruflich für Sie relevant sein. Inwieweit das zutrifft, besprechen wir gerne mit Ihnen.
- Über die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. können nur Bildungsangebote gefördert werden, deren Stundenumfang 30 Zeitstunden/40 Unterrichtsstunden nicht überschreiten. Der Verbund Frau & Betrieb e.V. ist an diese Regelung nicht gebunden.
- Sie müssen FIFÖ vor dem Kursbeginn beantragen!
- Sie müssen Ihren Wohnsitz in Niedersachsen haben.
- Eine Doppelförderung (mehrere Ermäßigungen pro Kurs) ist ausgeschlossen.
- Erstattungen finden nicht jahresübergreifend statt diese bitte bis zum 15.12. anfordern.

#### Wie hoch ist die Summe von FIFÖ?

- Es werden maximal 50% der Kursgebühr übernommen, Nachkommastellen werden zu Gunsten der Koordinierungsstelle abgerundet. Pro Seminar ist die Förderhöhe auf 150€ begrenzt.
- Ein Rechtsanspruch auf Bezuschussung besteht nicht, da die Gelder hierfür begrenzt sind.

#### Wie erhalten Sie FIFÖ?

- Sie nehmen mit der Koordinierungsstelle Kontakt auf und klären mit uns, ob FIFÖ für Sie in Frage kommt.
- Sie schicken Ihren ausgefüllten Antrag zusammen mit Informationen zu der gewünschten Fortbildung (Kopie vom Angebot aus dem Titel, Inhalt, Zeitumfang und Kosten hervorgehen) an uns.
- Sie bekommen von uns eine Rückmeldung, ob Sie mit einer Förderung rechnen dürfen.
- Sie reichen zeitnah nach dem Kurs einen Beleg über Ihre Teilnahme/Zahlungsnachweis zusammen mit dem Formular Erstattung bei uns ein.
- Wir überweisen Ihnen den entsprechenden Betrag auf Ihr Konto.

#### Wo finde ich die Formulare zur Antragstellung und Erstattung?

- Beide Formulare (FIFÖ-Antrag und FIFÖ-Erstattung) bekommen Sie direkt bei uns im Büro, bspw. bei der Einzelberatung oder per Download über unsere Webseite: [www.frau-und-betrieb-os.de](https://frau-und-betrieb-os.de) unter dem Reiter „Fördermöglichkeiten“.

#### Können mehrere Seminare in einem Antrag bearbeitet werden?

- Nein, bitte stellen Sie für jeden einzelnen Kurs einen eigenen Antrag.

#### Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich gerne an uns, damit wir mit Ihnen Ihre Möglichkeiten ausloten können.

## Qualifizierung und Bildung für Frauen

Wir möchten Sie gerne in Ihrer beruflichen Bildung und Qualifikation unterstützen, damit Sie gezielter Ihren Weg gehen und beruflich erfolgreicher sind. Wichtige Instrumente dazu sind nach wie vor das gemeinsame Lernen und der Austausch in Gruppen. Im direkten Dialog – digital wie analog – eröffnen sich oftmals neue, vorher nicht anvisierte Aspekte, die inspirieren und neue Horizonte öffnen.

Die Koordinierungsstelle arbeitet mit verschiedenen Bildungseinrichtungen zusammen, um Sie, liebe Frauen, zu unterstützen.

Auf deren Webseiten finden Sie eine große Auswahl zu verschiedenen Themen. Zum einen finden Sie berufsübergreifende Themen, die für die berufliche Entwicklung sinnvoll sind, wie bspw. Seminare zum Bewerber- oder Kommunikationsverhalten. Zum anderen finden Sie hilfreiche, berufsspezifische Seminare z. B. in den Bereichen EDV, Büro, Pädagogik oder Pflege. Deshalb laden wir Sie ein, zu stöbern und sich weiter zu bilden!



In Kooperation mit der Volkshochschule Osnabrücker Land geben wir eine **Extra Broschüre „Fortbildung in der Pflege“** heraus. Diese ist auch als Download von unserer Webseite verfügbar. Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs zu Ihnen passt, wenden Sie sich an uns. Wir stehen Ihnen gerne zur Seite.



### VHS Osnabrück

Bergstraße 8 · 49076 Osnabrück  
Tel. 0541/323-2243 · [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)



### vhs Osnabrücker Land

Am Schölerberg 1 · 49082 Osnabrück  
Tel. 0541/501-7777 · [www.vhs-osland.de](http://www.vhs-osland.de)



### Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18 · 49074 Osnabrück  
Tel. 0541/35868-0 · [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



### BUS GmbH

Bramscher Straße 134 – 136 · 49088 Osnabrück  
Tel. 0541/6929600 · [www.bus-gmbh.de](http://www.bus-gmbh.de)

## WORKSHOPS DER KOSTELLE

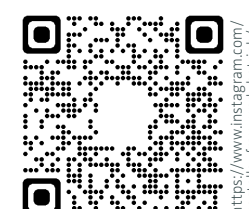
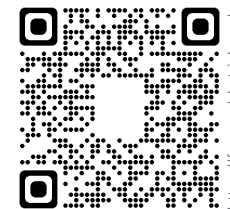
Es gibt einige Themen, die immer wieder auftauchen und viele Frauen beschäftigen. Zur gezielten Bearbeitung bieten wir einige Gruppen direkt in der Koordinierungsstelle an. Die Angebote richten sich bevorzugt an unsere Zielgruppe (vgl. Seite 4) aber auch an alle Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten.

**Die Workshops finden alle in unseren Räumen statt und sind gebührenfrei. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist.**

### Kursort und Anmeldung für alle Angebote:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026

[info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)  
[www.frau-und-betrieb-os.de](http://www.frau-und-betrieb-os.de)  
Instagram: [kostelle\\_frau\\_und\\_betrieb](https://www.instagram.com/kostelle_frau_und_betrieb/)



### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, notieren Sie sich bitte diesen Termin, um ihn nicht zu verpassen. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um eine Rückmeldung, damit der frei werdende Platz noch nach besetzt werden kann. Andere Frauen werden es Ihnen danken.

## Eine Führung durch das GMH Stahlwerk - Frauen im Fokus

Treten Sie ein in die Welt des klimafreundlichsten Stahlwerks Deutschlands!

Die GMH Gruppe und die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V. laden zu einer besonderen Stahlwerksführung nur für Frauen ein. Gewinnen Sie realistische Einblicke in den Arbeitsalltag und erkunden Sie die beruflichen Möglichkeiten in einem Stahlwerk. Der Fokus der Führung liegt dabei auf den Prozessen und Facetten der Stahlproduktion. Selbstverständlich stehen wir bereit, um Ihre Fragen rund um diesen Industriezweig zu beantworten.

Lernen Sie die Stahlindustrie aus nächster Nähe kennen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**TERMIN:** Mi., 11.10.2023  
10:00 – 13:00 Uhr

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT:** Georgsmarienhütte Holding GmbH  
Neue Hüttenstraße 1  
49124 Georgsmarienhütte

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
[info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)

Weitere Infos geben wir Ihnen im Anschluss an Ihre Anmeldung kurz vor dem Termin.

## Bewerbungcheck für Frauen

Sie wollen sich bewerben und möchten eine qualifizierte Rückmeldung zu Ihren Unterlagen? Sie erhalten von einer erfahrenen Personalleiterin Tipps zur Optimierung und zum effektiven Umgang, auch was Onlinebewerbungen betrifft.

Sie können gerne Ihre gesamten Unterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, Arbeitszeugnisse, etc.) und ggf. Stellenausschreibungen mitbringen. Umso umfassender kann die Bearbeitung in der für Sie zur Verfügung stehenden Stunde sein.

**TERMINE:** Fr., 13.10.2023  
8:30 – 13:30 Uhr  
pro Person eine Stunde

**REFERENTIN:** Elke Lehser, Personalleiterin

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

## Shine your light! Stärken klären – stärker werden

In dieser einzigartigen Kombination aus Workshop und Einzelcoaching geht es darum, dass Sie sich Ihrer Stärken bewusster werden. Damit stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Fähigkeit, positiv aufzutreten. Vielleicht entstehen dadurch auch neue Ideen und berufliche Ziele.

### 1. Workshop:

In einem Mix aus Selbstreflexion und Gruppenerfahrung lernen Sie Ihre Stärken (neu) kennen. Die Dozentin greift dabei auf einen breit aufgestellten Werkzeugkoffer zu, der Ihnen ermöglicht aus verschiedenen Perspektiven Ihre Stärken zu reflektieren.

### 2. Einzel-Coaching:

Bei Bedarf können Sie weitere persönliche Termine zur individuellen Unterstützung bei der Referentin buchen. Dabei finden Sie Klarheit über Ihre Ziele und Anregungen zur konkreten Umsetzung.

### TERMIN WORKSHOP:

Do., 19.10.2023  
9:00 – 12:30 Uhr

Termine für Einzelcoachings können direkt im Anschluss an den Workshop mit Frau Winkler vereinbart werden.

**REFERENTIN:** Katrin Winkler,  
Coaching und Training

**GEBÜHREN:** - keine für den Workshop  
- das Coaching kann über FIFÖ mit max. 150€ durch die Koordinierungsstelle gefördert werden.

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

## Female Empowerment

### Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf – 2-teiliger Workshop

Wäre es nicht großartig, wenn Sie voller Energie und Ideen, voller Zufriedenheit und Leichtigkeit, selbstbestimmt durch Ihr Leben gehen? In diesen beiden Workshops geht es darum, dass Sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und lernen, dass Sie mit all ihren Aufgaben nicht allein sind!

### Inhalte:

#### Workshop 1: Die Frau im Privatleben

- Bewusst werden des „Mental Loads“, der unzähligen unsichtbaren und oft unbewussten Dinge, die "Frau" nebenher tut
- „Nein“ sagen lernen und achtsam mit eigenen Grenzen umgehen
- Stress vorbeugen: Signale von Stress leichter erkennen und angemessen reagieren

#### Workshop 2: Die Frau im Beruf

- Work-Life-Balance, (Arbeits-) Alltag und eigene Bedürfnisse miteinander vereinbaren
- Neue berufliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten finden
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft als unterstützende Kraft der beruflichen Selbstverwirklichung

**TERMIN:** Mo., 06. und 13.11.2023  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Alina Dammer, Coaching und Training

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9, 49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

## Neue Wege – erste Schritte GEMEINSAM den Anfang gestalten

### 3 Workshops

Sie streben eine berufliche Veränderung an, wissen aber noch nicht genau wohin die Reise gehen soll und wie Sie loslegen können?

Sie haben schon eine konkrete Idee, tun sich aber schwer mit dem ersten Schritt?

Die drei zusammenhängenden Workshops bieten Hilfe zur Selbsthilfe für alle Frauen, die sich beruflich auf einen neuen Weg begeben wollen.

### Es geht darum,

- sich die eigenen Fähigkeiten und Stärken, bezogen auf die berufliche Zukunft, bewusst zu machen und zu lernen, diese gezielt zu kommunizieren
- die eigene Motivation, bezogen auf das berufliche Vorhaben, zu prüfen und den Nutzen (für sich selbst und andere) zu klären
- vorhandene Erfolgsbremsen wie (zu) hohe Ansprüche an sich selbst, Selbstzweifel oder die Angst vor Fehlern aufzuspüren und durch zieldienlichere Überzeugungen zu ersetzen
- im gemeinsamen Gruppenprozess voneinander zu lernen und sich zu vernetzen

**TERMINE:** Mi., 08., 15. und 22.11.2023  
9:00 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Katrin Winkler, Coaching und Training

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

# Initiativ bewerben!!

Mit einer Initiativbewerbung gehen Sie auf potentielle Arbeitgeber zu. Damit zeigen Sie positive Eigenschaften wie Engagement und Aktivität. Um dies möglichst effektiv umzusetzen, erhalten Sie in diesem Workshop wertvolle Tipps.

**Inhalte:**

- Basics zum Thema „Bewerben“
- Konsequenzen daraus: Grundhaltung und Netzwerken
- Die Stärkenanalyse als persönliche Basis
- Der Lebenslauf als Kernstück
- Erstellung und Handling einer Betriebsliste
- Telefonische oder persönliche Kontaktaufnahme
- Beispiele verschiedener Aufmachungen
- Online bewerben

**TERMIN:** Do., 16.11.2023  
9:45 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Bettina Jacob-Stallforth, Dipl.-Päd.

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Kordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

# Berufliche Neuorientierung mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode\*

Sie hängen fest in Ihrem Alltag? Ihnen fehlt aber noch die Idee und der Mut, sich beruflich neu zu erfinden? Dann nutzen Sie doch die kreative Energie der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode und entwickeln Sie eine Vision für Ihre beruflichen Neuorientierung.

**Inhalte:**

In diesem Workshop, in dem die LEGO® SERIOUS PLAY® Methode eingesetzt wird, werden Ideen und kreative Lösungsansätze gefördert. Die spielerische Umgebung, das Visualisieren über das LEGO® Material und der Austausch in der kleinen Workshop-Gruppe helfen Ihnen, mit frischen Blick neue Lösungsansätze für Ihre berufliche Weiterentwicklung zu entwickeln. Sie bauen in diesem Workshop in mehreren Phasen eine Vision für Ihre berufliche Neuorientierung und arbeiten dabei individuelle Stärken und Ideen heraus. Durch den Austausch in der Workshop-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ideen vorzustellen und direkt Feedback und Ideen aus der Gruppe zu bekommen.

**TERMIN:** Do., 30.11.2023  
9:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Martina Hölscher, Locinar.plus GmbH,  
Moderatorin für co-kreative Prozesse

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Kordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

\*LEGO®, SERIOUS PLAY®, die Minifigur und die Konfigurationen der Steine und Noppen sind Marken der LEGO® Gruppe, die diese Workshops weder sponsert, autorisiert noch genehmigt. © 2022 The LEGO® Group

# Die eigene Chefin sein – Eine Chance für Frauen

Die eigene Chefin sein kann für Frauen mit einer Gründungsidee und dem nötigen Know how eine hervorragende berufliche Alternative sein.

**Inhalte:**

- Voraussetzungen für die Selbständigkeit
- Teilzeit-Selbständigkeit/nebenberufliche Selbständigkeit/Franchise
- Fördermöglichkeiten
- Vereinbarkeit Familie und Selbständigkeit

**TERMIN:** Di., 05.12.2023  
9:45 – 12:15 Uhr

**REFERENTIN:** Hille Gruse,  
Unternehmensberaterin im Existenzgründungsprojekt „Women in Business“ der BUS GmbH, gefördert aus dem Europäischen Sozialfonds und vom Land Niedersachsen nach RIKa.

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Kordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

## KOOPERATIONS- VERANSTALTUNGEN

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle stehen im regen Austausch mit anderen regionalen Partnerinnen und Partnern, die sich ebenfalls für die Förderung der Gleichstellung und die berufliche Entwicklung von Frauen einsetzen. Daraus sind verschiedene Veranstaltungen entstanden. Insbesondere möchten wir Sie auf die nächsten drei Kooperationsveranstaltungen hinweisen, deren Beschreibungen Sie auf den folgenden Seiten finden.

**Bitte beachten Sie, dass diese Veranstaltungen NICHT in unseren Räumen stattfinden, aber alle gebührenfrei sind. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.**

### KOOPERATION MIT DER AGENTUR FÜR ARBEIT

Wir starten mit den **FrauenZukunftsWochen**, eine Kooperationsveranstaltung mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Berufsberaterinnen der Agentur für Arbeit.



Bitte über QR-Code oder Link:  
<https://eveeno.com/frauenzukunftswochen>  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum  
Tel. 0541 980100

## Für eine Qualifizierung ist es nie zu spät

### Inhalte:

- Umschulung/Ausbildung – welcher Beruf bringt mich weiter?
- Teilzeit-Ausbildung – ein Weg für mich?
- Weiterbildung – wie kann ich mich auf die Zukunft vorbereiten?
- Welche finanziellen Mittel stehen mir zur Verfügung?

**TERMIN:** Di., 19.09.2023  
9:30 – 11:30 Uhr

**REFERENTINEN:** Theresa Wittwer, Sabine Schulte,  
Agentur für Arbeit Osnabrück und  
Bettina Jacob-Stallforth,  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum (BIZ)  
Tel. 0541 980100

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück  
Raum A011

**VERANSTALTERINNEN:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.;  
Agentur für Arbeit (Beauftragte für  
Chancengleichheit sowie  
Berufsberatung im Erwerbsleben)

## Berufsweg planen

### Inhalte:

- Neue berufliche Perspektiven entwickeln.
- Den persönlichen Standort und beruflichen Werdegang reflektieren.
- Bewerbung aus der Sicht von Personalverantwortlichen.

**TERMIN:** Mi., 20.09.2023  
9:30 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Uta Schrader, Personalarbeit und  
Coaching

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum (BIZ)  
Tel. 0541 980100

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück  
Raum A011

**VERANSTALTERINNEN:**  
Koordinierungsstelle  
Frau & Betrieb e. V.;  
Agentur für Arbeit  
(Beauftragte für Chancen-  
gleichheit sowie Berufsbera-  
tung im Erwerbsleben)

## IT für Quereinsteigerinnen – Women in tech

### Inhalte:

Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten, einen neuen Weg einzuschlagen. Doch wie sieht es aus, wenn jemand noch keine Erfahrungen in der Tech-Branche hat? Wir beleuchten Möglichkeiten für Frauen, die einen IT-Quereinstieg in Erwägung ziehen.

**TERMIN:** Do., 21.09.2023  
9:30 – 11:30 Uhr

**REFERENT:** Christoph Marnitz, Tech in the City e. V.

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum (BIZ)  
Tel. 0541 980100

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück  
Raum A011

**VERANSTALTERINNEN:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.;  
Agentur für Arbeit (Beauftragte für  
Chancengleichheit sowie  
Berufsberatung im Erwerbsleben)



## Studieren als Weiterbildung? Eine Möglichkeit für viele Frauen!

### Inhalte:

- Studium ohne Abitur?!
- Welche (finanzielle) Unterstützung gibt es?
- Was und wie kann ich studieren?

**TERMIN:** Fr., 22.09.2023  
9:30 – 11:30 Uhr

**MODERATION:** Lisa Wichmann, Hochschule  
Osnabrück – Gespräch mit Mit-  
arbeiterinnen der Hochschule OS

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum (BIZ)  
Tel. 0541 980100

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück  
Raum A011

**VERANSTALTERINNEN:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.;  
Agentur für Arbeit (Beauftragte für  
Chancengleichheit sowie  
Berufsberatung im Erwerbsleben)



Bitte über QR-Code oder Link:  
<https://eveeno.com/frauenzukunftswochen>  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum  
Tel. 0541 980100

## Berufsperspektiven für Frauen im Handwerk und in der Industrie

### Inhalte:

- Handwerk, dein neuer Traumjob?  
Einblicke in die Welt des Handwerks mit insgesamt  
130 Ausbildungsberufen.
- Als Frau im Stahlwerk – Was kann ich da machen?  
Zwei Mitarbeiterinnen der GMH Gruppe geben Einblick  
in ihren Alltag im klimafreundlichsten Stahlwerk  
Deutschlands.

**TERMIN:** Di., 26.09.2023  
9:30 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Heike Leyer,  
Außenwirtschaftsberaterin - Handwerks-  
kammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft  
Bentheim;  
Roxane Prinz,  
Industriemechanikerin - Georgsmarien-  
hütte GmbH  
Carola Schotschki,  
Beraterin im Bereich SAP und  
Subsysteme - GMH Systems GmbH

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum (BIZ)  
Tel. 0541 980100

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück  
Raum A011

**VERANSTALTERINNEN:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.;  
Agentur für Arbeit (Beauftragte für  
Chancengleichheit sowie  
Berufsberatung im Erwerbsleben)

## Frauen und Finanzen: Verstehen, Aufbauen und Vorsorgen durch die Lebensphasen hinweg

### Inhalte:

- Finanzen verstehen.
- Lebensphasenorientierter Vermögensaufbau und  
Altersvorsorge planen.
- Ein Blumenstrauß voller Möglichkeiten für jede Frau!

**TERMIN:** Mi., 27.09.2023  
9:30 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Sylvia Deykowski,  
Financial Consultant - Vorsorge- und  
Ruhestandsplanung

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum (BIZ)  
Tel. 0541 980100

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück  
Raum A011

**VERANSTALTERINNEN:**  
Koordinierungsstelle  
Frau & Betrieb e. V.;  
Agentur für Arbeit  
(Beauftragte für Chancen-  
gleichheit sowie Berufsbera-  
tung im Erwerbsleben)



## Neue Wege gehen – kraftvoll und selbstbewusst die Zukunft gestalten

### Inhalte:

- Eigene Stärken und Fähigkeiten klären und lernen,  
diese zu kommunizieren.
- Eigene Motivation für Veränderung prüfen und den  
Nutzen erkennen.
- Vorhandene Erfolgsbremsen aufspüren und ziel-  
dienlichere Überzeugungen kennenlernen.

**TERMIN:** Do., 28.09.2023  
9:30 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Katrin Winkler, Coaching und  
Training

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link  
Alternativ:  
Berufsinformationszentrum (BIZ)  
Tel. 0541 980100

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück  
Raum A011

**VERANSTALTERINNEN:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.;  
Agentur für Arbeit (Beauftragte für  
Chancengleichheit sowie  
Berufsberatung im Erwerbsleben)

## KOOPERATION MIT DEM VERBAND ALLEINERZIEHENDER MÜTTER UND VÄTER

Zusammen mit der Leiterin vom Ortsverband des **Verband Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)** haben wir das folgende Angebot für allein-erziehende Mütter kreiert.

Diese Frauen, die unter verschärften Bedingungen und meist mit geringem Zeit- und Geldbudget in Erziehungsverantwortung stehen, sollen Raum erhalten sich mit ihren Perspektiven zu beschäftigen, Ziele zu klären und Wege dahin zu bahnen.



**EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN**

**MUSS ALLES BLEIBEN WIE ES IST?**  
Neue berufliche Wege für alleinerziehende Frauen

- Wo will ich hin, beruflich und privat?
- Wo stehe ich gerade?
- Welche Infos brauche ich?
- Wer kann mir helfen auf meinem Weg?

Ihre Fragen und Themen stehen im Mittelpunkt. Sie erhalten Infos zum Arbeitsmarkt, Fortbildungen und Tipps zu Bewerbungsmöglichkeiten. Folgetreffen zu den Themen „Aus- und Weiterbildung“ und „Arbeitsplatzgewinnung“ mit Fachreferentinnen sind möglich.

**Wann:** Dienstag, den 10.10.2023 von 9:00 bis 12:00 Uhr  
**Wo:** VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter), Arndtstr. 29, 49080 Osnabrück  
**Gebühren:** Keine  
**Referentinnen:** Alice Meyer (VAMV) und Bettina Jacob-Stallforth (Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.)  
Kinderbetreuung möglich, bitte bei Anmeldung Anzahl und Alter der Kinder mitteilen.  
**Anmeldung:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel.: 0541/27026 oder [info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)

Kofinanziert von der Europäischen Union

Niedersachsen

## Muss alles bleiben wie es ist? Neue berufliche Wege für alleinerziehende Frauen

Ihre Fragen und Themen stehen im Mittelpunkt. Sie erhalten Infos zum Arbeitsmarkt, Fortbildungen und Tipps zu Bewerbungsmöglichkeiten. Folgetreffen zu den Themen „Aus- und Weiterbildung“ und „Arbeitsplatzgewinnung“ mit Fachreferentinnen sind möglich.

### Inhalte:

- Wo will ich hin, beruflich und privat?
- Wo stehe ich gerade?
- Welche Infos brauche ich?
- Wer kann mir helfen auf meinem Weg?

|                           |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TERMIN:</b>            | Di., 10.10.2023<br>9:00 – 12:00 Uhr                                                                                                                                            |
| <b>REFERENTIN:</b>        | Alice Meyer, VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter);<br>Bettina Jacob-Stallforth,<br>Koordinierungsstelle<br>Frau & Betrieb e. V.                                   |
| <b>GEBÜHREN:</b>          | Keine                                                                                                                                                                          |
| <b>ANMELDUNG:</b>         | Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.<br>Schloßstr. 9<br>49074 Osnabrück<br>Tel. 0541/27026<br><a href="mailto:info@frau-und-betrieb-os.de">info@frau-und-betrieb-os.de</a> |
| <b>KURSORT:</b>           | VAMV<br>Arndtstr. 29<br>49080 Osnabrück                                                                                                                                        |
| <b>VERANSTALTERINNEN:</b> | VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter);<br>Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.                                                                                |

## KOOPERATIONSVERANSTALTUNG FRAUEN-BUSINESS-TAGE

Die **Frauen-Business-Tage** sind eine etablierte Veranstaltung, die von der IHK Osnabrück - Emsland-Grafschaft Bentheim, der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. Osnabrück, dem Unternehmerinnen-Stammtisch, dem U-Treff, der Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim und des Berufsbildungs- und Servicezentrums des Osnabrücker Handwerks (BUS GmbH) organisiert wird.

Bereits zum zehnten Mal laden wir Unternehmerinnen sowie Frauen, die sich vernetzen und weiterentwickeln möchten, zu dieser inspirierenden Veranstaltung ein. Mit einem Mix aus Fachvorträgen, Business-Talks, Informationsständen und Raum für Diskussionen bietet das Format eine hervorragende Plattform für Weiterbildung und Networking.

Weitere Details zu den Frauen-Business-Tagen finden Sie auf Seite 23 unserer Broschüre. Alternativ können Sie den QR-Code scannen, um sich anzumelden bzw. mehr zu erfahren.



**IHK** Industrie- und Handelskammer  
Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim

2023 zum zehnten Mal:  
**Frauen-Business-Tage**  
in der IHK

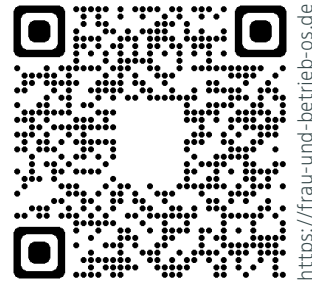
Donnerstag, 23.11.2023  
und Freitag, 24.11.2023




## BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN!

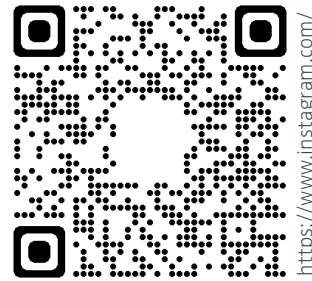
An dieser Stelle möchten wir Sie auch nochmal ermutigen, regelmäßig auf unserer Homepage und unserem Instagram-Kanal vorbeizuschauen, um sich über neue und aktuelle Angebote zu informieren.

Dort finden Sie immer die neuesten Informationen zu unseren Kursen, Workshops und (Kooperations-) Veranstaltungen.



<https://frau-und-betrieb-os.de>

Durch einfaches scannen des Codes mit Ihrem Smartphone können Sie schnell und einfach auf die gewünschten Seiten zugreifen und sich über unsere neuesten Angebote informieren. Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.



[https://www.instagram.com/kostelle\\_frau\\_und\\_betrieb/](https://www.instagram.com/kostelle_frau_und_betrieb/)

## VERBUND FRAU & BETRIEB

**Verbundidee: Für die Betriebe – für die Frauen.**

Der **Verbund Frau & Betrieb e. V.** steht für ein starkes Netzwerk aus Unternehmen verschiedener Größen in einer sich stetig wandelnden Wirtschaftswelt. Unsere Mission ist es, die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen am Arbeitsmarkt zu fördern. Unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft oder persönlichen Umständen – wir setzen uns dafür ein, dass jede Person die Möglichkeit hat, ihre beruflichen Ziele zu erreichen.

Wir unterstützen Unternehmen dabei, inklusive und gleichberechtigte Strukturen zu schaffen, die eine Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben in allen Lebensphasen ermöglichen. Egal ob es um die Rückkehr ins Berufsleben nach einer Phase der Kindererziehung oder die Pflege von Angehörigen geht, wir bieten Unterstützung bei der Entwicklung von Strategien, um diese Herausforderungen zu bewältigen und Mitarbeitende in ihren unterschiedlichen Lebensphasen zu unterstützen.

Unser Ziel ist es, eine effektive Verbindung zwischen den Interessen von Menschen und Unternehmen zu schaffen. Wir unterstützen Unternehmen bei der Entwicklung einer unterstützenden und stärkenden Arbeitskultur und bieten Workshops, Impuls- und Netzwerkveranstaltungen für alle Mitarbeiter\*innen an.

Unser Netzwerk steht allen Unternehmen offen, unabhängig von ihrer Größe.

### Die jährlichen Mitgliedsbeiträge betragen:

- Bis 49 Beschäftigte: 100 €
- 50 – 249 Beschäftigte: 150 €
- Ab 250 Beschäftigte: 200 €

Für Fragen oder weitergehende Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Welche Vorteile hat eine Mitgliedschaft für Ihren Betrieb?

- Förderung der Gleichstellung von Frauen und Männern im Erwerbsleben.
- Kostenfreie Teilnahme an unseren (digitalen) Fachvorträgen, Seminaren und Workshops.
- Finanzielle Bezuschussung beruflicher Fortbildungen für Frauen und Inhouse-Schulungen für die gesamte Belegschaft mit bis zu 500 € pro Mitgliedsbetrieb.
- Aktuelle Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und familiärer Sorgearbeit.
- Individuelle Beratung.
- Teilhabe am Netzwerk.
- Vermittlung von Arbeitskräften.

Als **Verbundmitglied** erhalten Sie zudem **aktuelle Informationen** zur Vereinbarkeit von familiärer Sorgearbeit und Beruf und zur Förderung von Frauen auf dem Arbeitsmarkt.

# ANGEBOTE BESONDERS FÜR BESCHÄFTIGTE VON VERBUNDBETRIEBEN

## Diversity Management Eine Strategie der Fachkräftesicherung

Diversity Management etabliert sich zunehmend als unverzichtbare Strategie zur Sicherung des künftigen Personalbedarfs. Aber was bedeutet das konkret für Ihr Unternehmen und welche Schritte sind notwendig? In diesem digitalen Impulsvortrag geben wir Einblicke in Vorteile und Chancen der Strategie sowie deren Umsetzung in der Praxis. Der Dialog ist uns hierbei besonders wichtig: Ihre Fragen und Erfahrungen werden aktiv in die Diskussion eingebunden und bereichern so den Austausch. Begleiten Sie uns auf der Reise durch die Welt des Diversity Managements und entdecken Sie, wie Ihr Unternehmen hiervon profitieren kann.

- TERMIN:** Di., 19.09.2023  
10:00 – 11:30 Uhr
- REFERENTIN:** Christin Kavermann, Yulyane Korkmaz, Referentinnen für Diversity Management beim RKW Nord
- GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte
- ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de
- KURSORT:** Digital  
Den Link zum Einwählen senden wir einige Tage vor der Veranstaltung zu.

## Einstieg in die gesunde Führung Für den Bereich Pflege und Sozial

Entdecken Sie in diesem Workshop die Kraft der gesunden Führung. Statt komplexer Managementtools liegt der Fokus auf effektiven Strategien zur Erreichung der optimalen Balance zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Erkennen Sie, wie Sie als Führungskraft wesentlich zu motivierten und leistungsfähigen Teams beitragen können. Erhalten Sie Einblick in Ansätze der gesunden Führung, lernen Sie hilfreiche Werkzeuge kennen und tanken Sie die nötige Motivation, um die neuen Erkenntnisse umzusetzen. Der Austausch über Besonderheiten im Gesundheits- und Sozialbereich rundet den Workshop ab. Machen Sie den ersten Schritt in Richtung gesunde Führung.

- TERMIN:** Do., 28.09.2023  
09:00 – 12:15 Uhr
- REFERENTIN:** Katrin Gausmann, Kommunikations- und Betriebspsychologie M.Sc., Stress- und Führungskräftecoach
- GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte
- ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de
- KURSORT:** Digital  
Den Link zum Einwählen senden wir einige Tage vor der Veranstaltung zu.

## Deeskalierende Kommunikation im Kunden-/Patientenkontakt

In diesem Workshop lernen Sie, aufkommende Konflikte effektiv zu entschärfen und verborgene Konfliktursachen aufzudecken. Praxiserprobte Techniken wie Spiegeln, Doppeln und gewaltfreie Kommunikation werden vorgestellt und in kleinen Übungen direkt angewendet. Führen Sie konstruktive Dialoge und meistern Sie schwierige Gespräche und Konfliktsituationen souverän, indem Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und Konfliktmanagementkompetenzen in dieser Schulung gezielt verbessern.

- TERMIN:** Do., 12.10.2023  
09:00 – 14:30 Uhr (inkl. Mittagspause)
- REFERENTIN:** Ines Kipker, Dipl. Psych. & Coach
- GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte
- ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de
- KURSORT:** Haus Kroneck-Salis  
Schloßstraße 17  
49186 Bad Iburg.

## Kreative Lösungsansätze im Recruiting

**Fachkräftemangel?**  
**Sie finden keine passenden Bewerber?**  
Dieser Impulsvortrag bietet Ihnen kreative Lösungen im Recruiting: Entdecken Sie die Potenziale von Social Media, die Effizienz der Poolbildung, die Macht Ihrer eigenen Mitarbeiter als Werbebotschafter. Wir beleuchten innovative Ansätze wie Guerilla-Recruiting und wir zeigen die Stärke von Diversity. Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke.

- TERMIN:** Fr., 10.11.2023  
10:00 – 11:30 Uhr
- REFERENTIN:** Christina Relius, geschäftsführende Gesellschafterin connect people company
- GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte
- ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de
- KURSORT:** Digital  
Den Link zum Einwählen senden wir einige Tage vor der Veranstaltung zu.

## Einstieg in die gesunde Führung Für alle Branchen

Entdecken Sie in diesem Workshop die Kraft der gesunden Führung. Statt komplexer Managementtools liegt der Fokus auf effektiven Strategien zur Erreichung der optimalen Balance zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Erkennen Sie, wie Sie als Führungskraft wesentlich zu motivierten und leistungsfähigen Teams beitragen können. Erhalten Sie Einblick in Ansätze der gesunden Führung, lernen Sie hilfreiche Werkzeuge kennen und tanken Sie die nötige Motivation, um die neuen Erkenntnisse umzusetzen. Machen Sie den ersten Schritt in Richtung gesunde Führung.

- TERMIN:** Di., 14.11.2023  
9:00 – 12:15 Uhr
- REFERENTIN:** Katrin Gausmann, Kommunikations- und Betriebspsychologie M.Sc., Stress- und Führungskräftecoach
- GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte
- ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de
- KURSORT:** Digital  
Den Link zum Einwählen senden wir einige Tage vor der Veranstaltung zu.

## Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!

### Entspannung aktivieren, Energie tanken

Die Akkus auffüllen in stressigen Zeiten – wie geht das? In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie, warum eine körperorientierte Selbstfürsorge wichtig ist und wie Sie im Job und privat schnell entspannen und wieder Kraft und Energie tanken können. Sie lernen einfache und jederzeit anwendbare Techniken kennen, die Sie bei der schnellen Regeneration zwischendurch gut unterstützen, und erfahren, welche Abschalttriale nach der Arbeit helfen können, den wohlverdienten Feierabend ganz entspannt zu genießen.

Alle vorgestellten Techniken lassen sich hervorragend in den Tagesablauf integrieren und sind sofort wirksam, da sie das Entspannungspotential des Körpers gezielt aktivieren. Das ist mentales Power-Napping für Zwischendurch!

- TERMIN:** Fr., 08.12.2023  
10:00 – 12:00 Uhr
- REFERENTIN:** Katrin Winkler,  
Coaching & Training  
www.katrin-winkler.org
- GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte
- ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de
- KURSORT:** Digital  
Den Link zum Einwählen senden wir einige Tage vor der Veranstaltung zu.

## Frauen-Business-Tage

Die **Frauen-Business-Tage** sind eine Gemeinschaftsveranstaltung der IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim, der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. Osnabrück, dem Unternehmerinnen-Stammtisch, dem U-Treff, der Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim und des Berufsbildungs- und Servicezentrums des Osnabrücker Handwerks (BUS GmbH)

Die zehnte Ausgabe der Frauen-Business-Tage greift das Jahresthema der IHK #GemeinsamNachhaltigWirtschaften auf und steht unter dem Motto:

### zukunftsorientierte Unternehmensentwicklung: ideenreich und nachhaltig

Erweitern Sie Ihr Netzwerk beim Business-Speeddating und holen Sie sich neue Ideen aus spannenden Vorträgen und dem Business-Talk. Themen sind Megatrends im Human-Resources-Management, praktische Einblicke in das Changemanagement und nachhaltige Werbung. Eine inspirierende Plattform, um gemeinsam zukunftsorientierte und nachhaltige Unternehmensentwicklung zu fördern. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Kommen Sie vorbei, stärken Sie ihr Netzwerk und lassen Sie sich inspirieren.

**Wir freuen uns auf Sie!**



- TERMINE:** **Do., 23.11.2023 von 15:00 – 18:15**  
(anschließender Ausklang mit Imbiss)  
**Fr. 24.11, 2023 von 09:00 – 13:00**  
(anschließende Workshopteilnahme zur Geschäftsentwicklung möglich)
- GEBÜHREN:** Kostenlos
- ANMELDUNG:** Digital über die Homepage der IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- KURSORT:** Industrie- und Handelskammer  
Neuer Graben 38  
49074 Osnabrück



MITGLIEDSBETRIEBE

Wir sind der Vorstand  
des Verbundes Frau & Betrieb:

- Anja Staschinski,  
Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG
- Helga Suhre, Wasserverband Bersenbrück
- Renate Kassen, Sanatorium Kassen e.K.
- Martina Hölscher, Locinar.plus

Wir machen mit:

- ASSMANN BÜROMÖBEL GMBH & CO. KG, Melle
- AWIGO Abfallwirtschaft Landkreis Osnabrück GmbH
- AWO für die Region Osnabrück e.V., Osnabrück
- AWO Trialog Weser-Ems GmbH, Osnabrück
- Bäckerei Brinkhege GmbH & Co. KG, Bissendorf
- Bedford GmbH & Co. KG, Osnabrück
- bild.schön!–Fotografisches–, Georgsmarienhütte
- Brinkmann GmbH, Osnabrück
- Brünger GbR, Wallenhorst
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, Bersenbrück
- CNP Nordkreis Service gGmbH, Osnabrück
- Christliches Krankenhaus Quakenbrück gGmbH, Quakenbrück
- Cura Osnabrück GmbH, Osnabrück
- cyclos Beratungsgesellschaft für Ökologie, Energie- und Abfallwirtschaft GmbH, Osnabrück
- Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Melle e.V., Melle
- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Osnabrück Stadt e.V.

- DIOS – Diakonie Osnabrück Stadt und Land
- ebm GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Ev. Altenzentrum Fritz-Kamping-Haus Buer gGmbH, Melle
- Ev. Altenzentrum Neuenkirchen, Melle
- Friseur hairZone, Hasbergen
- Gemeinde Bad Essen
- Gemeinde Belm
- Gemeinde Bissendorf
- Gemeinde Bohmte
- Gemeinde Hagen a.T.W.
- Gemeinde Hilter a.T.W.
- Gemeinde Ostercappeln
- Gemeinde Wallenhorst
- Georgsmarienhütte Holding GmbH
- Haus am Lechtenbrink gGmbH, Bissendorf
- Haus für Kinder und Familien, Kath. Kindergarten St. Antonius, Osnabrück
- Heilpädagogische Hilfe Bersenbrück gGmbH, Bersenbrück
- HHO-Heilpädagogische Hilfe Osnabrück gGmbH
- Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG, Osnabrück
- HR-Service Elke Lehser, Hilter a.T.W
- intan group, Osnabrück
- INTECON Treuhand und Wirtschaftsberatung GmbH, Niederlassung Osnabrück
- J.H. Pölking GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Kath. Familien-Bildungsstätte e.V., Osnabrück
- KiKxxl GmbH, Osnabrück
- Kinderhospital Osnabrück, Osnabrück
- Klinikum Osnabrück GmbH, Osnabrück
- Kreissparkasse Bersenbrück, Bersenbrück
- Lega S Jugendhilfe gGmbH, Osnabrück
- Locinar.plus GmbH, Osnabrück

- medicos Osnabrück, Osnabrück
- MenschArt, Georgsmarienhütte
- mensch + Pflege GmbH, Bramsche
- Meyer & Meyer Holding SE & Co. KG, Osnabrück
- mobicare, Amb. Kranken- und Familienpflege, Gehrde
- Mühlentor Apotheke, Bad Iburg
- Nana Catering, Osnabrück
- Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Newcare Seniorenzentrum Hasbergen GmbH, Hasbergen
- Niels-Stensen-Kliniken, Bramsche GmbH, Bramsche
- Niels-Stensen-Kliniken, Franziskushospital Harderberg, Georgsmarienhütte
- Niels-Stensen-Kliniken, Krankenhaus St. Raphael, Ostercappeln
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Ankum-Bersenbrück GmbH, Ankum
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück, Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück, Standort Natruper Holz, Osnabrück
- Pfl egeteam am Schloss GmbH, Bad Iburg
- PPS Pipeline Systems GmbH, Quakenbrück
- Rechtsanwaltspraxis Achim Lahrmann, Osnabrück
- Samtgemeinde Artland, Quakenbrück
- Samtgemeinde Bersenbrück
- Samtgemeinde Fürstenau
- Samtgemeinde Neuenkirchen
- Sanatorium Kassen e.K., Bad Iburg
- Schüchtermann-Schiller'sche Kliniken, Bad Rothenfelde
- Seniorenresidenz Rieger, Bad Rothenfelde
- Solarlux GmbH, Melle
- Soziale Dienste Handwerk GmbH, Osnabrück
- S-WTL Sozialstation Wittlager Land gGmbH, Bad Essen
- Sparkasse Osnabrück, Osnabrück
- Spiekermann & CO AG, Osnabrück

- Stadt Bad Iburg
- Stadtmarketing Bramsche GmbH, Bramsche
- Stadtverwaltung Bramsche
- Stadtverwaltung Georgsmarienhütte
- Stadtverwaltung Melle
- Städtische Bühnen Osnabrück gGmbH
- Stadtwerke Osnabrück AG, Osnabrück
- Sankt-Anna-Stift Hagen a.T.W., Hagen a.T.W.
- S-WTL Sozialstation Wittlager Land gGmbH
- Theater, Osnabrück
- unique food GmbH, Hilter A.T.W.
- Vereinigte Volksbank eG Bramgau Osnabrück Wittlage
- Wasserverband Bersenbrück, Bersenbrück
- Westerfeld Sozial-Einrichtungen, Osnabrück
- Westland Gummiwerke GmbH & Co. KG, Melle

## Nützliche Links

### Beruf/Bewerbung/Wiedereinstieg

[www.bfbm.de](http://www.bfbm.de)  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)  
[www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de)  
[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)  
[www.nebenjob.de](http://www.nebenjob.de)  
[www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de)  
[www.teilzeit-info.de](http://www.teilzeit-info.de)

### Existenzgründung

[www.bus-gmbh.de](http://www.bus-gmbh.de)  
[www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)  
[www.gruenderhaus-os.de](http://www.gruenderhaus-os.de)  
[www.utreff.de](http://www.utreff.de)

### Förderung

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)  
[www.weiterbildungsberatung-hannover.de](http://www.weiterbildungsberatung-hannover.de)  
[www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)  
[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)  
[www.bafög.de](http://www.bafög.de)  
[www.aufstiegs-bafoeg.de](http://www.aufstiegs-bafoeg.de)  
[www.mikrofinanz.net](http://www.mikrofinanz.net)  
[www.sbb-stipendium.de](http://www.sbb-stipendium.de)

### Sonstige

[www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero](http://www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero)  
[www.ash-os.de](http://www.ash-os.de)  
[www.daa-osnabrueck.de](http://www.daa-osnabrueck.de)  
[www.frauenberatung-os.de](http://www.frauenberatung-os.de)  
[www.landkreis-osnabrueck.de/der-landkreis/gleichstellungsbuero](http://www.landkreis-osnabrueck.de/der-landkreis/gleichstellungsbuero)  
[www.mit-kind-studieren.de](http://www.mit-kind-studieren.de)  
[www.osnabrueck.de/soziales/Familien/familienbuendnis/beruf-und-familie](http://www.osnabrueck.de/soziales/Familien/familienbuendnis/beruf-und-familie)  
[www.tacheles-sozialhilfe.de](http://www.tacheles-sozialhilfe.de)  
[www.unternehmerinnen-os.de](http://www.unternehmerinnen-os.de)  
[www.vamv.de](http://www.vamv.de)  
[www.zsb-os.de](http://www.zsb-os.de)

## TRÄGER

Nur durch einen Zusammenschluss verschiedener Kräfte ist es machbar, dass es dieses Bildungsprogramm und die verschiedenen Unterstützungsleistungen gibt.

Zum einen wird die Koordinierungsstelle durch das Land Niedersachsen und den Europäischen Sozialfond gefördert.

Zum anderen stehen regionale Träger hinter der Koordinierungsstelle, um die Interessen von Frauen und Betrieben miteinander zu vereinbaren.

Diese sind die Katholische Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück, die Stadt Osnabrück und der Landkreis Osnabrück.

## Wir sind der Vorstand der Koordinierungsstelle:



Ingrid Ketteler · [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



NN · [www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)



DIE | FRIEDENSSTADT

Helen Koepke · [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)

## Impressum

### Herausgeberin:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
 Schloßstraße 9  
 49074 Osnabrück

Tel. 0541/27026  
[info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)

[www.frau-und-betrieb-os.de](http://www.frau-und-betrieb-os.de)  
 [kostelle\\_frau\\_und\\_betrieb](https://www.instagram.com/kostelle_frau_und_betrieb)



**Koordinierungsstelle  
Frau & Betrieb e.V.**

Für die Frauen. Für die Betriebe.

