



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

2/2025

**WORKSHOPS**

**BERATUNGEN**

**UNTERSTÜTZUNG**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



**EUROPA FÜR  
NIEDERSACHSEN**

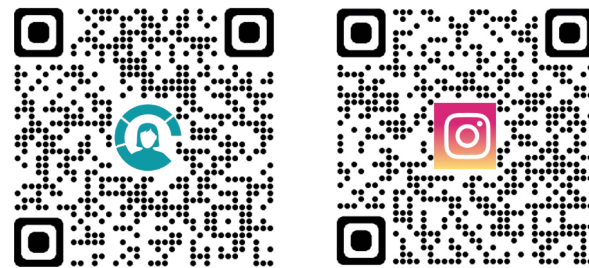
#### Sie erreichen uns:

Natruper-Tor-Wall 2A  
49076 Osnabrück  
Tel.: 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de  
www.frau-und-betrieb-os.de

#### Sie erreichen uns telefonisch:

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

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



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.

## WILLKOMMEN LIEBE FRAUEN

„Times are changing“ – das gilt auch für die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V. (KoStelle). Unser Angebot steht ab Januar 2025 den Frauen der Stadt Osnabrück weiterhin zur Verfügung. Dank des Engagements der Stadt Osnabrück und der großzügigen, finanziellen Unterstützung der Stiftung der Sparkasse Osnabrück und der Volksbank Osnabrück können wir unsere Arbeit für zwei weitere Jahre fortsetzen. Wir freuen uns darauf, mit voller Energie und unserem umfassenden Angebot für Ihre berufliche Entwicklung da zu sein.

#### Wir unterstützen Sie durch:

- Vertrauliche und unabhängige Einzelberatungen, individuell auf Ihre berufliche Entwicklung und Lebenssituation abgestimmt.
- Workshops, die in der Koordinierungsstelle oder als digitale Veranstaltung stattfinden. Diese bieten Ihnen neue Impulse und Perspektiven.
- Informationsveranstaltungen in Kooperation mit regionalen Partner\*innen.

Darüber hinaus engagiert sich der **Verbund Frau & Betrieb e. V.** für gleichberechtigte und familienfreundliche Arbeitskulturen in Unternehmen.

#### Unsere Schwerpunkte:

- Individuelle Beratungen, um Unternehmen auf dem Weg zu familienfreundlichen Strukturen zu begleiten.
- Workshops und Netzwerkveranstaltungen, die Austausch und Innovation fördern.
- Fortbildungen, um Wissen und Kompetenzen für moderne Arbeitswelten zu stärken.

Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren und kommen Sie bei Fragen gerne auf uns zu. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – für Ihre berufliche Entwicklung und eine Arbeitswelt, die Chancengleichheit und Vereinbarkeit lebt.

#### Wichtige Info:

Seit dem 01.07.2025 befindet sich die KoStelle in den Räumen der Wirtschaftsförderung Osnabrück: **Natruper-Tor-Wall 2A, 49076 Osnabrück.**

#### Ihr Team der Koordinierungsstelle



#### Von links nach rechts:

Martina Varnhorn (Leitung), Anette Wenske (Projektassistenz), Stephanie Kollenberg (Projektassistenz), Claudia Pieper (Leitung)

## 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 Stadtgebiet Osnabrück** haben und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

#### Wer führt die Beratung durch?

Die Einzelberatungen werden von der Leiterin der KoStelle durchgeführt.

#### Wo finden die Beratungen statt?

Die Beratungen finden in den Räumen der Wirtschaftsförderung Osnabrück, Natruper-Tor-Wall 2A, 49076 Osnabrück statt.

#### Parkmöglichkeiten finden Sie kostenfrei in der Stadthaus-Garage:

Natruper-Tor-Wall 2  
49076 Osnabrück

Vergessen Sie nicht, uns wegen Ihrer kostenfreien Ausfahrt anzusprechen.

#### 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). Wir arbeiten aktuell an einer Online-Buchungslösung. Bitte behalten Sie unsere Homepage im Blick – dort informieren wir Sie, sobald eine Buchung online möglich ist.
- 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.

## Qualifizierung und Bildung für Frauen

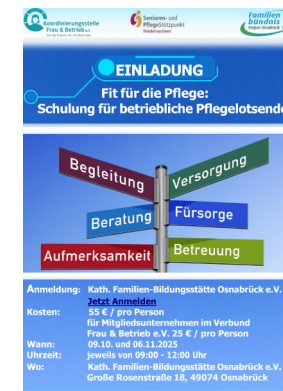
#### „Qualifizierung und Bildung“

Diese zwei Worte umfassen wichtige Bausteine auf Ihrem beruflichen Weg. Durch die Teilnahme an Kursen können sie fachliche Wissenslücken schließen oder es zeigen sich neue, vorher nicht anvisierte Aspekte, die Sie inspirieren und neue Horizonte eröffnen.

Das gemeinsame Lernen und der Austausch in Gruppen im direkten Dialog, egal ob digital oder face-to-face, hilft sich zu reflektieren, zu qualifizieren, zu bilden und zu wachsen.

Deshalb werben wir auch dafür, sich umzusehen und bei verschiedenen Bildungseinrichtungen nach für Sie interessanten Angeboten Ausschau zu halten, damit Sie sich beruflich und persönlich positiv weiter entwickeln können.

Schauen Sie also gerne auf die Webseiten nebenstehender Bildungseinrichtungen und lassen Sie sich inspirieren.



Gerne möchten wir in diesem Zusammenhang auf die Schulung für betriebliche **Pflegelotsinnen und -lotsen** hinweisen. Diese richtet sich an Mitarbeitende, die im Unternehmen als Ansprechpersonen rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege fungieren möchten. Weiter Infos und Anmeldung: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



#### VHS Osnabrück

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



#### Ev. Familien-Bildungsstätte

Anna-Gastvogel-Str. 1 · 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 505 30-0 · [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.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 oder als digitale Veranstaltung an. Die Angebote richten sich an alle Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen und ihren Wohnsitz im Stadtgebiet Osnabrück haben.

## Parkmöglichkeiten finden Sie kostenfrei in der Stadthaus-Garage:

Natruper-Tor-Wall 2  
49076 Osnabrück  
Vergessen Sie nicht, uns wegen Ihrer kostenfreien Ausfahrt anzusprechen.

**Eine wichtige Bitte: Wir freuen uns über rechtzeitige Anmeldungen! Die Teilnahmeplätze sind begrenzt und nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.**

## Anmeldung für alle Angebote:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Natruper-Tor-Wall 2A  
49076 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

Wir arbeiten aktuell an einer Online-Buchungslösung. Bitte behalten Sie unsere Homepage im Blick – dort informieren wir Sie, sobald eine Buchung online möglich ist.



## 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.

# Basics

## KI und Karriere ChatGPT erfolgreich für Ihren Bewerbungsprozess nutzen

Möchten Sie Ihre beruflichen Ziele souverän erreichen und Ihre Bewerbung mit KI-Tools auf ein neues Level heben? In diesem interaktiven Online-Workshop erfahren Sie, wie Sie ChatGPT gezielt einsetzen können, um Ihre Bewerbungsunterlagen und Ihre Gesprächsvorbereitung auf ein neues Level zu heben. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, Ihre Stärken sichtbar zu machen und selbstbewusst aufzutreten.

## Inhalte:

- Erstellung überzeugender Lebensläufe und Anschreiben.
- Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Gehaltsverhandlungen indem ChatGPT in die Rolle eines/r Personaler\*in schlüpft.

## Methoden:

- Abwechslungsreicher Mix aus Impulsen und Live-Demos.
- Raum für Austausch und Reflexion in einem sicheren Rahmen (Safe Space).

Am Ende des Workshops erhalten Sie ein Handout mit hilfreichen Anleitungen und Prompts, damit Sie das Gelernte sofort eigenständig umsetzen können – für einen erfolgreichen nächsten Karriereschritt!

|             |                                                                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TERMIN:     | Do., 11.09.2025<br>9:00 – 12:30 Uhr                                                                        |
| REFERENTIN: | Judith Seifert und Kira Dammann,<br>aelai – KI-Weiterbildungsunternehmen<br>für Vereine und Organisationen |
| GEBÜHREN:   | Keine                                                                                                      |
| ANMELDUNG:  | Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.<br>Tel. 0541/27026<br>info@frau-und-betrieb-os.de                 |
| KURSORT:    | Digital                                                                                                    |

# Berufliche Wege

## Finden Sie Ihre Stimme Stimmbildung & Selbstbewusstsein für Frauen – 2-teiliger Workshop

Möchten Sie klarer, kraftvoller und mit mehr Präsenz sprechen? In diesem Workshop lernen Frauen, ihre Stimme bewusst, entspannt und authentisch einzusetzen – für mehr Selbstsicherheit im Alltag, im Beruf und in persönlichen Gesprächen.

## In einem geschützten Raum für Frauen erwarten Sie:

- Atem- und Körperübungen für eine stabile Stimme.
- Resonanz, Klang & Artikulation für Ausdruckskraft und Klarheit.
- Selbstbewusstes Sprechen – mit Überzeugung und Wirkung.
- Übungen zur Balance zwischen Durchsetzungsfähigkeit & Empathie.
- Reflexion weiblicher Sprachsozialisation.

Entfalten Sie Ihre stimmliche Präsenz – klar, kraftvoll, Sie selbst.

## Einzel-Coaching (kostenpflichtig):

Individuelle Online-Termine mit der Referentin zur Vertiefung der Workshop-Inhalte und zur Entwicklung auf Sie zugeschnittener Ziele sind auf Anfrage buchbar. Denn eine Stimme verändert sich nicht über Nacht.

|             |                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TERMINE:    | Mo., 29.09. und Di., 30.09.2025<br>jeweils von 10:00 – 14:00 Uhr                                  |
| REFERENTIN: | Caroline Worstbrock,<br>Phonetik Beratung                                                         |
| GEBÜHREN:   | • Keine für den Workshop.<br>• Das kostenpflichtige Einzel-Coaching kann optional gebucht werden. |
| ANMELDUNG:  | Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.<br>Tel. 0541/27026<br>info@frau-und-betrieb-os.de        |
| KURSORT:    | Ort wird noch bekannt gegeben                                                                     |

Marktwert erkennen – selbstbewusst verhandeln

Ob Wiedereinstieg, Jobwechsel oder mehr Verantwortung: Wenn Sie Ihren Marktwert kennst und selbstbewusst kommunizieren, verhandeln Sie erfolgreicher. In diesem Online-Workshop entwickeln wir gemeinsam das passende Mindset für Gehaltsgespräche. Sie lernen, wie Sie Ihre Argumente formulieren, typische Hürden erkennen und souverän reagieren. Der Workshop ermutigt Sie, Ihre Stärken sichtbar zu machen, mit Vorbehalten umzugehen und für Ihre Bedürfnisse einzustehen. Für alle Frauen, die beruflich weiterkommen und sich klar positionieren wollen.

Themen des Workshops:

- **Marktwert sichtbar machen:**  
Wie Sie realistische Vergleichswerte finden und nutzen.
- **Argumente formulieren:**  
Stärken und Erfolge klar auf den Punkt bringen.
- **Souverän verhandeln:**  
Typische Hürden erkennen und selbstbewusst reagieren.

Dieser Workshop bietet praxisnahe Übungen und konkrete Strategien, um Sie mit Klarheit und Mut in Verhandlungen einzubringen.

**TERMIN:** Do., 16.10.2025  
18:30 – 20:30 Uhr

**REFERENTIN:** Céline Münstermann,  
Verhandlungstrainings & Karriereberatung

**GEBÜHREN:** keine

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Digital

Shine your light! Stärken klären – stärker werden

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

1. Workshop (gebührenfrei):

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 (kostenpflichtig):

Bei Bedarf können Sie weitere persönliche Termine zur individuellen Unterstützung direkt mit der Referentin vereinbaren. Sie vertiefen die Erfahrungen des Workshops und erarbeiten konkrete Ziele.

TERMIN WORKSHOP:

Mi., 12.11.2025  
9:00 – 12:30 Uhr

Termine für Einzel-Coachings können direkt im Anschluss an den Workshop mit Frau Winkler vereinbart werden.

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

**GEBÜHREN:** • Keine für den Workshop.  
• Das kostenpflichtige Einzel-Coaching kann optional gebucht werden.

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
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.

**TERMINE:** Do., 20. und 27.11.2025  
9:00 – 12:30 Uhr

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

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
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., 11.12.2025  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Martina Hölscher,  
Martina Hölscher Consulting

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
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

## Selbstreflexion der beruflichen Situation

Um eigene Wünsche zu erkennen und neue Ziele zu stecken, ist es wichtig sich selbst zu reflektieren. Die Fragen auf diesen Seiten können Ihnen helfen, sich darüber klarer zu werden.

Nehmen Sie sich für die Beantwortung der folgenden Fragen etwas Zeit in ungestörter Umgebung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg. Gerne gehen wir diese Fragen in einem persönlichen Beratungsgespräch auch gemeinsam mit Ihnen durch und erarbeiten Ihre weiteren beruflichen Möglichkeiten!

**Was habe ich im letzten Jahr besonders gut gemacht (beruflich oder privat)?**

---

---

---

**Was macht mir Spaß (beruflich oder privat)?**

---

---

---

### Was möchte ich Im Leben erreichen (beruflich und privat)?

---

---

---

### Welche Anforderungen/Wünsche habe ich an meine Arbeit?

---

---

---

Wieviel Zeit kann ich wöchentlich/täglich arbeiten um Privatleben/Familie und Beruf noch gut vereinbaren zu können?

---

---

---

### Wo möchte ich beruflich am Ende des Jahres stehen?

---

---

---

**Welche Ziele möchte ich im nächsten Jahr erreichen?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### To-Do Liste für die berufliche und privaten Zeilerreichung:

Schreiben Sie nun in möglichst kleinen Schritten auf, was Sie mit Bezug auf die oben gesteckten Ziele als nächstes angehen wollen. Schreiben Sie ruhig erst alles auf was Ihnen einfällt und bringen Sie es anschließend in eine Reihenfolge.

[illegible]

Jetzt haben Sie Ihre persönliche Situation reflektiert und damit den ersten Schritt zu einer Veränderung erfolgreich gemeistert. Bleiben Sie dran, denn heute ist der erste Tag ihres neuen beruflichen Weges auf dem wir Sie gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch oder auch mit unseren Workshops begleiten.

## 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. Im Folgenden finden Sie eine Aufstellung der verschiedenen Angebote. Leider stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung die exakten Termine noch nicht fest, aber gerne können sie sich schon über die Inhalte informieren.

**Bitte schauen Sie auf unsere Homepage oder folgen Sie uns auf Instagram um aktuelle Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen zu erhalten. Bei Fragen können Sie uns auch anrufen, wir sind gern für Sie da.**

**Beachten Sie, dass diese Veranstaltungen NICHT in unseren Räumen stattfinden, aber fast alle gebührenfrei sind. Die Anmeldungen erfolgen ebenfalls NICHT über uns.**

**Noch eine wichtige Bitte: rechtzeitige Anmeldungen helfen sehr, nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.**



## Kooperationsveranstaltung

## FRAUEN-BUSINESS-TAGE ZUKUNFT GESTALTEN - GESUND, LEISTUNGSSTARK, ERFOLGREICH

Bereits zum zwölften 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.

**TERMINE:** Do., 13.11. und  
Fr., 14.11.2025

**GEBÜHREN:** Kostenlos

**ANMELDUNG:** Digital über die Homepage  
der IHK Osnabrück - Emsland - Graf-  
schaft Bentheim

**KURSORT:** Industrie- und Handelskammer  
Neuer Graben 38  
49074 Osnabrück

### VERANSTALTER\*INNEN:

- Claudia Pieper,  
Leiterin der Koordinierungsstelle e. V.
- Enno Kähler,  
IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Jutta Harmeyer,  
Unternehmerinnen-Stammtisch
- Kirsten Sautmann,  
Unternehmerinnen Treff Osnabrück e. V. (U-Treff)
- Heike Leyer,  
Handwerkskammer Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Vera Langer,  
Berufsbildungs- und Servicezentrums des Osnabrücker Handwerks  
(BUS GmbH)



# VERBUND FRAU & BETRIEB E.V.

## EMPOWERMENT FÜR UNTERNEHMEN UND MITARBEITENDE

Der **Verbund Frau & Betrieb e.V.** ist ein starkes Netzwerk, das Unternehmen dabei unterstützt, sich zukunftsicher aufzustellen. Im Fokus steht die Förderung der gleichberechtigten Teilhabe aller am Arbeitsmarkt und die Entwicklung einer Unternehmenskultur, die Vielfalt, Chancengleichheit und Care-Verantwortung wertschätzt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung von Mitarbeitenden, die Kinder betreuen, Angehörige pflegen oder andere Care-Aufgaben übernehmen. Der Verbund hilft Unternehmen, Strukturen zu schaffen, die diese Care-Verantwortung berücksichtigen und Mitarbeitende entlasten. Eine gelungene Vereinbarkeit von Beruf und Care-Tätigkeiten ist nicht nur ein Gewinn für die Mitarbeitenden, sondern auch ein entscheidender Faktor, um dem Fachkräftemangel aktiv zu begegnen.

Zudem setzt sich der Verbund für die Stärkung der beruflichen Chancen von Frauen am Arbeitsmarkt ein. Durch gezielte Impulse und Unterstützung werden Unternehmen dabei begleitet, Chancengleichheit nachhaltig in ihre Strukturen zu integrieren und so eine inklusive Arbeitswelt zu fördern.

### Ein Netzwerk mit Mehrwert

Mitglieder im Verbund profitieren von einem starken regionalen Netzwerk, das den Austausch und die Entwicklung praxisorientierter Lösungen fördert. Workshops, Impulsvorträge und Netzwerkveranstaltungen geben Anregungen und konkrete Unterstützung für die Gestaltung einer zukunftsorientierten Arbeitskultur.

### Mitgliedschaft im Verbund

Die Mitgliedschaft steht Unternehmen aller Branchen und Größen offen. Die jährlichen Beiträge sind nach Unternehmensgröße gestaffelt:

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

Für weitere Fragen oder detaillierte Informationen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

### Gemeinsam Lösungen finden

Der Verbund Frau & Betrieb e. V. verbindet Unternehmen, die sich den Herausforderungen des modernen Arbeitsmarktes stellen und Verantwortung für eine nachhaltige, inklusive Arbeitswelt übernehmen möchten. Das Netzwerk steht für die Überzeugung, dass Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung und innovative Ansätze der Schlüssel zu einer zukunftsicheren Wirtschaft sind.

# Mitgliederversammlung 2025

## Verbund Frau & Betrieb e.V.

In den vergangenen Monaten hat sich viel bewegt – sowohl innerhalb unseres Verbundes als auch in unserem gemeinsamen Engagement für die Förderung von Frauen im Berufsleben. Auf der Mitgliederversammlung möchten wir Ihnen einen Einblick in die wichtigsten Entwicklungen und Veränderungen geben. Gleichzeitig ist uns der Austausch mit Ihnen besonders wichtig: Was bewegt Ihre Unternehmen aktuell? Wo sehen Sie Herausforderungen – und wo Chancen?

### Ein besonderer Fokus der Versammlung liegt auf zwei zentralen Themen:

- Fachkräftemangel: Wie können wir gemeinsam gegensteuern und gezielt Potenziale erschließen?
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf: Welche Unterstützungsbedarfe sehen Sie – und wie können wir Frauen noch gezielter begleiten?

Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Ideen und Wünsche ein – wir freuen uns auf Ihre Impulse!

Mit herzlichen Grüßen  
**Ihr Vorstand vom Verbund Frau & Betrieb e.V.**

**TERMIN:** Mi., 17. September 2025  
14:00 – 17:00 Uhr  
**WO:** Ort wird noch bekannt gegeben  
**WER:** Mitglieder Verbund Frau & Betrieb e.V.



**Anja Staschinski**  
Hellmann Worldwide Logistics Germany GmbH & Co. KG



**Helga Suhre**  
Wasserverband Bersenbrück



**Martina Hölscher**  
Locinar.plus GmbH



**Renate Kassen**  
Sanatorium Kassen e.K.

# Workshopreihe: So wird KI Teil Ihrer Organisationskultur

Dauer: 3 Module | Insgesamt 8 Stunden

Diese interaktive Workshopreihe unterstützt Sie dabei, Künstliche Intelligenz nicht nur technisch, sondern vor allem **kulturell in Ihrer Organisation** zu verankern. Denn eine nachhaltige KI-Nutzung gelingt nur, wenn auch die Haltung, Zusammenarbeit und Führung darauf abgestimmt sind.

In drei aufeinander aufbauenden Modulen analysieren Sie, wo Ihre Organisation aktuell steht, entwickeln ein Zielbild und leiten konkrete Maßnahmen ab. Dabei steht nicht nur die Strategie im Fokus, sondern auch die Beteiligung und Befähigung aller Mitarbeitenden. Zwischen den Workshops setzen Sie erste Schritte um – der letzte Termin dient dann dem Austausch und der Reflexion Ihrer Erfahrungen. Ziel ist es, dass Sie am Ende der Reihe über eine **praxis-taugliche Grundlage** verfügen, um eine **zukunftsorientierte KI-Kultur** in Ihrer Organisation aufzubauen.

Diese Workshopreihe richtet sich an **haupt- oder ehrenamtliche Führungskräfte** sowie **engagierte Mitarbeitende**, die Künstliche Intelligenz aktiv und reflektiert in ihrer Organisation vorantreiben wollen – unabhängig davon, wie weit Sie im Thema KI bereits sind.

**Vorraussetzungen:**

- keine technische Expertise, sondern **Offenheit für Veränderung** und die Bereitschaft, kulturelle Entwicklung mitzudenken und mitzugestalten.
- Die Module bauen aufeinander auf. **Eine Teilnahme an allen drei Workshops ist daher erforderlich.**
- Für die Teilnahme an den Workshops ist eine Einwahl von einem **festen Arbeitsplatz** erforderlich, da die aktive Mitarbeit am Miro-Board und mit dem CustomCPT (ChatGPT von OpenAI) vorausgesetzt wird.

Inhaltliche Änderungen sind im Rahmen der Erreichung der Ziele der Workshops vorbehalten.

## Workshop 1: Verstehen, wo Sie stehen – und wohin Sie wollen

Im ersten Workshop schaffen wir ein gemeinsames Verständnis dafür, was eine KI-Kultur bedeutet und warum sie entscheidend für den Erfolg von KI in Organisationen ist. Sie analysieren Ihre aktuelle Situation mit Hilfe eines Change-Modells und entwickeln mit dem KI-Kultur Canvas ein konkretes Zielbild. Eine GPT-Demonstration unterstützt die spätere vertiefende Eigenarbeit.

**Inhalt:**

- Einführung: Was bedeutet „KI-Kultur“?
- Verortung der eigenen Organisation im Veränderungsprozess (Change-Modell).
- Arbeit mit dem KI-Kultur Canvas zur Zielbildentwicklung.
- Demonstration des GPT-Tools zur Ist-Analyse und zum Zielbild.

## Workshop 2: Maßnahmen entwickeln und Piloten planen

Dieser Teil steht ganz im Zeichen der Umsetzung: Aufbauend auf dem Zielbild entwickeln Sie konkrete Maßnahmen zur Einführung einer KI-Kultur. Zudem skizzieren Sie einen Rahmen für Ihre nächsten Schritte – z.B. ein erstes Pilotprojekt. Ein weiteres GPT-Tool wird vorgestellt, das bei der Maßnahmenplanung nach dem Workshop unterstützt.

**Inhalt:**

- Ableitung konkreter Maßnahmen aus dem Zielbild.
- Entwicklung eines groben Rahmens für nächste Schritte z.B. einem Pilotprojekt.
- Demonstration des GPT-Tools zur **Maßnahmenentwicklung**.

## Workshop 3: Austausch und Reflexion

Im letzten Workshop geht es um Austausch und Lernen aus der Praxis: Sie reflektieren gemeinsam mit anderen Teilnehmenden, welche Maßnahmen erfolgreich waren, welche Herausforderungen aufgetreten sind und wie Sie Ihre Strategie weiterentwickeln können.

**Inhalt:**

- Review: Was wurde umgesetzt, was hat funktioniert?
- Reflexion über Erfolge und Herausforderungen.
- Gegenseitige Inspiration und Peer-to-Peer Learning.
- Ggf. Nachschärfung von Maßnahmen.

**TERMINE:** Di. 16.09. und Di. 30.09.2025 (jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr) und Di. 02.12. (von 9:00 bis 11:00 Uhr)

**REFERENTIN:** Kira Dammann, Gründerinnen von aelai

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Digital:  
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet.

Employer Branding in der Praxis: Familienfreundlichkeit als Schlüssel zur Arbeitgeberattraktivität

Wie können Unternehmen zu einer starken Arbeitgebermarke werden?  
In diesem Workshop beleuchten wir die Bedeutung von Employer Branding und setzen den Fokus auf das Thema Familienfreundlichkeit als strategisches Beispiel. Gemeinsam mit Christina Relius von der connect people & company GmbH erfahren Sie, wie Familienfreundlichkeit zur Positionierung als attraktiver Arbeitgeber beiträgt und wie sich diese Werte sowohl nach außen – beispielsweise durch Zertifizierungen – als auch nach innen, durch gezielte Angebote und Schulungen, sichtbar machen lassen.

Ziel des Workshops:

- Erhalten Sie praxisorientierte Einblicke und Werkzeuge, um die Familienfreundlichkeit Ihres Unternehmens als zentrales Element Ihrer Employer Branding-Strategie zu gestalten.
- Entwickeln Sie konkrete Ansätze, wie Familienfreundlichkeit als Alleinstellungsmerkmal genutzt und in der Unternehmenskommunikation verankert werden kann.

TERMIN: Mi. 10.09.2025  
9:00 – 12:00 Uhr  
REFERENTIN: Christina Relius, Geschäftsführerin  
Connect people & company  
GEBÜHREN: • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage  
ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de  
KURSORT: Räumlichkeiten der  
connect people & company GmbH,  
Osnabrück

Grundlagen der Gesprächsführung

In diesem Impuls erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen einer gelungenen Gesprächsführung und die psychologischen Wirkungsfaktoren, die in der Kommunikation eine Rolle spielen. Die Inhalte sind als kompakte Impulse aufgebaut und bieten einen ersten Einblick in Gesprächstechniken.

Inhalte:

- Psychologische Wirkungskräfte in der Gesprächsführung:  
Sie lernen die wichtigsten psychologischen Mechanismen kennen, die unsere Kommunikation beeinflussen.
- Zutaten einer gelungenen Gesprächsführung:  
Ein kurzer Überblick über die wichtigsten Elemente, die für ein erfolgreiches Gespräch unverzichtbar sind.
- Förderung einer wertschätzenden Dialogfähigkeit und positive Sprache:  
Wie gelingt es, ein „Inselbewusstsein“ zu entwickeln, das den Dialog fördert und eine positive Atmosphäre schafft?

TERMIN: Do., 06.11.2025  
10:00 – 11:30 Uhr  
REFERENTIN: Meike Schell,  
Business-Coach und Trainerin  
GEBÜHREN: • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage  
ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de  
KURSORT: Digital:  
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet.

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.



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.

# 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 GmbH

## 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
- BailamOS Tanzstudio, Osnabrück
- Bedford GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Brünger GbR, Wallenhorst
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, Bersenbrück
- CNP Nordkreis Service gGmbH, Osnabrück
- connect people & company GmbH, Osnabrück
- Christliches Krankenhaus Quakenbrück gGmbH, Quakenbrück
- Cura Osnabrück GmbH, Osnabrück
- cyclos Beratungsgesellschaft für Ökologie, Energie- und Abfallwirtschaft GmbH, Osnabrück
- Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
- DIOS – Diakonie Osnabrück Stadt und Land

- Duni GmbH, Bramsche
- ebm elektro-bau-montage GmbH, Osnabrück
- Ev. Altenzentrum Fritz-Kamping-Haus Buer gGmbH, Melle
- Ev. Altenzentrum Neuenkirchen, Melle
- Gemeinde Bad Essen
- Gemeinde Belm
- Gemeinde Bissendorf
- Gemeinde Hasbergen
- 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
- Kinderhospital Osnabrück, Osnabrück
- Klinikum Osnabrück GmbH, Osnabrück
- Kreissparkasse Bersenbrück, Bersenbrück
- Lega S Jugendhilfe gGmbH, Osnabrück

- Martina Hölscher Consulting
- 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
- 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
- Pflorgeteam 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

- smartOPTIMO GmbH & Co. KG, Osnabrück
- 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.
- Vereinigte Volksbank eG Bramgau Osnabrück Wittlage
- Wasserverband Bersenbrück, Bersenbrück
- Westerfeld Sozial-Einrichtungen, Osnabrück
- WFO Wirtschaftsförderung Osnabrück GmbH

## Nützliche Links

### Beruf/Bewerbung/Wiedereinstieg

[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)

### 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.weiterbildungsberatung-hannover.de](http://www.weiterbildungsberatung-hannover.de)  
[www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)  
[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)  
[www.bafoeg.de](http://www.bafoeg.de)  
[www.aufstiegs-bafoeg.de](http://www.aufstiegs-bafoeg.de)

### Sonstige

[www.ash-os.de](http://www.ash-os.de)  
[www.daa-osnabrueck.de](http://www.daa-osnabrueck.de)  
[engagement.sparkasse-osnabrueck.de](http://engagement.sparkasse-osnabrueck.de)  
[www.exilverein.de](http://www.exilverein.de)  
[www.frauenberatung-os.de](http://www.frauenberatung-os.de)  
[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.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero](http://www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero)  
[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.vbank.de](http://www.vbank.de)  
[www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)  
[www.welcome-osnabrueck.de](http://www.welcome-osnabrueck.de)  
[www.wfo.de](http://www.wfo.de)  
[www.zsb-os.de](http://www.zsb-os.de)

## TRÄGER UND FÖRDERER

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 Sozialfonds gefördert.

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

Diese sind die Stadt Osnabrück, die Wirtschafts-förderung Osnabrück GmbH und die kath. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück.

Weitere Förderer sind:



**Vereinigte  
Volksbank eG**



**Stiftung der  
Sparkasse Osnabrück**

## Wir sind der Vorstand der Koordinierungsstelle:



Ingmar Bojes · [www.wfo.de](http://www.wfo.de)



Dr. Tobias Pischel de Ascensão · [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)



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

## Impressum

### Herausgeberin:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Natruper-Tor-Wall 2A  
49076 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.

