

KOSTENFREIE BERATUNG FÜR FRAUEN

2025 Veranstaltungen,
Workshops
& Vorträge

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

KOORDINIERUNGSSTELLE

FRAUEN & WIRTSCHAFT

IM LANDKREIS OSTERHOLZ



Kofinanziert von der
Europäischen Union



EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN



Beratung



Das Projekt / Förderung

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
im Landkreis Osterholz (KoStelle)

Immer an Ihrer Seite

vertraulich, individuell und kostenfrei

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

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



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

Angebot im Überblick:

- Individuelle Beratung (auch online und telefonisch) zu Wiedereinstieg, Neuorientierung, Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Selbstständigkeit, Existenzgründung, Bewerbungscoaching und Paarberatung.
- Unterstützung bei der Netzwerkbildung.
- Veranstaltungen zu „Vereinbarkeit von Beruf & Familie“, Frauenberufscafés, Vorträge, Workshops. **Stöbern Sie in unseren Abgeboten für das Jahr 2025.**

Unser Team steht Ihnen immer zur Verfügung!



FRAUENBERUFSCAFÉ

Vermögensaufbau für Frauen und Mütter –

Verstehe deine Situation und handle!

Do, 27. März 2025

10:00-11:30 Uhr

Franziska Biemann

**Rathaus Ritterhude, Riesstraße 40
27721 Ritterhude**

Wie sieht deine finanzielle Zukunft aus? Weißt du, wie viel Geld du brauchst, um deine Träume zu verwirklichen und ein sorgenfreies Leben zu führen? In meinem Vortrag bekommst du die Infos, die du brauchst, um deine finanzielle Situation zu verstehen und endlich ins Handeln zu kommen.

Wir sprechen über Herausforderungen wie Erwerbsunterbrechungen und den Gender Pay Gap. Du erfährst, welche Altersvorsorge wirklich tragfähig ist und warum Sparen allein nicht reicht. Ich zeige dir, wie du den Zinseszinsseffekt für dich nutzt und dein Vermögen Schritt für Schritt aufbaust.

Finanzen müssen weder trocken noch kompliziert sein! In diesem kurzweiligen Vortrag erkläre ich dir die wichtigsten Zusammenhänge leicht und anschaulich – und im Kreis mit anderen Frauen macht das Thema sogar Spaß.

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

ONLINE SEMINAR

Sichtbar & souverän: So präsentierst du dich professionell im Netz



Mi, 02. April 2025
10:00-12:00 Uhr

Suse Lübker
online

Du möchtest nach einer beruflichen Auszeit wieder durchstarten und dich selbstbewusst im Netz präsentieren? In diesem Workshop lernst du, wie du dich auf den wichtigsten Karrierenetzwerken wie LinkedIn und Xing professionell präsentierst. Zusätzlich zeigen wir dir, wie du Instagram gezielt für deinen beruflichen Neustart nutzen kannst – vor allem, wenn du in kreativen Berufen oder als Selbstständige tätig werden möchtest.

Lerne, wie du dein Profil optimierst, sichtbar wirst und von Arbeitgeber:innen sowie deinem beruflichen Netzwerk gefunden wirst!

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



FRAUENBERUFSCAFÉ

Fördermöglichkeiten der Agentur für Arbeit

Do, 24. April 2025
10:00-11:30 Uhr

Silke Steckel / Jana Latzel
Rathaus Hambergen, Bremer Str. 2
27729 Hambergen

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

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

Selbstfürsorge? Warum ist sie wichtig?



Do, 30. April 2025
10:00-11:30 Uhr

Louise Wilken
ProArbeit kÄÖR, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

Kennst du das auch?

Du kommst oft zu kurz, dein Leben so zu leben, wie du wirklich-wirklich möchtest?

Du kommst oft zu kurz, weil Du schaust, dass es allen um Dich herum gut geht, Dich selbst hast Du aber komplett verloren...

Bei Selbstfürsorge geht es darum, freundlich und mitfühlend mit sich selbst umzugehen. Das bedeutet zum Beispiel auch anzuerkennen, dass es oft schwer ist, seine eigenen Grenzen der Belastbarkeit wahrzunehmen und immer wieder eine gute Balance zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden. „Ich bin es wert, gut mit mir umzugehen und darauf zu achten, dass andere gut mit mir umgehen.“ – das ist eine Grundhaltung der Selbstfürsorge.



VERANSTALTUNG

Zertifizierungsveranstaltung „Ausgezeichnet Familienfreundlich“

Fachkräftekonferenz Ritterhude HammeForum

Do, 08. Mai 2025
10:00-13:00 Uhr

Fachkräftebündnis ElbeWeser
Hamme Forum, Riesstr. 11
27721 Ritterhude

Mitarbeiterbindung neu gedacht. Wie gelingt es, wertvolle Mitarbeitende langfristig im Unternehmen zu halten? Finden Sie es bei unserer Fachkräftekonferenz heraus! Freuen Sie sich auf inspirierende Impulsvorträge von Expert:innen, praxisnahe Einblicke und einen exklusiven Businessstark mit führenden Köpfen aus unserer Wirtschaft vor Ort. Nutzen Sie die Chance, holen Sie sich frische Impulse für Ihre Mitarbeiterbindung und knüpfen Sie wertvolle Kontakte. Seien Sie dabei und machen Sie Mitarbeiterbindung zu Ihrem Wettbewerbsvorteil!

Zum Abschluss der Veranstaltung bekommen drei Unternehmen aus dem Landkreis Osterholz die Urkunde mit dem Siegel „Ausgezeichnet Familienfreundlich“.

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

VERANSTALTUNG

Mental Load - der ständige Stress im Kopf, erkennen und reduzieren



Mi, 14. Mai 2025
10:00-13:00 Uhr

Sabrina Leipold
ProArbeit, Bahnhofstr. 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

Fühlen Sie sich oft überwältigt von den vielen Aufgaben und Gedanken, die ständig in Ihrem Kopf herumschwirren? Der Begriff „Mental Load“ beschreibt die unsichtbare, aber belastende Last, die wir täglich tragen, wenn wir für Familie, Beruf und Alltag planen und organisieren. In unserem Workshop lernen Sie, den Mental Load zu erkennen und effektive Strategien zu entwickeln, um ihn zu reduzieren. Entdecken Sie Techniken zur Stressbewältigung, verbessern Sie Ihre mentale Klarheit und finden Sie Wege, um mehr Balance in Ihr Leben zu bringen. Lassen Sie uns gemeinsam an einem entspannteren und fokussierteren Alltag arbeiten!

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



WORKSHOP

Bitte Lächeln - Das perfekte Bewerbungsfoto (Fotocoaching)

Mi, 21. Mai 2025
08:30-13:30 Uhr

Elisa Germanus-Meyer
ProArbeit kAÖR, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Zwar sind Bewerbungsfotos rechtlich gesehen nicht mehr erforderlich – ein gutes Foto erweckt aber dennoch oft das Interesse der Personaler:innen. Wer auf dem Foto sympathisch und offen wirkt, hat schon mal gute Karten und macht neugierig auf sein Anschreiben.

Im Mai verwandeln sich die Räumlichkeiten des Projektes „Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz“ erneut in ein professionelles Fotostudio. Einen Vormittag lang sorgt eine professionelle Fotografin dafür, dass Sie als Teilnehmerin unseres Fotoshootings mit einem überzeugenden Foto bei Ihrer nächsten Bewerbung oder mit Ihrer Darstellung in der Selbstständigkeit punkten können.

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

Erste Schritte in die Arbeitswelt



Fr, 23. Mai 2025
10:00-11:30 Uhr

Stadtteilhaus „Haus der Kulturen“,
Beethovenstr. 15
27711 Osterholz-Scharmbeck

Die ersten Schritte in die Arbeitswelt in Deutschland scheinen manchmal unüberwindlich? Wo kann ich ansetzen? An wen kann ich mich wenden? Eine Arbeitsvermittlerin erzählt Ihnen, warum das Erlernen der deutschen Sprache der erste wichtigste Schritt ist. Für die weiteren Schritte gibt Sie Tipps, Anregungen und motiviert weiterzumachen.



ONLINE SEMINAR

Erfolgreich bewerben – TOP's einer Personalerin

Di, 27. Mai 2025
19:00-20:30 Uhr

Anika Werner
online via Zoom

Der Fachkräftemangel ist in aller Munde und lässt viele Bewerberinnen fragend zurück: Was bedeutet das für mich? Wie kann ich von dem Mangel profitieren und was braucht es aktuell besonders, um sich zukunftsfähig aufzustellen? Dies alles und mehr, sowie die Fragen der Teilnehmerinnen werden im Rahmen dieses Angebots diskutiert.

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

Frauenberufscafé – Weiterbildungsscheck



Do, 05. Juni 2025
10:00-11:30 Uhr

Julia Drees
Rathaus Grasberg
Speckmannstr 30, 28879 Grasberg

Bist du bereit, deine Karriere auf das nächste Level zu heben?
Ein Weiterbildungsscheck kann dir helfen, die richtige Entscheidung
zu treffen!

Überlege dir, was dich antreibt. Möchtest du neue Fähigkeiten
erlernen, deine Karriere vorantreiben oder einfach dein Wissen
erweitern? Deine Ziele sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen
Weiterbildung! Überlege dir, was dich antreibt und setze dir
realistische Rahmenbedingungen.

Starte jetzt deinen Weiterbildungsscheck und investiere in
deine Zukunft!



VERANSTALTUNG

Umgang mit Hindernissen

Do, 12. Juni 2025
09:00-13:00 Uhr

Gudrun Grobholz
ProArbeit kÄÖR, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

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

Dann ist es die Art und Weise, wie wir das, was geschieht wahrnehmen und wie wir damit umgehen, die den Unterschied macht.

Freuen Sie sich auf kreative Lösungen für einen leichteren Umgang mit Hindernissen und entdecken Sie Ihre eigenen Kraftquellen. Nehmen Sie sich Zeit für sich!

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

WORKSHOP

Die ersten 100 Tage im neuen Job



Do, 19. Juni 2025
09:15-12:30 Uhr

Anne-Kristin Mathiszig
ProArbeit kAÖR, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

Beim Bewerbungsgespräch haben Sie bereits überzeugt, nun beginnt die neue Arbeitsstelle. Doch ein fremdes Team, spannende Aufgaben und unbekannte Strukturen können ganz schön aufregend sein. Lernen Sie Mittel, um sich auf den ungewohnten Alltag vorzubereiten und mit Ihrem ersten Auftritt zu glänzen. Und was passiert, wenn die ersten Monate geschafft sind? Mit Selbstanalyse und Kritikfähigkeit werden Sie die Probezeit erfolgreich meistern.

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



WORKSHOP

TIPP
schnell
ausgebucht

Entdecke Deine Stärken im Hochseilgarten!

Do, 28. Aug 2025
10:00-14:00 Uhr

Bildungsstätte Bredbeck
An d. Wassermühle 30
27711 Osterholz-Scharmbeck

Bist du bereit, über dich hinauszuwachsen? In unserem einzigartigen Seminar im Hochseilgarten hast du die Möglichkeit, deine persönlichen und beruflichen Stärken zu erweitern!

Erlebe spannende Herausforderungen, die dich dazu anregen, Dinge zu tun, die du sonst vielleicht nicht wagen würdest. Gemeinsam mit Gleichgesinnten wirst du nicht nur deine Grenzen testen, sondern auch wertvolle Fähigkeiten für den beruflichen Kontext entwickeln.

Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu mehr Selbstvertrauen und Teamgeist!

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

WORKSHOP

„Ziele (um-) setzen – wie wir Veränderungs- prozesse aktiv mitgestalten können“



Do, 04. Sep 2025
09.30-12:30 Uhr

Christina Hau
ProArbeit kAÖR, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

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

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

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

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



WORKSHOP

Karriereentwicklung, Selbstorganisation und Resilienz für Frauen

Di, 09. Sep 2025
09:15-12:30 Uhr

Anne-Kristin Mathiszig
ProArbeit kAÖR, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmerinnen wertvolle Instrumente zur beruflichen Weiterentwicklung, die über das reine Networking hinausgehen. Der Workshop behandelt zentrale Themen wie Karriereplanung, persönliche Resilienz und Strategien, um den beruflichen Alltag gesund und erfolgreich zu meistern. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten zu stärken und neue Perspektiven für Ihre Karriere zu entdecken!

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

ONLINE SEMINAR

Emotionen im Job



Do, 25. Sep 2025
19:00-20:30 Uhr

Anika Werner
online via Zoom

Viele Frauen denken, dass ihre Emotionen im Berufsalltag nichts zu suchen haben, gleichzeitig lassen sie sich nicht abschalten und kommen ggf. in Form von Wut, Tränen und mehr dann doch zum Vorschein. In diesem Themenabend tauschen wir und dazu aus, warum Emotionen zeigen auch im Job zielführend ist und wie wir unsere Gefühle erfolgreich adressieren können.

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



WORKSHOP

Sichtbar & souverän – Ihre professionelle Online-Präsenz

Mi, 29. Okt 2025
09:00-12:30 Uhr

Suse Lübker
ProArbeit kAöR, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

Sie möchten sich nach einer beruflichen Auszeit souverän und überzeugend im Netz präsentieren? In diesem 4-stündigen Workshop lernen Sie, wie Sie Ihr LinkedIn-Profil professionell gestalten und Instagram als kreative Visitenkarte nutzen. Mit praktischen Übungen und individuellem Feedback entwickeln Sie Ihre persönliche Online-Strategie und setzen erste Inhalte direkt um. Der Workshop richtet sich an Frauen, die ihre digitale Sichtbarkeit gezielt verbessern möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie Ihr Smartphone und Ihre Ideen mit – wir freuen uns auf Sie!

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

Beruf & Pflege



Do, 30. Okt 2025
10:00-11:30 Uhr

Tanja Ehrichs
Rathaus Worswede, Bauernreihe 1
27726 Worswede

Der Pflegestützpunkt im Landkreis Osterholz lädt herzlich zur Infoveranstaltung ein. Die Veranstaltung bietet Unterstützung und Beratung speziell für pflegende Angehörige. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Angebote und Hilfestellungen, die der Pflegestützpunkt für Sie bereithält. Die Experten vor Ort stehen Ihnen zur Verfügung, um Fragen rund um die Pflege zu beantworten und Ihnen wertvolle Tipps für den Umgang mit pflegerischen Herausforderungen zu geben. Die Infoveranstaltung dient als wichtige Anlaufstelle, um sich über Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren und gemeinsam Wege für eine bestmögliche Pflegesituation zu finden. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und von den Erfahrungen und Ressourcen des Pflegestützpunkts zu profitieren.

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

ONLINE SEMINAR



Verhandlungstango

Do, 06. Nov 2025
18:00-20:00 Uhr

Imke Leith
online

Schritte zu mehr Geld und Anerkennung - Stellen Sie sich vor, Sie „müssen“ Ihre Gehaltsvorstellung oder Ihr Honorar nennen oder Sie wollen gar aus eigenen Stücken eine Erhöhung verhandeln. Haben Sie dann vorher einen Kloß im Hals? Denken Sie: Hoffentlich fallen mir die richtigen Worte ein. Wie schaffe ich es nur, mich nicht wieder runterhandeln zu lassen? Und fragen Sie sich: Bin ich das wer?... Wer verhandelt, hat die Chance, besser zu verdienen. Doch Gehalts- oder Honorarverhandlungen sind nicht immer einfach und sollten gut vorbereitet sein. Und dann muss man sich auch noch trauen, selbstbewusst sein Wunschgehalt zu nennen. Lassen Sie sich in die Welt des Verhandlungstangos entführen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Tanzen mit Um-Geld-Verhandeln zusammenhängt und wie Sie erfolgreiche Gehaltsverhandlungen führen.

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

360° Stellensuche



Mo, 10. Nov 2025
10:00-11:30 Uhr

Katja Lipka
Rathaus Schwanewede
Damm 4, 28790 Schwanewede

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



VERANSTALTUNG

Resilienz im Beruf

Di, 11. Nov 2025
09:00-12:30 Uhr

Petra Schiffmann-Harms
ProArbeit, Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

In einer Welt, die sich ständig wandelt und in der wir täglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert werden, ist Resilienz zu einem unverzichtbaren Schlüsselbegriff geworden.

Es handelt sich nicht nur um die Fähigkeit mentale Gesundheit zu bewahren und nach Rückschlägen wieder aufzustehen, sondern auch daraus gestärkt hervorzugehen.

Der Resilienz – Impuls-Vortrag soll dabei helfen, die Bedeutung dieser Fähigkeit in der heutigen Zeit zu erkennen, zu verstehen und für sich nutzbar zu machen.

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

Abschluss- veranstaltung 2025



Do, 11. Dez 2025
10:00-12:00 Uhr

Koordinierungsstelle Frauen &
Wirtschaft OHZ, ProArbeit KAÖR
Bahnhofstraße 36, 27711 OHZ

Die Abschlussveranstaltung des Jahres 2025 der Koordinierungsstelle (KoStelle) verspricht eine inspirierende Zusammenkunft. Bei einer Tasse Kaffee werden Frauen, KooperationspartnerInnen und Unternehmen Gelegenheit zum regen Austausch haben. Diese Veranstaltung markiert nicht nur das Ende einer erfolgreichen Jahres, sondern auch den Beginn neuer Partnerschaften und Projekte. Gemeinsam wird auf Erreichtes zurückgeblickt und die Weichen für zukünftige Zusammenarbeit gestellt.

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

Vereinbaren
Sie Ihren
unverbindlichen
Termin: 04791/
930-3627



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

Selbstbewusst

- ins Berufsleben zurück
- zum Vorstellungsgespräch
- in die Selbständigkeit

Informiert

- zu Weiter- & Fortbildung
- über Fördermöglichkeiten

Fit

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

Wir laden ein zu:

- Vorträgen und Workshops
- lokalen Frauenberufscafés
- Netzwerken



ProArbeit kAÖR

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

AUSGEZEICHNET
**FAMILIEN
FREUNDLICH**
UNTERNEHMEN IM LANDKREIS OSTERHOLZ



Kontakt/Anmeldung:

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