

Juni 2023 bis Januar 2024

# Programm

Veranstaltungen  
und Qualifizierungen  
für Frauen



Koordinierungsstelle  
**FRAU UND WIRTSCHAFT**  
Landkreis Verden



Kofinanziert von der  
Europäischen Union





## Liebe Frauen,

im April haben wir mit vielen von Ihnen einen spannenden Vortragsabend mit lebhafter Diskussion zum Thema „Mental Load – Sorgearbeit (fair)teilen“ verbracht. Unsere Referentin Jo Lücke, Co-Leiterin der Initiative Equal Care Day, verdeutlichte sehr anschaulich, wie sich ungleich verteilte Sorgearbeit auch auf Erwerbsarbeit und Einkommen, insbesondere von Frauen, die weiter den Löwinnenanteil der Sorgearbeit leisten, auswirkt. An die Ideen und Impulse, wie wir individuell, aber auch als Gesellschaft Sorgearbeit anders verteilen und bewerten können, möchten wir in zukünftigen Veranstaltungen anknüpfen.

Wir freuen uns, dass unser Winterprogramm bei Ihnen auf gute Resonanz gestoßen ist. Vielen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen, dass die spezifischen Kurse aus unserem Weiterbildungsprogramm einen passenden Rahmen bieten, um Themen aus den Beratungsgesprächen zu vertiefen, und mit anderen Frauen in ähnlichen Lebenssituationen in den Austausch zu kommen. Wir hoffen, dass auch dieses Mal ein für Sie passendes Angebot dabei ist!

Melden Sie sich auch weiterhin gerne, wenn Sie ein individuelles Beratungsgespräch vereinbaren möchten oder sich mit Ihrem Unternehmen unserem Netzwerk VEREINBAR Unternehmensnetzwerk zur Gestaltung der Arbeitswelt e. V. anschließen möchten.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen bzw. wiederzusehen!

Anneke Luig, Dr. Annelie Sieveking,  
Birgit Scheibe & Annette Schneider



### Kurs

# Resilienz stärken für Beruf und Familie

Im Berufs- und Familienalltag stehen wir ständig vor kleineren und größeren Herausforderungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Die Stärkung unserer Widerstandskraft hilft dabei, mit kritischen Situationen, die bei uns Stress auslösen, gelassener umzugehen.

In diesem vierwöchigen Kurs lernen Sie Resilienz in Theorie und Praxis kennen. Im Austausch mit anderen Frauen richten Sie den Fokus auf ihre individuellen Ressourcen und probieren Handwerkszeug aus, mit dem Sie Ihre persönliche Resilienzfähigkeit in Beruf und Familie kontinuierlich erweitern können.

Dozentin	<b>Wiebke Warnke</b>
Termine	<b>freitags   15.09. + 22.09. + 29.09. + 06.10.2023</b>
Zeit	8.00 – 11.30 Uhr   4 Vormittage
Kosten*	35,20 Euro für zuschussberechtigte Frauen der Ko-Stelle F&W 155,20 Euro regulär
Ort	Verden, KVHS, Artilleriestraße 8
Anmeldung**	<a href="http://www.kvhs-verden.de">www.kvhs-verden.de</a> (Kurssuche) <a href="mailto:kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de">kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de</a> 04231 15-160
Anmeldeschluss	Sonntag, 13.08.2023



\* Die Inanspruchnahme von Kursermäßigungen setzt vor Kursbeginn eine Beratung in der Ko-Stelle F&W voraus (siehe „[Finanzielle Förderungen](#)“).

\*\* Mit der Anmeldung bei der KVHS stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Kontaktdaten an die Ko-Stelle F&W zu.



### Kurs

## Zeit für Neues?!

Sie möchten Ihre berufliche Zukunft neugestalten? Sie möchten parallel zu oder nach Ihrer Familienzeit Ihren beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten?

In diesem sechswöchigen Kurs werden Sie bei Ihrer individuellen Neuausrichtung begleitet. Im Austausch mit anderen Frauen würdigen und überdenken Sie Ihren bisherigen Berufs- und Lebensweg, schaffen Zeit und Raum für neue Ideen und entwickeln Perspektiven für eine Erwerbsarbeit, die mit Ihren familiären Interessen und Verpflichtungen vereinbar ist.

Dozentin	<b>Anna-Maria Muschik</b>
Termine	<b>donnerstags   09.11. + 16.11. + 23.11. + 30.11. + 07.12.2023 + 11.01.2024</b>
Zeit	8.30 – 13.15 Uhr   6 Vormittage
Kosten*	79,20 Euro für zuschussberechtigte Frauen der Ko-Stelle F&W 507,60 Euro regulär
Ort	Verden, KVHS, Artilleriestraße 8
Anmeldung**	<a href="http://www.kvhs-verden.de">www.kvhs-verden.de</a> (Kurssuche) <a href="mailto:kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de">kreisvolkshochschule@landkreis-verden.de</a> 04231 15-160
Anmeldeschluss	Sonntag, 01.10.2023



\* Die Inanspruchnahme von Kursermäßigungen setzt vor Kursbeginn eine Beratung in der Ko-Stelle F&W voraus (siehe „[Finanzielle Förderungen](#)“).

\*\* Mit der Anmeldung bei der KVHS stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Kontaktdaten an die Ko-Stelle F&W zu.



### Workshop

# Initiativ bewerben! Los geht's!

Warten Sie schon länger auf die perfekte Stellenausschreibung? Möchten Sie sich beruflich verändern? Dann werden Sie selbst aktiv!

In diesem Workshop erfahren Sie, warum es sinnvoll sein kann, die Suche nach einer neuen Stelle selbst in die Hand zu nehmen und sich initiativ zu bewerben. Thematisiert werden auch die Voraussetzungen und mögliche Formate einer Initiativbewerbung. Im Austausch mit anderen klären Sie die Grundlagen für Ihre individuelle Strategie, sich aktiv auf die Suche nach einer neuen Stelle zu begeben.

Termin	<b>Donnerstag   07.09.2023</b>
Zeit	14.30 – 17.30 Uhr   1 Nachmittag
Kosten	Für die teilnehmenden Frauen wird keine Kursgebühr erhoben.
Ort	Verden, Agentur für Arbeit Nienburg-Verden, Lindhooper Str. 9
Anmeldung	Per E-Mail an Susanne Hoyer: <a href="mailto:Nienburg-Verden.BCA@arbeitsagentur.de">Nienburg-Verden.BCA@arbeitsagentur.de</a>
Anmeldeschluss	Sonntag, 27.08.2023



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Susanne Hoyer, Beauftragte für Chancengleichheit und Alexandra Fischer, Berufsberaterin für Erwachsene - beide Agentur für Arbeit Nienburg-Verden - statt.



### Workshop

# Netzwerken als Erfolgsstrategie

Sie möchten sich beruflich neu orientieren oder stehen vor dem Wiedereinstieg in die Arbeitswelt? Sie möchten dabei selbstbestimmt vorgehen und sich von Stellenausschreibungen unabhängig machen? Die überwiegende Mehrheit aller Bewerberinnen und Bewerber sichert sich einen neuen Job über aktives Netzwerken.

In diesem Workshop erarbeiten Sie im Austausch mit anderen Frauen Ihre individuelle Netzwerkstrategie für eine (zukünftige) Erwerbsarbeit, die zu Ihren Kompetenzen passt. Dabei kann auch die Gestaltung eines ansprechenden Profils in Karrierenetzwerken wie XING und LinkedIn eine wichtige Rolle spielen. Nehmen Sie an diesem Tag Anregungen mit, wie Sie Ihr persönliches Profil gestalten können!

Dozentin	<b>Britta Bollermann</b>
Termine	<b>Samstag   02.01.2024</b>
Zeit	9.00 – 15.00 Uhr
Kosten	Für die teilnehmenden Frauen wird keine Kursgebühr erhoben.
Ort	Verden, KVHS, Artilleriestraße 8
Anmeldung	Per E-Mail an Susanne Hoyer: <a href="mailto:Nienburg-Verden.BCA@arbeitsagentur.de">Nienburg-Verden.BCA@arbeitsagentur.de</a>
Anmeldeschluss	Sonntag, 17.12.2023



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Susanne Hoyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bei der Agentur für Arbeit Nienburg-Verden, statt.



**VEREINBAR**  
Unternehmensnetzwerk  
zur Gestaltung der Arbeitswelt e.V.

## Unternehmensnetzwerk zur Gestaltung der Arbeitswelt e. V. **VEREINBAR**

**Das regionale Unternehmensnetzwerk VEREINBAR ist ein Zusammenschluss von branchenübergreifenden Unternehmen.** VEREINBAR setzt sich für familienfreundliche Arbeitsbedingungen ein und fördert so die Vereinbarkeit von Familie und beruflicher Karriere.

### **VEREINBAR bietet seinen Mitgliedsunternehmen:**

- spannende Vorträge und KNOW-HOW-Foren zur Zukunft der Arbeit und zum Wandel der Arbeitswelten
- Informationen, Unterstützung und Vermittlung von Beratung zu familienbewusster Personalarbeit und Personalentwicklung
- Informationen und Beratung zur Finanzierung von beruflicher Qualifikation
- Kostenlose Vermittlung von ratsuchenden Frauen in Mitgliedsunternehmen
- Best-Practice Beispiele aus anderen Unternehmen und Firmenporträts
- Austausch im Netzwerk
- Imagegewinn

### **VEREINBAR bietet Mitarbeitenden von Mitgliedsunternehmen:**

- Gesicherte Berufsrückkehr und Erhalt beruflicher Qualifikation
- Übernahme von Ferienbetreuungskosten für Kinder (auf Antrag, max. 100,00 Euro pro Kind/Jahr)
- Ferienaktivitäten für Kinder

Interessiert? Rufen Sie an oder schreiben Sie uns!

### **Geschäftsstelle VEREINBAR**

Lindhooper Straße 67 | 27283 Verden (Aller)

Geschäftsführung Anneke Luig

04231 15-435 | [vereinbar@landkreis-verden.de](mailto:vereinbar@landkreis-verden.de)

[www.vereinbar-verden.de](http://www.vereinbar-verden.de)

### **VEREINBAR Vorstand:**

Dr. Thomas Mill | startklar Unternehmensentwicklung GmbH

[www.startklar-verden.de](http://www.startklar-verden.de)

Simone Wiese | adata Software GmbH | [www.adata.de](http://www.adata.de)





Workshop

# Ihr beruflicher Weg nach Trennung und Scheidung!

## 1. Teil – Rechtsgrundlagen kompakt

Die Veranstaltung gibt Ihnen einen anschaulichen Überblick über den Ablauf von Trennung und Scheidung. Die Themen Hausrat, Umgang, Sorgerecht, Unterhalt, Versorgungsausgleich und Zugewinn werden ebenso erörtert wie die kostenrechtlichen Folgen. Der erste Teil des Workshops endet mit einem Fazit zu Ihren beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten und leitet dann zum zweiten Teil über.

Dozentin

**Hannah Schwarz-Kaschke**

**Fachanwältin für Familienrecht**



Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung von:

Dr. Kerstin Blome,  
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreis Verden

Anneke Luig,  
Projektleitung Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Verden und Geschäftsführung  
VEREINBAR Unternehmensnetzwerk zur Gestaltung der  
Arbeitswelt e. V.

Ann-Kristin Holler,  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des  
Kommunalen Jobcenters Landkreis Verden

Susanne Hoyer,  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der  
Agentur für Arbeit Nienburg-Verden



## 2. Teil – Neustart in den Beruf – Mit positiver Einstellung zu sich selbst zur Neuanstellung

Erstellen Sie Ihr eigenes Stärkenprofil. Gemeinsam in der Gruppe werden Hindernisse zum Wiedereinstieg in den Beruf analysiert und Wege aufgezeigt, wie diese überwunden werden können. Es werden Lösungen erarbeitet und Planungsschritte vereinbart. Mit vielfältigen Methoden und Freude können Sie sich abgeholt und gestärkt fühlen, für sich ein konkretes Ergebnis erarbeiten und weitere Handlungsschritte in die Wege leiten.

Dozentin **Kerstin Münch**  
**Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Coach,  
Systemische Therapeutin, Supervisorin**

Termine **Freitag | 30.06.2023**

Zeit 10.00 – 16.00 Uhr

Kosten Die Teilnahme ist kostenfrei, Getränke und kleiner Snack inklusive.

Ort Landkreis Verden, Lindhooper Str. 67,  
27283 Verden (Aller), Haupteingang, Raum 1094

Anmeldung Per E-Mail an:  
[a-holler@landkreis-verden.de](mailto:a-holler@landkreis-verden.de)

Anmeldeschluss Freitag, 23.06.2023



Ko-Stelle F&W

## **Persönliche Beratung – vertraulich und kostenlos**

- Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit
- Berufs- und Lebenswegplanung
- Berufliche Perspektiven und Qualifikationen
- Finanzielle Unabhängigkeit durch berufliche Arbeit parallel zu familiären Interessen und Verpflichtungen
- Erstberatung Existenzgründung | Selbstständigkeit | Unternehmensführung
- Bildungsberatung | finanzielle Förderung von Weiterbildung
- Frauen mit beruflicher Erfahrung oder interkulturellen Kompetenzen

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Verden wird gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Landes Niedersachsen und des Landkreises Verden.



Ko-Stelle F&W

## Finanzielle Förderungen

### Weiterbildungsscheck

Pro Kalenderjahr kann eine Frau maximal 200,00 Euro Förderung beantragen. Der Eigenanteil beträgt mindestens 25 %.

### Kursermäßigungen

Mit regionalen Weiterbildungsträgern organisiert die Ko-Stelle F&W Weiterbildungsangebote, die gemeinsam finanziert werden und ermäßigte Kursgebühren ermöglichen.

### Wer kann wie Zuschüsse und Ermäßigungen beantragen?

Frauen im erwerbsfähigen Alter, die im Landkreis Verden leben oder arbeiten. Passend zum Erwerbsstatus gelten unterschiedliche Fördermöglichkeiten. Frauen in Führungspositionen können aus dem Budget der Ko-Stelle F&W nicht gefördert werden.

Bitte informieren Sie sich rechtzeitig vor dem Start einer Qualifizierung.

Die Inanspruchnahme eines Weiterbildungsschecks oder einer Kursermäßigung setzt ein persönliches Beratungsgespräch vor Beginn der Fortbildung voraus.

Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin.



Koordinierungsstelle

**FRAU UND WIRTSCHAFT**  
Landkreis Verden

**Koordinierungsstelle**

**Frau und Wirtschaft Landkreis Verden**

Lindhooper Straße 67

27283 Verden (Aller)

04231 15-472

[ko-stelle@landkreis-verden.de](mailto:ko-stelle@landkreis-verden.de)

[www.frau-und-wirtschaft.de](http://www.frau-und-wirtschaft.de)

# Kontakt



**Dr. Annelie Sieveking**

Projektleitung

04231 15-473

[a-sieveking@landkreis-verden.de](mailto:a-sieveking@landkreis-verden.de)



**Anneke Luig**

Projektleitung

Geschäftsführung VEREINBAR

04231 15-435

[a-luig@landkreis-verden.de](mailto:a-luig@landkreis-verden.de)



**Birgit Scheibe**

Projektmitarbeit

04231 15-472

[birgit-scheibe@landkreis-verden.de](mailto:birgit-scheibe@landkreis-verden.de)



**Annette Schneider**

Projektmitarbeit

04231 15-393

[annette-schneider@landkreis-verden.de](mailto:annette-schneider@landkreis-verden.de)



Koordinierungsstelle

**FRAU UND WIRTSCHAFT**

Landkreis Verden

**Koordinierungsstelle  
Frau und Wirtschaft Landkreis  
Verden**

Lindhooper Straße 67

27283 Verden (Aller)

[ko-stelle@landkreis-verden.de](mailto:ko-stelle@landkreis-verden.de)

[www.frau-und-wirtschaft.de](http://www.frau-und-wirtschaft.de)