FRAUEN

fit für den Job

DAS PROGRAMM –
SEPTEMBER 2025
BIS JANUAR 2026

Berufliche Beratung
und Weiterbildung

FOLLOW
US ON
FACEBOOK

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
im Weserbergland

PROGRAMM

Berufliche Orientierung und Bewerbung 🤓

- Lebensmitte – was kommt jetzt?
- Neuer Blick, neue Ideen
- Startklar für den Wiedereinstieg
- Bewerbungswissen kompakt: Weichen stellen für den Traumjob

Empowerment und Selbstorganisation 💪

- Das eigene Ziel erreichen
- Glücklicher im Job trotz toxischer Führung
- Empowerment am Morgen

Absicherung und Alter 🤑

- Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt
- Finanzen für Frauen
- Frauen 50*plus* – wenn nicht jetzt, wann dann?!

Arbeit und Gesundheit 💚

- Stressmanagement mit Pferden
- Gelassen bleiben im Familienalltag!
- Im Moment leben: Achtsamkeit für jeden Tag
- Meine Wechseljahre & Ich
- Ja, du kannst das! Selbstverteidigung für Frauen

Kommunikation 💬

- Schluss mit People Pleasing!
- Feedback geben im beruflichen Kontext
- Schwierige Gespräche führen

Gründung und Selbstständigkeit 🚀

- Unternehmerisches Know-how
- LinkedIn-Marketing für Gründerinnen

Veranstaltungsreihen 🐧

- Gründerinnen-Stammtisch
- Frauenpower
- Female Empowerment

Wann	Was	Wo
T1: 05.09. | T2: 06.09. | T3: N.N.		
	Das eigene Ziel erreichen → 3-teilig	H-P
09.09.	Glücklicher im Job trotz toxischer Führung	online
11.09.	Frauenpower im Job	HOL
11.09.	Gründerinnen-Stammtisch	HOL
15.09. – 19.09.		
	Empowerment am Morgen → 5-teilig	online
T1: 18.09. | T2: 25.09.		
	Stressmanagement mit Pferden → 2-teilig	SHG
23.09.	Wieso sich eine gleichberechtigte	
	Elternzeit finanziell lohnt	online
30.09.	Schluss mit People Pleasing!	SHG
08.10.	Feedback geben im beruflichen Kontext	online
09.10.	Gelassen bleiben im Familienalltag!	SHG
28.10.	Gründerinnen-Stammtisch	H-P
30.10.	Frauenpower im Job	HOL
06.11.	Finanzen für Frauen	H-P
11.11.	Frauenpower im Job	H-P
13.11.	Lebensmitte – was kommt jetzt?	SHG
14.11.	Im Moment leben:	
	Achtsamkeit für jeden Tag	HOL
18.11.	Unternehmerisches Know-how	HOL
T1: 18.11. | T2: 25.11. | T3: 02.12.		
	LinkedIn-Marketing für Gründerinnen	
	→ 3-teilig	online
20.11.	Gründerinnen-Stammtisch	SHG
28.11.	Meine Wechseljahre & Ich	SHG
29.11.	Ja, du kannst das!	SHG
03.12.	Schwierige Gespräche führen	online
12.01.	Frauen 50*plus*	SHG
16.01.	Neuer Blick, neue Ideen	HOL
24.01.	Bewerbungswissen kompakt:	
	Weichen stellen für den Traumjob	SHG
27.01.	Startklar für den Wiedereinstieg	H-P
N.N.	Frauenpower im Job	SHG

Beratung

Wir beraten Sie kostenlos, unabhängig und vertraulich! Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin zu folgenden Themen:

- **Beruflicher Einstieg und Wiedereinstieg**
- **Berufliche Orientierung/Weiterentwicklung**
- **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**
- **Selbstständigkeit und Existenzgründung**
- **Finanzen und Altersvorsorge**
- **Vernetzung zu Arbeitgebern aus überbetrieblichem Unternehmensnetzwerk**

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Tanja Scherr
Projektmitarbeit, Erstkontakt
Terminvereinbarung
Tel. 05721 7037436
kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Monika Wiebke
Projektleitung, Beratung,
Seminarorganisation
Tel. 05721 7037438
monika.wiebke@schaumburg.de

Kirstin von Blomberg
Projektleitung, (Gründungs-)beratung
überbetriebliches Unternehmensnetzwerk
Tel. 05721 7037435
kirstin.vonblomberg@schaumburg.de

Anne-Brit Gäbel
Projektleitung, Beratung, Marketing
Tel. 05721 7037437
anne-brit.gaebel@schaumburg.de

Beratungszeiten

Beratungszeiten in der Koordinierungsstelle Rinteln
Mittwochs von 10:00 bis 13:00 Uhr
Donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr (Gründungsberatung)

Beratungstag im „FiZ" Hameln
Jeden letzten Mittwoch im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

Beratungstag in der „Drehscheibe" Holzminden
Jeden ersten Dienstag im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

Individuelle Beratungstermine
außerhalb der genannten Zeiten sind nach Absprache ebenfalls möglich.

Förderung

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Weserbergland ist ein gefördertes Projekt der Europäischen Union, des Landes Niedersachsen und der drei Landkreise Hameln-Pyrmont, Holzminden und Schaumburg.
Unsere Workshops, Webinare und auch die Beratung für Frauen mit Wohnsitz in unserem Fördergebiet können gefördert werden.
Ihre Förderfähigkeit wird bei Anmeldung festgestellt.
Wenn Sie eine Beratung wünschen oder an einem unserer Workshops oder Webinare teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch mit Ihren persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mailadresse) an unter:

Tel. 05721 7037436 oder
kostelle-weserbergland@schaumburg.de
www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Im Anschluss an Ihre Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail sowie eine Einwilligungserklärung und einen Fragebogen.
Erst nach Rücksendung der Unterlagen an uns gilt Ihre Anmeldung als verbindlich.

Abmeldung – ein Hinweis in eigener Sache:
Sowohl unsere Dozentinnen als auch wir von der Koordinierungsstelle arbeiten stets auf Hochtouren, um ein umfangreiches und professionelles Weiterbildungsprogramm auf die Beine zu stellen. Dies gelingt aber nur mit guter Organisation und Ihrer Mithilfe:
Sollten Sie also aus irgendeinem Grund nicht am Seminar teilnehmen können, bitten wir Sie, uns mindestens 24 Stunden vor Beginn des gebuchten Angebots abzusagen.
Herzlichen Dank!

Berufliche Orientierung 🤓 und Bewerbung

Lebensmitte – was kommt jetzt?

Für Frauen in der gefühlten Lebensmitte,
die sich fragen, wo geht's beruflich und privat hin.*

Landkreis Schaumburg
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Do., 13. Nov. 2025, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Dozentin: Iris Säger

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg

Neuer Blick, neue Ideen – Perspektivwechsel

Kreative Übungen für die berufliche Entwicklung!*

Landkreis Holzminden
Holzminden, KVHS, Braunschweiger Str. 8
Fr., 16. Jan. 2026, 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Dozentin: Nina Schiefelbein

*in Kooperation mit der KVHS Holzminden

Wiedereinstieg und tausend Fragen im Kopf? Wir machen dich startklar!

Erlerne Tools für einen stressfreien Wiedereinstieg
in den Arbeitsalltag!*

Landkreis Hameln-Pyrmont
Hameln, VHS, Ohsener Str. 108
Di., 27. Jan. 2026, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dozentinnen: Anne-Brit Gäbel, Monika Wiebke

*in Kooperation mit der VHS Hameln-Pyrmont

Bewerbungswissen kompakt: Weichen stellen für den Traumjob

Informiert und ermutigt: einen Tag investieren –
langfristig profitieren!

Landkreis Schaumburg
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Sa., 24. Jan. 2026, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Dozentin: Anika Werner

Empowerment und Selbstorganisation 💪

Das eigene Ziel erreichen → 3-teilig

Starte durch: Mit konkreter Planung und klarer Vision zum Traumjob!

Landkreis Hameln-Pyrmont – 3 Termine
Hameln, Praxis Keilholz, Rohrser Breite 6
Fr., 05. Sept. 2025, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa., 06. Sept. 2025, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Termin 3 nach Vereinbarung
Dozentin: Katharina Keilholz

Glücklicher im Job trotz toxischer Führung

Erlerne den Umgang mit schwierigen Vorgesetzen!

ONLINE
Di., 09. Sept. 2025, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Dozentin: Claudia Strauss

Self Empowerment → 5-teilig

Starte eine Woche lang entspannt in deinen (stressigen) Alltag – mit neuer Power und positiver Energie!

ONLINE – 5 Termine
Mo., 15. Sept. bis Fr., 19. Sept. 2025,
jeweils 09:00 Uhr bis 09:30 Uhr
Dozentin: Claudia Strauss

Absicherung und Alter

Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt

Wir laden ein zum interaktiven Vortrag für werdende Mütter und Frauen mit Kinderwunsch, die sich für ihre Familie finanziell gut aufstellen wollen!

ONLINE
Di., 23. Sept. 2025, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Dozentin: Marielle Schäfer
*von den Beziehungsinvestor*innen*

Finanzen für Frauen – Selbstbestimmung beginnt im Portemonnaie

Das Thema Geld endlich selbstbestimmt angehen!*

Landkreis Hameln-Pyrmont
Hameln, VHS, Ohsener Str. 108
Do., 06. Nov. 2025, 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Dozentin: Charlotte Brieke

*in Kooperation mit der VHS Hameln-Pyrmont

Frauen 50*plus* – wenn nicht jetzt, wann dann?!

Berufliche Ziele neu setzen, die Spur wechseln und durchstarten!

Landkreis Schaumburg
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Mo., 12. Jan. 2026, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Dozentin: Dr. Katharina Klages

Arbeit und Gesundheit 💚

Stressmanagement mit Pferden → 2-teilig

Stress erkennen und aktiv reduzieren mit Unterstützung des pferdegestützten Coachings.

Landkreis Schaumburg – 2 Termine
Lauenhagen, Reit- und Therapiezentrum Kastanienhof, Lüdersfelder Str. 7
Do., 18. Sept. 2025, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Do., 25. Sept. 2025, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Dozentin: Melanie Smaka

Weniger Druck, mehr Gelassenheit im Familienalltag

Mentale Belastung im Familienalltag reduzieren und das Wohlbefinden stärken.*

Landkreis Schaumburg
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Do., 09. Okt. 2025, 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Dozentin: Nina Liepold

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg

Im Moment leben: Achtsamkeit für jeden Tag

Entdecke durch einfache Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Impulse, wie du entspannter und resilienter durch deinen Alltag kommst!

Landkreis Holzminden
Hehlen, Haus „Panoramaweg“, Panoramaweg 5
Fr., 14. Nov., 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dozentin: Caroline Koch

Arbeit und Gesundheit

Meine Wechseljahre und Ich

Weg vom Tabu, rein ins Gespräch mit Gleichgesinnten!*

Landkreis Schaumburg
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Fr., 28. Nov. 2025, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Dozentin: Anika Werner

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg

Ja, du kannst das! Selbstverteidigung für Frauen

Feste Stimme, fester Stand – lerne, wie du mit kleinen Hilfsmitteln selbstbewusster und stärker mögliche Konfliktsituationen erkennen und dich ggf. auch zur Wehr setzen kannst.*

Landkreis Holzminden
Holzminden, Sporthalle der Astrid-Lindgren-Schule Holzminden, Fröbelweg 1
Sa., 29. Nov. 2025, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
Dozentin: Sophie Diekmann, Ju-Jutsu Yawara e. V.

*in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Holzminden

Kommunikation 💬

Schluss mit People Pleasing!

Hier lernst du, deine eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und Grenzen zu setzen!

Landkreis Schaumburg
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Di., 30. Sept. 2025, 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Dozentin: Claudia Strauss

Wie sag ich's dir nur? Feedbackgespräche

Konstruktives Feedback geben und nehmen lernen im beruflichen Kontext!*

ONLINE
Mi., 08. Okt. 2025, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Dozentin: Julia Munack

*in Kooperation mit der KVHS Holzminden

Sag's, aber richtig! Schwierige Gespräche konstruktiv führen

Im beruflichen Kontext endlich für schwierige Gespräche gewappnet sein!

ONLINE
Mi., 03. Dez. 2025, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Dozentin: Julia Munack

Gründung und Selbstständigkeit 🚀

Unternehmerisches Know-how für die Selbstständigkeit – Grundlagen-Workshop

Entwicklung und Umsetzung eines tragfähigen Geschäftsmodells und Businessplans für dein Gründungsvorhaben!*

Landkreis Holzminden
Holzminden, Raum wird noch bekannt gegeben
Di., 18. Nov. 2025, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dozentin: Kirstin von Blomberg

*in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung Landkreis Holzminden in der Gründungswoche

LinkedIn-Marketing für Gründerinnen → 3-teilig

Nutze dein LinkedIn-Profil optimal und bring deine Idee nach vorne – mit Tipps und Tricks für die gewinnbringende Vernetzung für dein Business!

ONLINE – 3 Termine
Di., 18. Nov. 2025, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Di., 25. Nov. 2025, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Di., 02. Dez. 2025, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Dozentin: Eileen Al-Zubairy

Gründerinnen-Stammtisch im Weserbergland

Als Gründerin oder Selbstständige steht „Frau“ zunächst einmal selbst vor der Bewältigung der vielzähligen Aufgaben zur Unternehmensplanung und -führung.

Da kann der Austausch mit Gleichgesinnten eine große Unterstützung sein. Sich gemeinsam zu stärken, Mut zuzusprechen, neue Wege zu gehen und voreinander zu lernen, das sind einige wichtige Vorteile des Netzwerkens. Der Gründerinnen-Stammtisch für Frauen im Weserbergland erfüllt genau diese Rolle. Geladen werden zu den Treffen jeweils auch gestandene Unternehmerinnen aus dem Weserbergland, die gern ihre Erfahrungen teilen.

Thema:
Entwicklung einer Marke mit der create agency
Landkreis Holzminden
create:hub Holzminden, Zeppelinstraße 6
Do., 11. Sept. 2025, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Thema:
Pitchen – wie geht das?
Landkreis Hameln-Pyrmont
Hameln, zedita, Bahnhofsplatz 19/1. Etage
Di., 28. Okt. 2025, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Thema:
Best Practice – Gründerinnen stellen sich vor
Landkreis Schaumburg
Stadthagen, Stadt.Raum, Niedernstraße 49
Do., 20. Nov. 2025, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Organisation: Kirstin von Blomberg

Veranstaltungsreihen

Frauenpower im Job – mutig neue Wege gehen!*

Du möchtest dich beruflich neu orientieren, weißt aber noch nicht, wohin deine Reise gehen kann? Dann laden wir dich gemeinsam mit der Agentur für Arbeit ein zum Workshop „Frauenpower im Job – mutig neue Wege gehen“!

Im Workshop klären wir gemeinsam:
- wo du stehst und was deine Ziele sind,
- welche Ressourcen dir zur Verfügung stehen,
- wie du deine nächsten Schritte Richtung Traumjob planen kannst und
- wie du ein berufliches Netzwerk aufbauen und deine Kontakte nutzen kannst!

*Die Veranstaltungen finden statt in Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten.

Termine:

Landkreis Schaumburg
Infos folgen.

Landkreis Holzminden
Familienzentrum Delligsen, Im Krümpel 7
Do., 11. Sept. 2025, 15:00 bis 18:00 Uhr

Bodenwerder, Große Str. 35
Do., 30. Okt. 2025, 15:00 bis 18:00 Uhr

Landkreis Hameln-Pyrmont
Salzhemmendorf, IthPunkt, Hauptstraße 2a
Di., 11. Nov. 2025, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Veranstaltungsreihen

NEU: Female Empowerment! Zusammen kann uns nichts mehr aufhalten!

Melde dich an zu unserer neuen Coaching-Reihe:
Wir unterstützen dich in einem Zeitraum von 6 Monaten bei beruflichen Veränderungsprozessen!

Was bieten wir dir?
- Bis zu 3 Einzelcoachings
- Netzwerktreffen in regelmäßigen Abständen, online und vor Ort
- Input-Vorträge und Mini-Workshops

Was hast du konkret davon?
- Professionelle und kontinuierliche Begleitung über einen längeren Zeitraum im Finden und Umsetzen deiner beruflichen Ziele
- Analyse deiner Fähigkeiten und Stärken
- Vernetzung und Austausch mit anderen Frauen in ähnlichen beruflichen Lagen

Female Empowerment – unser Ziel:
Unser Ziel ist es, dass du am Ende der Empowerment-Reihe ein besseres berufliches Selbstwertgefühl empfindest und konkrete Handlungsziele entwickeln konntest, um eine berufliche Neuorientierung umsetzen zu können. Außerdem möchten wir mit dir und allen Teilnehmerinnen der Reihe ein berufliches Netzwerk von Frauen für Frauen aufbauen!

Du willst dabei sein?
Dann schreib uns eine E-Mail an:
kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Wir starten im Februar 2026 mit einer festen Gruppe von 5 bis 10 Frauen!

KONTAKT

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Weserbergland

Kontakt zu uns:

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Weserbergland
Klosterstraße 26, 31737 Rinteln
per Telefon: 05721 7037436
per E-Mail: kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Öffnungszeiten Büro:
Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag von
14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:
Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Montag bis Donnerstag von
14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

weitere Infos über:
www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Gefördert durch:

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

Kofinanziert von der Europäischen Union

Projektträger:

Landkreis Holzminden

Landkreis Hameln-Pyrmont

Landkreis Schaumburg

Kooperationspartner:

Kreisvolkshochschule Holzminden

vhs Volkshochschule Hameln-Pyrmont

Volkshochschule Schaumburg