

25
JAHRE

STARKE
SCHRITTE
IN DIE
BERUFLICHE
ZUKUNFT





Impressum

Herausgeber:
Trägerverein Frauen
und Wirtschaft e. V.
Verantwortlich:
Kathrin Würdemann

Redaktion:
Julia Bäcker

Titelbild:
Silke Offeney

Fotos:
Björn Knölke

Gestaltung:
moltkedesign, Gerd Jegelka

Irrtum und Änderungen
vorbehalten.

Stand der Informationen:
Dezember 2023 / Copyright Hrsg.

WILLKOMMEN BEIM TRÄGERVEREIN FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

**Unsere Mission ist es, Frauen auf dem
Arbeitsmarkt zu unterstützen und Unternehmen
bei der Fachkräftesicherung zu begleiten.
Unsere Angebote:**

Individuelle Beratungen

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) bietet individuelle Beratungen für Frauen an. Wir geben dir Impulse auf deinem Weg in den Arbeitsmarkt. Informationen zum Angebot ab Seite 6

Weiterbildung

Unsere Seminare zur beruflichen und persönlichen Entwicklung findest du ab Seite 16

Existenzgründungsberatung

Die ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA) steht potenziellen Gründerinnen zur Seite. Wir unterstützen dich dabei, dein unternehmerisches Vorhaben zu prüfen und zu verwirklichen. Angebot ab Seite 22

Stärkung von Unternehmen

Der Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft e.V. ist ein Zusammenschluss von Unternehmen, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie verbessern wollen. Seminare auf Seite 25

Wir beraten in Delmenhorst, Oldenburg, Stuhr und Wildeshausen.

Weitere Informationen und Beratungstermine:
www.frauen-und-wirtschaft.de

WO BERATEN WIR | WER SIND WIR

Geschäftsstelle Wildeshausen

Delmenhorster Str. 13

Oldenburg

in den Räumen der
Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Oldenburg
Markt 4/5, 2. OG

Delmenhorst

Hyrst - Coworking-Space
Lange Straße 128

Stuhr

Treffpunkt Sie(h)da
Jupiterstr. 1



Leiterin

Kathrin Würdemann

→ T. (04431) 85-548



Projektassistentin

Rita Märten

→ T. (04431) 85-649



Projektassistentin

Natalie Neuendank

→ T. (04431) 85-472



Termine

für alle Standorte bitte über
unseren Buchungskalender
oder telefonisch vereinbaren:
www.frauen-und-Wirtschaft.de
→ T. 04431 85 472



Beraterin

Julia Bäcker

→ T. (04431) 85-474



Beraterin

Antje Träger

→ T. (04431) 85-598



Beraterin

Uta Hennken

→ T. (04431) 85-747



Beraterin

Elke Wagner

→ T. (04431) 85-648

BERATUNG UND INFORMATION

Entdecke deine beruflichen Möglichkeiten.

Wir kennen die Herausforderungen, denen sich Frauen im Berufs- und Familienleben stellen müssen: ob du nach einer Pause wieder einsteigen möchtest oder eine neue berufliche Richtung einschlagen willst - wir sind hier, um dich zu unterstützen.

Die Beratungen sind kostenfrei & ergebnisoffen.

Bitte vereinbare für eine Beratung online oder telefonisch einen Termin. Die Beratungen finden als Einzelgespräche statt.
www.frauen-und-wirtschaft.de, Tel. 04431 85-472

Allgemeine Beratung

Dieses Angebot ist für Frauen und Elternzeitnehmende in allen Fragen der beruflichen Entwicklung. Die Beratung passt sich flexibel deinen Bedürfnissen und aktuellen Fragen an.

Themenberatungen

Für Frauen, die spezifische berufliche Themen oder Herausforderungen besprechen möchten, bieten wir Einzelgespräche zu folgenden Themen an allen Standorten an:

THEMENBERATUNGEN

DURCHSTARTEN 2024! AUF ZU NEUEN Ufern

Ob du nach einer Pause wieder einsteigen möchtest oder eine neue berufliche Richtung einschlagen willst - wir sind hier, um Dich in deiner individuellen Lebenslage zu unterstützen.

Auch Orientierung und Beratung über Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten und deren Finanzierung können ein Thema sein.

08. Januar Oldenburg
09. Januar Delmenhorst
11. Januar Wildeshausen
12. Januar Stuhr

BEWERBUNGSMAPPEN-CHECK

Von der klassischen Bewerbung über eine Online-Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch - wir unterstützen dich bei jedem Schritt. Was ist heute wichtig und worauf kommt es an?

Schicke uns deine Unterlagen vorab und wir geben dir ein konstruktives Feedback!

05. Februar + 18. März Oldenburg
06. Februar + 19. März Delmenhorst
08. Februar + 21. März Wildeshausen
09. Februar + 20. März Stuhr

ELTERNZEIT UND DANACH?

Wir besprechen alle Anliegen rund um die Rückkehr in den Beruf nach der Elternzeit. Von der Arbeitszeitgestaltung bis hin zu neuen Berufswegen - lass uns gemeinsam deine Möglichkeiten erkunden.

19. Februar Oldenburg
20. Februar Delmenhorst
21. Februar Stuhr
22. Februar Wildeshausen

LET'S TALK ABOUT JOBS

Du willst wieder in den Beruf einsteigen oder dich verändern, weißt aber gar nicht, wie du es anstellen sollst oder wie „Frau das heute so macht“? Wir helfen dir, deine Potenziale zu entdecken und eine persönliche Strategie zu entwickeln.

04. März Oldenburg
05. März Delmenhorst
07. März Wildeshausen
08. März Stuhr

VEREINBARKEIT FAMILIE UND BERUF

Wir erkunden gemeinsam, wie du deine beruflichen Ziele mit deinem Familienleben in Einklang bringen kannst. Entdecke mit uns Wege, um Herausforderungen zu meistern und deine Prioritäten zu setzen.

08. April Oldenburg

09. April Delmenhorst

11. April Wildeshausen

12. April Stuhr

FINDE DEINEN TRAUMJOB

Leben und Arbeit gehören zusammen. Doch wie komme ich an meinen Traumjob und wie finde ich die richtige Work-Life-Balance?

Wir zeigen dir, wie du erfolgreich deinen Traumjob suchst und welche Möglichkeiten (soziale) Netzwerke dabei bieten.

22. April Oldenburg

23. April Delmenhorst

24. April Stuhr

25. April Wildeshausen

BERUFLICH DURCHSTARTEN! WAS WILL ICH WIRKLICH?

Du weißt nicht, wo du anfangen sollst, was du eigentlich machen willst und wie sich das Ganze umsetzen lässt?

Lass uns über deine Ideen und Vorstellungen sprechen und zusammen den roten Faden suchen. Wir unterstützen dich dabei, deine Visionen zu klären und einen konkreten Plan für deine berufliche Zukunft zu entwickeln.

20. Mai Oldenburg

21. Mai Delmenhorst

22. Mai Stuhr

23. Mai Wildeshausen

FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT – EUTE UND IN ZUKUNFT

Raus aus dem Minijob!

Was traue ich mir zu und wie komme ich an eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung?

Ein Minijob birgt Chancen und Risiken für die persönliche berufliche Entwicklung. Welche Möglichkeiten gibt es und was gilt es zu bedenken und abzuwägen?

Wir erarbeiten gemeinsam Strategien, die zu deiner Lebenssituation passen.

10. Juni Oldenburg

11. Juni Delmenhorst

13. Juni Wildeshausen

14. Juni Stuhr



WEITERBILDUNGS SCHECK

BIS ZU

200,- €

Was: Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft fördert deine berufliche Weiterbildung mit dem Weiterbildungsscheck

Wer kann eine Förderung beantragen:

- Beschäftigte in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen (ohne Bezug von Arbeitslosengeld I oder Bürgergeld)
- geringfügig beschäftigte Frauen und Berufsrückkehrerinnen
- Wohnsitz Landkreis Oldenburg, Stadt Oldenburg, Stadt Delmenhorst, Gemeinde Stuhr

Wie

- Vor Beginn der Qualifizierung einen persönlichen Beratungstermin bei der KOS vereinbaren.
- Die bewilligte Förderung wird nach erfolgreicher Beendigung der Weiterbildung ausgezahlt.

Das Budget der Koordinierungsstelle ist begrenzt, sodass ein Rechtsanspruch auf diese Leistung nicht besteht.



SILKE OFFENEY

STECKBRIEF

Name:

Silke Offeney

Alter: 57

Beruf:

Gebietsleitung im
Modeeinzelhandel
tredy Fashion GmbH

Berufsausbildung:

Hotelfachfrau

Hobbies

In der Natur sein,
Boot fahren auf
der Mecklenburger
Seenplatte,
mit Freunden zusammen
sein



Wer oder was hat dich auf deinem Berufsweg geprägt?

Ich bin fürsorglich auf einem Bauernhof mit Gaststättenbetrieb in der Magdeburger Börde aufgewachsen. Meine Eltern waren beide berufstätig und wir Kinder mussten schnell Verantwortung übernehmen. Ich war eine ehrgeizige Schülerin in einem strengen System. Disziplin und Ordnung wurde uns schon im Kindergarten vermittelt. Nach der Schule wurde ich als Hotelfachfrau in Magdeburg ausgebildet. Dies war eine Umstellung für mich, da ich auf dem Land aufwuchs. Nach der Ausbildung bin ich im Hotel geblieben und wurde zur jüngsten Oberkellnerin durch meine Vorgesetzten ausgebildet und gefördert.

Kannst du behaupten, dass du dich beruflich verwirklichen konntest?

In meiner beruflichen Laufbahn hat mich meine Sozialkompetenz, der Umgang mit Menschen und das Bestreben etwas zu verändern nach vorn gebracht.

Mein erster Berufswunsch war es Lehrerin zu werden und jetzt bin ich dabei, aus einem Wunsch, Wirklichkeit werden zu lassen, indem ich Menschen in den Filialen des Unternehmens schule, unterstütze und ihnen Raum gebe sich zu entwickeln und erfolgreich zu sein. Durch das Glauben an die Potenziale der Mitarbeiter*innen versuche ich ihre Stärken zu erkennen und sie zu fördern, das Beste aus ihnen heraus zu kitzeln.

Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse hast du auf deinem Berufsweg überwunden?

Vor meinem Umzug vor 23 Jahren von Magdeburg nach Wildeshausen habe ich in einer Hotelfachschule gearbeitet. Es war (34 und 32 Jahre), da ich für meinen Ausbildungsschein immer in den Abendstunden lernen musste. Die Kinderbetreuung musste organisiert sein. Die Ausbildung von Jugendlichen bis zum Abschluss der Ausbildung hat mir sehr viel Spaß gemacht. Zu dem Zeitpunkt dachte ich, dass dies meine Erfüllung sei. Doch es ging immer weiter und Dinge veränderten sich.

Die Gründung einer sogenannten „Ich AG“ war eine weitere Stufe, Erfahrungen zu sammeln. Dazu kam es durch eine Bewerbung, bei der ich 2007 als Modeverkaufsberaterin in Wildeshausen entdeckt wurde.

Ich denke, dass meine Chefin damals meine Kompetenzen und mein Potenzial erkannt hat. Es war ein junges, noch unbekanntes, Unternehmen. Die berufliche Reise ging für mich weiter. Ich durchlief noch eine spezialisierte Ausbildung, zugeschnitten auf das junge Unternehmen und dessen Bedürfnisse. In meiner Verantwortung lag es nun, weitere Filialen zu eröffnen, neue Mitarbeiter*innen zu finden und auszubilden, und als Filialgruppenmanagerin, die Filialen konkurrenzfähig und erfolgreich zu machen.

Durch mein Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten und meine persönliche Entwicklung wurde ich erneut auf eine neue Herausforderung vorbereitet.

Seit 2017 bin ich verantwortlich für 80 Filialen mit ca. 250 Modeverkaufsberaterinnen. Ich bilde immer noch Mitarbeiter*innen aus und unterstütze unsere vier Filialgruppenmanager*innen, welche verantwortlich für jeweils 20 Filialen sind. Sehr viel Fleiß und Bereitschaft neue Wege zu gehen, sich auf Veränderungen einzulassen und geduldig zu sein, haben meinen Berufsweg begleitet. Disziplin, etwas durch- und auszuhalten sind mein Rezept, um Menschen zu begeistern und zu überzeugen. Von mir und der Sache überzeugt zu sein und Spaß zu haben, sind für mich die wichtigsten Eigenschaften, die mich stets durch mein Leben begleiten.

Was muss sich ändern damit mehr Frauen ihre beruflichen Wünsche erfüllen und umsetzen können?

Kinderbetreuung!

Ein gesichertes, familiäres Umfeld und eine Erziehung, die das Selbstvertrauen der Frauen aufbaut.

Was kannst du anderen Frauen mit auf den Weg geben?

Glaubt an euch und habt Spaß an dem was ihr tut. Traut euch einen Beruf als Quereinsteiger*in zu. Ich habe viele Mitarbeiter*innen kennenlernen dürfen, die sich getraut haben, lernen wollten und durch Fleiß, Engagement und Begeisterung einen neuen Beruf als Modeberater*in gefunden haben.



Silke Offeney im Gespräch mit Beraterin Julia Bäcker

Sekt?

oder Selters

25 Jahre
Frauen und
Wirtschaft



ZAHLEN FAKTEN UND ABSURDITÄTEN ÜBER UNSERE ACH-SO-TOLLE GLEICH- BERECHTIGUNG

**25 JAHRE FRAUEN
UND WIRTSCHAFT
SEKT ODER SELTERS?**

**Einladung zur Lesung
mit Alexandra Zykunov
am 8. Februar 2024**



**Liebe Mitglieder, Freundinnen
und Unterstützer:innen,**

wir feiern 25 Jahre Engagement für
Frauen im Berufsleben – mehr als 20.000
beratene Frauen, starke Netzwerke und
wegweisende Fortbildungen.
Gleichzeitig bleiben die Herausforderun-
gen für Frauen groß, und echte Chan-
cengleichheit ist eine Wunschvorstellung.

Zu diesem Anlass haben wir die Bestsel-
lerautorin Alexandra Zykunov eingeladen,
die herausfordernd fragt: „Was wollt ihr
denn noch alles?! – Zahlen, Fakten und
Absurditäten über unsere ach-so-tolle
Gleichberechtigung“. Mit ihrem enga-
giert-scharfzüngigen Stil legt sie Fakten
treffend und unterhaltsam dar, regt zu
Widerspruch und Diskussion an.

Wir laden Sie und Euch herzlich ein, mit
uns zu feiern und freuen uns auf einen
anregenden Abend.

Programm:

08. Februar 2024

18.00 Uhr Lesung mit Alexandra Zykunov

ab 17.00 Uhr Sektempfang und
Networking

Ort: Core, Heiligengeiststr. 6-8,
26121 Oldenburg

Der Eintrittspreis von 10 Euro bein-
hält ein Begrüßungsgetränk und kleine
Snacks.

Karten gibt es in der Buchhandlung
Libretto in Oldenburg, Theaterwall 34
oder unter www.frauen-und-wirtschaft.de
und an der Abendkasse.

SEMINARE DER KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT

SOLLTE ICH MICH BERUFLICH WEITERBILDEN?

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant. Die Aufgabenkomplexität steigt, digitale Kompetenzen werden stärker gefordert. Ohne Weiterbildung sind wir beruflich schnell ausgebootet.

Doch woher weiß ich, was mir fehlt? Welche beruflichen Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es und wo finde ich sie? Habe ich das Lernen nicht schon verlernt? Und wie finanziere ich das alles?

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen die darüber nachdenken, neu zu beginnen, mehr zu wollen, etwas Anderes zu machen oder es sich einfach selbst etwas beweisen möchten.

Referentinnen: Julia Bäcker (Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft) und Heike Loers (Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven)

Oldenburg

Mi. 14.02.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391 50

oder www.vhs-oldenburg.de

Kosten: kostenfrei

NETZWERKEN ALS ERFOLGSSTRATEGIE BEI DER BERUFSFINDUNG

Du willst dich unabhängig von Stellenausschreibungen beruflich neu orientieren? Bis zu 50 % aller Stellen werden nicht ausgeschrieben, sondern über persönliche Beziehungen vergeben. Netzwerken ist entscheidend, um Beziehungen zu Wunschbetrieben zu knüpfen. Der Workshop vermittelt entlang konkreter Bedarfe karriereverbessernde Methoden für Aufbau und Pflege Ihres Netzwerkes.

Referentin: Britta Bollermann

Delmenhorst

Sa. 17. Februar 2024, 09.00 - 15.00 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800

oder www.vhs-delmehorst.de

Kosten: 20 Euro

Oldenburg

Sa. 20. April 2024, 09.00 - 15.00 Uhr

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391 50

oder www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 20 Euro

MUT, NEUES ZU WAGEN! **Verlasse deine Komfortzone - Tipps und Strategien**

Wir leben oft mit einer Unzufriedenheit, das Gefühl ist mal stärker und mal schwächer. Der Beruf entspricht nicht mehr unseren Vorstellungen oder tat es vielleicht noch nie? Viele Gründe spielen eine Rolle, warum wir uns noch nicht verändert haben. Aus Angst und Bequemlichkeit verpassen wir oft Gelegenheiten, die zu mehr Lebensglück und Freiheit führen könnten. In diesem Workshop kannst du lernen, wie du deine eigene Komfortzone erfolgreich verlassen kannst.

Was bedeutet „Komfortzone“ eigentlich?
Warum bleiben wir oft in der Komfortzone ?
Was gewinne ich, wenn ich meine Komfortzone verlasse?
Wie kann ich mich auf den Weg machen?

Referentin: Maren Schleiff

Stuhr

Do. 07. März 2024, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Sie(h)da, Jupiterstraße 2

Anmeldung: www.vhs-diepholz.de
oder 04242 976 4444

Kosten: 10 Euro

Großenkneten

Di. 16. April 2024, 09.00 - 13.00 Uhr

Ort: LEB Großenkneten

Anmeldung: 04487 750799 0
oder www.leb-niedersachsen.de

Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Großenkneten

BERUFLICHER NEUSTART, ABER WO FANG ICH AN?

Du bist schon so viel - eine Hommage an deine Vorbilder! Lerne, wieviel von deinen Vorbildern du schon in dir trägst - stärke dein Selbstbewusstsein und aktiviere deine Ressourcen.

Diese kreative Methode ermöglicht uns auf ganz spielerische Weise zu erkennen, was wir schon alles können, in uns tragen und erreicht haben.

Zum Abschluss des Workshops erstellen wir ein „blind portrait“, um all die entdeckten Ressourcen zu verbildlichen und als persönlichen Anker mit nach Hause zu nehmen.

Durch diesen Methoden-Workshop werden individuelle Fähigkeiten, Interessen und Kenntnisse sichtbar gemacht, die den Prozess der persönlichen Berufsfindung wirksam unterstützen.

Referentin: Sarah Asche

Wardenburg

Mi. 13. März 2024, 17.00 - 21.00 Uhr

VHS Hatten + Wardenburg
Anmeldung: 04407 714750
oder www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 10 Euro

Wildeshausen

Mo. 15. April 2024, 16.00 - 20.00 Uhr

VHS Wildeshausen
Anmeldung: 04431 71622
oder www.vhs-wildeshausen.de

Kosten: 10 Euro

**NETZWERK:
FRAUEN UND WIRTSCHAFT:
TRAUMJOB GESUCHT?!**

Wir alle haben Wünsche und Träume, die sich auch auf unseren Beruf beziehen. Wie definiere ich meinen Traumjob und wie finde ich ihn?

Dieses Netzwerktreffen bietet einen inspirierenden Vortrag von Jobcoachin Julia Bäcker (Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)) mit Strategien und Möglichkeiten zum Identifizieren des eigenen Traumjobs. Anschließend können in der angenehmen Atmosphäre des KulturHaus Müller Erfahrungen und Tipps ausgetauscht und Fragen gestellt werden.

Referentinnen: Julia Bäcker (Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft) und Katrin Gaida-Hespe (Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Ganderkesee)

Ganderkesee

Do. 18. April 2024, 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude
Anmeldung: 04222 44444
oder www.regiovh.de
Kosten: kostenfrei

Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Ganderkesee

DAS 1X1 DER SCHLAGFERTIGKEIT

Durch gezielte Strategien und Praxisbeispiele selbstsicher und schlagfertig auftreten!

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen die Kontrolle und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält.

Es geht nicht um einen verbalen Schlagabtausch nach dem Motto „wie du mir so ich dir“, sondern darum, im Büro oder zu Hause schnell und treffend reagieren zu können, ohne dabei andere zu verletzen. Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen verbale Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und bewältigt eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

Referentin: Susanne Dorka

Ganderkesee

Sa. 04. Mai 2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude
Anmeldung: 04222 44444
oder www.regiovh.de
Kosten: 20 Euro

SEMINARE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

THE QUEENS SPEECH

**Stimme, Sprache und Präsenz
im Berufsalltag**

Bildungsurlaub

Wie Sie mit gezielten Atem-, Stimm- und Sprechübungen im Berufsalltag entspannt und souverän Ihre Frau stehen können. Bonus: Singen als Methode zur Stressbewältigung

Referentin: Daniela Bianca Gierlok

Wildeshausen

Mo. 13. Mai - Fr. 17. Mai 2024

Ort: VHS Wildeshausen

Anmeldung: 04431 71622

oder www.vhs-wildeshausen.de

Kosten: 350 Euro

STRESSFAKTOREN IN BERUF UND ALLTAG ERKENNEN UND PRÄVENTIV BEGEGNEN

Bildungsurlaub

Immer mehr Leistungsträger*innen und Arbeitnehmer*innen sprechen von einem zunehmenden Druck, dem sie bei Aufbietung all ihrer Fähigkeiten nicht mehr standhalten können. Es kommt zu einer inneren Erschöpfung, dem Burn-out! Es gibt mehrere Möglichkeiten, um einen Burn-out zu verhindern und wieder aus der Situation heraus zu finden. In diesem Bildungsurlaub werden gemeinsam folgende Themen bearbeitet: Symptome und verstärkende Faktoren, präventive Maßnahmen, Achtsamkeitstraining, Selbstregulation und Stressbewältigung sowie Entspannungsübungen. Zudem werden Fragen wie „Welche positiven Einflüsse haben Sport und Ernährung auf das Stresslevel?“ und „Was ist Resilienz und wie stärken ich meine Widerstandskraft?“ beantwortet. Der Veranstaltungsort Kirchhatten ist umgeben von Wald, Wiesen und Feldern und bietet die Gelegenheit, Entspannungstechniken in der Natur praktisch anzuwenden.

Referentin: Martje Andringa

Wardenburg

Mo. 18. März - Fr. 22. März 2024,

09.00 - 16.30 Uhr

Ort: VHS Hatten + Wardenburg

Anmeldung: 04407 714750

oder www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 283 Euro

MOBBING - BOSSING - NICHT MIT MIR

Die Teilnehmenden erlernen Handlungs-
möglichkeiten, sich bei Mobbing/Bossing
zu wehren.

An wen kann ich mich wenden und was
kann ich selbst unternehmen?

Ziel ist es, nicht in die hilflose Rolle des
Opfers zu verfallen, sondern sich aktiv zur
Wehr zu setzen.

Viele praktische Übungen sorgen für
Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und
theoretisch als auch praktisch werden die
Grundlagen der Abwehrmöglichkeiten ver-
mittelt. Auch Alternativen wie Arbeitsplatz-
wechsel werden besprochen.

Referentin: Susanne Dorka

Großenkneten

Sa. 27. April 2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: LEB Großenkneten

Anmeldung: 04487 750799 0

oder www.leb-niedersachsen.de

Kosten: 90 Euro

EXCEL AUFBAUKURS

Behandelt werden (u. a.):

- Fixieren, Autofilter und Spezialfilter
- Konsolidierung
- Funktionen- und Funktionsassistenten
- Verknüpfungen von Tabellenblättern,
Datenanalyse, Datenmaske
- Gliederungen erstellen
- Datenanalyse mithilfe der
Diagrammbearbeitung
- Pivot-Tabellen erstellen

Gearbeitet wird Excel aus Office 365.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

Referent: Dieter Liebich

Delmenhorst

Di. 11. Juni und Do. 13. Juni 2024,

18.15 - 20.30 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800

oder www.vhs-delmenhorst.de

Kosten: 39 Euro

SKETCHNOTES-WORKSHOP

Notizen für Beruf und Alltag gekonnt in Szene gesetzt

Der Kurs bietet eine Einführung in „visuelle Notizen“ und legt den Fokus auf die Gestaltung von Flipcharts, Whiteboards oder andere Arbeitsunterlagen. Es werden verschiedene Symbole, Rahmen, Banner, Schriftarten und Effekte vorgestellt, mit denen Zeichnungen gestaltet werden können. Aus dem erworbenen Wissen können die Teilnehmenden im Anschluss erste eigene Sketchnotes kreieren. Künstlerisches Talent oder Vorkenntnisse im Zeichnen sind nicht notwendig!

Die Kursgebühr enthält ein Sketchbook und spezielle Stifte.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Referentin: Heike Helle

Ganderkesee

Sa. 20. April 2024, 09.00 - 16.30 Uhr

Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude

Anmeldung: 04222 44444

oder www.regiovhs.de

Kosten: ab 7 TN 68,60 Euro /

4-6 TN 94 Euro

ZEIT FÜR VERÄNDERUNGEN

Bildungsurlaub

Befinden Sie sich in einer Phase der Klärung oder Neuorientierung? Spüren Sie, dass es an der Zeit ist, zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist? Sie wissen, was Sie wollen, aber etwas hindert Sie? In diesem Seminar entdecken Sie wieder, welche Potentiale, Werte und Bedürfnisse in Ihnen angelegt sind. Sie überprüfen Ihr Selbstkonzept, Ihre Erwartungen und Ihre Ziele. Sie schauen sich an, was Sie davon abhält, Ihre Ziele zu erreichen. Sie überprüfen mögliche einschränkende Denk- und Glaubensmuster, um sie dann umformen zu können. Sie haben die Möglichkeit neue Perspektiven zu entwickeln und Ihre zukünftige Ausrichtung zu erarbeiten. Wir befassen uns u. a. mit ganzheitlichen Methoden aus der Neurobiologie und Psychologie.

Referentin: Karin M. Peters

Oldenburg

**Mo. 26. Februar - Fr. 1. März 2024,
08:45 - 16:15 Uhr, Freitag 08:45 - 13:15
Uhr**

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391 50

oder www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 359 Euro (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

GRÜNDUNG UND SELBSTÄNDIGKEIT

Willkommen bei der Existenzgründungs-Agentur für Frauen (EFA)!

Jede Gründerin hat ihre einzigartigen

Herausforderungen und Bedürfnisse. Ob du bisher nur eine Idee hast oder konkret den Schritt in die Selbstständigkeit planst - wir sind hier, um dich zu unterstützen.

Individuelle Einzelberatung

Unsere Beratungen bieten dir die Gelegenheit, über die Chancen und Risiken deiner Geschäftsidee zu sprechen, und geben dir Einblicke in die nächsten Schritte deiner Unternehmensgründung. Die Beratungen sind kostenfrei, vertraulich und ergebnisoffen.

Fachkundige Stellungnahme

Als anerkannte Fachkundige Stelle überprüfen wir auch die Tragfähigkeit deines Vorhabens und können eine Stellungnahme abgeben.

Weiterbildung

In unseren Seminarangeboten findest du Basiswissen für eine erfolgreiche Existenzgründung.

Netzwerke

Wir bieten Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Gründerinnen an. Nutze die Chance, Inspiration und wertvolle Tipps zu erhalten.

Die Beratungen finden in Oldenburg, Delmenhorst und Wildeshausen statt.

Bitte vereinbare für eine Beratung einen Termin:
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

TREFFPUNKT GRÜNDUNG

**Bist du gründungsinteressiert
oder betreibst bereits dein eigenes
Unternehmen?**

Dann ist unser monatlicher „Treffpunkt
Gründung“ genau das Richtige für dich!
Jeden letzten Donnerstag im Monat treffen
wir, um uns auszutauschen, zu vernetzen
und gemeinsam zu wachsen.

Egal, ob du noch am Anfang stehst oder
schon länger unterwegs bist – hier findest
du Unterstützung und Motivation.

„EFA ZU BESUCH BEI GRÜNDERINNEN“

EFA-Kundinnen besuchen erfolgreiche
Gründerinnen, können Fragen stellen, Neu-
ugierig sein, Impulse bekommen und Netz-
werke aufbauen. Die nächs Termine findest
du auf unserer Website.

WE GO SOCIAL MEDIA

Wir bieten einmal im Monat eine kosten-
freie und individuelle Beratung rund um
das Thema Social Media an.
In den einstündigen Sprechstunden gibt
die Social Media Expertin und Gründerin
Alana Grotelüschen-Remmers praxisorien-
tierte Tipps und auf die jeweilige Existenz-
gründung zugeschnittene Informationen.

Aktuelle Informationen, Orte und Termine zu den Angeboten findest du unter
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

SEMINARE EXISTENZGRÜNDUNGSAGENTUR FÜR FRAUEN (EFA)

BASIS-KNOW-HOW FÜR DIE ERFOLG- REICHE EXISTENZGRÜNDUNG

Entdecke den Weg in die Selbstständigkeit! Dieses Seminar ist für Frauen, die über einen Schritt in die Vollzeit- oder Neben-erwerbs-Selbstständigkeit nachdenken. Es bietet dir die Chance, dich umfassend zu informieren und zu prüfen, ob eine Existenzgründung der richtige Weg sein kann.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin
Kosten: 20 Euro

Delmenhorst

Sa. 27. April 2024, 09.30 - 14.30 Uhr

Anmeldung: 04221 981800
oder www.vhs-delmenhorst.de

Ganderkesee

Di. 04. Juni 2024, 09.30 - 12.30 Uhr

Anmeldung: 04222 44444
oder www.regiovhs.de

Oldenburg

Sa. 22. Juni 2024, 09.30 - 14.30 Uhr

Anmeldung: 0441 92391 50
oder www.vhs-oldenburg.de

BUCHHALTUNG - DOCH EINFACHER ALS GEDACHT

Du bist Freiberuflerin oder betreibst ein Kleingewerbe und möchtest den Gewinn für das Finanzamt selbstständig ermitteln? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige! Entdecke die Einfachheit der Einnahme-Überschussrechnung (EÜR) - eine einfache Form der Buchführung für Unternehmen mit bis zu 600.000 Euro Umsatz und 60.000 Euro Gewinn pro Jahr.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin
Kosten: 20 Euro

Oldenburg

Sa. 25. Mai 2024, 09.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung: 0441 92391 50
oder www.vhs-oldenburg.de

SEMINARE ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

KRAFTTANKSTELLE ... DAMIT ES FÜR SIE GUT LÄUFT

Workshop für weibliche Beschäftigte

Kennen Sie das? Neben ständigen Veränderungen im Berufsalltag, den kleinen und großen institutionellen Herausforderungen und Baustellen stellt sich immer öfter das Gefühl ein, keine Zeit für sich und die eigentlichen Aufgaben zu haben. Sie wollen sich einmal ganz bewusst Zeit nehmen, inne zu halten und auf ihre beruflichen oder persönlichen Ziele zu schauen? In diesem Workshop geht es um Ihre Potenziale und Ziele und wie Sie für Ihre eigene Resilienz sorgen. Sie wollen nicht nur reden, sondern handeln und den nächsten Schritt umsetzen?

Referentin: Petra Welz
Unternehmensberatung
Geld & Rosen Düsseldorf

Gut Moorbeck
Di. 23. April 2024, 09.30 - 16.30 Uhr

Kosten: 130 Euro
für Mitgliedsbetriebe: 65 Euro

ALTERSÜBERGREIFEND ERFOLGREICH

Workshop für Personalverantwortliche

Oftmals treffen am Arbeitsplatz Beschäftigte unterschiedlicher Altersgruppen aufeinander. Jede Generation stellt dabei ihre ganz eigenen Erwartungen an den Job und die Zusammenarbeit untereinander. Menschen aus unterschiedlichen Generationen können wachsen und voneinander lernen, wenn sie sich mit den Ideen und Erfahrungen des jeweils anderen auseinandersetzen. Hieraus können neue Perspektiven und Ideen entstehen, die neue Arbeitsweisen fördern.

Dieses interaktive Seminar beschäftigt sich daher mit der Frage: "Wie kann die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Altersgruppen im Unternehmen erfolgreich gestaltet werden?"

Neben Informationen und praxisnahen Tipps und Tricks, werden dazu auch gemeinsam Ansätze und Lösungen erarbeitet.

Referentin: Annemarie Glowienka
Unternehmensberatung, Gesundheitsmanagement hochForm Dötlingen

Gut Moorbeck
Di. 07. Mai 2024, 09.30 - 16.30 Uhr

Kosten: 130 Euro
für Mitgliedsbetriebe: 65 Euro

DER TRÄGERVEREIN FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V. ÜBER UNS

Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft mit seinen beiden Projekten „Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft“ und „EFA – ExistenzgründungsAgentur für Frauen“ ist ein gutes Beispiel einer erfolgreichen und auf breiter Basis angelegten, interkommunalen Zusammenarbeit! Er wird vom Landkreis Oldenburg, den Städten Oldenburg und Delmenhorst sowie der Gemeinde Stuhr finanziell getragen.

Das satzungsgemäße Ziel des Trägervereins ist die Förderung der Erwerbstätigkeit von Frauen sowie die Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Weitere Träger sind: Oldenburgische IHK, Handwerkskammer Oldenburg, Arbeitgeberverband Oldenburg, DGB Oldenburg-Wilhelmshaven, Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburg-Land, Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Landkreis Oldenburg, regioVHS Ganderkeese-Hude.

Die Gleichstellungsbeauftragten der Trägerkommunen arbeiten eng mit den Projekten zusammen. Beide Projekte werden maßgeblich finanziert durch EU- und Landesmittel.



Britta Hauth

Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Oldenburg

→ T. (04431) 85-620



Wiebke Oncken

Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Oldenburg

→ T. (0441) 235-21 35



Darja Petrosjan

Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Delmenhorst

→ T. (04221) 99-1187



Nicole Feldmann-Paske

Gleichstellungsbeauftragte
der Gemeinde Stuhr

→ T. (0421) 5695-321



Weitere
Infos

unter

www.frauen-und-wirtschaft.de



Finanzierende Träger des
Projekt es sind:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Landkreis Oldenburg



Stadt
Oldenburg



Delmenhorst
verbindet

