

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](http://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](http://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](http://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 UFFERN

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-  
haltet ein Begrüßungsgetränk und kleine  
Snacks.

Karten gibt es in der Buchhandlung  
Libretto in Oldenburg, Theaterwall 34  
oder unter [www.frauen-und-wirtschaft.de](http://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](http://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-delmenhorst.de](http://www.vhs-delmenhorst.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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 vermittelt. Auch Alternativen wie Arbeitsplatzwechsel 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.vhs-delmenhorst.de)

#### **Ganderkesee**

**Di. 04. Juni 2024, 09.30 - 12.30 Uhr**

Anmeldung: 04222 44444  
oder [www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de)

#### **Oldenburg**

**Sa. 22. Juni 2024, 09.30 - 14.30 Uhr**

Anmeldung: 0441 92391 50  
oder [www.vhs-oldenburg.de](http://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](http://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](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)



Finanzierende Träger des  
Projekt es sind:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Landkreis Oldenburg



Stadt  
Oldenburg



Delmenhorst  
verbindet

