

# MUTIG NEUE BERUFSWEGE GEHEN

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft e. V.  
ExistenzgründungsAgentur für Frauen

KOS  
ÜBV  
EFA



Kofinanziert von der  
Europäischen Union





## **Impressum**

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

Redaktion:  
Julia Bäcker

Titelbild:  
Iris Gallmeister

Fotos:  
Björn Knölke

Gestaltung:  
moltkedesign, Gerd Jegelka

Irrtum und Änderungen  
vorbehalten.

Stand der Informationen:  
August 2024 / 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 14**

## **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 20**

## **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 24**

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

Schlossplatz 25/26, 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

→ [info@frauen-und-wirtschaft.de](mailto:info@frauen-und-wirtschaft.de)



**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:

---

# INDIVIDUELLE BERATUNGEN KOSTENFREI UND ERGEBNISOFFEN

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

Tel. 04431 85-472

---

# THEMENBERATUNGEN

## BERUFLICHER NEUSTART - MIT SCHWUNG IN DEN HERBST

Bist du unzufrieden in deinem Job?  
Ist es Zeit beruflich neu durchzustarten?  
Willst du nach der Familien-/Pflegezeit den Fokus auf deine berufliche Zukunft legen?  
Wir können über Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten und deren Finanzierung und den Wiedereinstieg vor dem Hintergrund deiner individuellen Lebenslage sprechen.

- 09. September Oldenburg
  - 10. September Delmenhorst
  - 12. September Wildeshausen
  - 13. September Stuhr
- 

## BEWERBUNGSMAPPEN-CHECK

Was ist heute wichtig und worauf kommt es an? Wie bewerbe ich mich online?  
Ein Vorstellungsgespräch steht an? Wir können über die Vorbereitung, knifflige Fragen und Forderungen sprechen.  
Schicke uns deine Unterlagen gerne vorab und wir geben dir im persönlichen Gespräch ein konstruktives Feedback!

- 23. September Oldenburg
  - 24. September Delmenhorst
  - 25. September Stuhr
  - 26. September Wildeshausen
- 

## ELTERNZEIT UND DANN?

Alle Themen die dich rund um die Zeit mit deinem Baby bewegen:  
Du weißt nicht wann und in welchem Umfang du wieder in den Job einsteigen willst?  
Dir fehlt der Gesprächsleitfaden mit deinen Vorgesetzten?  
Dir ist bewusstgeworden, dass du etwas ganz anderes machen möchtest?  
Über diese und viele weitere Themen können wir sprechen.

- 21. Oktober Oldenburg
  - 22. Oktober Delmenhorst
  - 23. Oktober Stuhr
  - 24. Oktober Wildeshausen
- 

## BERUFLICH DURCHSTARTEN! WAS WILL ICH EIGENTLICH?

Du weißt nicht wo du anfangen sollst, was du eigentlich machen willst und wie sich das ganzen umsetzen lässt? Lass uns über deine Ideen und Vorstellungen sprechen und zusammen den roten Faden suchen.  
Wir generieren Lösungsansätze und überlegen uns eine Strategie wie sich der berufliche Erfolg einstellen lässt und damit auch die persönliche Zufriedenheit steigt.

- 04. November Oldenburg
  - 05. November Delmenhorst
  - 07. November Wildeshausen
  - 08. November Stuhr
-

## **BEWERBUNGSMAPPEN-CHECK**

Was ist heute wichtig und worauf kommt es an? Wie bewerbe ich mich online?

Ein Vorstellungsgespräch steht an? Wir können über die Vorbereitung, knifflige Fragen und Forderungen sprechen.

Schicke uns deine Unterlagen gerne vorab und wir geben dir im persönlichen Gespräch ein konstruktives Feedback!

**25. November Oldenburg**

**26. November Delmenhorst**

**27. November Stuhr**

**28. November Wildeshausen**

---

## **REALITÄTS-CHECK: WIE IST DAS JAHR BERUFLICH GELAUFEN?**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und viele von uns rekapitulieren noch einmal:

Ist das Jahr so gelaufen wie ich es geplant hatte?

Konnte ich berufliche Ziele erreichen?

Warum konnte ich bestimmte Ziele nicht erreichen und wie kann es im nächsten Jahr besser werden?

Zusammen können berufliche Ziele für 2025 gesteckt werden.

**09. Dezember Oldenburg**

**10. Dezember Delmenhorst**

**13. Dezember Stuhr**

**12. Dezember Wildeshausen**

---



# IRIS GALLMEISTER

## STECKBRIEF

**Alter:** 63

**Beruf:**

Stellvertretende Geschäftsführerin und  
Leitung Tourismusmarketing

**Berufsausbildung:**

Abitur, Hochschulabschluss  
Lehramt an Gymnasien (Deutsch,  
Geografie, Pädagogik, Psychologie),  
Referendariat (nicht beendet),  
Fernstudium zur staatlich  
anerkannten Tourismusreferentin

**Hobbies**

Tanzen: Standard Latein, Internationaler  
Folktanz, Zumba, Wandern, Radfahren  
und durch die Welt reisen.

Mit Freunden treffen, gut essen und trinken.  
Lesen, Besuche von Kabarett, Theater,  
Konzerten, Museen und Ausstellungen.

---

# FÜNF FRAGEN AN IRIS GALLMEISTER



## Wer oder was hat dich auf deinem Berufsweg geprägt?

Ich vermute, dass mein Elternhaus und besondere Menschen, denen ich im Laufe meines Lebens begegnet bin, mich geprägt und vorangebracht haben. Aufgewachsen bin ich in einer sehr lebhaften Familie, in der viel, manchmal auch heftig und laut, diskutiert, aber auch gelacht wurde. Wir haben viele Ausflüge mit dem Fahrrad und dem ÖPNV in die nähere Umgebung gemacht, weil wir kein Auto hatten. In den Urlaub ging es mit dem Zug in die Berge und es wurde gewandert.

Weiterhin sehr prägend waren sicher mein Pastor im Rahmen des Konfirmandenunterrichts und zwei Lehrer, die mich in meiner Entwicklung sehr unterstützt haben. Geografie und Deutsch waren meine Lieblingsfächer und außerdem wollte ich von zuhause ausziehen und da bot sich ein Lehramtsstudium in Göttingen an. Danach bin ich dann nach Frankfurt gezogen, weil Freunde dort wohnten und ich das Unterrichten ausprobieren wollte. Ich hatte ein tolles Jahr bei inlingua in Frankfurt und habe dort Deutsch als Fremdsprache unterrichtet. Mit dem Gefühl, dass das Unterrichten mir Spaß macht, bin ich dann ins Referendariat gegangen. Allerdings war mir zum einen nicht klar gewesen, wie anstrengend die Kommunikation mit Schülern, Lehrerkolleg\*innen und Eltern

sein kann und zum anderen, wie die vorgegebenen Rahmenbedingungen und Curricula mich einengten. Trotz manch schöner Unterrichtsstunden ging es mir immer schlechter und mir wurde mit Hilfe langer Gespräche mit meinem damaligen Freund klar, dass ich diesen Job nicht ein ganzes Berufsleben lang durchhalten würde.

Weil ich Erholung und Bedenkzeit brauchte und mich in Richtung Tourismusbranche orientieren wollte, nahm ich die Chance wahr und arbeitete ein Jahr lang in Portugal bei einem Reiseveranstalter als Reiseleiterin. Noch immer schlug auch das pädagogische bzw. sozialpädagogische Herz in mir. Nach dem Jahr in Portugal arbeitete ich mehrere Jahre im sozialpädagogischen Bereich und betreute Langzeitarbeitslose, Obdachlose und Asylsuchende und absolvierte mehrmonatige Praktika beim Hessischen Tourismusverband und einem Regionalverband, wo ich mich sehr mit den Themen Tourismus, Naherholung, Schutzgebiete, Naturpark und Regionalentwicklung auseinandersetzte.

Mit meinem jetzigen Ehemann zog ich nach Norddeutschland zurück und in einer Sitzung des Kommunalverbands Niedersachsen/Bremen e.V. bekam ich Kontakt zu Personen aus dem Landkreis Oldenburg. Ich erfuhr von der geplanten Einrichtung einer Stelle im Bereich Tourismusmarketing im Naturpark Wildeshauser Geest. Diese Aufgabe reizte mich sehr. Berufsbegleitend hatte ich ein zweijähriges Fernstudium zur staatlich anerkannten Tourismusreferentin absolviert. Ich bewarb mich auf die ausgeschriebene Stelle und hatte Glück!

### **Kannst du behaupten, dass du dich beruflich verwirklichen konntest?**

Rückblickend kann ich diese Frage mit ja beantworten. Die mehr als 25-jährige Tätigkeit beim Zweckverband Naturpark Wildeshauser Geest mit seinen vielfältigen Themen war und ist sowohl herausfordernd als auch sinnstiftend für mich. Ich hatte das große Glück, dass ich mit meiner Arbeit sehr viel Einfluss auf die

Weiterentwicklung des Naturparks nehmen konnte. Finanzielle Erwägungen waren für mich dabei zweitrangig, denn bezahlt worden wäre ich als Lehrerin sehr viel besser. Ich habe in den Jahren zuvor in unterschiedlichen pädagogischen und touristischen Bereichen gearbeitet, bei denen ich letztendlich genau die Kenntnisse und Fähigkeiten erworben habe, die ich für die Naturparkarbeit brauchte. Insbesondere die vielen unterschiedlichen Menschen, mit denen ich beruflich zu tun hatte, haben meine Arbeit immer sehr bereichert.

### **Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse hast du auf deinem Berufsweg überwunden?**

Das schwierigste war überhaupt herauszufinden, welche Berufe es gibt und welche Qualifikationen dafür notwendig sind. Hinzu kam, dass ich zu der Generation der Babyboomer gehöre und es deshalb mit sehr viel Anstrengung verbunden war, neben 50 bis 100 Bewerbungen aufzufallen. Die Konkurrenz war groß und gefragt waren eher die klassischen Lebensläufe. Auch, ohne darauf weiter eingehen zu wollen, war die Gleichbehandlung von Mann und Frau bei vielen männlichen Arbeitgebern noch nicht sehr weit fortgeschritten, was durchaus spürbar war. Ich hätte mir insgesamt während meines beruflichen Lebens mehr Anerkennung gewünscht, dann wäre einiges leichter gewesen.

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

Personalverantwortliche sollten lediglich nach geeigneter Qualifikation, interessanten Lebensläufen und Persönlichkeit und nicht nach Geschlecht entscheiden. Meiner Meinung nach sind Vorstellungsgespräche oftmals zu kurz, um einen Menschen auch nur annähernd kennen zu lernen. Es muss ausreichende und zeitlich flexible Kinderbetreuungsplätze geben. Auf ihrem gesamten Lebensweg müssen Mädchen und Frauen die gleiche Anerkennung wie Jungen und Männer bekommen, damit das Selbstbewusstsein gestärkt wird, denn starke Frauen machen das Leben bunt!

## Was kannst du anderen Frauen mit auf den Weg geben?

Traut euch auch unbequeme Wege zu gehen. Sie haben alle einen Sinn. Wenn ihr etwas ganz stark wollt, lasst es euch nicht ausreden. Hört aber auf gute Argumente. Es sind immer andere Menschen, die einen weiterbringen. Geht deshalb viel in den Austausch, lasst euch beraten. Um ein glücklicher Mensch zu sein, brauche ich die Natur, die Bewegung, meinen Mann, gute Freunde und nette Kolleg\*innen. Das kann für jeden etwas Anderes sein. Es braucht immer einen guten Ausgleich zur Arbeit, hilft bei negativem Stress oder wenn wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen. Und sucht euch eine für euch sinnvolle Arbeit, auf die ihr euch freut und wo das Arbeitsklima gut ist!



Iris Gallmeister im Gespräch mit Julia Bäcker

## SEMINARE DER KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT

### NETZWERKEN ALS ERFOLGS- STRATEGIE BEI DER BERUFSSINDUNG

Du bist auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung, findest dich auf dem aktuellen Stellenmarkt jedoch nicht wieder?

Dann dreh den Spieß um! Dieser Workshop kann dir durch verschiedene Methoden helfen, deine Interessen und Fähigkeiten auf dem (verdeckten) Arbeitsmarkt zu positionieren und mit Hilfe von beruflichen Netzwerken zum passenden Job zu finden. Bitte bringt zu unserem Workshop euren Laptop, einen Papierblock (DIN-A-4) und bunte Filzstifte mit.

**Referentin:** Britta Bollermann

#### **Wildeshausen**

**Sa. 21. September 2024, 9.00 - 15.00 Uhr**

Ort: VHS Wildeshausen  
Anmeldung: 04431 71622 oder  
[www.vhs-wildeshausen.de](http://www.vhs-wildeshausen.de)  
Kosten: 20 Euro €

#### **Hatten**

**Sa. 26. Oktober 2024, 9.00 - 15.00 Uhr**

Ort: VHS Hatten + Wardenburg  
Anmeldung: 04407 714750 oder  
[www.vhs-oldenburg.de](http://www.vhs-oldenburg.de)  
Kosten: 20 Euro

---

### 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**

**Di. 24. September 2024, 9.00-12.00 Uhr**

Ort: VHS Oldenburg  
Anmeldung: 0441 92391 50 oder  
[www.vhs-oldenburg.de](http://www.vhs-oldenburg.de)  
Kosten: kostenfrei

---

## **BLÜHE AUF - NEUORIENTIERUNG IN DER LEBENSMITTE**

Sehnt du dich nach einem neuen Kapitel voller Selbstentfaltung und Erfüllung, auch im Beruf?

In diesem Workshop wirst du auf einer Reise zu deinen verborgenen Stärken und Talenten begleitet. Gemeinsam entdecken, wie du nach Jahren der Fürsorge für andere wieder zu dir selbst und deinen Talenten findest und ein Bild von der Frau entwickelst, die du in den nächsten Jahren gerne sein möchtest. Am Ende des Workshops wirst du in deinem Selbstbewusstsein gestärkt sein, wissen was dir gut tut und dir erste Ziele und Visionen gesetzt haben, wie du dein zukünftiges Leben selbstbestimmt in die Hand nehmen kannst.

**Referentin:** Sarah Asche

### **Huntlosen**

**Mi. 25. September 2024, 17.00 - 21.00 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 Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Großenkneten

---

## **WAS STECKT IN DIR? LERNE VON DEINEN VORBILDERN!**

Wie erkenne ich meine Stärken und Kompetenzen? Wie mache ich sie sichtbar? Der Workshop bietet mit der Vorbild-Methode die Möglichkeit Interessen, Stärken und Fähigkeiten ins Bewusstsein zu rufen. Alle

haben sie, wenige können sie benennen. Wenn du deine Stärken kennst, kann es leichter fallen deine aktuelle berufliche und persönliche Situation zu bewerten und dir gegebenenfalls neue Ziele zu setzen. Solltest du dir deiner Vorbilder noch nicht bewusst sein, finden wir sie gemeinsam. Das abschließend erstellte „blind portrait“ verbildlicht die Ergebnisse und aktiviert Ressourcen, welche die berufliche Orientierung und Jobfindung unterstützen können.

**Referentin:** Sarah Asche

### **Ganderkesee**

**Mo. 21. Oktober 2024, 17.00 - 21.00 Uhr**

Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude

Anmeldung: 04222 44444 oder

[www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de)

Kosten: 10 Euro

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

---

## **SELBSTBEWUSST UND SOUVERÄN!**

Eine ausgeprägte Souveränität zeigt sich im persönlichen Auftreten und Handeln. Sie entsteht durch das Zusammenspiel aus dem Verhalten und der erzielten Wirkung auf das Umfeld. Gerade im Job ist ein souveräner Eindruck ein starkes Signal an Vorgesetzte, Kolleg\*innen oder Kund\*innen. Souveränität ist ein echtes Erfolgskriterium – ein souveräner Mensch wirkt überzeugender, kompetenter, professioneller. Durch effektive Übungen werden in diesem Workshop Techniken erprobt, die die persönliche Souveränität in schwierigen Gesprächs-

situationen steigert und damit auch das Selbstbewusstsein stärkt.

**Referentin:** Tomma Hangen

### Stuhr

**Mi. 06. November 2024, 16.00 - 20.00 Uhr**

Ort: Treffpunkt Sie(h)da

Anmeldung: 04242 976 4444 oder

[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

---

### WIE SCHLAGFERTIG BIST DU?

Durch gezielten Strategien und Methoden selbstsicher und schlagfertig auftreten.

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen die Kontrolle.

Es geht nicht um einen verbalen Schlagabtausch nach dem Motto „wie du mir so ich dir“, sondern darum, im Beruf oder zu Hause schnell und treffend zu reagieren und auf Augenhöhe zu kommunizieren.

Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten.

Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und bewältigt eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

**Referentin:** Susanne Dorka

### Delmenhorst

**Fr. 15. November 2024, 9.00 - 16.00 Uhr**

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

[www.vhs-delmenhorst.de](http://www.vhs-delmenhorst.de)

Kosten: 20 Euro

---

### MAMA-NEUSTART ELTERNZEIT ALS CHANCE

Das Elternwerden und Mutterdasein verändert vieles. Besonders beruflich müssen oft Rahmen neu abgesteckt und Inhalte neu verhandelt werden.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit schon in der Elternzeit die persönliche und berufliche Situation zu ordnen, sich zu orientieren und neu zu strukturieren.

In diesem 2-Tages-Workshop wird die individuelle Situation analysiert, um die eigenen Stärken, Interessen und Ziele wiederzufinden, welche dann im zweiten Teil des Workshops mit Visionen und deren Umsetzungsstrategien für einen erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf genutzt werden können.

**Referentin:** Sarah Asche

### Oldenburg

**Fr. 22. November 2024, 16.00 - 20.00 Uhr**

**Sa. 23. November 2024, 9.00 - 13.00 Uhr**

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391 50 oder

[www.vhs-oldenburg.de](http://www.vhs-oldenburg.de)

Kosten: 20 Euro

---

## SEMINARE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

### PSYCHOHYGIENE – MEINE GESUNDHEIT STÄRKE ICH SELBST!

Um die psychische Gesundheit zu erhalten und zu stärken, kann man selbst einiges tun. In diesem Kurs lernen Sie ausschlaggebende Faktoren für eine gute psychische Gesundheit kennen und solche, die belastend wirken können. Dabei spielen Selbstwert und Selbstwirksamkeit eine große Rolle. Auch das Konzept der Selbstsabotage und der Vorteil von Routinen wird in den Blick genommen. Im Austausch miteinander, durch Selbstreflexionen, Übungen und verschiedene Methoden räumen wir auf im Kopf.

**Referentin:** Chiara Purnhagen

#### Ganderkesee

**Sa. 21. September 2024, 10.00 - 16.00 Uhr**

Ort: regioVHS Ganderkesee  
Anmeldung: 04222 44444 oder  
[www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de)  
Kosten: 68,10 Euro

---

### WEGE ZUR STRESSREGULIERUNG

Du lernst effektive Methoden und Techniken, um Stress in deinem Alltag zu reduzieren und deine innere Balance wiederherzustellen. Durch gezielte Übungen zur Entspannung, Achtsamkeit und Stressbewältigung wird geholfen, deine Stresssymptome zu erkennen und zu reduzieren. Deine

Stressoren werden identifiziert und konstruktive Bewältigungsstrategien entwickelt. Du lernst, wie du besser mit belastenden Situationen umgehen kannst, deine Resilienz stärkst und langfristig ein gesünderes Leben führen kannst. Egal ob du beruflich oder privat unter Stress leidest, du erhältst wertvolle Tools, um deine Stressregulierung zu verbessern und mehr Gelassenheit in dein Leben zu bringen.

**Referentin:** Beate Burg

#### Großenkneten

**Sa. 21. September und  
Sa. 28. September 2024,  
15.00 - 17.15 Uhr**

Ort: LEB Großenkneten  
Anmeldung: 04487 750799 0 oder  
[www.leb-niedersachsen.de](http://www.leb-niedersachsen.de)  
Kosten: 30 Euro

---

### FRAUEN UND FINANZEN: ERBEN UND VERERBEN Nachlass richtig regeln

Wie ist die gesetzliche Erbfolge? Was kann in einem Testament geregelt werden? Ist ein notarielles Testament in jedem Fall besser als ein handgeschriebenes? Wann benötige ich einen Erbschein und wie erhalte ich ihn?  
Rund um das Thema Erben und Vererben tun sich unzählige Fragen auf. Das deutsche Erbrecht birgt Überraschungen, gleichzeitig ist es mit über 400 Paragraphen

für Laien unübersichtlich. Aber schon mit etwas Grundwissen können Sie für sich und Ihre Verwandten fundierte Entscheidungen treffen und besser vorsorgen. Kerstin Noll ist seit vielen Jahren als Rechtsanwältin und Notarin tätig und kennt die Fallstricke in den Gesetzestexten - vor und nach dem Erbfall! Mit ihrem Vortrag, der sich an diesem Abend speziell an Frauen richtet, möchte sie für mehr Durchblick rund um die Themen Erben, Vererben und Testamentgestaltung sorgen.

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes „Netzpunkt ZORA“ der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinden Hatten (Caroline Stroot), Großenkneten (Angela Jenkner) und Wardenburg (Julia Tscheslog) finanziell unterstützt.

**Referentin:** Kerstin Noll

### Wardenburg

**Do. 24. Oktober 2024, 18.00 - 20.15 Uhr**

Ort: VHS Hatten + Wardenburg  
Anmeldung: 04407 714750 oder [www.vhs-oldenburg.de](http://www.vhs-oldenburg.de)  
Kosten: 5 Euro

---

## ENTSPANNT UND ERFOLGREICH TELEFONIEREN IM BERUF

Kennst du die Situation? Du musst mit einer fremden Person telefonieren und hast ein bestimmtes Anliegen. Der Herzschlag beschleunigt sich, Hände fangen an zu schwitzen und der Kopf schlägt gedanklich Kapriolen. ...

Kurz gesagt: Es macht keinen Spaß zu telefonieren. Das Gespräch wird regelmäßig auf die lange Bank geschoben, bis es nur auf den letzten Drücker halbwegs zu funktionieren scheint. Das muss nicht sein! Telefonieren kann wunderbar entspannt sein und für beide Seiten vollständig zufriedenstellend ablaufen. Dieser Workshop hilft dabei Gesprächsstrukturen und Leitfäden zu entwickeln, um entspannte in Telefongespräche zu gehen.

**Referent:** Vitus Benken

### Wildeshausen

**Di. 05. November 2024, 19.00 - 22.15 Uhr**

Ort: VHS Wildeshausen  
Anmeldung: 04431 71622 oder [www.vhs-wildeshausen.de](http://www.vhs-wildeshausen.de)  
Kosten: 24 Euro

---

## DIE MACHT DER GEDANKEN

### Bildungsurlaub

Wie ist dein Mindset? Was denkst du über die Welt, über Menschen? Was ist richtig, was ist falsch? Was glaubst du über dich selbst? Was hältst du für möglich in deinem (beruflichen) Leben? Unsere Gedanken haben eine direkte Auswirkung auf unsere Gefühle und unseren Körper. Bestimmte Gedanken, die sich oft wiederholen, werden zu Glaubenssätzen und daraus resultierend zu Glaubensmustern! Wir bilden sie unser ganzes Leben von frühester Kindheit an und sie sind im Gehirn gebahnt. Sie können positiv und unterstützend, neutral oder negativ und einschränkend sein, bewusst oder unbewusst. Negative Glaubenssätze wirken sehr häufig wie Selbstsabotage-Programme, die uns hindern, das im Leben zu tun, zu erreichen, was wir uns vorstellen oder

wünschen. Inhalte: Entstehung und Auswirkung von Glaubenssätzen, Identifizieren von negativen Glaubenssätzen, Loslassen und Umformung von bewussten negativen Glaubenssätzen im Gehirn, Methoden. Werden negative Glaubensmuster aufgelöst, kannst du dich in deiner Persönlichkeit positiv verändern und neue Entscheidungen im Leben werden möglich.

**Referentin:** Karin M. Peters

### **Oldenburg**

**Mi. 09. Oktober - Fr., 11. Oktober 2024,  
Mi./Do. 8.45 - 15.45 und Fr. 8.45 - 12.15**

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391 50 oder

[www.vhs-oldenburg.de](http://www.vhs-oldenburg.de)

Kosten: 209 Euro

---

physiologisch), Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikationstraining, Zielfindung, Problemlösetraining, Stärkung der persönlichen Ressourcen, Genusstraining und Entspannungstraining. Bitte bequeme Kleidung, Schreibmaterial und Tagesproviand mitbringen.

**Referentinnen:** Heudrun Köllner,  
Brigitte Feckmann

### **Delmenhorst**

**Mo. 16. - Fr., 20. Dezember 2024,  
9.00 - 14.15 Uhr**

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

[www.vhs-delmenhorst.de](http://www.vhs-delmenhorst.de)

Kosten: 154,70 Euro

---

## **STRESSMANAGEMENT-TRAINING**

Stresssituationen können wir nicht verhindern, aber wir können den Umgang mit Stress verbessern und unsere Stressbewältigungskompetenz stärken. Der Alltag ist oft von Termindruck und Überbelastung geprägt und das führt zu vielen Befindlichkeits- und Gesundheitsstörungen. Um den weit verbreiteten stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es eines multimodalen Stressbewältigungsprogramms. In diesem systematischen Trainingsprogramm auf der Basis verhaltenstherapeutisch orientierter Stressbewältigung wird an der individuellen Situation gearbeitet. Die Komponenten des Stressmanagements sind Selbstanalyse, Stressbewältigungsstrategien (kognitiv, emotional,

# GRÜNDUNG UND SELBSTÄNDIGKEIT

**Willkommen bei der ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA). Wir unterstützen Frauen, den Weg in die berufliche Selbstständigkeit zu gehen.**

Jede Gründungsidee ist einzigartig und wir berücksichtigen dabei deine individuelle Lebenssituation. Unsere Beraterinnen bieten in Einzelgesprächen die Möglichkeit, über Chancen und Risiken der Geschäftsidee zu sprechen und Informationen über die nächsten Schritte zu bekommen.

Als anerkannte Fachkundige Stelle prüfen und bestätigen wir auch die Tragfähigkeit deines Gründungsvorhabens.

Unsere Beratungen sind kostenlos, vertraulich und ergebnisoffen. Sie finden in Oldenburg, Delmenhorst und Wildeshausen oder auf Wunsch auch online statt.

**Beratungstermine und Anmeldungen unter [www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de](http://www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de) oder unter Tel.: 04431 85649.**

# VERANSTALTUNGEN

## TREFFPUNKT GRÜNDUNG

Du bist gründungsinteressiert oder betreibst bereits dein eigenes Unternehmen? Dann ist unser „Treffpunkt Gründung“ genau das Richtige für dich! Wir tauschen uns aus, vernetzen uns. Egal, ob du noch am Anfang stehst oder schon länger unterwegs bist - hier findest du Unterstützung und Motivation.

**Anmeldung bitte über unsere Geschäftsstelle unter 04731 85649 oder über unser Kontaktformular auf [www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de](http://www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de)**

**Do. 22. August, Delmenhorst**  
im Hyrst Coworking-Space,  
Lange Straße 128

**Do. 28. November, Oldenburg**  
Gleichstellungsbüro,  
Schlossplatz 25/26

---

## „EFA ZU BESUCH BEI GRÜNDERINNEN“

**Inspiration durch andere Frauen-Unternehmen, neue Impulse und Austausch sind hilfreich, um immer wieder den Blick auf das eigene Vorhaben zu schärfen.**

**Bei „EFA zu Besuch bei Gründerinnen“ besuchen wir Unternehmen, informieren uns über ihre Entwicklungen und Erfahrungen und vernetzen uns untereinander.**

Im September sind wir zu Gast bei Andrea Lohmann, die das Pflanzencenter Warnken in Wardenburg als Betriebsnachfolgerin übernommen hat.

Nach einer Besichtigung des Betriebes und dem Interview mit der Inhaberin zum Thema Betriebsübernahme als Gründungs-idee, bleibt viel Zeit zum Netzwerken mit Fingerfood.

**Do. 19. September 2024**  
**17.00 bis ca. 19.00 Uhr**

Kosten: 20 Euro inkl. Getränke und kleinem Imbiss

**Anmeldung** unter 04431 85649

---

## **SEMINARE EXISTENZGRÜNDUNGSAGENTUR FÜR FRAUEN (EFA)**

### **VORBILDER MACHEN MUT: „GRÜNDEN MIT KINDERN!“**

Erfolgreiche Unternehmerinnen berichten im Rahmen der Initiative „FRAUEN unternehmen“ über ihre Erfahrungen zum Thema, geben Tipps, gehen in den Austausch und beantworten Fragen.

**Mi. 23. Oktober 2024, 10.00 bis 11.30 Uhr**  
online, kostenfrei

---

### **WE GO SOCIAL MEDIA**

Wir bieten einmal im Monat eine kostenfreie und individuelle Beratung rund um das Thema Social Media an. In den einstündigen Sprechstunden gibt die Social Media Expertin und Gründerin Alana Grotelüschen-Remmers praxisorientierte Tipps und auf die jeweilige Existenzgründung zugeschnittene Informationen.

**Beratungstermine nach  
Anmeldung am:  
12. September 2024  
24. Oktober 2024  
14. November 2024**

---



**Aktuelle Informationen,  
Orte und Termine  
Anmeldungen über  
[www.existengruendungs-  
agentur-fuer-frauen.de](http://www.existengruendungs-agentur-fuer-frauen.de)**

## **BASIS-KNOW-HOW FÜR DIE ERFOLGREICHE EXISTENZGRÜNDUNG**

Entdecke den Weg in die Selbstständigkeit! Dieses Seminar ist für Frauen, die über einen Schritt in die Vollzeit- oder Nebenberuf-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

### **Oldenburg**

**Sa. 26. Oktober 2024, 9.30 - 14.30 Uhr**

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

### **Delmenhorst**

**Sa. 09. November 2024, 9.30 - 14.30 Uhr**

Anmeldung: 04221 981800 oder  
[www.vhs-delmenhorst.de](http://www.vhs-delmenhorst.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 800.000 Euro Umsatz und 80.000 Euro Gewinn pro Jahr.

**Referentin:** Susanna Suhlrie,  
Unternehmensberaterin  
Kosten: 20 Euro

### **Oldenburg**

**Sa. 23. November 2024, 9.30 - 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.

### ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Aufgaben dank Prioritätensetzung zukünftig sinnvoller planen und umsetzen können. Sie lernen Methoden des Zeitmanagements kennen und anzuwenden. Den praktischen Bezug stelle ich anhand von Beispielen, Checklisten und Übungsbögen dar. So lernen Sie Ihre Kommunikation effektiver einzusetzen, um Zeitdruck und Stress zu reduzieren. Ich zeige Ihnen wie Sie sich auf Ihre wichtigsten Aufgaben und Themen konzentrieren und die Störfaktoren und Ablenkungen minimieren können.

**Referentin:** Nadine Hellmold  
[www.co-check.net](http://www.co-check.net)

**Zielgruppe:** weibliche Beschäftigte

#### Oldenburg

**Mi. 18. September 2024, 9.00 bis 16.00 Uhr**

Ort: Core, Heiligengeiststr. 6-8, Oldenburg  
Kosten: 130 Euro  
für Mitgliedsbetriebe 65 Euro  
inkl. Tagesverpflegung

### SOVERÄN AUFTRETEN

Gerade im Job ist ein souveräner Eindruck ein starkes Signal an Kundinnen und Kunden und in der Teamarbeit. Souveränität ist ein echtes Erfolgskriterium – ein souveräner Mensch wirkt überzeugender, kompetent,

professioneller. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihr Verhalten und Ihre Wirkung gezielt einsetzen, um einen professionellen und überzeugenden Eindruck zu hinterlassen. Durch effektive Übungen werden in diesem Workshop Techniken erprobt, die die persönliche Souveränität in schwierigen Gesprächssituationen steigert.

**Referentin:** Tomma Hangen  
[www.professionellsprechen.de](http://www.professionellsprechen.de)

**Zielgruppe:** weibliche Beschäftigte

#### Wildeshausen

**Di. 01. Oktober 2024, 9.00 bis 16.00 Uhr**

Ort: Gut Altona, Wildeshausen  
Kosten: 130 Euro  
für Mitgliedsbetriebe 65 Euro  
inkl. Tagesverpflegung

### PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Unsere Arbeitswelt wird vielfältiger, komplexer, dynamischer und damit potenziell belastender. Das Thema der psychischen Gesundheit der Beschäftigten gewinnt dabei zunehmend an Bedeutung. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, laden wir Sie herzlich zu unserem interaktiven Seminar ein, das sich mit verschiedenen Aspekten der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz beschäftigt.



Sie lernen, wie Sie psychische Belastungen erkennen, präventive Maßnahmen umsetzen und die Arbeitsbedingungen verbessern können.

**Referentin:** Anne-Marie Glowienka  
[www.hochform-zentrum.de](http://www.hochform-zentrum.de)

**Zielgruppe:** Führungskräfte,  
Personalverantwortliche

**Wildeshausen**

**Mi. 13. November 2024, 9.00 bis 16.00 Uhr**

Ort: Gut Altona, Wildeshausen

Kosten: 130 Euro

für Mitgliedsbetriebe 65 Euro

inkl. Tagesverpflegung

Anmeldung und Information unter:  
04431 85472 oder  
[info@frauen-und-wirtschaft.de](mailto:info@frauen-und-wirtschaft.de)  
[www.frauen-und-wirtschaft.de/fuer-unternehmen](http://www.frauen-und-wirtschaft.de/fuer-unternehmen)

# JAHRES HAUPT- VERSAMMLUNG

**Mittwoch**

**16. Oktober 2024**

**17.00 Uhr**

**Gut Altona  
Wildeshausen**

**Vortrag von**

**Maria Gross**

Geschäftsführerin  
Germantech  
Operations GmbH

## MUTIG IN DIE ZUKUNFT:

**KÜNSTLICHE  
INTELLIGENZ,  
ÜBERWINDUNG  
DES  
FACHKRÄFTE-  
MANGELS  
UND  
UNTERNEHMENS-  
RESILIENZ**

## 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, 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

# Lesung mit Teresa Bücker



(c) Paula Winkler - Assets (ullstein.de)

Mittwoch, 20. November 2024  
um 19.00 Uhr im Core Oldenburg

## „ALLE ZEIT - EINE FRAGE VON MACHT UND FREIHEIT“

Ein Plädoyer für eine völlig neue Zeitkultur und mehr Zeitgerechtigkeit, klar und klug formuliert. Ein Buch, das wirklich jeden betrifft.

(Jury des NDR Sachbuchpreis)

Tickets unter [www.ticket2go.de](http://www.ticket2go.de)



Finanzierende Träger des  
Projektes sind:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Landkreis Oldenburg



Stadt  
Oldenburg



Delmenhorst  
verbindet

