BERUFLICHE PERSPEKTIVEN ENTDECKEN

BILDUNGSANGEBOTE FÜR FRAUEN
2. HALBJAHR 2026

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN



die grafschaft
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft



Marina Maksimenko, Jaqueline Demelis, Claudia Gerds

Herausgeber:
Koordinierungstelle Frauen und Wirtschaft
Landkreis Grafschaft Bentheim
NINO-Allee 11 | 48529 Nordhorn

Kontaktpersonen:
Jaqueline Demelis, Marina Maksimenko, Claudia Gerds

Konzept und Design:
DoppelClic GmbH
Alfred-Mozer-Straße 50 | 48527 Nordhorn
www.dcnxt.de

Sie bilden sich weiter – wir betreuen Ihre Kinder
Bei Bedarf bieten wir zu Kursen (für die sie eine Förderung erhalten) eine kostenlose Kinderbetreuung an. Hierzu füllen Sie bitte im Förderantrag die Erklärung aus.

ZURÜCK IN DEN BERUF: DEIN NEUSTART BEGINNT JETZT!

Du hast eine Pause gemacht – für die Familie, persönliche Weiterentwicklung oder andere wichtige Dinge im Leben. Jetzt ist der Moment gekommen, in den Beruf zurückzukehren, und das kann aufregend, aber auch herausfordernd sein. Doch eines ist sicher: Deine Fähigkeiten, deine Erfahrung und dein Engagement sind wertvoll!

Vielleicht fragst du dich: Bin ich noch up to date? Wie finde ich die richtige Stelle? Keine Sorge, du bist nicht allein! Viele Frauen stehen vor genau dieser Situation und meistern sie erfolgreich. Der Wiedereinstieg ist eine Chance für einen Neuanfang, vielleicht sogar in einem neuen Berufsfeld, das dich begeistert. Vertraue in deine Fähigkeiten, sei offen für Veränderungen und nutze die Möglichkeiten, die sich dir bieten.

Du bist bereit – dein neuer beruflicher Abschnitt kann beginnen! Plane die Rückkehr in den Beruf sorgfältig, es ist eine Investition in die Zukunft und nicht zuletzt in eine Alterssicherung!

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft unterstützt Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen.

Unser Ziel ist es, den beruflichen Erfolg zu sichern und den Wiedereinstieg nach der Familienphase zu optimieren. Zudem unterstützen wir Betriebe bei der Gewinnung ihrer Fachkräfte.

- Das Weiterbildungsprogramm wird kostenreduziert und zu familienfreundlichen Zeiten angeboten. Aktuelle Angebote und zusätzliche Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage des Landkreises unter www.grafschaft-bentheim.de.
- Wir bieten Beratung und Informationen für Beschäftigte in der Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen, arbeitsuchende Frauen und Personen, die aufgrund der Familienphase nicht erwerbstätig sind.
- Kooperationen mit dem Überbetrieblichen Verbund Grafschaft Bentheim e. V. sowie regionalen Weiterbildungsträgern.
- Einen individuellen Beratungstermin können Sie jederzeit vereinbaren (telefonisch oder per Email).



Datenschutz
Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage
www.grafschaft-bentheim.de

Organisatorisches

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft gewährt auf Antrag einen Zuschuss zu Kursgebühren bei Bildungsträgern, wenn der Inhalt des Kurses / der Veranstaltung einen direkten Bezug zu einer beruflichen Qualifizierung hat.

Anmeldebedingungen:

- Kurse können mit einem Zuschuss von max. 50 Prozent gefördert werden. **Voraussetzung ist eine persönliche Qualifizierungsberatung in der Koordinierungsstelle vorab.**
- **MONITORING**: Das Angebot der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft wird durch Fördermittel des Europäischen Sozialfonds (ESF+), des Landes Niedersachsen und des Landkreises Grafschaft Bentheim ermöglicht. Daher ist es erforderlich, dass alle Teilnehmerinnen einen Fragebogen (Monitoring) zur Erhebung der statistischen Daten ausfüllen
- Anmeldungen sind grundsätzlich zu allen Veranstaltungen erforderlich, entweder schriftlich (Formular im Anhang), telefonisch oder per E-Mail und sollten spätestens eine Woche vor Kursbeginn vorliegen. **Die Anmeldung ist verbindlich.** Wird eine Anmeldung nicht mindestens eine Woche vor Kursbeginn widerrufen, so wird die Gebühr auch bei Nichtteilnahme fällig.
- Die Kursgebühren für Kurse der Koordinierungsstelle werden per Rechnung erhoben. Es gibt keine Anmeldebestätigung – nur eine Nachricht, wenn ein Kurs ausfallen sollte oder Terminänderungen notwendig sind. Veranstaltungen können bei zu geringer Beteiligung auch kurzfristig abgesagt werden.
- **Stellen Sie vor Kursbeginn den Antrag auf Förderung!** Sie können eine Ermäßigung beantragen, wenn Sie als Berufsrückkehrerin seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind und keine Leistungen nach SGB II oder SGB III beziehen. Weiterhin gilt das Angebot für Elternzeitnehmende, geringfügig Beschäftigte (max. 603,00 €) und wenn Sie wegen der Familienphase nicht erwerbstätig sind. Ein Rechtsanspruch auf eine Förderung besteht nicht, da Gelder hierfür nur in begrenztem Rahmen zur Verfügung stehen. Den Förderantrag können Sie sich auf unserer Homepage herunterladen.
- Gebührenermäßigungen, die der Weiterbildungsträger gewährt, sind vorrangig geltend zu machen.
- Eine Kombination von Förderungen ist ausgeschlossen.
- Wenn Sie eine Förderung durch die Koordinierungsstelle erhalten, wird Ihnen vom Weiterbildungsträger nur der ermäßigte Kursbeitrag in Rechnung gestellt bzw. abgebucht.

3 Zurück in den Beruf: Dein Neustart beginnt jetzt!
5 Organisatorisches

UNSER ANGEBOT
9 Kindertagespflege im Landkreis Grafschaft Bentheim
10 Individuelle Beratung
11 Bewerbungscheck
12 Nach der Familienphase beruflich „Neu starten!“

DER ÜBERBETRIEBLICHE VERBUND
14 Der Überbetriebliche Verbund
15 Mitgliedsunternehmen
16 „Reisen auf fremden Landkarten“
17 Systemische Beratung erleben – Impulse für neue Perspektiven
18 Das „Innere Team“– Ein systemischer Blick auf mich
19 Workshops Digitalisierung für Frauen
19 NotebookLM – KI für Frauen, die sich Zeit zurückholen wollen
19 Mastermindgruppe – wie eine Mastermindgruppe dich voran bringt!
19 Sichtbarkeit – mutig voran und sich digital zeigen

PERSÖNLICHE QUALIFIZIERUNG | ORIENTIERUNG | KARRIERE
21 FEMALES (K)NOW – Dein Weg in die digitale Zukunft
22 Beruf und Gesundheit im Einklang bringen
23 Mental Load – Die ewige To Do-Liste im Kopf – Vortrag
24 Interaktive Anti-Ärger Veranstaltungen – online für Frauen
26 Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Online-Vortrag
27 Frauen und Finanzen

BERUFLICHE WEITERBILDUNG
29 Lehrgänge

PÄDAGOGIK
31 Fit for Kid - Zertifikatskurs
32 Schlüsselsituationen in der Krippe – Grundbedürfnisse der Kinder beachten
33 „Kess erziehen“ Weniger Stress. Mehr Freude

SPRACHEN
35 Sprachkurse für den privaten und beruflichen Bereich

BUCHFÜHRUNG / EDV
37 Sorglos zum Finanzamt
38 Fit für die Berufspraxis – EDV für Frauen
40 Internet und E-Mail
41 KI im Alltag und Beruf
42 ChatGPT – Einführung

KOMMUNIKATION
44 Führungskompetenzen stärken
45 Einführung in das Selbst-Coaching: für eine gesunde Selbstführung

46 Platz für meine Notizen
47 Förderantrag / Anmeldung

Freiheit für meine Pläne
Grafschaft Bentheim
zukunft.grafschaft-bentheim.de
Finde deinen neuen Job in der Grafschaft Bentheim

Unser
ANGEBOT

Kindertagespflege im Landkreis Grafschaft Bentheim

Was ist Kindertagespflege?
Die Kindertagespflege ist eine auf ihr Kind zugeschnittene zeitlich flexible Betreuungsform im familiennahen Umfeld. Qualifizierte Tagespflegepersonen betreuen vorrangig Kinder unter drei Jahren im eigenen Haushalt, im Haushalt der Eltern oder in anderen geeigneten Räumen.

Sie suchen eine Betreuungsmöglichkeit für Ihr Kind?
Das Familien Service Büro vor Ort unterstützt Sie gern bei Ihrer Suche nach einer geeigneten Tagespflegeperson für die Betreuung Ihres Kindes.

Den Mitarbeiterinnen sind die Tagespflegepersonen persönlich bekannt. Sie können Ihnen unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Bedürfnisse, wie z.B. Betreuungszeiten, pädagogischen Vorstellungen etc., eine qualifizierte Tagesmutter oder einen Tagesvater vermitteln.

Im Familien Service Büro erhalten Sie ebenfalls Auskünfte zu allen finanziellen Fragen rund um die Betreuung Ihres Kindes.

Ansprechpersonen in den Familien Service Büros

Stadt Nordhorn	Britta Becker, Christina Kruse	05921 963805 05921 963806
Stadt Bad Bentheim	Friedel Blume	05921 963721
Samtgemeinde Schüttorf	Ellen Tessin	05921 963731
Samtgemeinde Neuenhaus	Gerlinde Kalmer	05921 963740
Samtgemeinde Uelsen	Tabea Kamps	05921 963711
Samtgemeinde Emlichheim	Tanja Gysbers	05921 963701
Gemeinde Wietmarschen	Heike Grothues	05921 963750

Individuelle Beratung

Marina Maksimenko und Jaqueline Demelis, Projektleiterinnen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft bieten eine kostenlose und vertrauliche Beratung an. In Einzelgesprächen wird individuell auf Ihre Fragen und Lebenssituation eingegangen und gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen gesucht. Das Beratungsangebot bezieht sich auf Themen wie:

- Planung der Elternzeit und Berufsrückkehr
- Wie lassen sich Beruf und Familie gut vereinbaren?
- Welche Weiterbildung ist sinnvoll und welche Unterstützung oder finanzielle Förderung gibt es?
- Hilfestellung bei Bewerbungsunterlagen und -strategien
- Welche Rahmenbedingungen sind Ihnen für einen beruflichen Wiedereinstieg wichtig?

Beratungen vor Ort

Ergänzend bieten wir fortlaufend einmal monatlich donnerstag-vormittags Beratungstermine in der Zeit von 8:30–10:00 Uhr im FSB in Bad Bentheim sowie von 10:30–12:00 Uhr im FSB Schüttorf an.

Bitte vereinbaren Sie Ihren **Beratungstermin immer vorab telefonisch unter 05921/96 2302 oder per Mail unter koordinierungsstelle@grafschaft.de.** Die Termine in Nordhorn können Sie auch über die Homepage des Landkreises (www.grafschaft-bentheim.de) online buchen.

Termine:
20. August 2026
08. Oktober 2026
19. November 2026
17. Dezember 2026



Marina Maksimenko
Telefon 05921 962314
E-Mail marina.maksimenko@grafschaft.de



Bewerbungscheck

Erfolgreich für sich werben – wie geht das heute? Vielfältige Wege führen zur neuen Arbeitsstelle. Per Email, Post oder über firmeneigene Bewerbungssportale bewirbt man sich in der heutigen Zeit. Ihnen fehlt nach einer langen Pause aufgrund von Familien- oder Pflegezeit die Erfahrung? Sie haben Fragen rund um Bewerbungsunterlagen oder das Vorstellungsgespräch? Ob online oder auf Papier: Erstellen Sie eine Bewerbung, die überzeugt! Gerne unterstützen wir Sie! Vereinbaren Sie einen Termin.

Bereits vorhandene Bewerbungsunterlagen bitte mitbringen.

Nach der Familienphase beruflich „Neu starten!“

Sprechtage für Berufsrückkehrerinnen mit der Agentur für Arbeit Nordhorn

Von 10.00 bis 12.00 Uhr informieren Julia Nehmer, Beraterin der Agentur für Arbeit Nordhorn und Marina Maksimenko, Leiterin der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft beim Landkreis Grafschaft Bentheim gemeinsam über die Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs.

Ort: NINO-Hochbau, NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn
Besprechungsraum der Wirtschaftsförderung.

Termin: Mittwoch, 02.09.2026 und 25.11.2026,
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr

Weder für Mütter noch für Väter ist der Wiedereinstieg auf dem Arbeitsmarkt einfach. Berufliche Kenntnisse müssen aufgefrischt werden und oft mangelt es nach einigen Jahren Familienarbeit am beruflichen Selbstbewusstsein.

Eine optimale Berufsrückkehr hängt von vielen Faktoren ab, wie z. B. der Verwertbarkeit der beruflichen Qualifikation, den Angeboten auf dem regionalen Arbeitsmarkt, dem Wunsch nach Teilzeit oder Vollzeit und den Kinderbetreuungsangeboten in der Region, um nur einige der wichtigsten zu nennen.

Erforderlich für eine erfolgreiche Berufsrückkehr sind vor allem auch eine optimale Bewerbung und die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch. Aktuelle Informationen sind dabei ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur passenden Arbeitsstelle.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Zur Planung ist jedoch eine vorherige Anmeldung unter der Telefonnummer 05921 962302 oder per Email: koordinierungsstelle@grafschaft.de erforderlich! Planen Sie ca. 1 Stunde für die Beratung ein.

Der Überbetriebliche Verbund

Gemeinsam für die Vereinbarkeit von Familie + Beruf

Unser Netzwerk verbindet Unternehmen, Institutionen und Vereine, welche die Grafschaft Bentheim in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiterentwickeln und eine moderne, familienbewusste Lebens- und Arbeitswelt in der Region schaffen wollen.

- Das Nr. 1-Arbeitgeber-Netzwerk für Arbeit und Familie
- Für starke Unternehmen mit familienfreundlichen Arbeitsplätzen

Unsere Dienstleistungen

- Kostengünstige Schulungsangebote für Betriebsinhaber-/innen, Führungskräfte und Mitarbeiter-/innen
- Durchführung von Vortragsveranstaltungen und Netzwerktreffen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Innovative Ideen zu familienbezogenen Themen in der Arbeitswelt
- Zusammenbringen von Betrieben und Wiedereinsteigerinnen

Geschäftsführung
Jaqueline Demelis
NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn
Telefon 05921 962303
E-Mail jaqueline.demelis@grafschaft.de


Jaqueline Demelis

Der Vorstand des ÜBV
Dagmar Alfs
FA-NOH GmbH Gebäudereinigung


Dagmar Alfs

Andrea Moggert-Kemper
Schüttorf

Jaqueline Demelis
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft


Andrea Moggert-Kemper

Beirat
Ralf Hilmes
Landkreis Grafschaft Bentheim

Heike Stegink
Lebenshilfe Nordhorn gGmbH


Ralf Hilmes

Die Koordinierungsstelle übernimmt die Geschäftsstellenarbeit für den Verbund. **Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!**

Mitgliedsunternehmen

Wir sind dabei

- Arbeitskreis Eine Welt e.V.
- AWO Kreisverband Grafschaft Bentheim e.V.
- bekuplast GmbH
- Bookholter Apotheke e.K.
- Caritas St. Marien Pflege GmbH Nordhorn
- DILANO GmbH
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Euregio Klinik Grafschaft Bentheim Holding GmbH
- Eylarduswerk Gildehaus e.V.
- FA-NOH GmbH Gebäudereinigung
- Finanz-Union AG
- Gemeinde Wietmarschen
- Grafschafter Nachrichten
- Grafschafter Technologie-Zentrum
- Grafschafter Volksbank eG
- Karkossa OHG
- Katholische Familienbildungsstätte
- Klümper GmbH & Co. KG
- Kreishandwerkerschaft Grafschaft Bentheim
- Kreissparkasse Grafschaft Bentheim
- Landkreis Grafschaft Bentheim
- Lebenshilfe gGmbH
- Linden-Apotheke
- Loepke Office Solutions e.K.
- Malteser Hilfsdienst e.V.
- Markt-Apotheke Uelsen
- Mehrgenerationenhaus Senfkorn
- NorCon Beratung
- Obremba + Partner Steuerberatungsgesellschaft
- Optidee Marketing GmbH
- Pflegeambulanz Löcken
- Pflegezentrum Nordhorn
- 3P Services GmbH & Co. KG
- Rappelkiste e.V.
- Rechtsanwälte Hewig & Partner
- Reinert-Ritz GmbH
- Samtgemeinde Neuenhaus
- Samtgemeinde Schüttorf
- SMART Coaching Sandra Lerch
- Soziale Dienste Nordhorn
- Stadt Bad Bentheim
- Stadt Nordhorn
- Stadtwerke Schüttorf Emsbüren GmbH
- St. Vincenz-Haus GmbH
- Traytec GmbH
- Trink- und Abwasserverband Bad Bentheim, Schüttorf, Salzbergen und Emsbüren
- Volksbank Niedergrafschaft eG
- Volkshochschule Grafschaft Bentheim
- Von Poll Immobilien Grafschaft Bentheim
- Werth GmbH
- Wink Stanzwerkzeuge GmbH & Co. KG

„Reisen auf fremden Landkarten“

**Wie wir andere besser verstehen,
statt sie verändern zu wollen.**

Ein Impulsvortrag mit aktiven Elementen

**„Wenn mein Partner sich endlich mehr anstrengen würde…“
„Wenn die Kollegin im Büro nur strukturierter wäre…“**

Kennen Sie diese Gedanken? Oft glauben wir, dass unser (Arbeits-) Leben viel leichter wäre, wenn sich die Menschen um uns herum einfach verändern würden? Doch der Wunsch oder sogar der Versuch, andere verändern zu wollen, kostet viel Energie und führt nicht zum Erfolg.

Es gibt einen anderen Weg: Systemische Neugier!

In diesem Impulsworkshop lade ich Sie ein, die Perspektive zu wechseln und auf „fremden Landkarten zu reisen“. Erfahren Sie, wie sich dadurch im Beruf und Privatleben Konflikte entschärfen und Beziehungen stärken lassen – ohne andere verbiegen zu wollen.
Auf dem Weg zu weniger Frust und mehr Gelassenheit im Büro und in der Familie!

Mit einfachen Impulsen können sich oft bereits hilfreiche neue Sichtweisen eröffnen – ganz ohne einen tiefgehenden therapeutischen Prozess. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend der Selbstentdeckung, neuer Perspektiven und direkt anwendbarer Ideen für Beruf und Familie.

Termin	Dienstag, 18.08.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort	NINO-Hochbau, Raum Povel NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn
Leiterin	Jasmin Loehrke-Speet, Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin, systemische Familientherapeutin i. A., betriebliche Sozialberaterin
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de
Gebühren	Gebührenfrei – eine Anmeldung ist bis zum 13.08.2026 erforderlich

Systemische Beratung erleben – Impulse für neue Perspektiven

Gemeinsam für die Vereinbarkeit von Familie + Beruf

Wie können wir festgefahrene Situationen lösen? Wozu wiederholen sich bestimmte Muster in Familien, Partnerschaften oder beruflichen Beziehungen? Und was braucht es, damit Veränderung wirklich gelingt?

In diesem lebendigen Impulsvortrag entdecken Sie die Grundideen der systemischen Beratung und Therapie und erleben selbst, wie bereits kleine Perspektivwechsel eine Wirkung entfalten und Menschen nie isoliert, sondern im Kontext ihrer Beziehungen (Systeme) zu sehen sind.

Mit interaktiven Elementen und Fallbeispielen wird systemische Arbeit verständlich, erfahrbar, überraschend leicht und gerne auch einmal humorvoll!

Sie erhalten erste hilfreiche Impulse für Ihren Alltag, die einen Unterschied machen und zugleich einen Einblick in die Arbeitsweise einer systemischen Beratung oder (Familien)-Therapie geben.

Für alle, die neugierig sind oder überlegen, ob Beratung ein hilfreicher Weg sein könnte und die nicht (weiter) das Problem fokussieren, sondern ihre Ressourcen und Stärken aktivieren wollen, um Lösungen zu entwickeln.

Termin	Dienstag, 27.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort	NINO-Hochbau, Raum Povel NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn
Leiterin	Jasmin Loehrke-Speet, Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin, systemische Familientherapeutin i. A., betriebliche Sozialberaterin
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de Gebührenfrei – eine Anmeldung ist bis zum 22.10.2026 erforderlich



Das „Innere Team“

Ein systemischer Blick auf mich

Wer bin ich? Und wie viele? Und was können wir gemeinsam tun?... Ein Impulsvortrag mit aktiven Elementen In unterschiedlichen Situationen erleben wir oft verschiedene innere Stimmen: Die eine möchte mutig vorangehen, die andere lieber vorsichtig abwägen. Manchmal geraten diese Anteile miteinander in Konflikt – im Beruf genauso wie im Familienalltag. Die Methode des „Inneren Teams“ lädt dazu ein, diese unterschiedlichen Seiten in sich wahrzunehmen, besser zu verstehen und konstruktiv miteinander ins Gespräch zu bringen.

Aus systemischer Sicht sind wir keine starren Persönlichkeiten, sondern vielfältig ausgestattet. Das Innere Team hilft dabei, innere Dynamiken sichtbar zu machen und neue Handlungsmöglichkeiten für konkrete Fragestellungen zu entwickeln: Wie treffe ich Entscheidungen? Wie gehe ich mit Konflikten um? Was stärkt mich in herausfordernden Situationen?

Lernen Sie das Konzept des Inneren Teams kennen und erfahren, wie es sich für berufliche und private Fragestellungen nutzen lässt. Anhand kleiner praktischer Interventionen können Sie erste Erfahrungen mit der Methode sammeln und Anregungen für den eigenen Alltag mitnehmen.

Mit einfachen Impulsen können sich oft bereits hilfreiche neue Sichtweisen eröffnen – ganz ohne einen tiefgehenden therapeutischen Prozess. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend der Selbstentdeckung, neuer Perspektiven und direkt anwendbarer Ideen für Beruf und Familie.

Termin	Dienstag, 24.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort	NINO-Hochbau, Raum Povel NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn
Leitung	Jasmin Loehrke-Speet, Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin, systemische Familientherapeutin i.A., betriebliche Sozialberaterin
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de
Gebühren	Gebührenfrei. Eine Anmeldung ist bis zum 18.11.2026 erforderlich

Workshops Digitalisierung für Frauen

Thema 1:
NotebookLM – KI für Frauen, die sich Zeit zurückholen wollen
NotebookLM zentralisiert und analysiert Dokumente mithilfe von KI und liefert Zusammenfassungen, Anleitungen und Mindmaps – ganz ohne erfundene Antworten, da das Tool nur mit den eigenen hochgeladenen Quellen arbeitet. Gerade für Frauen, die berufliche Themen mit Familie oder Weiterbildung unter einen Hut bringen, ist das ein echter Zeitgewinn: Unterlagen werden in Minuten verständlich, Lernstoff lässt sich strukturiert aufbereiten, und aus Dokumenten entsteht sogar ein kleiner Podcast zum Anhören.

Thema 2:
Mastermindgruppe –
wie eine Mastermindgruppe dich voran bringt!
Was steckt hinter dem Format „Mastermind” und warum wirkt es? Ich erkläre das Prinzip und zeige, wie Frauen durch strukturierten Austausch in der Gruppe schneller vorankommen – inklusive der Möglichkeit, direkt eine eigene Gruppe zu starten.

Thema 3: Sichtbarkeit – mutig voran und sich digital zeigen
Wie du locker und authentisch auf Instagram rüberkommst. Viele Frauen zögern, sich digital zu zeigen – aus Angst vor Bewertung oder weil Personal Branding überfordernd wirkt. In diesem Workshop zeige ich, wie souveräne, authentische Sichtbarkeit auf Instagram gelingt – mit konkreten Impulsen statt Perfektionsdruck.

Termine	Thema 1: Montag, 14.09.2026 Thema 2: Montag, 28.09.2026 Thema 3: Montag, 23.11.2026 jeweils 9:00–12:30 Uhr
Ort	Raum ZwischenMenschen, Schumachershagen 5, 48529 Nordhorn
Leitung	Eva List, Marketing & Text, Nordhorn
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de Gebührenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich



Persönliche
QUALIFIZIERUNG
ORIENTIERUNG
KARRIERE

FEMALES (K)NOW – Dein Weg in die digitale Zukunft

Workshopreihe

Auf der Suche nach beruflicher Veränderung? Rückkehr aus der Elternzeit? Raus aus dem Minijob? Dann ist die Workshopreihe „FEMALES (K)NOW - Dein Weg in die digitale Zukunft" genau das richtige.

Weitere Infos und Anmeldung unter https://www.zukunftsregion-ems-vechte.de/kommendeevents/females-know/

Kurs-Nr.	5212
Termine	Montag, ab 17.08.2026, 09.00 – 12.45 Uhr, 5 Termine
Ort	Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Bernhard-Niehues-Str. 49, 48529 Nordhorn Raum 204
Leitung	Eva List / Yasmin Wagenfeld
Anmeldung	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Str. 49, 48529 Nordhorn Telefon 05921 83650 E-Mail info@vhs-nordhorn.de
Gebühren	Gebührenfrei



Beruf und Gesundheit im Einklang bringen

Perspektiven für Frauen
Eine Kooperationsveranstaltung mit der Agentur für Arbeit

Beruflicher Alltag und Gesundheit sind eng miteinander verbunden – besonders für Frauen, die oft vielfältige Rollen im Leben übernehmen. Doch was passiert, wenn die Gesundheit im Job an ihre Grenzen stößt? Welche Erkrankungen treten besonders häufig auf, und wie lässt sich rechtzeitig gegensteuern?

Diese Informationsveranstaltung bietet praxisnahe Einblicke und wertvolle Informationen: Erfahren Sie mehr über Erkrankungen im Kontext zum Berufsleben, echte Fallbeispiele aus der Beratung, und was Sie über Arbeitsunfähigkeit und Krankengeld wissen sollten. Zudem informieren wir Sie in Grundzügen über medizinische und berufliche Reha-Möglichkeiten, die Teilhabeberatung sowie Unterstützungsmöglichkeiten durch die Agentur für Arbeit. Zum Abschluss lädt Coach und Mentaltrainerin Barbara Dondrup die Teilnehmerinnen dazu ein, alltagstaugliche Übungen direkt auszuprobieren. So erhalten Sie praktische Impulse, die sie als stärkendes Element in ihren Berufs- und Lebensalltag mitnehmen können.

Nutzen Sie die Chance, neue Perspektiven für Ihre berufliche Zukunft und Ihre Gesundheit zu entdecken – informativ, motivierend und auf Ihre Lebensrealität zugeschnitten.

Termin	Mittwoch, 26.08.2026, 9.00 – 11.30 Uhr
Ort	Kreisverwaltung, van-Delden-Straße 1-7, 48529 Nordhorn, Sitzungsraum 102
Leitung	Barbar Dondrup, Coach & Mentaltrainerin, Kathrin Zandman und Julia Nehmer, Agentur für Arbeit
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de
Gebühren	Gebührenfrei – eine Anmeldung ist bis zum 16.08.2026 erforderlich

Mental Load

Die ewige To Do-Liste im Kopf - Vortrag

Tagtäglich nehmen wir uns ihr an: unserer To-Do- Liste. Aber über all den anstehenden Aufgaben im Job, im Haushalt und als Familienmanagerin kommen oft unterbewusst noch To-Dos dazu - meistens Aufgaben, für die wir „offiziell" keinen Auftrag bekommen haben. An diesem Themenabend setzen wir uns mit den Fragen auseinander: „Welche mentale Belastungen trage ich in meinem Berufs- und Privatleben? Welche Aspekte dieses Mental-Load, wie es in der Forschung heißt, bin ich weiter bereit zu tragen und wie kann ich mich von ungeliebten, unbewussten Aufgaben abgrenzen?

Termin	Donnerstag, 08.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort	NINO-Hochbau, NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn, Besprechungsraum der Wirtschaftsförderung
Leitung	Ilka Krane, Beratung & Coaching, Meppen
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de
Gebühren	Gebührenfrei – eine Anmeldung ist bis zum 03.10.2026 erforderlich



Interaktive Anti-Ärger Veranstaltungen – online für Frauen

Festigen Sie Ihr Anti-Ärger-Fundament & ärgern Sie sich künftig lieber effizienter!
Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Auffassungen, persönliche Marotten oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie es sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben. Vielleicht entwickeln Sie auch Verteidigungsstrategien oder unterdrücken den entstandenen Groll. Nur vergessen ist er nicht und belastet die Atmosphäre und Ihr Ergebnis.

Kommen Sie Ihrem Ärger auf die Spur & installieren Sie einen Frühwarnmelder
Was wäre anders, wenn Sie Ärger frühzeitig erkennen? Wenn Sie nicht mehr überrascht werden – ihn erwischen, bevor er sich viral ausbreitet und gefühlt unkontrollierbar wird?
Erfahren Sie

- Warum Wiederholungsärger zwar gefährlich, aber trotzdem Gold wert ist
- Warum, sich Ärger zu erlauben, eine effiziente Anti-Ärger-Strategie ist
- 3 Wege, die Ihnen dabei helfen, Ihre Zündschnur zu verlängern

… damit Sie selbst entscheiden, ob Sie explodieren wollen oder nicht.

Halten Sie Ihren Ärger auf Abstand & lassen Sie die Vernunft wieder mitreden
Fallen Ihnen die besten Antworten auch immer erst dann ein, wenn die Situation, die Bemerkung oder was auch immer Sie aus der Bahn geworfen hat, schon lange vorbei ist? Das muss aber nicht so bleiben!

- Wie Sie 3 körpereigene Beruhigungsmittel wirkungsvoll zum Einsatz bringen
- Wie Sie sich einen inneren Aufprallschutz zulegen können
- Wie Sie sich mit verbalen Luftholern bei Sprachlosigkeit die nötige Denkzeit verschaffen

… damit Sie sich von Ihren Gefühlen nicht mitreißen lassen, sondern souverän nach außen wirken.

Nutzen: Sie erfahren, wie Ihnen ein Stern dabei hilft, bei Kleinigkeiten großzügiger zu werden, wie eine effiziente Ärger-Welle aussieht und mit welchen grundlegenden drei Anti-Ärger- Strategien Sie es schaffen, sich jeden Tag ein bisschen weniger zu ärgern.

Zielgruppe: Frauen, insbesondere Wiedereinsteigerinnen und Berufsrückkehrerinnen, die im Umgang mit ihren Emotionen mehr Gelassenheit und Sicherheit erreichen möchten.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen brauchen zur Teilnahme eine angeschaltete Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Computer bzw. Einwahlgerät – gerne auch eine Portion Neugier:-), kostenlose Software „Zoom".

Thema	Festigen Sie Ihr Anti-Ärger-Fundament & ärgern Sie sich künftig lieber effizienter!
Termin	Mittwoch, 19.08.2026, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Thema	Kommen Sie Ihrem Ärger auf die Spur & installieren Sie einen Frühwarnmelder
Termin	Montag, 26.10.2026, 19.00 Uhr – ca.20.30 Uhr
Thema	Halten Sie Ihren Ärger auf Abstand & lassen Sie die Vernunft wieder mitreden
Termin	Mittwoch, 02.12.2026, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort	Onlineseminar
Referentin	Elke Kammerer, Kommunikationserlebnisse Frankfurt
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de
Gebühren	Gebührenfrei – eine vorherige Anmeldung ist jedoch jeweils eine Woche vor dem Termin per Mail erforderlich!

Ein Mann ist keine Altersvorsorge

Online-Vortrag

Kooperationsveranstaltung mit der Koordinierungstelle Frauen und Wirtschaft Landkreis Emsland

Helma Sick räumt auf mit Illusionen, Vorurteilen und falschen Anreizen. Sie zeigt, wie überholte Rollenvorstellungen die finanzielle Situation von Frauen beeinflussen und was die Politik, die Arbeitgeber aber auch die Frauen (und Männer) dagegen tun können. Sie ermutigt Frauen, sich um ihre eigene finanzielle Unabhängigkeit zu kümmern – lebensnah und mit Beispielen aus der Beratungspraxis.

Viele Frauen haben heute eine gute Ausbildung und stehen finanziell auf eigenen Füßen. Aber immer noch gibt es viele Frauen, die nach einem erfolgreichen Berufsstart aus der Kinderpause nur teilweise oder gar nicht in den Beruf zurückkehren. Leider oft ohne die finanziellen Konsequenzen zu bedenken.

Die Gründe dafür sind vielschichtig, aber das Resultat ist immer das Gleiche: Diese Frauen haben kein oder nur wenig eigenes Geld und sind finanziell von ihrem Partner abhängig. Solange die Partnerschaft funktioniert, mag das gut gehen, aber die Enttäuschung und der Schock sind oft groß, wenn es zur Trennung kommt oder wenn eine schwere Krankheit oder Arbeitslosigkeit drohen. Viele Frauen realisieren nämlich erst dann, wie es um ihre finanzielle Absicherung wirklich bestellt ist, und merken, dass sie keine nennenswerte Altersversorgung haben.

Termin	Dienstag, 15.09.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort	Online
Leitung	Helma Sick, frau & geld, München
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de
Gebühren	Gebührenfrei - eine Anmeldung ist bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erforderlich

Frauen und Finanzen

Ihre Finanzsituation überblicken und für die Zukunft vorsorgen! Sie werden individuell und kompetent begleitet auf dem Weg, Ihre Finanzen in die eigenen Hände zu nehmen!

Inhalte des Vortrages: IST-Situation: Wo stehe ich und wie behalte ich den Überblick? Wir sprechen über Lohnsteuerklassen, Kontengestaltung, Haushaltsbücher, Eigentumsgestaltung, Bürgschaft, alternative Versorgungsmöglichkeiten, Geldfresser & Co. Vorgestellt werden verschiedene Tools, um den finanziellen Überblick zu behalten.

Termin	Mittwoch, 07.10.2026, 18.00 – 20.30 Uhr
Ort	Kreisverwaltung, van-Delden-Straße 1-7, 48529 Nordhorn, Sitzungsraum 102
Leitung	Kirsten Ottenhues, Nordhorn
Anmeldung	Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn Telefon 05921 962302 E-Mail koordinierungsstelle@grafschaft.de
Gebühren	Gebührenfrei - eine Anmeldung ist bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erforderlich.



Lehrgänge

Verschiedene Weiterbildungsträger in der Grafschaft Bentheim bieten längerfristige Fortbildungsmaßnahmen an, in denen Sie eine zusätzliche Qualifikation erwerben können. Nähere Informationen zu den Kursinhalten erhalten Sie bei den Anbietern.

Titel **Ausbildung der Ausbilder**
Kurs-Nr. **5800**
Termine Dienstag / Donnerstag,
ab 01.09.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort Volkshochschule, Raum 206
Anbieter Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Telefon 05921 83650

Titel **Finanzbuchhaltung - Zertifikatskurs**
Kurs-Nr. **5810**
Termine Es wird eine Interessentenliste geführt
Ort Volkshochschule, Raum 205
Anbieter Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Telefon 05921 83650

Titel **Betreuungskraft für Pflegebedürftige nach § 53b SGB XI**
Kurs-Nr. **3038**
Termine Mittwoch, ab 04.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort Volkshochschule, Raum 115
Anbieter Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Telefon 05921 83650

Titel **Suchtkrankenhelfer/innen Lehrgang**
Kurs-Nr. **1701**
Termine Freitag/Samstag, ab 15.01.2027, 17.00 – 21.00 Uhr
Informationsabend Montag, 11.11.2026, 19.00 – 20.00 Uhr,
Volkshochschule, Raum 211
Ort Volkshochschule, Raum 206
Anbieter Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Telefon 05921 83650

Titel **Palliative Care**
Kurs-Nr. **3008**
Termine Frühjahr 2027, 8.30 – 17.00 Uhr
Informationsabend Donnerstag, 05.11.2026, 18.00 Uhr,
Volkshochschule, Raum 114
Anbieter Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Telefon 05921 83650

Fit for Kid - Zertifikatskurs

Qualifizierung zum/zur pädagogischen Mitarbeiter/in an Schulen und anderer pädagogischer Betreuungsaufgaben
Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Personen, die schon immer gerne mit Kindern arbeiten wollten, egal ob sie aus einem pädagogischen Arbeitsfeld kommen oder sich neu orientieren möchten. Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Schulen können eingesetzt werden:

- für unterrichtergänzende Angebote
- für sonstige begleitende Maßnahmen
- für die Tätigkeit als Schulassistent/in bzw. Integrationshelfer/in (es besteht die Möglichkeit, eine zusätzliche Weiterbildung zu besuchen/Zertifikatskurs „Inklusionshelfer/innen")

Ehrenamtliche Mitarbeiter in Vereinen und Kirchen, die Gruppen leiten oder Freizeiten begleiten, können nach Abschluss des Kurses im Jugendamt einen JULEICA-Ausweis beantragen.

Im ersten Teil des Kurses können Sie pädagogische Kompetenzen erwerben, vertiefen und erweitern. Sie werden u. a. auch in die Organisation der unterschiedlichen Schulformen eingeführt und pädagogisch befähigt, sich in die Welt von Kindern einzufühlen, um so zu lernen, die Betreuungsstunden angemessen zu gestalten. Die Themen Inklusion und Integration werden ebenfalls einen besonderen Schwerpunkt einnehmen.

Im zweiten Teil des Kurses legen wir einen Schwerpunkt auf die Tätigkeit als pädagogische/r Mitarbeiter/in an Ganztagsschulen. Beide Teile des Kurses schließen mit einem Zertifikat ab.

Kurs-Nr.	**0865d**
Kursbeginn	Montag, ab 17.08.2026, 8.45 – 12.00 Uhr, 34 Termine
Ort	Kath. Familienbildungsstätte, Steinmaate 2, 48529 Nordhorn, Seminarraum 1
Leitung	Anita Pucknat, Dozententeam
Anmeldung	Kath. Familienbildungsstätte Steinmaate 2, 48529 Nordhorn Telefon 05921 89910 E-Mail Anmeldung@FABI-Nordhorn.de
Kosten	789,00 €

Schlüsselsituationen in der Krippe

Grundbedürfnisse der Kinder beachten

Gerade in der Krippe ist es wichtig, die Grundbedürfnisse der Kinder zu beachten und darauf einzugehen. Schlüsselsituationen sind das Bringen und Abholen der Kinder, die Sauberkeitsentwicklung und Körperhygiene, die Mahlzeiten und das Schlafen und zur Ruhe kommen. Hier wird eine Basis für ein lebenslang gültiges Verhalten gelegt. Grundsätzlich ist es für Krippenkinder wichtig, dass sie von vertrauten Personen in die Kita gebracht und wieder abgeholt werden. Sauberkeitsentwicklung kann besonders gut gelingen, wenn die Zeit des Wickelns und Trockenwerdens als Beziehungszeit zwischen pädagogischer Fachkraft und Kind gesehen wird. Essen ist nicht nur mechanische Nahrungsaufnahme, Essen hat immer auch etwas mit Genuss, Kennenlernen, Entdecken und Entscheidung zu tun: was möchte ich probieren und was nicht? Das Schlaf- und Ruhebedürfnis ist unterschiedlich. Um diesem individuellen Bedürfnis nachzukommen, ist es entscheidend, genau darauf einzugehen. Dies beginnt mit der Eingewöhnung eines Kindes und dem kontinuierlichen Dialog mit den Eltern. Pädagogische Fachkräfte sind demnach aufgefordert, all diese Schlüsselsituationen in den Blick zu nehmen und gut zu begleiten.

Inhalte: Schlüsselsituationen in der Krippe: - Bringen und Abholen der Kinder - Sauberkeitsentwicklung und Körperhygiene - Mahlzeiten - Schlafen und Ruhe.

Kurs-Nr.	**0821d**
Kursbeginn	Mittwoch, 28.10.2026, 08.30 – 15.30 Uhr
Ort	Kath. Familienbildungsstätte, 48529 Nordhorn, Seminarraum 1 Burgstraße 12, 48529 Nordhorn
Leitung	Suzanne von Melle
Anmeldung	Kath. Familienbildungsstätte Steinmaate 2, 48529 Nordhorn Telefon 05921 89910 E-Mail Anmeldung@FABI-Nordhorn.de
Gebüren	118,00 € / ermäßigt 59,00 €

„Kess erziehen“ Weniger Stress. Mehr Freude

Für Väter und Mütter von Kindern im Alter von 3–11 Jahren

Kess-erziehen eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander: durch Edelstein-Momente das Familien-Gefühl stärken, respektvoll miteinander umgehen, die Selbstverantwortung des Kindes fördern, störendes Verhalten besser verstehen, gelassener reagieren, notwendige Grenzen durchsetzen, drohende Konflikte kreativ entschärfen, Oasen für sich selbst schaffen.

Kess-erziehen wurde von Pädagogen und Psychologen auf der wissenschaftlichen Basis der Individualpsychologie Alfred Adlers entwickelt und praktisch erprobt. Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab drei Jahren. Er knüpft an konkrete Erfahrungen der Teilnehmenden an.

Der Kurs umfasst mehrere Einheiten mit folgenden Inhalten:

- Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause. Angesprochen sind Eltern von 3 - 11 jährigen Kindern.

Kurs-Nr.	**0501d**
Kursbeginn	Mittwoch, 28.10.2026, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 Termine
Ort	Kath. Erwachsenenbildung, Steinmaate 2, 48529 Nordhorn, Seminarraum 1
Leitung	Anita Pucknat
Anmeldung	Kath. Familienbildungsstätte Steinmaate 2, 48529 Nordhorn Telefon 05921 89910 E-Mail Anmeldung@FABI-Nordhorn.de
Gebüren	23,00 € / ermäßigt 11,50 €

SPRACHEN



Sprachkurse für den privaten und beruflichen Bereich

Die Sprachkurse der VHS Grafschaft Bentheim bieten Kurse in 7 Sprachen zum Erwerben, Auffrischen und Vertiefen von Sprachkenntnissen

- für die berufliche Weiterbildung
- zum Kennenlernen von Sprache, Land und Leuten
- für zügiges oder geruhsames Lernen
- mit Prüfungsabschluss

Es gibt Kurse in verschiedenen zeitlichen Varianten: 1 x wöchentlich vormittags oder abends über einen Zeitraum von 10 bis 15 Wochen, kompakt am Wochenende oder als Intensivwoche (als Bildungsurlaub).

Sie können gern in bereits laufende Kurse einsteigen. Lassen Sie sich vorab beraten, welcher Kurs zu Ihnen passt!

Angebote finden Sie unter www.vhs-nordhorn.de.

Information und Beratung:
Kaire Kiviselg-Straukamp, Telefon 05921 8365-18
oder per E-Mail info@vhs-nordhorn.de

Eine anteilige Übernahme der Kosten ist für Kundinnen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Grafschaft Bentheim bei Vorlage der persönlichen Voraussetzungen möglich.

Sorglos zum Finanzamt

Buchführung leicht gemacht

Die meisten Existenzgründer/innen, Kleinunternehmen, Freiberufler/innen und nebenberuflich Selbständigen praktizieren die Einfache Buchführung. Die Veranstaltung möchte Interessenten in die Lage versetzen, die einfache Buchführung und resultierend daraus die Einnahmen-Überschuss-Rechnung, selbst erstellen zu können.

Der Workshop möchte Gründer/innen und Unternehmer/innen in die Lage versetzen, die Buchführung und den Jahresabschluss selbst erstellen zu können und ihn zu verstehen. Selbst wenn man sich später entscheidet, diese Arbeit einer Buchhaltungskraft bzw. dem Steuerberater zu übertragen, so sind die Unternehmer/innen nach diesem Workshop in der Lage, Zahlen und Vorgänge zu hinterfragen.

Inhalte des kompakten theoretischen Abschnitts sind u.a.: gesetzliche Grundlagen der Buchführung, Gewinnermittlungsmethoden, Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung, Umgang mit dem Finanzamt, Prinzip der einfachen Buchführung, Kasse / Geschäftskonto, Belegwesen, Rechnungsinhalte, Betriebseinnahmen und -ausgaben, Abschreibung sowie Einkommen-, Gewerbe- und Umsatzsteuer und die Kleinunternehmerregelung.

Daran schließt sich der praktische Teil an, in dem die Teilnehmer/innen anhand eines fiktiven Unternehmens die laufende Buchführung, die Erstellung der Umsatzsteuer-Voranmeldung sowie den Jahresabschluss mit Einnahmen-Überschuss-Rechnung und Steuererklärungen üben bzw. erlernen können.

Die Teilnehmer/innen erhalten begleitende Unterlagen, Arbeitsmaterialien und eine Teilnahmebescheinigung

Termine	Freitag, 20.11.2026, 13:00–21:00 Uhr (Theorie) Samstag/Sonntag, 21./22.11.2026 9:00–17:00 Uhr (Praxis)
Ort	Grafschafter Technologiezentrum, Enschedestraße 14, 48529 Nordhorn Seminarraum
Leitung	Andreas Muchowitsch
Anmeldung	Grafschafter Techologiezentrum GmbH Enschedestraße 14, 48529 Nordhorn Telefon 05921 8790, E-Mail info@gtz-info
Gebüren	Kompletter Workshop 120,00 € nur theoretischer Teil 75,00 € Ermäßigt 60,00 € / 37,50 €

Fit für die Berufspraxis – EDV für Frauen

Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Nicht nur Berufsrückkehrerinnen können hier ihre EDV-Kenntnisse systematisieren, aktualisieren und erweitern.

- Word (Formatierung, Tabellen, Seriengestaltung)
- Excel (Dateneingabe, Formeln, Funktionen)
- PowerPoint
  (Präsentation erstellen mit Texten, Bildern, Tabellen)
- Outlook (E-Mails, Adress- und Terminverwaltung)

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Kurs-Nr.	**5209**
Termine	Donnerstag, ab 12.11.2026, 8:30–11:45 Uhr 6 Termine
Ort	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Raum 204
Leitung	Ingrid Buitkamp
Anmeldung	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Telefon 05921 83650 E-Mail info@vhs-nordhorn.de
Gebüren	146,70 € / ermäßigt 73,35 €



Internet und E-Mail

Einstieg ins Thema Internet- und E-Mail-Nutzung: Theorie, Begriffe, Umgang mit dem Browser und mit Suchmaschinen, Downloads. Bitte bringen Sie Ihr Gerät vollgeladen zusammen mit dem eigenen Netzteil mit. Bitte denken Sie auch daran, Ihre Zugangsdaten für Ihr E-Mail-Konto mitzubringen. Falls Sie keinen Laptop besitzen, können Sie auch die PCs der Volkshochschule nutzen. Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Kurs-Nr.	**5111**
Termine	Mittwoch, 16.09.2026, 15.00 – 17.15 Uhr, 6 Termine
Ort	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Raum 203
Leitung	Thomas Adriaans
Anmeldung	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Telefon 05921 83650 E-Mail info@vhs-nordhorn.de
Gebüren	93,50 € / ermäßigt 46,75 €



KI im Alltag und Beruf

einfach erklärt & praktisch angewendet

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Grundlagen der KI. Sie erfahren, wie moderne KI-Anwendungen funktionieren und in welchen Bereichen sie bereits heute eingesetzt werden sowohl privat als auch im beruflichen Umfeld. Im praktischen Teil lernen Sie konkrete Einsatzmöglichkeiten kennen: von der Unterstützung beim Schreiben von E-Mails und Texten über die Ideenfindung bis hin zur Bildgestaltung. Die vorgestellten Werkzeuge können direkt ausprobiert werden. Der Kurs richtet sich an alle, die sich einen ersten Überblick verschaffen und KI ohne Vorkenntnisse praxisnah kennenlernen möchten.

Bitte bringen Sie ein Laptop, Tablet oder Smartphone mit. Wer mag, kann sich vorab bei einem Sprachmodell (z.B. ChatGPT) registrieren. Bei Interesse gibt es Unterstützung in unseren Mediencafés.

Kurs-Nr.	**5357**
Termine	Montag, 16.11.2026, 17.00 – 19.15 Uhr
Ort	Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Bernhard-Niehues-Str. 49, 48529 Nordhorn Raum 203
Leitung	Maike Wiethaup
Anmeldung	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Telefon 05921 83650 E-Mail info@vhs-nordhorn.de
Gebüren	45,00 € / ermäßigt 22,50 €

ChatGPT - Einführung

In diesem 90-minütigen Einführungsseminar zu KI-Tools wie ChatGPT und Claude lernen Sie anhand von Live-Demos, praktischen Anwendungsbeispielen und interaktiven Übungen, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr.	**5349**
Termine	Freitag, 25.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Online an Ihrem PC / Notebook
Leitung	Tatyana Sarasa
Anmeldung	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Telefon 05921 83650 E-Mail info@vhs-nordhorn.de
Gebüren	32,00 € / ermäßigt 16,00 €



Führungskompetenzen stärken

Selbst-Coaching und kollegiales Coaching

Als Führungskraft stehen Sie vor vielfältigen Herausforderungen sowie Anforderungen: Sie müssen die festgelegten Unternehmensziele erreichen, Ihre Teams effektiv leiten, Konflikte lösen und gleichzeitig Ihre eigene sowie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und das gemeinsame Wohlbefinden im Team fördern. Der intensive Workshop mit verschiedenen Selbsterfahrungsübungen und Rollenspielen bietet Ihnen praxisorientierte Techniken und Strategien, um diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Kurs-Nr.	**5930**
Termine	Nach Absprache
Ort	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Raum 211
Leitung	Doreen Klepsch
Gebüren	369,00 €



Einführung in das Selbst-Coaching: für eine gesunde Selbstführung

Grundlagen, Methoden und Praxis

Möchten Sie mehr über die faszinierenden Möglichkeiten des Selbst-Coachings erfahren und lernen, wie Sie sich selbst auf Ihrem Entwicklungsweg unterstützen können? Sie brauchen nur die Bereitschaft zur Selbstreflexion mitbringen. Sie sollten ganz offen und ehrlich zu sich sein und über Ihre Einstellung, Emotionen, Verhalten und Ihre Werte nachdenken wollen. Unser Workshop bietet Ihnen Dank einer Kleingruppe mit über 20 alltagsbezogenen Übungen einen umfassenden, intensiven und praxisorientierten Einstieg in die grundlegenden Konzepte und Techniken des Selbst-Coachings.

Besonders geeignet für alle Personen, die durch Selbst-Coaching-Methoden im beruflichen oder privaten Kontext ihre Leistung, ihre Widerstandskraft und ihre Zufriedenheit steigern wollen

Kurs-Nr.	**5931**
Termine	Montag, ab 21.09.2026, 17.00 – 20.30 Uhr
Ort	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Raum 206
Leitung	Doreen Klepsch
Anmeldung	Volkshochschule Grafschaft Bentheim Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn Telefon 05921 83650 E-Mail info@vhs-nordhorn.de
Kosten	360,00 €

Platz für meine Notizen

Förderantrag / Anmeldung

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Postadresse van-Delden-Straße 1–7
Besucheradresse: NINO-Allee 11 | 48529 Nordhorn
Telefon 05921 962302 | Fax 05921 9655302 | koordinierungsstelle@grafschaft.de

☐ **Anmeldung zum Kurs der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft**
☐ **(und) Antrag auf Förderung**

Kursnummer _____ Kurstitel _____

Name/Vorname* _____ Geburtsjahr* _____

Straße/Hausnummer* _____

PLZ/Ort* _____ Telefon-Nummer _____

erlernter Beruf _____

Ich bin*
- ☐ Berufsrückkehrer/-in
- ☐ in Elternzeit
- ☐ zu Erziehungszeiten meines/r Kinder/s zurzeit zu Hause
- ☐ geringfügig beschäftigt (max 603,00 EUR)
- ☐ erwerbslos (ohne Leistungsbezug ALG I oder ALG II)

oder
- ☐ AG ist Mitglied im Überbetrieblichen Verbund

Wünschen Sie eine Kinderbetreuung?
- ☐ ja, _____ Kind(er) | Alter _____
- ☐ nein

Datum/Unterschrift _____

Allgemeine Hinweise: Eine Förderung wird nur nach vorheriger Beratung bewilligt. Die Kursanmeldung und Kinderbetreuung sind verbindlich. Der Antrag auf Förderung und/oder für eine Kinderbetreuung muss vor Kursbeginn gestellt werden. Sonstige Gebührenermäßigungen sind vorrangig geltend zu machen. Eine Kombination von Förderungen ist ausgeschlossen. Ein kostenloser Rücktritt ist bis zu 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Eine Ermäßigung der Prüfungsgebühr ist zusätzlich zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass Sie sich vorab bei den Bildungsträgern (FABI, EEB, VHS) anmelden müssen. **Bei finanzieller Unterstützung der Teilnehmerin ist eine Teilnahmebescheinigung oder die Vorlage eines Abschlusszertifikats notwendig. Bei Abbruch oder Nichtbestehen der Prüfung wird die Förderung entsprechend zurückgefordert.**
Für Ihre Anmeldung benötigen wir Ihre Einwilligung in unsere Datenschutzbestimmungen, die Sie auf unserer Homepage finden.

Mit der Verarbeitung meiner Daten gemäß der Datenschutzbestimmung bin ich einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort/Datum Unterschrift Teilnehmer/-in _____

LGB26-0603

Sie finden uns im
Kompetenzzentrum Wirtschaft NINO-Hochbau
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

www.grafschaft-bentheim.de

Landkreis Grafschaft Bentheim

NINO-Allee 11
48529 Nordhorn
Telefon 05921 96-2302
www.koordinierungsstelle.grafschaft-bentheim.de

Postadresse
van-Delden-Straße 1–7
48529 Nordhorn

Für weitere Informationen
QR-Code scannen oder auf
grafschaft-bentheim.de/kostelle

Kofinanziert von der
Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN