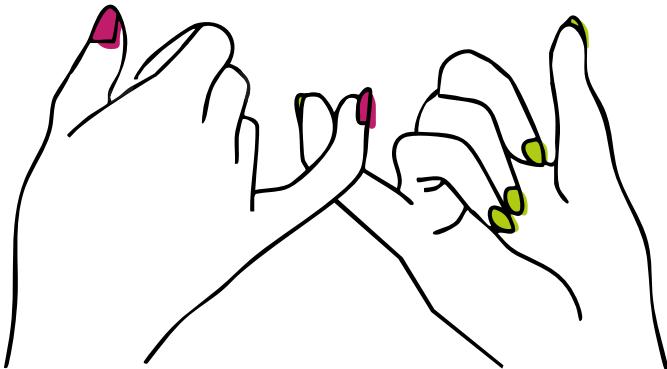


Programm 2026

Angebote für Berufseinsteigerinnen, Wiedereinsteigerinnen,
berufstätige Frauen und Unternehmen



Gemeinsam stark. Versprochen.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



INHALTSVERZEICHNIS

Angebote für Frauen

	Seite
Teilnahmebedingungen	4
Datenschutz	4
Charta der Grundrechte der Europäischen Union	4
Bildung + Qualifizierung	5
Information + Anmeldung	6
Beratung + Coaching	7
KoStelle unterwegs	8
Coaching – Berufsbegleitende Zusatzausbildung	12
ANNie – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg	14
Berufsausbildung in Teilzeit – keine halbe Sache!	15
E-Learning	16
Montagsimpuls: Gut starten in Ihre Woche	18
Seminare vor Ort	20
Seminare für Existenzgründerinnen	31
Informationsveranstaltungen	34

Angebote für Unternehmen

Vereinbarkeit als Schlüssel zum Erfolg	40
Wir stärken unsere Region	41
Leistungen für Ihr Unternehmen	41
Sie möchten etwas bewegen?	41
Veranstaltungen im Netzwerk	42
Wir sind dabei!	45
Terminübersicht	49

BERUFLICHE ZUKUNFT GESTALTEN



Liebe Frauen, liebe Unternehmerinnen und Unternehmer,
seit mehr als 15 Jahren begleitet die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg Frauen dabei, ihre berufliche Zukunft aktiv zu gestalten. Ob beim Wiedereinstieg nach einer Familienphase, bei der beruflichen Neuorientierung oder bei der Weiterqualifizierung, bei uns erhalten Sie kostenfreie und qualifizierte Unterstützung.
Mit unseren individuellen Beratungen, Seminaren und Coachings helfen wir Ihnen, Ihre Stärken sichtbar zu machen, neue Perspektiven zu entdecken und passende Wege für Ihre Lebens- und Arbeitssituation zu finden. Nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote, um Wissen zu vertiefen, Kontakte zu knüpfen und Impulse für Ihre nächsten Schritte zu erhalten. Unsere **pinken** Seiten informieren Sie über alle Angebote für Frauen.

Der Verbund Wirtschaft+Familie e.V. ist seit 2011 im Landkreis Nienburg aktiv und ist ein Netzwerk engagierter Unternehmen der regionalen Wirtschaft und Sozialwirtschaft sowie kommunaler Einrichtungen und Initiativen, die sich für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie einsetzen. Wir laden Sie herzlich ein, sich dem Netzwerk anzuschließen, Erfahrungen auszutauschen und so ihre Wettbewerbsattraktivität zu steigern. Die **blauen** Seiten informieren Sie über die Aktivitäten im familienfreundlichen Unternehmensnetzwerk.
Unsere Arbeit wird durch die Förderung des Europäischen Sozialfonds, des Landes Niedersachsen sowie durch die finanzielle Unterstützung aller Samtgemeinden und Städte des Landkreises Nienburg und des Landkreises Nienburg ermöglicht und erfolgt in Trägerschaft des Vereins Niedersächsischer Bildungsinitiativen – VNB e.V.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Ihr Team der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg und des Verbundes Wirtschaft+Familie e.V.

Cathrin Lohmeyer
Catrina Lohmeyer

Katrin Fedler
Katrin Fedler

Ewelina Bujalski
Ewelina Bujalski

TEILNAHMEBEDINGUNGEN



Das Projekt Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) sowie des Landes Niedersachsen im Programmgebiet „stärker entwickelte Region (SER)“ gefördert.

Aufgrund dieser Förderung sind wir verpflichtet, bestimmte Daten von Ihnen zu erheben und an die NBank weiterzugeben. Die Erhebung dieser Daten ist eine Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Projekt. Sie dienen ausschließlich der Dokumentation und Qualitätssicherung des Projekts sowie der Berichterstattung gegenüber den Fördermittelgebenden.

DATENSCHUTZ

Am 25. Mai 2018 trat die Europäische Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Diese Richtlinie sorgt dafür, dass der Umgang mit persönlichen Daten noch sicherer und transparenter wird. Um den darin enthaltenen Anforderungen gerecht zu werden, haben wir unsere Arbeitsabläufe geprüft und unsere Datenschutzerklärung angepasst. Diese können Sie unter dem folgenden Link einsehen:

<https://www.frau-und-wirtschaft-ni.de/ueber-uns/datenschutzerklaerung-der-koostelle-frau-und-wirtschaft/>

Die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft hat eine Informationspflicht nach Art. 13 DSGVO gegenüber Teilnehmenden von VNB-Veranstaltungen. Mit der Anmeldung zu einem Angebot bestätigen Sie, dass Sie die Information zur Kenntnis genommen haben. Alles Wissenswerte über die Informationspflicht finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.frau-und-wirtschaft-ni.de/informationspflicht-nach-art-13-ds-gvo/>

CHARTA DER GRUNDRECHTE DER EUROPÄISCHEN UNION

Wir verpflichten uns der Achtung der Charta der Grundrechte der Europäischen Union. Diese enthält wichtige Grundrechte, wie u.a. die Nichtdiskriminierung, die Gleichheit von Frauen und Männern, die Integration von Menschen mit Behinderung, den Umweltschutz und den Schutz personenbezogener Daten. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.europa-fuer-niedersachsen.de



BILDUNG + QUALIFIZIERUNG



Wir entwickeln etwas gemeinsam!

Catrina Lohmeyer

Telefon: 05021 922 91-96
catrina.lohmeyer@vnb.de

- ⊕ Aufbauend
- ⊕ Professionell
- ⊕ Zielführend

Mit uns gehen Sie selbstbewusst in den Bewerbungsprozess, wir bieten Ihnen:

- ⊕ Orientierung und Weiterbildung
- ⊕ Zielführende Strategien der Berufs- und Karriereplanung
- ⊕ Professionelle Seminare zur Unterstützung Ihres Bewerbungsprozesses
- ⊕ Kontakte zu Unternehmen im Landkreis

Bei uns stimmen die Rahmenbedingungen:

- ⊕ Fortbildungsmaßnahmen vor Ort in Stadt und im Landkreis Nienburg
- ⊕ Familiengerechte Zeiten und Strukturen
- ⊕ Zusammenarbeit mit erfahrenen Dozierenden

Bei der Wahl geeigneter Bildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen helfen wir Ihnen unter 05021 922 91-95 gerne weiter.

INFORMATION + ANMELDUNG



Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Ewelina Bujalski

Telefon: 05021 922 91-95
frau-und-wirtschaft@vnb.de

- + Informieren
- + Vermitteln
- + Koordinieren

Zu Beratungsangeboten

melden Sie sich bitte telefonisch unter 05021 922 91-95 an. Sollten Sie uns nicht erreichen, hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder schreiben eine E-Mail an frau-und-wirtschaft@vnb.de.

Anmeldungen zu Seminaren und Veranstaltungen

können direkt online unter:

<https://frau-und-wirtschaft-ni.de/veranstaltunguebersicht/>
bis zu einer Woche vor Beginn erfolgen. Zudem haben Sie auch die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch anzumelden. Sie erhalten eine systemgenerierte Anmeldebestätigung.

Absagen

von Beratungsterminen oder Seminaren bitten wir, so früh wie möglich mitzuteilen. Sie erreichen uns telefonisch von Montag bis Donnerstag zwischen 9:00 und 12:00 Uhr oder jederzeit per E-Mail.

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Auf der Startseite unserer Homepage können Sie sich direkt für unseren Newsletter anmelden und werden über aktuelle Angebote informiert.

BERATUNG + COACHING



Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Katrin Fedler

Telefon: 05021 922 91-97
katrin.fedler@vnb.de

- + Individuell
- + Ganzheitlich
- + Vertraulich

Zeit für Veränderung? Finden Sie sich in einer dieser Situationen wieder?

- + Sie sind derzeit nicht berufstätig, möchten aber wieder ins Berufsleben einsteigen?
- + Ihre aktuelle Tätigkeit erfüllt Sie nicht mehr und Sie streben einen Neustart an?
- + Sie haben eine Idee und möchten diese mit jemandem durchdenken?
- + Sie spüren, dass eine Veränderung ansteht, sind sich aber noch nicht sicher, in welche Richtung?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, sind Sie bei uns genau richtig! Die Koordinierungsstelle steht Ihnen als kompetente Partnerin zur Seite und begleitet Sie auf Ihrem Weg zurück ins Berufsleben oder bei Ihrer beruflichen Neuorientierung. Wir bieten Ihnen:

- + Individuelle Beratung in Ihrer Nähe oder bequem online.
- + Maßgeschneiderte und ganzheitliche Unterstützung.
- + Unterstützung bei der Entdeckung Ihrer Talente und Fähigkeiten.
- + Berücksichtigung Ihrer persönlichen Lebenssituation.
- + Hilfe bei der Entwicklung klarer beruflicher Ziele.

**Lassen Sie uns gemeinsam Ihre berufliche Zukunft gestalten!
Gerne vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin telefonisch unter 05021 922 91-95.**

KOSTELLE UNTERWEGS

Wir kommen zu Ihnen!

Der Landkreis Nienburg ist weitläufig und für Sie können längere Anfahrtswege entstehen. Damit Sie uns einfacher erreichen, bringen wir unsere Beratungs- und Seminarangebote direkt in alle Samtgemeinden und Städte des Landkreises. Hier finden Sie Infos, wann Sie uns wo antreffen.

SAMTGEMEINDE GRAFSCHAFT HOYA

Rathaus Hoya, Schloßpl. 2, 27318 Hoya

24.06.2026 9.15 – 12.30 Uhr Seminar „Starker Auftritt, klare Wirkung – Ihr Instrumentarium für überzeugende Präsentationen“

24.06.2026 13.00 – 14.30 Uhr Individuelle Berufswegberatung

Rathaus Eystrup, Bahnhofstraße 53, 27324 Eystrup

11.11.2026 9.00 – 14.00 Uhr Individuelle Berufswegberatung

SAMTGEMEINDE UCHTE

Mütterzentrum Uchte, Mühlenstr. 9, 31600 Uchte

04.02.2026 9.15 – 12.30 Uhr Seminar „Vorhang auf! – Den eigenen Antreiber*innen auf der Spur“

04.02.2026 13.00 – 14.30 Uhr Individuelle Berufswegberatung

04.11.2026 9.00 – 14.00 Uhr Individuelle Berufswegberatung

FLECKEN STEYERBERG

Seminarhaus/Klimabüro, Kirchstraße 30, 31595 Steyerberg

04.03.2026 9.00 – 14.00 Uhr Individuelle Berufswegberatung

01.10.2026 9.15 – 12.30 Uhr Seminar „Mein innerer Kompass – Entdecken Sie Ihre beruflichen Herzenswünsche“

01.10.2026 13.00 – 14.30 Uhr Individuelle Berufswegberatung

SAMTGEMEINDE HEEMSEN

Rathaus Rohrsen, Wilhelmstraße 4, 31627 Rohrsen

17.06.2026 9.00 – 14.00 Uhr Individuelle Berufswegberatung

23.09.2026 13.00 – 14.30 Uhr Individuelle Berufswegberatung

Mehrzweckhalle Haßbergen, An der Mehrzweckhalle 1, 31626 Haßbergen

23.09.2026 9.15 – 12.30 Uhr Seminar „Shinrin Yoku“ - Waldbaden – Auftanken in der Natur“

SAMTGEMEINDE MITTELWESER

stimmraum, In den Latten 1, 31632 Husum OT Groß Varlingen

06.05.2026 9.15 – 12.30 Uhr Seminar „Die Kunst des ausdrucksstarken Sprechens“

Rathaus Landesbergen, Hinter den Höfen 13, 31628 Landesbergen

06.05.2026 13.00 – 14.30 Uhr Individuelle Berufswegberatung

Rathaus Stolzenau, Am Markt 4, 31592 Stolzenau

25.11.2026 9.00 – 14.00 Uhr Individuelle Berufswegberatung

SAMTGEMEINDE STEIMBKE

Rathaus Steimbke, Kirchstraße 4, 31634 Steimbke

20.05.2026 9.00 – 14.00 Uhr Individuelle Berufswegberatung

07.10.2026 9.15 – 12.30 Uhr Seminar „Das Imposter Syndrom – Ihr Erfolg ist kein Zufall!“

07.10.2026 13.00 – 14.30 Uhr Individuelle Berufswegberatung

KOSTELLE UNTERWEGS

SAMTGEMEINDE WESER-AUE

Rathaus Marklohe, Rathausstraße 14, 31608 Marklohe

- | | | |
|------------|-------------------|--|
| 25.02.2026 | 9.15 – 12.30 Uhr | Seminar „ZukunftsKompetenzen - Fit bleiben in einer veränderten Arbeitswelt“ |
| 25.02.2026 | 13.00 – 14.30 Uhr | Individuelle Berufswegberatung |

Rathaus Liebenau, Ortstraße 28, 31618 Liebenau

- | | | |
|------------|-------------------|---|
| 16.09.2026 | 9.00 – 14.00 Uhr | Individuelle Berufswegberatung |
| 16.11.2026 | 19.00 – 22.00 Uhr | Seminar „Am Anfang steht eine Idee – Workshop für Gründungsinteressierte“ |

STADT REHBURG-LOCcum

Stadtplatz Rehburg (gegenüber vom Rathaus), 31547 Rehburg-Loccum

- | | | |
|------------|-------------------|--|
| 21.03.2026 | 13.00 – 18:00 Uhr | Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau in Rehburg-Loccum |
|------------|-------------------|--|

Lamameer, Düsselburger Straße 73, 31547 Rehburg

- | | | |
|------------|------------------|---|
| 29.04.2026 | 9.00 – 14.00 Uhr | Seminar „Das Lama als Spiegel Ihrer Persönlichkeit“ |
|------------|------------------|---|

Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4, 31547 Rehburg-Loccum

- | | | |
|------------|-------------------|--|
| 16.04.2026 | 17.15 – 20.30 Uhr | Seminar „Erfolgskurs Networking“ |
| 05.10.2026 | 17.15 – 20.30 Uhr | Seminar „Selbstbewusst statt Zustimmung: Machen Sie sich frei von „People Pleasing““ |

Besuchen Sie uns auch gerne auf der Jobmesse in Nienburg: 24.04. – 25.04.

INFOMOBILTOUR 2026 – WIR KOMMEN ZU IHNEN!

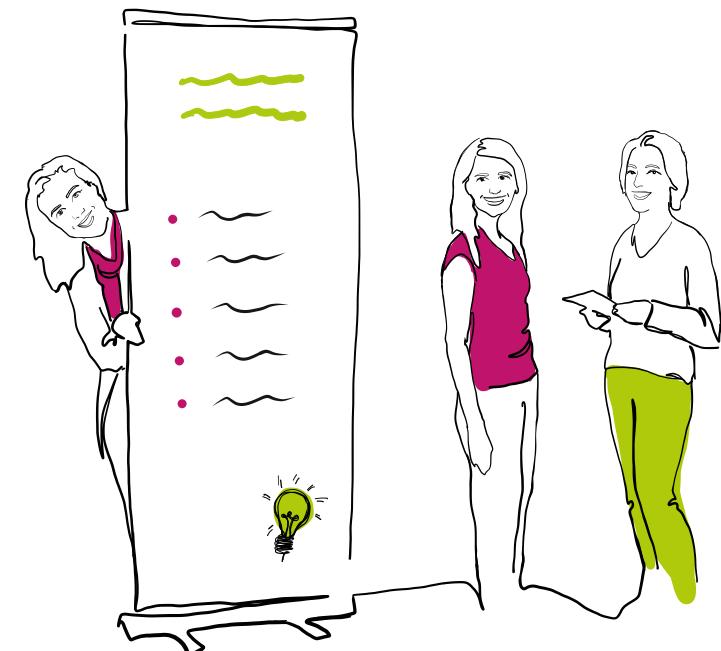
13.04. – 23.04.2026

Im April 2026 ist die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft wieder mit dem Info-mobil unterwegs! An verschiedenen Kindertagesstätten und belebten Plätzen in der Region informieren wir Frauen rund um die Themen Berufsrückkehr, Weiterbildung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie berufliche Neuorientierung.

Nutzen Sie die Gelegenheit, uns vor Ort persönlich kennenzulernen, Ihre Fragen zu stellen und sich individuell beraten zu lassen.

Die genauen Termine und Standorte der Tour finden Sie ab Frühjahr 2026 auf unserer Website und in der regionalen Presse.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen zuzuhören!



Mit freundlicher
Unterstützung
von:

avacon

COACHING – BERUFSBEGLEITENDE ZUSATZAUSBILDUNG

Coaching ist eine lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen zur Bewältigung ihrer beruflichen Anforderungen und Entwicklungen. Es ist somit ein konstruktiver Ansatz zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung und Karriereplanung. Im Coachingprozess entwickeln Coachee und Coach gemeinsam Strategien für eine individuelle Situationsveränderung und Zielerreichung. In vielen Arbeitsfeldern wie bspw. Führung, Teamentwicklung, Rollenklärung u.v.m. ist Coaching ein wichtiges Handlungs- und Entwicklungsinstrument.

ZIELGRUPPEN:

- + Menschen aus Beratungsberufen
- + Personalverantwortliche
- + Pädagogisch und therapeutisch Tätige
- + Führungs- und Leitungskräfte
- + Freiberufliche und Selbstständige
- + Menschen in beruflichen Umbrüchen

September 2026 bis Juni 2027 in Nienburg

ORGANISATORISCHES: Die Ausbildung findet von September 2026 bis Juni 2027 statt und umfasst insgesamt 223 Unterrichtsstunden, verteilt auf 12 Ausbildungsmodule, 2 Einzelcoaching-Sitzungen, 11 Transfergruppentreffen und das Abschlusscolloquium.

ORT: Pfarrgemeinde St. Bernward, Stettiner Str. 1A, 31582 Nienburg

ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN: Mindestalter 25 Jahre, Erfahrung in eigenen Beratungs- oder Supervisionsprozessen. Mindestens drei Jahre Berufspraxis. Bereitschaft, sich auf Prozesse und Methoden einzulassen.

KOSTEN: 3.950,- € für Selbstzahler*innen und 4.450,- € für Arbeitgeber*innen. Die Vereinbarung einer Zahlung in Teilbeträgen ist möglich.

AUSBILDUNGSGRUPPE: 10 - 14 Teilnehmende.

BILDUNGSURLAUB: Es sind jeweils 5 Tage für 2026 und 2027 bewilligt.

ZERTIFIKAT: Ihre erfolgreiche Teilnahme wird durch ein Zertifikat des VNB als niedersächsische Landeseinrichtung für Erwachsenenbildung bescheinigt. Bei Erfüllung aller Voraussetzungen kann zusätzlich ein IHK-Zertifikat „Coach - Lösungs- und zielorientierte Beratung und Begleitung (IHK)“ erworben werden. (Zusatzkosten in Höhe von ca. 175,- €). Für beide Zertifikate gelten identische Voraussetzungen.

ANFANG & AUSBLICK (Bildungsurwahl)

Einführungstag & Kennenlernen

BASIS & BODEN

Grundlagen und Einsatzfelder von Coaching

FUNDAMENTE & FALLSTRICKE

Basiskompetenzen für gelingendes Coaching

WERTE & WURZELN

Persönliche Grundlagen, Verantwortungen und Werkzeuge

ÜBER WORTE HINAUS

Körpersprache und Veränderungsprozesse

DYNAMISCH & VIELFÄLTIG

Aspekte im Teamcoaching

UNTER DRUCK (Bildungsurwahl)

Coachingstrategien zur Belastungsbewältigung

GEDANKEN & EINSTELLUNGEN

Stress aus diversen Blickwinkeln

FÜHREN & FÖRDERN

Coaching von Führungskräften und Leitungspersonen

VIRTUELL & WIRKSAM (Online-Modul*)

Methodenmix und -transfer für erfolgreiches Coaching in digitalen Räumen

STANDPUNKTE KLÄREN

Konfliktcoaching und Aufstellungsarbeit

RAHMEN & REFLEXION

Kontrakt und Setting, Fallsupervision und Praxisfragen

ZU GUTER LETZT

Abschlusscolloquium

SEMINARZEITEN: **wochentags:** 9.30 Uhr – 17.30 Uhr | **samstags:** 9.30 Uhr – 13.30 Uhr

* freitags 9.30 – 13.30 Uhr ** **Online-Modul:** freitags und samstags: 9.30 – 16.15 Uhr

INFORMATION & BERATUNG

Katrin Fedler

📞 05021 922 91-97

✉️ katrin.fedler@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung der Ausbildung finden Sie unter www.coaching.vnb.de

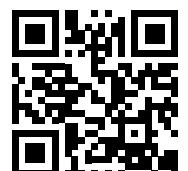


ANMELDUNG

Anke Peterwitz

📞 0511 123 564-917

✉️ anke.peterwitz@vnb.de



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

ALLEINERZIEHENDEN-NETZWERK NIENBURG

Mit Kinderbetreuung

Alleinerziehende leisten jeden Tag Großartiges – oft ohne ein unterstützendes Netzwerk. Die Netzwerktreffen bieten Raum zum Durchatmen, Austauschen und gegenseitige Unterstützung. In lockerer Atmosphäre können die Teilnehmenden andere kennenlernen, die ihre Situation verstehen und neue Ideen für den Alltag mitnehmen. Gemeinsam entdecken sie Wege, wie sich Familie, Beruf und persönliche Ziele besser in Einklang bringen lassen. Auf Wunsch der Gruppe organisieren die Gastgeberinnen zudem spannende Inputs zu Themen, die im Alltag von Alleinerziehenden relevant sind.

Ablauf:

- + Begrüßung
- + Eventuell Vortrag
- + Zeit zum Austausch
- + Gemeinsamer Abendsnack

Termine:

Mittwoch 28.01., 03.06., 18.11.
Freitag 06.03., 04.09.
von 16.00 – 17.30 Uhr



Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.

Gastgeberinnen: Katrin Fedler, Mirja Kleuker und Susanne Reinert

Ort: Familienzentrum St. Michael,
Martinsheidestraße 2,
31582 Nienburg

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für Getränke ist gesorgt. Es wäre schön, wenn Sie eine leckere Kleinigkeit für einen gemeinsamen Abendsnack mitbringen. Alle Termine finden mit Kinderbetreuung für Kinder bis 9 Jahren statt.

Nähere Informationen zu ANNIE:

Im Familienzentrum St. Michael unter:

Telefon 05021 915 53-11 oder
E-Mail: familienzentrum.michael.nienburg@evlka.de



In der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft unter:

Telefon 05021 922 91-97 oder
E-Mail: katrin.fedler@vnb.de - www.frau-und-wirtschaft-ni.de



Im Jobcenter Nienburg unter:

Telefon 05021 907 12-25 oder
E-Mail: jc-nienburg.bca@jobcenter-ge.de



BERUFAUSBILDUNG IN TEILZEIT – KEINE HALBE SACHE!

Die Teilzeitberufsausbildung ist eine vollwertige Berufsausbildung!

Mit der Ausbildung in Teilzeit haben Personengruppen mit berechtigtem Interesse die Möglichkeit, einen anerkannten Berufsabschluss zu erreichen. Zudem vergrößern Unternehmen ihre Chancen, dringend benötigte Fachkräfte zu gewinnen oder zu halten. Die Teilzeitberufsausbildung ist im Berufsbildungsgesetz als Möglichkeit festgelegt (§ 7a BBiG) und endet mit einem regulären Abschluss.

Info-Veranstaltung am 12.02.2026
Weitere Infos auf Seite 34

Teilzeitausbildung – wie geht das?

- + In jedem anerkannten betrieblichen Ausbildungsberuf
- + Für die gesamte Ausbildungszeit oder für einen bestimmten Zeitraum der Berufsausbildung kann die tägliche oder wöchentliche Ausbildungszeit verkürzt werden (maximal um 50 %)
- + Auszubildende in Teilzeit haben bei einer täglichen Verkürzung der Arbeitszeit genauso viele Urlaubstage wie Vollzeitausbildende (bei Reduzierung der betrieblichen Ausbildungstage pro Woche fällt der Urlaubsanspruch in der Regel anteilig aus)
- + Berufsschulunterricht findet in Vollzeit statt und wird anteilig auf die Wochenarbeitszeit angerechnet
- + Ausbildungsvertrag mit TZ-Vereinbarung
- + Gemeinsamer Antrag von Azubi und Ausbildungsbetrieb
- + Genehmigung durch die zuständige Kammer

Sie sind interessiert, haben aber noch Fragen?

Mirja Kleuker, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters im Landkreis Nienburg berät Sie gerne!

Telefon: 05021 907 12-25 oder E-Mail: jc-nienburg.bca@jobcenter-ge.de



E-LEARNING

Bereiten Sie sich flexibel von zu Hause auf Ihren nächsten Karriereschritt vor. Unsere Onlinekurse vermitteln praxisnahe Strategien und konkrete Empfehlungen von Expert*innen. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät. Den Zugang können Sie jederzeit bei uns anfragen.

FIT FÜR VORSTELLUNGSGESPRÄCHE

Sie haben eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch erhalten und möchten wissen, wie Sie das Gespräch erfolgreich meistern? Im Videokurs erhalten Sie wertvolle Tipps für eine gute Vorbereitung und ein souveränes Auftreten.

Dozentin: Eva Schadeck

ERFOLGREICH VERHANDELN DANK GUTER VORBEREITUNG

Dieser Videokurs bereitet Sie optimal auf die nächste Gehaltsverhandlung vor. Sie erlernen wertvolle Gesprächsgrundlagen, mit denen Sie voller Selbstvertrauen in die bevorstehende Gehaltsverhandlung gehen können.

Dozentin: Anika Werner

GRUNDLAGENTRAINING RHETORIK

Sie führen in beruflichen Kontexten oft wichtige Gespräche und möchten Ihr Gegenüber mit gelassener und souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Im Videokurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Rhetorik und optimieren mit kleinen Übungen Ihren Sprachstil.

Dozentin: Gwendolin Jungblut

BITTE KLOPFEN! AKUPRESSUR IN BERUFLICHEN STRESSSITUATIONEN

Der Videokurs bietet eine Einführung in die Selbsthilfe-Technik der „Klopfakupressur“. Hierbei werden bestimmte Körperpunkte durch sanftes Beklopfen mit den Fingern stimuliert. Sie erzielen eine belastungsmindernde Wirkung in emotionalen Stress-Situationen.

Dozent: Dr. Thomas Volkert

NIMBUS – SELBSTLERNKURS

In diesem Selbstlernkurs lernen Sie, Ihre Bewerbungsunterlagen eigenständig und professionell zu erstellen. Sie erweitern Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten, um Ihre Unterlagen jederzeit gezielt auf verschiedene Stellenprofile anzupassen.

Dozentinnen: Katrin Fedler & Catrina Lohmeyer

TOXISCHE MÄNNLICHKEIT

Wie prägen traditionelle Rollenbilder unser Verständnis von Männlichkeit und was bedeutet das für unser Zusammenleben? In diesem Kurs erhalten Sie einen kritischen Blick, wie gesellschaftliche Erwartungen und stereotype Vorstellungen von Männlichkeit entstehen und welche Auswirkungen sie haben können.

Dozent: Manfred Brink

NEUE STELLE VS. ALTE MUSTER – SO GELINGT DER BERUF-LICHE NEUANFANG!

Neue Stelle und trotzdem unglücklich? Haben auch Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass sich nach einem Jobwechsel dieselben Herausforderungen wiederholen? In diesem Videokurs gehen Sie den psychologischen Mechanismen auf den Grund, die hinter wiederkehrenden Mustern stecken und entwickeln Ihre persönliche Strategie für einen erfolgreichen Neuanfang.

Dozentin: Susanne Suckert

„JOB CRAFTING“ – GESTALTEN, STATT KÜNDIGEN!

Fühlen Sie sich in Ihrer aktuellen Stelle unzufrieden, wissen aber nicht, ob eine Kündigung der richtige Schritt ist? Dann ist dieser Videokurs genau das Richtige für Sie. „Job Crafting“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Arbeit so gestalten können, dass sie wieder besser zu Ihnen passt, ganz ohne radikale Veränderungen.

Dozentin: Claudia Strauss

MONTAGSIMPULS: GUT STARTEN IN IHRE WOCHE

Starten Sie montagsmorgens bewusst in die neue Woche!

Das regelmäßige Onlineformat bietet Ihnen kompakte, praxisnahe Impulse, um Ihre Stärken und persönlichen Eigenschaften besser kennenzulernen. Nutzen Sie die Chance, Ihre Fähigkeiten gezielt weiterzuentwickeln und sich im Austausch mit anderen Teilnehmerinnen gegenseitig zu unterstützen.

Entdecken Sie neue Wege, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.

Montag 09.02.2026 von 9.00 – 10.30 Uhr

Mein Visionboard & Ich – Meine Ziele erkennen und erfolgreich umsetzen

Entdecken Sie die Kraft von Visionboards: Gemeinsam kommen Sie Ihren persönlichen Zielen für 2026 näher, beginnen mit der Visualisierung und entwickeln konkrete erste Schritte, um Ihre Vision mit Motivation und klarer Strategie zu verwirklichen.

Montag 09.03.2026 von 9.00 – 10.30 Uhr

Schlagfertig Grenzen ziehen und für sich selbst einstehen

Möchten Sie lernen, souverän und selbstbewusst Ihre Grenzen zu setzen und für sich einzustehen? Gemeinsam erarbeiten wir praxisnahe Strategien, um schlagfertig zu reagieren, Ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren und in jeder Situation authentisch sowie kraftvoll aufzutreten.

Montag 13.04.2026 von 9.00 – 10.30 Uhr

Blinder Fleck- wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?

Entdecken und reflektieren Sie Ihr aktuelles Selbstbild. Gemeinsam erforschen wir, wie Sie sich selbst sehen und wie andere Sie wahrnehmen – und warum unbewusste Glaubenssätze Sie häufig daran hindern, Ihr volles Potenzial zu entfalten.

Montag 15.06.2026 von 9.00 – 10.30 Uhr

Hinderlicher Perfektionismus: Ab heute fehlerfreundlich mit mir und anderen
Gemeinsam erkennen Sie, welche Wechselwirkungen Perfektionismus mit sich bringen kann, und erlernen erste Strategien, um fehlerfreundlicher mit sich selbst und anderen umzugehen.

Montag 14.09.2026 von 9.00 – 10.30 Uhr

In Balance bleiben: Pausen als Akt der Selbstfürsorge

Sie werfen einen Blick auf den Nutzen und den Mehrgewinn bewusster Pausen im Alltag und lernen, Pausen als kraftvollen Akt der Selbstfürsorge zu nutzen, um Energie zu tanken, innere Ruhe zu finden und sich selbst zu stärken.

Montag 02.11.2026 von 9.00 – 10.30 Uhr

Umgang mit Zurückweisung

Rückschläge können auch Chancen für persönliches Wachstum sein und dazu beitragen, Ihre innere Stärke zu entfalten. Gemeinsam erarbeiten Sie praxisnahe Strategien, um Selbstzweifel abzubauen, Zurückweisungen einzuordnen und liebevoll mit sich selbst umzugehen.

Montag 07.12.2026 von 9.00 – 10.30 Uhr

Ich bin auch wichtig – Schluss mit „People Pleasing“

Sie widmen sich der Frage, warum Ihre Bedürfnisse und Grenzen genauso wichtig sind wie die anderer, und erhalten den Raum, sich von der Last des ständigen Gefallens zu befreien.

Ort: Online über Zoom

Dozentin: Anika Werner

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim.

VORHANG AUF! – DEN EIGENEN ANTREIBER*INNEN AUF DER SPUR

Täglich treffen Sie ca. 20.000 Entscheidungen – oft unbewusst und ohne zu reflektieren, wie genau dieser Prozess abläuft. Doch was hilft in manchen Momenten blitzschnell zu entscheiden? Und was genau motiviert? Der innere Kompass beeinflusst Denken, Fühlen und Handeln – sowohl beruflich als auch privat. Im Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen des inneren Kompasses zu werfen. Dabei werden Ihre individuelle Motivation und mögliche Blockaden identifiziert. Im nächsten Schritt liegt der Fokus auf den positiven Antriebskräften, um die Regie im eigenen Leben noch bewusster zu übernehmen und Entscheidungen zielgerichteter zu treffen.

Mittwoch 04.02.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Uchte e.V., Mühlenstraße 9, 31600 Uchte
Dozentin: Rita Traue

WECHSELJAHRE KOMPAKT: VERSTEHEN, REFLEKTIEREN, HANDELN

In diesem Seminar lernen Sie, die körperlichen und psychischen Veränderungen der Wechseljahre besser zu verstehen. Sie erfahren, welche Symptome typisch sind und räumen mit Mythen auf. Sie reflektieren Ihre eigene Situation und lernen, wie Sie Ihre Peri-, Meno- und/oder Postmenopause aktiv gestalten können. So gewinnen Sie mehr Wohlbefinden, Selbstsicherheit und Handlungskompetenz im Alltag, in Beziehungen und im Berufsleben.

Freitag 13.02.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Anika Werner

ZUKUNFTSKOMPETENZEN – FIT BLEIBEN IN EINER VERÄNDERTEN ARBEITSWELT

Die Arbeitswelt verändert sich rasant – Digitalisierung, Automatisierung und Künstliche Intelligenz gestalten viele Berufsbilder neu. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Berufe sich stark verändern, wo neue Chancen entstehen und welche Fähigkeiten in Zukunft besonders gefragt sind. Im Mittelpunkt steht Ihr persönlicher „Zukunftsradar“: Sie entdecken, welche Kompetenzen bleiben, welche neuen wichtig werden und wie Sie diese gezielt aufbauen können. Sie erleben Künstliche Intelligenz praktisch und übertragen Ihre persönlichen Stärken in das digitale Zeitalter.

Mittwoch 25.02.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Rathaus Marklohe, Rathausstraße 14, 31608 Marklohe
Dozentin: Anne-Kristin Mathiszig

INNERE STÄRKE DURCH MENTALES TRAINING

Bei der intensiven Vorbereitung auf bedeutende berufliche Ereignisse ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, über die eigenen Erfolge, Stärken und beruflichen Fähigkeiten nachzudenken und diese guten Gedanken für sich zu nutzen. In diesem Seminar werden Ihnen effektive Techniken vermittelt, wie Sie durch mentales Training Selbstzweifel und negative Selbstgespräche durch positive Gedanken ersetzen können.

Lernen Sie mit mentalem Training, einen positiven und kraftvollen inneren Zustand zu erreichen. Dieser Zustand wird mit einer Ankertechnik gefestigt, so dass er jederzeit wieder abrufbar ist.

Montag 02.03.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Katja Godehart

ARBEITEN MIT AUTISMUS-SPEKTRUM: PRAKTISCHE STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG

In diesem Seminar erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die besonderen Chancen und Herausforderungen, denen Frauen im Autismus-Spektrum im Berufsleben begegnen. Nanett Krüger vermittelt Ihnen Strategien für eine klare Kommunikation, den Umgang mit Reizüberflutung sowie ein stabiles Energie- und Stressmanagement. Zudem erhalten Sie einen Überblick über Ihre Rechte und Unterstützungsangebote und entwickeln einen persönlichen Plan für einen selbstbestimmten Arbeitsalltag.

Montag 09.03.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Nanett Krüger

LEGO® SERIOUS PLAY®: MEINEN BERUFLICHEN WEG NEU DENKEN

Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen oder sich verändern, wissen aber nicht genau, wie? Viele stehen vor dieser Herausforderung. Die kreative Methode LEGO® Serious Play® kann Unterstützung und erste Impulse bieten. Warum LEGO® Serious Play®? „Denken mit den Händen“ ermöglicht eine spielerische, kreative und lösungsorientierte Herangehensweise. Durch den Einsatz von LEGO® Steinen und den Austausch in der Gruppe gewinnen Sie neue Perspektiven für Ihre berufliche Entwicklung. Im Workshop schärfen Sie Ihr Profil, entwickeln eine Vision für Ihre Zukunft und planen konkrete nächste Schritte.

Montag 16.03.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozent: Christian Körber

ERFOLGSKURS NETWORKING

Smalltalk liegt Ihnen nicht? Visitenkarten austauschen auch nicht? Überhaupt kein Problem, denn das hat mit Networking wenig zu tun! Im beruflichen Umfeld ist eine Strategie in der Bildung und Nutzung Ihrer Netzwerke unumgänglich. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie mit Menschen einfach in Beziehung kommen und was echtes Networking ausmacht!

Donnerstag 16.04.2026 von 17.15 – 20.30 Uhr
Ort: Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4,
31547 Rehburg-Loccum
Dozentin: Jana Jeske

ZU VIEL IM KOPF? STRATEGIEN GEGEN MENTAL LOAD UND DAUERSTRESS

Mental Load, dieses ständige An-alles-Denken, diese nie endende unsichtbare To-Do-Liste, belastet vor allem Mütter erheblich. Mental Load macht weder Feierabend noch Urlaub und ist aufgrund der Unsichtbarkeit schwer greifbar. In diesem Workshop wird diese unsichtbare Dimension des alltäglichen Lebens beleuchtet. Sie erfahren, warum Mental Load so belastend ist und welche Rolle die Verteilung von Care-Arbeit sowie Ihre Rollenstereotypen dabei spielen. Nach der Ursachenforschung lernen Sie Lösungsmöglichkeiten kennen, um Mental Load im Alltag zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen zu finden.

Montag 27.04.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Franziska Helms

DAS LAMA ALS SPIEGEL IHRER PERSÖNLICHKEIT

Lamas zeigen eine ausgeprägte Empfindsamkeit. Sie reagieren unmittelbar auf unsere Körpersprache und Emotionen und spiegeln diese wertfrei und unverfälscht. Dadurch werden etablierte, unbewusste Denkmuster und Verhaltensweisen offengelegt. Alles, was Ihnen bewusst ist, können Sie auch verändern! Durch die geleitete Selbstreflexion, den Perspektivwechsel und das lösungsorientierte Fragen finden Sie schließlich Ihre ganz eigene Strategie und können diese erfolgreich im beruflichen Alltag umsetzen.

Das Seminar findet in der Natur statt.

Mittwoch 29.04.2026 von 9.00 – 14.00 Uhr

Ort: Lamameer, Düsselburger Straße 73, 31547 Rehburg-Loccum
Dozentin: Jennifer Hein



DIE KUNST DES AUSDRUCKSSTARKEN SPRECHENS

Ob in Meetings, Präsentationen oder Vorstellungsgesprächen, wer ruhig und zugleich lebendig spricht, wirkt souverän und überzeugend. In diesem Seminar erfahren Sie, was monotones Sprechen kennzeichnet und wie Sie Ihre stimmlichen und klanglichen Möglichkeiten erweitern können. Sie lernen, Mimik, Haltung und Intention bewusst einzusetzen, Pausen und Sprachmelodie wirkungsvoll zu gestalten und das Gelernte direkt in Ihren beruflichen Alltag zu übertragen. So gewinnen Sie Präsenz, Ausdruckskraft und Gelassenheit in jeder beruflichen Kommunikation.

Mittwoch 06.05.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: stimmmaut, In den Latten 1, 31632 Husum OT Groß Varlingen
Dozentin: Kristina Brodowski

FREI WERDEN VON EMOTIONALEM STRESS

Im beruflichen oder privaten Umfeld kann emotionale Erschöpfung dazu führen, dass wir nur noch im Funktionier-Modus leben. Oft neigen wir dazu, die Ursache in äußeren Umständen zu sehen und uns gleichzeitig hilflos diesen Umständen ausgeliefert zu fühlen. Hinter dem Stress und den Symptomen stecken jedoch oft mehr als nur äußere Faktoren. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen tieferen Einblick in die Ursachen von emotionalem Stress zu erhalten, Ihr persönliches Stressmuster zu identifizieren und wirkungsvolle Strategien zu erlernen, eigenverantwortlich aus der Stressspirale auszusteigen.

Montag 22.06.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Claudia Strauss

STARKER AUFTRITT, KLARE WIRKUNG – IHR INSTRUMENTARIUM FÜR ÜBERZEUGENDE PRÄSENTATIONEN

Sie haben Ihre fachliche Expertise, doch manchmal fehlt der Mut oder die Sicherheit, sie wirkungsvoll zu teilen? In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie sich selbst und Ihre fachlichen Inhalte kurz, klar und überzeugend präsentieren können. Sie erfahren, wie Sie in kürzester Zeit einen starken Eindruck hinterlassen, indem Sie Ihre Präsentation spannend einleiten, eine klare Botschaft vermitteln und mit einem wirkungsvollen Abschluss überzeugen. In praktischen Übungen setzen Sie das Gelernte direkt um, präsentieren sich in der Gruppe und erhalten wertvolles Feedback, sodass Sie künftig in jeder beruflichen Situation selbstbewusst und überzeugend auftreten können.

Mittwoch 24.06.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Rathaus Hoya, Schloßplatz 2, 27318 Hoya
Dozentin: Katharina Ramminger

LOCKER BLEIBEN! PROFESSIONELLE KOMMUNIKATION UNTER STRESS

Ein Telefonat kann schnell und unkompliziert Klarheit schaffen – für Sie und Ihr Gegenüber. Besonders in der Bewerbungsphase zeigt ein Anruf nicht nur Eigeninitiative, sondern lässt Sie positiv aus der Menge der Mitbewerber*innen hervorstechen. In dem Seminar erarbeiten Sie, wie Sie souverän und entspannt ein Telefongespräch führen. Durch gezielte Vorbereitung überwinden Sie Unsicherheiten und finden die Ruhe, Ihre Stärken klar und professionell zum Ausdruck zu bringen. So gelingt es Ihnen, gelassen zu bleiben und im Gespräch zu überzeugen!

Mittwoch 02.09.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Anne-Kristin Mathiszig

IHRE STÄRKEN ALS SCHLÜSSEL FÜR BERUFLICHE WEITERENTWICKLUNG

Frei nach dem Motto „What do you bring to the table?“ entdecken Sie in diesem Workshop Ihre beruflichen Stärken und Ressourcen und entwickeln eine erste Vision für Ihren zukünftigen Weg. Mithilfe von Übungen und Reflexionsaufgaben aus dem Bereich der Kunsttherapie lernen Sie Ihre Fähigkeiten, Wünsche und Ziele kennen. Sie gewinnen neue Impulse, stärken Ihr Selbstbewusstsein und schaffen die Basis für Ihre berufliche Weiterentwicklung.

Dienstag 15.09.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Lisa-Marie Klug

ICH BIN GUT GENUG! SCHLUSS MIT DEM SCHLECHTEN GEWISSEN

Kennen Sie diesen Erwartungsdruck, das Gefühl nie gut genug zu sein und das damit einhergehende schlechte Gewissen? In diesem Workshop entdecken Sie, wie Ihre persönliche Geschichte und Sozialisation Ihre Erwartungen, Ihr Verhalten und mögliche Schuldgefühle beeinflussen. Sie lernen, diese Muster bewusst zu erkennen und entwickeln Strategien, um souverän und selbstbestimmt damit umzugehen. Ziel ist es, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, Druck abzubauen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Montag 07.09.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Franziska Helms

“SHINRIN YOKU“- WALDBADEN – AUFTANKEN IN DER NATUR

Der berufliche Alltag verlangt oft vieles gleichzeitig: Hohe Konzentration, schnelle Entscheidungen und permanente Erreichbarkeit. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen und tief durchzuatmen. Der Aufenthalt im Wald fördert innere Ruhe, einen erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. In Kombination mit ganzheitlich wirkenden, sanften Übungen aus dem Indian Balance (Heil-Yoga), Infinity Breathwork (Atemarbeit) und dem Achtsamkeitstraining, erlernen Sie Methoden, um Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. In der Ruhe des Waldes finden Sie neue Energie, senken Ihren Stresspegel und stärken Ihre Widerstandskraft für den Arbeitsalltag.

Mittwoch 23.09.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Haßbergen, An der Mehrzweckhalle 1,

31626 Haßbergen

Dozentin: Heike Albers-Germer

STILSICHER IM BERUF – FARBEN, DIE IHRE PERSÖNLICHKEIT UNTERSTREICHEN

Erleben Sie einen farbenfrohen Vormittag und entdecken Sie Ihre persönlichen Farben, die Sie zum Leuchten bringen. Die gezielte Auswahl Ihrer Kleidung und ein selbstsicherer Gesamteindruck sind entscheidend für den ersten Eindruck. Das Seminar vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Ihr äußereres Erscheinungsbild zu optimieren und bietet eine individuelle Beratung, um Ihre persönlichen Farben und Ihren Stil zu unterstreichen. Das Ergebnis: Wohlfühlen, mehr Sicherheit und Ausdrucksstärke in Ihrer Präsenz.

Montag 28.09.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Samantha Beckmeyer



MEIN INNERER KOMPASS – ENTDECKEN SIE IHRE BERUFLICHEN HERZENSWÜNSCHE

Oft schalten wir im Arbeitsalltag auf Autopilot: Wir erledigen Aufgaben, halten Termine ein und erfüllen Anforderungen. Am Ende des Tages stellen wir uns manchmal die Frage: „Erfüllt mich das, was ich tue?“

Wie oft nehmen Sie sich bewusst Zeit, um herauszufinden, was Sie beruflich antreibt? Wann erleben Sie echte Freude und Sinn in Ihrer Arbeit? Und wo bleibt Raum für Ihre beruflichen Herzenswünsche – die Tätigkeiten und Ziele, die Ihnen langfristig Energie schenken? In diesem Seminar lernen Sie, Ihren inneren Kompass neu auszurichten und bewusst zu gestalten, wohin Ihr beruflicher Weg führen soll. Mithilfe verschiedener Reflexionsmethoden und Entspannungstechniken erkennen Sie, was Ihre Motivation stärkt, welche Ressourcen und Stärken Sie besitzen und welche Schritte Sie gehen können, um Ihre beruflichen Herzenswünsche zu verwirklichen.

Donnerstag 01.10.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr
Ort: Seminarhaus/Klimabüro, Kirchstraße 30, 31595 Steyerberg
Dozentin: Annelene Wesemann

PROJEKTMANAGEMENT IN DER PRAXIS: ERFOLGREICH STEUERN, MODERIEREN UND FÜHREN

Projekte zu starten, sie souverän zu steuern und am Ende mit einem guten Gefühl abzuschließen – das gelingt nicht allein durch Theorie. Methoden helfen, Struktur und Orientierung zu schaffen. Im Arbeitsalltag tauchen jedoch schnell Fragen auf, die so in keinem Lehrbuch stehen: Meetings drehen sich im Kreis, Absprachen verlaufen anders als geplant und plötzlich stellt sich die Frage: Wie mache ich das jetzt eigentlich richtig?

In diesem zweitägigen Seminar geht es um klassische, agile und hybride Ansätze des Projektmanagements und darum, wie Kommunikations- und Steuerungskompetenzen im Berufsalltag gezielt eingesetzt werden können. Die Inhalte sind praxisnah, verständlich und helfen überall dort, wo gemeinsam Ziele erreicht und Projekte erfolgreich vorangebracht werden.

Montag+ Dienstag 05. + 06.10.2026 von 9.00 – 16.15 Uhr
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozentin: Stefanie Jürgens

SELBSTBEWUSST STATT ZUSTIMMUNG: MACHEN SIE SICH FREI VON „PEOPLE PLEASING“

Frauen sind bekannt für ihre Empathie und Sensibilität, Eigenschaften, die sie oft dazu bringen, sich übermäßig für Andere zu engagieren. In beruflichen Kontexten verbiegen sie sich an allen Ecken und Enden, nur um noch schnell für jemanden einzuspringen oder noch kurz eine Sache zu erledigen. Dieses Verhalten kann jedoch dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und in die Falle des sog. „People-Pleasing-Syndroms“ geraten. In diesem Workshop lernen Sie, dieses Phänomen zu verstehen und die eigenen Bedürfnisse zu respektieren. Sie finden Wege, sich selbst ebenso wichtig zu nehmen wie Ihre Mitmenschen.

Montag 05.10.2026 von 17.15 – 20.30 Uhr
Ort: Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4,
 31547 Rehburg-Loccum
Dozentin: Claudia Strauss

DAS IMPOSTER SYNDROM – IHR ERFOLG IST KEIN ZUFALL!

Fühlen Sie sich manchmal unzureichend, obwohl Sie objektiv erfolgreich sind? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre eigenen Erfolge anzuerkennen, oder das Gefühl, eine Hochstaplerin zu sein? Solche Empfindungen können auf das sogenannte Imposter-Syndrom hindeuten – ein weit verbreitetes psychologisches Phänomen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft.

In diesem Seminar werden die Hintergründe und möglichen Ursachen analysiert. Sie erhalten praktische Werkzeuge und lernen, neue Perspektiven einzunehmen. Darüber hinaus entwickeln Sie Strategien, um künftig souverän damit umzugehen und Ihre Erfolge verdientermaßen zu genießen.

Mittwoch 07.10.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Rathaus Steimbke, Kirchstraße 4, 31634 Steimbke

Dozentin: Rita Traue

GLÜCKLICH IM JOB TROTZ TOXISCHEN MITEINANDERS

Wie bleiben Sie innerlich stabil, auch wenn Ihr Umfeld herausfordernd ist? In diesem Workshop setzen Sie sich mit typischen Alltagssituationen auseinander, in denen Menschen durch schwieriges oder toxisches Verhalten belastet werden – im beruflichen Umfeld, in der Familie oder im sozialen Kontext. Sie beleuchten, welche inneren Reaktionen diese Dynamiken bei Ihnen auslösen, gewinnen Klarheit über Ihre persönlichen Grenzen und lernen, wie ein souveräner und ruhiger Umgang möglich wird, ohne auf Veränderungen im Außen warten zu müssen.

Der Workshop bietet Ihnen alltagsnahe Impulse für mehr innere Freiheit, Gelassenheit und Selbstwert, damit wieder mehr Kraft und Leichtigkeit in Ihr Berufsleben zurückkehren können.

Montag 09.11.2026 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Claudia Strauss

WERDEN SIE IHRE EIGENE CHEFIN!

Immer mehr Frauen im Landkreis Nienburg verwirklichen ihre Geschäftsideen oder übernehmen Betriebe – das stärkt unsere Region, schafft Arbeitsplätze und bringt neue Impulse in verschiedenen Branchen hervor. Die Gründe, warum Frauen sich selbstständig machen wollen, sind so vielfältig wie ihre Geschäftsideen. Oft sind es die Begabungen und Fähigkeiten, die genutzt werden wollen, oder das unabhängige und eigenverantwortliche Arbeiten lässt sich gut mit der Familie vereinbaren. So unterschiedlich wie ihre Ausgangssituation ist auch der Informations- und Beratungsbedarf vor einer Existenzgründung, besonders, wenn noch andere Faktoren wie z. B. eine Arbeitslosigkeit hinzukommen.

Spielen Sie mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen?

Für Existenzgründer*innen bietet unsere Kooperationspartnerin, die Wirtschaftsförderung im Landkreis Nienburg/Weser GmbH (WIN), eine individuelle, kostenfreie und branchenoffene Orientierungsberatung an. Hierzu gehören insbesondere Auskünfte zur Erstellung eines Businessplans, zu finanziellen Fördermöglichkeiten, Genehmigungsanträgen und weiterführenden Beratungsstellen.

Im Rahmen der Gründungswoche Deutschland bietet die WIN vom 16. bis 22. November 2026 Vorträge zu Themen wie z. B. Finanzierung, Absicherung und rechtliche Formalitäten an, um Gründungsinteressierte bei den ersten Schritten in die Selbstständigkeit zu begleiten.

Nähere Informationen zum Angebot der WIN finden Sie unter www.win-nienburg.de.

WIN Wirtschaftsförderung im Landkreis

Nienburg/Weser GmbH

Hannoversche Straße 76

31582 Nienburg

Telefon: +49 5021 887772-0

E-Mail: info@win-nienburg.de



ERFOLGREICH IM NEBENERWERB – GUT ORGANISIERT UND IN BALANCE

Für Existenzgründerinnen

Sie überlegen, mit einer Idee, einem Produkt oder einer Dienstleistung im Nebenerwerb zu gründen? Hier sollte eine gute Planung vorangehen und das Konzept mit dem anderen Teil Ihres Lebens abgestimmt werden. Nebenerwerb ist nicht Nebensache, Sie investieren immerhin Zeit und Geld und wollen wissen, ob sich das Engagement lohnt. In diesem Seminar gibt es einen Überblick über das, was bei einer Nebenerwerbsgründung zu beachten ist: Rechtliche Fragen vor Beginn, Anmeldungen / Genehmigungen, steuerliche Besonderheiten, Businessplan (auch für kleinere Vorhaben), Ressourcen planen – Zeit und Geld, Sozialversicherungsrechtliches.

Mittwoch 11.03.2026 von 9.30 – 14.00 Uhr

Mittwoch 09.09.2026 von 9.30 – 14.00 Uhr

Ort: Online über Zoom
Dozentin: Claudia Wessling

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Landkreis Cuxhaven.

AM ANFANG STEHT EINE IDEE – WORKSHOP FÜR GRÜNDUNGSGEDECKTE

Am Anfang jeder Existenzgründung steht eine Idee. Doch wie entwickeln Sie aus einer Anfangsidee eine Geschäftsidee? Im Gründer*innen-Workshop erhalten Sie dazu systematische Einblicke. Der Workshop zeigt Ihnen, dass die Entwicklung einer tragfähigen Geschäftsidee – methodisch richtig angegangen – ein spannender und kreativer Prozess ist.

In der Projektwerkstatt wird gezeigt, wie aus der Idee ein Geschäftsmodell entstehen kann und dass die Gründungshürden oft nicht so hoch sind, wie vermutet.

Diese Veranstaltung wird im Rahmen der Gründungswoche Deutschland in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Samtgemeinde Weser-Aue und des Flecken Steyerberg durchgeführt.

Montag 16.11.2026 von 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Rathaus Liebenau, Ortstraße 28, 31618 Liebenau
Dozent: Christian Alvermann

LINKEDIN ALS PERSÖNLICHE VISITENKARTE

In diesem Onlineseminar erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Businessplattform LinkedIn. Los geht es mit einem interaktiven Quiz und spannenden Statistiken, um die Grundlagen der Plattform zu verstehen. Anschließend lernen Sie die Unterschiede zwischen einer Unternehmensseite und einem persönlichen Profil kennen. Sofie Flurschütz gibt Ihnen wertvolle Tipps für die wichtigsten Bereiche Ihres Profils und wie sich Kontakte 1., 2. und 3. Grades unterscheiden. Gehen Sie beim Ausbau Ihres Netzwerkes strategisch vor, damit Sie LinkedIn optimal für Ihre beruflichen Ziele einsetzen können.

Dienstag 17.11.2026 von 16.15 – 19.30 Uhr

Ort: Online über Zoom

Dozentin: Sofie Flurschütz

SELBSTSTÄNDIG MIT KIND(ERN) – ERFAHRUNGEN, DIE MUTHACHEN

Selbstständig sein mit Kind(ern) – geht das? Ja, das geht! In dieser Veranstaltung berichten Mütter, die den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt haben, von ihren Erfahrungen. Sie teilen praktische Tipps, geben Einblicke in ihren Alltag und beantworten Ihre Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich auszutauschen und mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen.

Ihre Kinder sind herzlich willkommen, sie können im Spielraum tobten, während Sie sich informieren und austauschen.

Donnerstag 19.11.2026 von 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum ZidA, Dürerring 32a, 31582 Nienburg

INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

Die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg lädt regelmäßig zu Informationsveranstaltungen ein, die Frauen praxisnah und kompetent rund um Beruf, Weiterbildung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie soziale und rechtliche Themen informieren. In Zusammenarbeit mit lokalen Kooperationspartner*innen werden aktuelle Fragestellungen aufgegriffen, hilfreiche Tipps aus der Praxis vermittelt und individuelle Beratungsangebote vorgestellt.

WICHTIG Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist zwingend erforderlich und kann bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin erfolgen. Wir bitten alle Teilnehmenden, die Anmeldung rechtzeitig vorzunehmen, um eine reibungslose Organisation und Durchführung der Veranstaltungen zu gewährleisten.

BERUFAUSBILDUNG IN TEILZEIT – KEINE HALBEN SACHEN!

Sie sind Mutter eines oder mehrerer Kinder und stehen vor der Herausforderung Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren? Um sich langfristig eine berufliche Perspektive zu verschaffen, würden Sie gerne eine Ausbildung absolvieren? Aber ist eine Ausbildung auch in Teilzeit machbar und was ist dabei zu beachten? Wie sieht es finanziell aus und wo gibt es Unterstützung?

Antworten auf diese und weitere Fragen sowie Tipps aus der Praxis erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Donnerstag 12.02.2026 von 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Mirja Kleuker, BCA des Jobcenters im Landkreis Nienburg

ZURÜCK IN DEN BERUF ODER BRAUCHEN SIE EINE VERÄNDERUNG?

Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau in Rehburg-Loccum

Sie träumen von einem erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf? Sie möchten Ihre Kompetenzen erweitern? Sie möchten nochmal ganz was anderes machen? Das Informationsforum bietet eine einmalige Gelegenheit, sich persönlich, regional und kompetent zu informieren. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen rund um Ausbildung, Beruf und den beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familienzeit und Informationen zu Fort- und Weiterbildung, Teilzeitausbildung und Umschulungs- und Fördermöglichkeiten. Vor Ort präsentieren sich eine Vielzahl von Unternehmen sowie Fachschulen. Das Informationsforum wird organisiert von Alexandra Schellig, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rehburg-Loccum, in Kooperation mit der Arbeitsagentur Nienburg-Verden, dem Jobcenter im Landkreis Nienburg und der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg.

Samstag 21.03.2026 von 13.00 – 18.00 Uhr

Ort: Stadtplatz Rehburg (gegenüber des Rathauses),
31547 Rehburg-Loccum

JOBMESSE NIENBURG

Ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder berufliche Neuorientierung: Die 2. Job- und Ausbildungsbörse Nienburg bietet Ihnen eine ideale Gelegenheit, sich persönlich über ihre Karrierechancen in der Region zu informieren. Auf der Messe können Sie direkt mit regionalen Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Organisationen ins Gespräch kommen. In persönlichen Gesprächen lassen sich Fragen zu Einstiegsmöglichkeiten, familienfreundlichen Arbeitsmodellen, Teilzeitangeboten und Entwicklungsperspektiven klären.

Ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm gibt wertvolle Einblicke in verschiedene Berufsfelder, Branchenanforderungen sowie aktuelle Trends am Arbeitsmarkt. Gleichzeitig haben Besuchende die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und sich mit Expertinnen und Experten auszutauschen.

Freitag 24.04.2026 von 8.30 – 15.00 Uhr

Samstag 25.04.2026 von 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: Festwiese Nienburg, Luise-Wyneken-Straße, 31582 Nienburg

WENN GELD ZUM DRUCKMITTEL WIRD – ÖKONOMISCHE GEWALT IN PARTNERSCHAFTEN

Geld kann Sicherheit schaffen – doch in manchen Partnerschaften wird es gezielt genutzt, um Macht und Kontrolle auszuüben. Wird einer Person der Zugang zu finanziellen Mitteln verwehrt, darf sie nicht über ihr eigenes Einkommen verfügen oder wird ihr der Weg in die Erwerbstätigkeit versperrt, spricht man von ökonomischer Gewalt.

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in diese Form der Gewalt, erläutert typische Anzeichen und zeigt auf, welche Unterstützungsmöglichkeiten Betroffene in Anspruch nehmen können.

Die Teilnahme am Online-Vortrag ist anonym und ohne vorherige Anmeldung möglich. Der Zugangslink wird auf der Homepage der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg veröffentlicht.

Montag 04.05.2026 von 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Online

Dozentin: Renate Bunk, Frauen- und Mädchenberatungsstelle bei Gewalt

KRANK IM BERUF

Welche gesundheitlichen und beruflichen Herausforderungen begegnen Menschen im Erwerbsleben und welche Unterstützungsmöglichkeiten stehen ihnen zur Verfügung? Gemeinsam mit der Agentur für Arbeit laden wir Sie herzlich zu einer Informationsveranstaltung ein. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen:

- Welche Unterstützung bietet die Berufsberatung im Erwerbsleben?
- Häufige Erkrankungen im Berufsalltag
- Wechseljahresbeschwerden und ihre möglichen Auswirkungen auf die berufliche Leistungsfähigkeit
- Wissenswertes zum Kranken- und Verletztengeld
- Medizinische und berufliche Rehabilitation: Wege zurück ins Arbeitsleben
- Teilhabeberatung: Unterstützungsmöglichkeiten für mehr Teilhabe am Arbeitsmarkt
- Beispiele aus der Beratungspraxis

Mittwoch 17.06.2026 von 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Online

Dozenten: Heiko Böhling, Berufsberater der Agentur für Arbeit und Uwe Petzold, Berufsberater im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit

FRAUEN UND MÄDCHENBERATUNGSSTELLE BEI GEWALT

Anonym. Vertraulich. Kostenlos.

Gewalt hat viele Gesichter – körperlich, seelisch oder sexualisiert. Jede Frau und jedes Mädchen hat das Recht auf Schutz und Unterstützung. Es braucht Mut, darüber zu sprechen, doch Sie sind nicht allein.

Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle Nienburg bietet vertrauliche, anonyme und kostenlose Beratung für Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind. Sie hören zu, nehmen Sie ernst und unterstützen Sie dabei, Lösungen zu finden, Ihre eigenen Stärken zu (re)entdecken und weitere Fachstellen zu erreichen.

Das Angebot umfasst unter anderem:

- Telefonische Beratung
- Gespräch über individuelle Gewaltgrenzen
- Einmalige oder längerfristige Beratung, z.B. während der Wartezeit auf einen Therapieplatz
- Traumafachberatung, z.B. Stabilisierung
- Vermittlung zu anderen Fachstellen (auf Wunsch Begleitung zu diesen Stellen)
- Begleitung und Unterstützung bei Entscheidungen
- Möglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz
- Präventionsarbeit
- Rechtsberatung (mit Anmeldung)

Für Frauen und Mädchen gilt: Sie sind nicht schuld!

Frauen- und Mädchenberatungsstelle bei Gewalt

Düsseldorfer Str. 20

31582 Nienburg

Telefon: 05021- 61163

E-Mail: kontakt@beratung-frauen-maedchen.de



**Frauen- und
Mädchenberatungsstelle**

ELTERNZEIT, KINDERGELD UND CO. – EIN FAHRPLAN ZUR VORBEREITUNG!

Sie erwarten ein Kind? Neben der Freude über das Kind gibt es viele organisatorische Angelegenheiten, die bedacht werden müssen: Wann beginnt der Mutterschutz? Wann muss ich meinen Arbeitgeber über die Elternzeit informieren? Wo beantrage ich Kindergeld? Sie erfahren alles Wichtige rund um den Elterngeldantrag, die Laufzeit und die verschiedenen Optionen: Basiseltern-geld, Elterngeld Plus etc.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie zur Unterstützung weiterführende Informationen und eine praktische Checkliste, damit Sie sicher vorbereitet sind und die kommende Zeit in Ruhe genießen können!

Dienstag 01.09.2026 von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Annelene Wesemann, AWO Kreisverband Nienburg / Weser e.V.

WISSENWERTES RUND UM DIE RENTENVERSICHERUNG

„Selbst ist die Frau“ – gerade in der Altersvorsorge gewinnt dieser Satz an Bedeutung. Schließlich bringen eigene Beiträge für die gesetzliche Rentenversicherung die meisten Punkte für Ihre Rente. Doch haben Sie darüber nachgedacht, welche Auswirkungen Arbeitslosigkeit, Kindererziehung, Teilzeitarbeit oder der Minijob auf die spätere Rente haben? Wissen Sie, was Kontenklärung bedeutet? Tauchen Sie ein in die Welt der Altersvorsorge und sichern Sie sich fachkundige Informationen, wie Sie Ihre finanzielle Zukunft gestalten können. Die erfahrene Dozentin Christine Petry von der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover wird Sie durch das Thema führen.

Dienstag 08.09.2026 von 15.30 – 18:30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Christine Petry, Deutsche Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover

PFLEGEGRAD, FAMILIENPFLEGEZEITGESETZ UND CO.

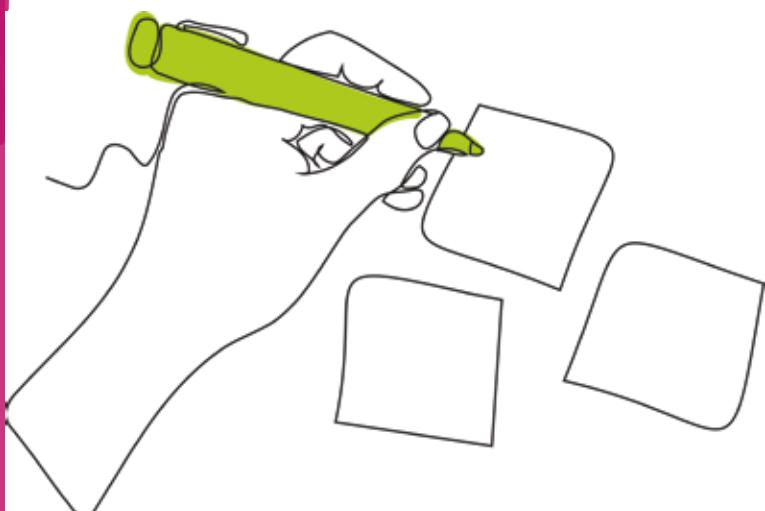
In vielen Familien stehen Angehörige vor der Herausforderung, Pflegeleistungen zu erbringen. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ist ein drängendes Anliegen für viele Angehörige, das sowohl ein großes Bedürfnis als auch eine enorme Herausforderung darstellt. Pflegesituationen können oft plötzlich auftreten, und der zeitliche Umfang der Pflege lässt sich nur schwer vorhersagen. In einer Welt ohne festen Fahrplan sind individuelle Lösungen oft die einzige Antwort.

Andreas Leßmann von der AOK Niedersachsen wird in einer informativen Veranstaltung aufzeigen, welche Möglichkeiten und Unterstützungsangebote es für Angehörige gibt, um die Pflege zu organisieren und mit dem Beruf zu vereinbaren. Er wird auf wichtige Themen wie das Familienpflegezeitgesetz, Leistungen der Pflegeversicherung sowie die Nutzung von professionellen Dienstleistungen und anderen Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige eingehen.

Donnerstag 05.11.2026 von 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozent: Andreas Leßmann, AOK Niedersachsen



GESTALTEN SIE MIT UNS GEMEINSAM EINE FAMILIENFREUNDLICHE ARBEITSWELT IM LANDKREIS NIENBURG



Liebe Unternehmerinnen und Unternehmer,
gut ausgebildete Fachkräfte legen großen Wert auf Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, die attraktive Rahmenbedingungen bieten – solche, die es ermöglichen, berufliche Entwicklung und familiäre Verpflichtungen miteinander zu vereinbaren. Sie suchen Unternehmen, die Arbeit und Familienverantwortung – sei es die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen – in Einklang bringen. Wenn die Interessen von Unternehmen und Mitarbeitenden ausgewogen sind, profitieren beide Seiten: Zufriedenheit, Motivation und die Qualität der Arbeit steigen.

Als Vorstand des Verbundes Wirtschaft+Familie e.V. möchten wir Sie ermutigen, auf eine zukunftsorientierte Personalpolitik zu setzen. Gemeinsam fördern wir die Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit hier im Landkreis Nienburg. Unsere Mitglieder profitieren von wertvollen Informationen, einem regen Austausch und praxisnahen Veranstaltungen – alles mit dem Ziel, Ihr Unternehmen als attraktive Arbeitgeberin bzw. attraktiven Arbeitgeber zu stärken und Fachkräfte zu gewinnen oder zu binden.

Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gestalten.

Ihr Vorstand des Verbundes Wirtschaft+Familie e.V.


Catrina Lohmeyer


Gaby Straßburg


Dr. Simone Seifert

WIR STÄRKEN UNSERE REGION

Als Unternehmerin oder Unternehmer im Landkreis Nienburg leisten Sie einen wichtigen Beitrag für unsere Region. Wir stärken Ihr Unternehmen in der Umsetzung einer familienbewussten Personalpolitik, indem wir Ihnen ein Netzwerk zum Informieren, Lernen und Mitmachen bieten.

LEISTUNGEN FÜR IHR UNTERNEHMEN

Unser Angebot umfasst Fachvorträge, Workshops und Seminare für Führungskräfte, Beschäftigte und Auszubildende, aber auch konkrete Konzepte für Arbeitszeitmodelle und eine familienfreundliche Unternehmenskultur.

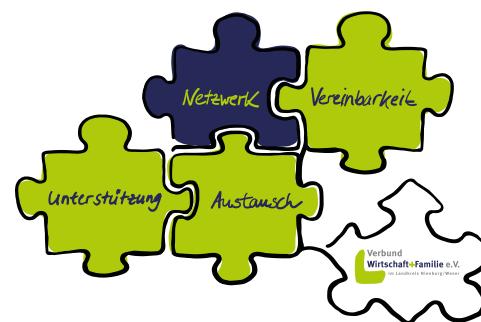
SIE MÖCHTEN ETWAS BEWEGEN?

Schon kleine Schritte können große Wirkung zeigen. Wir begleiten Sie gerne bei der Ideenfindung und beim Umsetzungsprozess von familienfreundlichen Maßnahmen in Ihrem Unternehmen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

**Vorstand und Geschäftsstellenleitung
Catrina Lohmeyer**

Telefon: 05021 922 91-96
vorstand@wirtschaft-und-familie-ni.de



**Veranstaltungsanmeldung und
Mitgliederverwaltung
Ewelina Bujalski**

Telefon: 05021 922 91-95
post@wirtschaft-und-familie-ni.de

VERANSTALTUNGEN IM NETZWERK

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

Rückblick, Ausblick und Austausch

Bei der Mitgliederversammlung wird auf das vergangene Jahr zurückgeblickt und ein Ausblick auf kommende Vorhaben gegeben. Zudem bietet die Versammlung Gelegenheit zum Austausch unter den Mitgliedern.

Dienstag 03.03.2026 von 10.00 – 12.30 Uhr
Ort: Sparkasse Nienburg, Goetheplatz 1, 31582 Nienburg

„WAS MACHE ICH JETZT BLOSS?“ – HANDLUNGSSTRATEGIEN ZUM UMGANG MIT DEMOKRATIE- UND MENSCHENFEINDLICHEN VORFÄLLEN IM UNTERNEHMEN

Demokratiefeindliche Äußerungen, diskriminierende Vorfälle oder grenzüberschreitendes Verhalten können in jedem Unternehmen vorkommen und stellen Personalverantwortliche sowie Mitarbeitende oft vor unsichere Entscheidungen: Wie reagiere ich richtig? Wie schütze ich Betroffene? Wie stärke ich demokratische Werte im Arbeitsalltag?

In diesem praxisorientierten Workshop entwickeln die Teilnehmenden gemeinsam konkrete, umsetzbare Handlungsstrategien, die eine Unternehmenskultur fördert, die Vielfalt, Respekt und Demokratie aktiv lebt.

Dienstag 28.04.2026 von 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle des Verbundes Wirtschaft+Familie, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
Dozent*innen: Mitarbeiter*innen der Mobilen Beratung Niedersachsen gegen Rechtsextremismus für Demokratie

JAHRESTAGUNG 2026

Weitere Informationen zu Programm und Inhalten folgen in Kürze. Merken Sie sich den Termin schon jetzt vor – wir freuen uns auf spannende Impulse und den Austausch mit Ihnen!

Dienstag 09.06.2026 von 13.30 – 18.00 Uhr
Ort: Denkhaus Loccum e.V., Hormannshausen 6-8, 31547 Rehburg-Loccum
Dozentin: Prof. Dr. h.c. Jutta Allmendinger, Ph.D.

KEIN BOCK AUF DAUERSTRESS

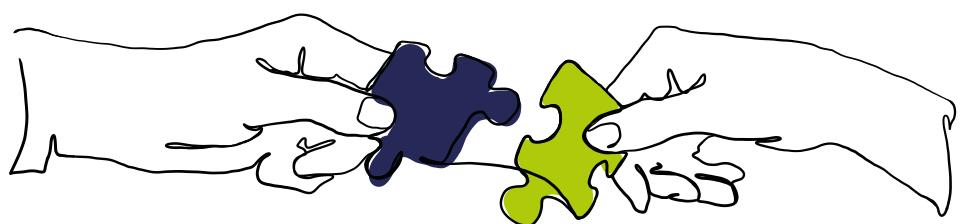
Azubi-Workshop zu Stresskompetenz, Resilienz & mentaler Gesundheit

Der Übergang von der Schule in die Ausbildung sowie die Anforderungen im weiteren Ausbildungsverlauf stellen viele junge Menschen vor große Herausforderungen. Neue Rollen, Leistungsdruck, Erwartungen im Betrieb, Berufsschule und private Veränderungen können, unabhängig vom Ausbildungsjahr, zu Stress, Überforderung und innerem Druck führen.

Der Ganztagsworkshop ist ein Angebot zur Stärkung junger Menschen in der Ausbildung. Ziel ist es, Auszubildende dabei zu unterstützen, mit Belastungen im Ausbildungs- und Berufsalltag gesünder, souveräner und reflektierter umzugehen.

Der Workshop setzt frühzeitig an, fördert Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung und vermittelt alltagstaugliche Strategien zur Stärkung der mentalen Gesundheit – vom Übergang Schule/Ausbildung bis in die weiteren Ausbildungsjahre hinein.

Donnerstag 10.09.2026 von 9.15 – 16.00 Uhr
Ort: Seminarraum der medbuy GmbH, Domänenweg 32, 31582 Nienburg
Dozentin: Jana Jeske
Gebühr: 150,- €



Ergänzend zu diesen Veranstaltungen wird ein regelmäßiger Unternehmensdialog angeboten. Dieses Format fördert den offenen Austausch zwischen den Mitgliedern des Netzwerks. Es werden aktuelle Themen diskutiert, wodurch gute Gelegenheiten entstehen, Ideen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

BILDUNGURLAUB: GUTE FÜHRUNG FÜR EIN GESUNDES UND GLÜCKLICHES TEAM

Wie kann ich mein Team auch in herausfordernden Zeiten gesund und motiviert halten? Welche Rolle spielt ich als Führungskraft für das Wohlbefinden meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Und wie kann ich dabei verhindern, selbst auszubrennen? Für Führungskräfte stellt es eine doppelte Herausforderung dar, das Team trotz hoher Anforderungen bei Gesundheit und Motivation zu unterstützen – ohne die eigene Balance zu verlieren. Genau hier setzt unser Seminar an. Was erwartet Sie? In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die neuesten Forschungsergebnisse zur Rolle der Führungskraft für die Gesundheit und das Glücksempfinden am Arbeitsplatz. Sie reflektieren Ihre eigene Rolle als Führungskraft und Ihr Handeln im Alltag: Was können Sie konkret tun, um die Resilienz und das Glück Ihres Teams zu stärken? Wie erkennen Sie frühzeitig Anzeichen von Überlastung im Team und bei sich selbst? Welche Methoden fördern einen gesunden Umgang miteinander und den Zusammenhalt in Ihrem Team? Darüber hinaus bekommen Sie praktische Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie ein gesundes und glückliches Team gestalten können. Diese Tools helfen Ihnen, sowohl die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden als auch Ihre eigene langfristig zu fördern.

Prof. Dr. Timo Kortsch ist Psychologe (M. Sc. und B. Sc.) und hat im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie an der Technischen Universität Braunschweig promoviert. Als Professor für Wirtschaftspsychologie lehrt er an einer der am schnellsten wachsenden Hochschulen Deutschlands im Fernstudium.

Mittwoch, 28.10.2026, 14.00 Uhr bis Freitag 30.10.2026, 14.00 Uhr

Ort: Denkhaus Loccum e.V., Hormannshausen 6-8,
31547 Rehburg-Loccum

Dozent: Prof. Dr. Timo Kortsch

Gebühr: 690,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP, 590,00 € Tagesgast inkl. VP

Anmeldungen richten Sie bitte direkt an das Denkhaus Loccum e.V.

Der Verbund unterstützt die Teilnahme von Mitarbeitenden aus Mitgliedsunternehmen mit 50,- € pro Person; die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

WIR SIND DABEI!



... und hier fehlen Sie!







Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Nienburg
bringt weiter.



TERMINÜBERSICHT

Januar

28.01. ANNIE – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg

Februar

04.02. Vorhang auf! – Den eigenen Antreiber*innen auf der Spur (Uchte)
04.02. Individuelle Berufswegberatung (Uchte)
09.02. Mein Visionboard & Ich – Meine Ziele erkennen und erfolgreich umsetzen
12.02. Berufsausbildung in Teilzeit – Keine halben Sachen!
13.02. Wechseljahre kompakt: Verstehen, reflektieren, handeln
25.02. Zukunftskompetenzen – Fit bleiben in einer veränderten Arbeitswelt (Marklohe)
25.02. Individuelle Berufswegberatung (Marklohe)

März

02.03. Innere Stärke durch mentales Training
03.03. Mitgliederversammlung Verbund Wirtschaft+Familie e.V.
04.03. Individuelle Berufswegberatung (Steyerberg)
06.03. ANNIE – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg
09.03. Arbeiten mit Autismus-Spektrum: Praktische Strategien für den Alltag
09.03. Schlagfertig Grenzen ziehen und für sich selbst einstehen
11.03. Erfolgreich im Nebenerwerb – gut organisiert und in Balance arbeiten
16.03. LEGO® Serious Play®: Meinen beruflichen Weg neu denken
21.03. Wirtschaftsschau in Rehburg-Loccum

April

13.04.-23.04. Infomobiltour 2026
13.04. Blinder Fleck – Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?
16.04. Erfolgskurs Networking (Rehburg-Loccum)
24.04.-25.04. Jobmesse Nienburg
27.04. Zu viel im Kopf? Strategien gegen Mental Load und Dauerstress
28.04. „Was mache ich jetzt bloß?“ – Handlungsstrategien zum Umgang mit demokratie- und menschenfeindlichen Vorfällen im Unternehmen
29.04. Das Lama als Spiegel Ihrer Persönlichkeit (Rehburg-Loccum)

Mai

- 04.05. Wenn Geld zum Druckmittel wird – Ökonomische Gewalt in Partnerschaften
06.05. Die Kunst des ausdrucksstarken Sprechens (Husum)
06.05. Individuelle Berufswegberatung (Landesbergen)
20.05. Individuelle Berufswegberatung (Steimbke)

Juni

- 03.06. ANNIE – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg
09.06. Tagung Verbund Wirtschaft+Familie e.V.
15.06. Hinderlicher Perfektionismus: Ab heute fehlerfreudlich mit mir und anderen
17.06. Individuelle Berufswegberatung (Rohrsen)
17.06. Krank im Beruf
22.06. Frei werden von emotionalem Stress
24.06. Starker Auftritt, klare Wirkung – Ihr Instrumentarium für überzeugende Präsentationen (Hoya)
24.06. Individuelle Berufswegberatung (Hoya)

September

- 01.09. Elternzeit, Kindergeld und Co. – Ein Fahrplan zur Vorbereitung!
02.09. Locker bleiben! Professionelle Kommunikation unter Stress
04.09. ANNIE – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg
07.09. Ich bin gut genug! Schluss mit dem schlechten Gewissen
08.09. Wissenswertes rund um die Rentenversicherung
09.09. Erfolgreich im Nebenerwerb – gut organisiert und in Balance arbeiten
10.09. Kein Bock auf Dauerstress
14.09. In Balance bleiben: Pausen als Akt der Selbstfürsorge
15.09. Ihre Stärken als Schlüssel für berufliche Weiterentwicklung
16.09. Individuelle Berufswegberatung (Liebenau)
23.09. „Shinrin Yoku“- Waldbaden – Auftanken in der Natur (Haßbergen)
23.09. Individuelle Berufswegberatung (Rohrsen)
28.09. Stilsicher im Beruf – Farben, die Ihre Persönlichkeit unterstreichen

Oktober

- 01.10. Mein innerer Kompass – Entdecken Sie Ihre beruflichen Herzenswünsche (Steyerberg)
01.10. Individuelle Berufswegberatung (Steyerberg)
05.10.-06.10. Projektmanagement in der Praxis: Erfolgreich steuern, moderieren und führen
05.10. Selbstbewusst statt Zustimmung: Machen Sie sich frei von „People Pleasing“ (Rehburg-Loccum)
07.10. Das Imposter Syndrom – Ihr Erfolg ist kein Zufall! (Steimbke)
07.10. Individuelle Berufswegberatung (Steimbke)
28.10. BU: Gute Führung für ein gesundes und glückliches Team

November

- 02.11. Umgang mit Zurückweisung
04.11. Individuelle Berufswegberatung (Uchte)
05.11. Pflegegrad, Familienpflegezeitgesetz und Co.
09.11. Glücklich im Job trotz toxischem Miteinanders
11.11. Individuelle Berufswegberatung (Eystrup)
16.11. Am Anfang steht eine Idee - Workshop für Gründungsinteressierte (Liebenau)
17.11. LinkedIn als persönliche Visitenkarte
18.11. ANNIE – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg
19.11. Selbstständig mit Kind(ern) – Erfahrungen, die Mut machen
25.11. Individuelle Berufswegberatung (Stolzenau)

Dezember

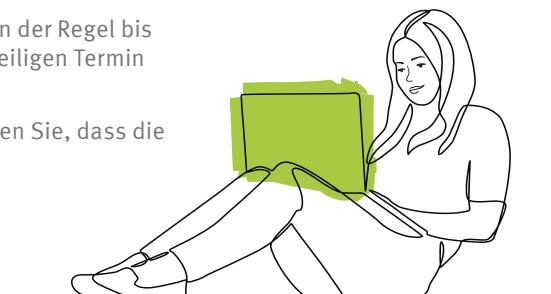
- 07.12. Ich bin auch wichtig - Schluss mit „People Pleasing“

Für alle Angebote in Stadt und Landkreis gilt:

ANMELDUNG: Um sicherzustellen, dass wir ausreichend Zeit für Sie haben oder Sie einen Platz im Seminar erhalten, melden Sie sich bitte rechtzeitig an – entweder online unter www.frau-und-wirtschaft-ni.de oder telefonisch unter 05021 922 91-95. Nach Abschluss der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungs-E-Mail.

ANMELDEFRIST: Die Anmeldung ist in der Regel bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin möglich.

TEILNEHMENDENZAHL: Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze begrenzt ist.





Koordinierungsstelle **frau + wirtschaft**
im Landkreis Nienburg
Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg
www.frau-und-wirtschaft-ni.de



Finanzielle Unterstützung:



Kooperationspartner*Innen:



Projektträger:



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.