

FRAUEN

fit für den Job



© adobestock

**DAS PROGRAMM –
FEBRUAR 2026
BIS JUNI 2026**

Berufliche Beratung
und Weiterbildung



FOLLOW
US ON
FACEBOOK

 **Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft**
im Weserbergland

PROGRAMM

■ Berufliche Orientierung und Bewerbung



- Startklar für den Wiedereinstieg
- Frauen im beruflichen Umbruch
- Lebensmitte – was kommt jetzt?
- Alles neu im neuen Job!

■ Empowerment und Selbstorganisation



- Glücklicher im Job trotz toxischer Führung
- Das eigene Ziel erreichen!
- Ja, du kannst das!
- Pack deine Zukunft an!

■ Absicherung und Alter



- Selbstbestimmung beginnt im Portemonnaie

■ Arbeit und Gesundheit



- Kräuterwanderung
- Empowerment & innere Stärke durch Pferde
- Im Moment leben: Achtsamkeit für jeden Tag
- Umgang mit Gefühlen – Emotionen im Job
- Burnout-Risiken für Frauen vermeiden
- Beruf und Familie im Gleichgewicht

■ Kommunikation



- Schluss mit People Pleasing!
- Schwierige Gespräche meistern
- Souveränität und Schlagfertigkeit
- Feedback konstruktiv geben

■ Digitalisierung



- Crash-Kurs „KI“: Karrierechancen steigern
- Mental Load reduzieren durch KI

■ Gründung



- Business Model „You“ für Gründerinnen
- Absicherung für Gründerinnen

■ Veranstaltungsreihen



- Female Empowerment – Coaching-Reihe
- Gründerinnen-Stammtisch

	Wann	Was	Wo
■	05.02.	Auftakt Female Empowerment	SHG
■	10.02.	Gründerinnen-Stammtisch	online
■	11.02.	Schluss mit People Pleasing!	SHG
■	T1: 11.02. T2: 18.02. T3: 25.02.	Crash-Kurs „KI“ → 3-teilig	online
■	19.02.	Schwierige Gespräche meistern	online
■	27.02.	Selbstbestimmung beginnt im Portemonnaie	H-P
■	05.03.	Business Model „You“ für Gründerinnen – Design Your Future	H-P
■	10.03.	Glücklicher im Job trotz toxischer Führung	online
■	12.03.	Mental Load reduzieren durch KI	HOL
■	13.03.	Mental Load reduzieren durch KI	HOL
■	17.03.	Mental Load reduzieren durch KI	HOL
■	19.03.	Kräuterwanderung	HOL
■	19.03.	Souveränität und Schlagfertigkeit	online
■	T1: 10.04. T2: 11.04.	Das eigene Ziel erreichen! → 2-teilig	H-P
■	16.04.	Startklar für den Wiedereinstieg	SHG
■	T1: 16.04. T2: 23.04.	Empowerment & innere Stärke durch Pferde → 2-teilig	SHG
■	17.04.	Achtsamkeit für jeden Tag	HOL
■	23.04.	Feedback konstruktiv geben	online
■	25.04.	Gründerinnen-Stammtisch	SHG
■	06.05.	Emotionen im Job	online
■	08.05.	Pack deine Zukunft an!	HOL
■	19.05.	Frauen im beruflichen Umbruch	online
■	28.05.	Lebensmitte – was kommt jetzt?	H-P
■	29.05.	Burnout-Risiken für Frauen vermeiden	SHG
■	09.06.	Absicherung für Gründerinnen	SHG
■	12.06.	Beruf und Familie im Gleichgewicht	SHG
■	25.06.	Gründerinnen-Stammtisch	online
■	30.06.	Abschluss Female Empowerment	N.N.
■	N.N.	Ja, du kannst das!	HOL
■	N.N.	Alles neu im neuen Job!	H-P

Beratung

Wir beraten Sie kostenlos, unabhängig und vertraulich!
Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin,
wenn Sie

- nach einer Familienphase wiedereinsteigen möchten und tausend Fragen haben,
- Hilfe bei Bewerbungsunterlagen brauchen,
- wissen möchten, wie Sie sich auf LinkedIn / Xing gut präsentieren können,
- Infos über Möglichkeiten zur Weiterbildung oder Umschulung brauchen,
- sich beruflich umorientieren möchten,
- sich selbständig machen und mehr über Businesspläne, Finanzierungsmöglichkeiten und Altersvorsorge erfahren wollen.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Marleen Hill

Projektmitarbeit, Erstkontakt

Terminvereinbarung

Tel. 05721 7037436

kostelle-weserbergland@schaumburg.de



Monika Wiebke

Projektleitung, Beratung,

Seminarorganisation

Tel. 05721 7037438

monika.wiebke@schaumburg.de



Kirstin von Blomberg

Projektleitung, (Gründungs-)beratung

überbetriebliches Unternehmensnetzwerk

Tel. 05721 7037435

kirstin.vonblomberg@schaumburg.de



Anne-Brit Gäbel

Projektleitung, Beratung, Marketing

Tel. 05721 7037437

anne-brit.gael@schaumburg.de

Beratungszeiten

Beratungstag im „FiZ“ Hameln

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

Beratungstag in der „Drehscheibe“ Holzminden

Jeden ersten Dienstag im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

Beratungszeiten in der Koordinierungsstelle Rinteln

Nach Absprache. Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen persönlichen Beratungstermin.

Förderung

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Weserbergland ist ein gefördertes Projekt der Europäischen Union, des Landes Niedersachsen und der drei Landkreise Hameln-Pyrmont, Holzminden und Schaumburg.

Unsere Workshops, Webinare und auch die Beratung für Frauen mit Wohnsitz in unserem Fördergebiet können gefördert werden.

Ihre Förderfähigkeit wird bei Anmeldung festgestellt.

Wenn Sie eine Beratung wünschen oder an einem unserer Workshops oder Webinare teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch mit Ihren persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mailadresse) an unter:

**Tel. 05721 7037436 oder
kostelle-weserbergland@schaumburg.de
www.frau-wirtschaft-weserbergland.de**

Im Anschluss an Ihre Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail sowie eine Einwilligungserklärung und einen Fragebogen. Erst nach Rücksendung der Unterlagen an uns gilt Ihre Anmeldung als verbindlich.

Abmeldung – ein Hinweis in eigener Sache:

Sowohl unsere Dozentinnen als auch wir von der Koordinierungsstelle arbeiten stets auf Hochtouren, um ein umfangreiches und professionelles Weiterbildungsprogramm auf die Beine zu stellen. Dies gelingt aber nur mit guter Organisation und Ihrer Mithilfe:

Sollten Sie also aus irgendeinem Grund nicht am Seminar teilnehmen können, bitten wir Sie, uns mindestens 24 Stunden vor Beginn des gebuchten Angebots abzusagen.

Herzlichen Dank!

Berufliche Orientierung und Bewerbung



Wiedereinstieg und tausend Fragen im Kopf? Wir machen dich startklar!

Erlerne Tools für einen stressfreien Wiedereinstieg
in den Arbeitsalltag!*

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstraße 26

Do., 16. April 2026, 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Dozentinnen: Anne-Brit Gäbel, Monika Wiebke

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg



Frauen im beruflichen Umbruch: Bleiben, nachjustieren oder gehen?

Um anhaltender Unzufriedenheit oder Langeweile
vorzubeugen, müssen wir regelmäßig reflektieren
„Bin ich hier noch richtig?“

ONLINE

Di., 19. Mai 2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Lebensmitte – was kommt jetzt?

Für Frauen in der gefühlten Lebensmitte,
die sich fragen, wo geht's beruflich und privat hin?

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, VHS, Ohsener Str. 108

Do., 28. Mai 2026, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Dozentin: Iris Säger

*in Kooperation der VHS Hameln-Pyrmont



Alles neu im neuen Job!

Weichen stellen für einen gelingenden Start

Tools, um dich von Tag 1 an gut zu präsentieren.

Landkreis Hameln-Pyrmont

N.N.

N.N.

Dozentin: Anika Werner



Glücklicher im Job trotz toxischer Führung

Lerne den Umgang mit schwierigen Vorgesetzten!

ONLINE

Di., 10. März 2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozentin: Claudia Strauss

Das eigene Ziel erreichen → 2-teilig

Starte durch:

Mit konkreter Planung und klarer Vision zum Traumjob!

Landkreis Hameln-Pyrmont – 2 Termine

Hameln, Praxis Keilholz, Rohrser Breite 6

Fr., 10. April 2026, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sa., 11. April 2026, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dozentin: Katharina Keilholz

Ja, du kannst das!

Feste Stimme, fester Stand – lerne, wie du selbstbewusster und stärker mögliche Konfliktsituationen erkennen und dich zur Wehr setzen kannst.*

Landkreis Holzminden

Sporthalle Astrid-Lindgren-Schule Holzminden

Datum wird noch bekanntgegeben.

Dozentin: Sophie Diekmann, Ju-Jutsu Yawara e. V.

*in Koop. mit der Gleichstellungsb. der Stadt Holzminden

Pack deine Zukunft an!

Mithilfe eines Visionboards bringst du deine Gedanken in die Wirklichkeit.

Landkreis Holzminden

Hehlen, Haus „Panoramaweg“, Panoramaweg 5

Fr., 08. Mai 2026, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: Svenia Vaupel

Absicherung und Alter

Finanzen für Frauen – Selbstbestimmung beginnt im Portemonnaie

Das Thema Geld endlich selbstbestimmt angehen!*

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, VHS, Ohsener Str. 108

Fr., 27. Feb. 2026, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Dozentin: Charlotte Brieke



*in Kooperation mit der VHS Hameln-Pyrmont

Arbeit und Gesundheit

Kräuterwanderung

Verbindung mit der Natur zur aktiven Reduzierung von (beruflichem) Stress.

Landkreis Holzminden

Holzminden, Zukunfts(T)Raum, Obere Str. 12

Mi., 19. März 2026, 16:30 Uhr bis ca. 19:30 Uhr

Dozentin: Andrea Duurland

*in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Holzminden im Rahmen der Frauenaktionswochen

Empowerment und innere Stärke durch Pferde → 2-teilig

Stress erkennen und aktiv reduzieren mit Unterstützung des pferdegestützten Coachings.

Landkreis Schaumburg – 2 Termine

Lauenhagen, Reit- und Therapiezentrum Kastanienhof, Lüdersfelder Str. 7

Do., 16. April 2026, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Do., 23. April 2026, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dozentin: Melanie Smaka



Im Moment leben: Achtsamkeit für jeden Tag

Entdecke durch einfache Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Impulse, wie du entspannter und resilienter durch deinen Alltag kommst!

Landkreis Holzminden

Hehlen, Haus „Panoramaweg“, Panoramaweg 5
Fr., 17. April 2026, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dozentin: Caroline Koch

Umgang mit Gefühlen – Emotionen im Job

Emotionen im Job sind durchaus zielführend – lerne, wie du sie gut adressieren kannst!

ONLINE

Mi., 06. Mai 2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Dozentin: Anika Werner

Burnout-Risiken für Frauen vermeiden

Erkenntnisse, Warnsignale und wirksame Strategien gegen Burnout bei Frauen.

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstraße 26
Fr., 29. Mai 2026, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Dozentinnen: Nadine Klossok, Insa Grünwald

Beruf und Familie im Gleichgewicht

Entwickle Strategien für mehr Klarheit und Struktur in deinem Alltag.

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstraße 26
Fr., 12. Juni 2026, 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Dozentin: Nina Liepold



Schluss mit People Pleasing!

Hier lernst du, deine eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und Grenzen zu setzen!

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Mi., 11. Feb. 2026, 09:30 Uhr bis 12.30 Uhr

Dozentin: Claudia Strauss

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg



Sicher und souverän kommunizieren: Schwierige Gespräche meistern

Im beruflichen Kontext endlich für schwierige Gespräche gewappnet sein!

ONLINE

Do., 19. Feb. 2026, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Dozentin: Julia Munack

Sicher und souverän kommunizieren: Souveränität und Schlagfertigkeit

Besser direkt die clevere Antwort parat haben, als sich später zu ärgern!

ONLINE

Do., 19. März 2026, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Dozentin: Julia Munack

Sicher und souverän kommunizieren: Feedback konstruktiv geben

Konstruktives Feedback geben und nehmen lernen im beruflichen Kontext!

ONLINE

Do., 23. April 2026, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Dozentin: Julia Munack



Crash-Kurs „KI“: Karrierechancen steigern, mediale Kompetenzen verbessern und KI souverän verwenden → 3-teilig

Hier lernst du, wie du künstliche Intelligenz endlich sinnvoll nutzen kannst!

ONLINE - 3 Termine

Mi., 11. Feb. 2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Mi., 18. Feb. 2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Mi., 25. Feb. 2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozent: Mar Sydymanov

*in Kooperation mit der KVHS Holzminden



Mental Load reduzieren durch KI

Das Familienmanagement nimmt viel Zeit und Gedanken in Anspruch? Hier lernst du, wie KI dir mehr Struktur geben und Arbeit sinnvoll abnehmen kann.

Landkreis Holzminden

„WiB“ Bodenwerder

Große Str. 35

Do., 12. März 2026, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: Dr. Tabea Dahn

Bücherei Delligsen

Fr., 13. März 2026, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Dozentin: Dr. Tabea Dahn

Bürger- und Kulturzentrum Lauenförde

Di., 17. März 2026, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dozentin: Dr. Tabea Dahn

*in Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Rahmen der Frauenaktionswochen



Business Model „You“ für Gründerinnen – Design Your Future

Hier lernst du, deine Geschäftsidee zu reflektieren und ein Geschäftsmodell zu entwickeln, das deine Stärken, Visionen und dein Alleinstellungsmerkmal als Gründerin sichtbar macht.*

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, zedita, Bahnhofsplatz 19/1. Etage

Do., 05. März 2026, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dozentin: Prof. Dr. Maren Luther

*in Kooperation mit dem Projekt „zedita Startup“ von der HSW

Absicherung für Gründerinnen

Gut informiert, realistisch kalkuliert, smart geplant – und an die Zukunft gedacht: Ab sofort mit mehr finanzieller Sicherheit in die Selbstständigkeit!*

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstraße 26

Di., 09. Juni 2026, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: Kirstin von Blomberg

* in Kooperation mit der VHS Schaumburg



Veranstaltungsreihen und Ankündigungen



Wir gehen wieder „on Tour“!*

Im Frühjahr 2026 gehen wir wieder „on Tour“ und bieten in unterschiedlichen Orten aller drei Landkreise Kurzberatungen und Informationen an.

Die Termine werden auf unserer Website bekanntgegeben!
Also schau immer mal wieder auf www.frau-wirtschaft-weserbergland.de vorbei!

*Frau und Wirtschaft „on Tour“ findet statt in Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten.

SAVE THE DATE!



Vom 28. bis 30. August 2026
findet auf Schloss Baum das **Hormonfestival**
vom Netzwerk „Frauengesundheit im Landkreis
Schaumburg“ statt!

Wir werden ebenfalls dabei sein.
Details werden rechtzeitig auf unserer
Website bekanntgegeben!

Female Empowerment! **Zusammen kann uns nichts mehr aufhalten!**

Melde dich an zu unserer neuen Coaching-Reihe:
Wir unterstützen dich in einem Zeitraum von 6 Monaten
bei beruflichen Veränderungsprozessen!

Was bieten wir dir?

- Bis zu 3 Einzelcoachings
- Netzwerktreffen in regelmäßigen Abständen,
online und vor Ort
- Input-Vorträge und Mini-Workshops

Was hast du konkret davon?

- Professionelle und kontinuierliche Begleitung
über einen längeren Zeitraum im Finden und
Umsetzen deiner beruflichen Ziele
- Analyse deiner Fähigkeiten und Stärken
- Vernetzung und Austausch mit anderen Frauen
in ähnlichen beruflichen Lagen

Female Empowerment – unser Ziel:

Unser Ziel ist es, dass du am Ende der Empowerment-Reihe ein besseres berufliches Selbstwertgefühl empfindest und konkrete Handlungsziele entwickeln konntest, um eine berufliche Neuorientierung umsetzen zu können. Außerdem möchten wir mit dir und allen Teilnehmerinnen der Reihe ein berufliches Netzwerk von Frauen für Frauen aufbauen!

Du willst dabei sein?

Dann schreib uns eine E-Mail an:
kostelle-weserbergland@schaumburg.de

**Unsere Auftaktveranstaltung findet statt am
05.02.2026 um 17:00 Uhr in der VHS Rinteln.**

Organisation: Monika Wiebke, Anne-Brit Gäbel

Gründerinnen-Stammtisch im Weserbergland

Als Gründerin oder Selbstständige steht „Frau“ zunächst einmal **selbst** vor der Bewältigung der vielzähligen Aufgaben zur Unternehmensplanung und -führung.

Da kann der Austausch mit Gleichgesinnten eine große Unterstützung sein. Sich gemeinsam zu stärken, Mut zuzusprechen, neue Wege zu gehen und voneinander zu lernen, das sind einige wichtige Vorteile des Netzwerkers.

Der Gründerinnen-Stammtisch für Frauen im Weserbergland erfüllt genau diese Rolle. Geladen werden zu den Treffen jeweils auch gestandene Unternehmerinnen aus dem Weserbergland, die gern ihre Erfahrungen teilen.

Thema:

KI im Online-Business

Online

Di., 10. Feb. 2026, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Thema:

Wir besuchen die Schaumburger Regionalschau!

Landkreis Schaumburg

Festplatz Stadthagen, Stand Wirtschaftsförderung

Sa., 25. April 2026, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Thema:

N.N.

ONLINE

Do., 25. Juni 2026, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Organisation: Kirstin von Blomberg

KONTAKT

Kontakt zu uns:

**Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
im Weserbergland**

Klosterstraße 26, 31737 Rinteln

per Telefon: 05721 7037436

per E-Mail: kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag von

14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Montag bis Donnerstag von

14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

weitere Infos über:

www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Projektträger:



Kooperationspartner:

