

MUTIG NEUE BERUFSWEGE GEHEN





Impressum

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

Redaktion:
Julia Bäcker
Kathrin Würdemann

Titelbild:
Lena Nzume

Fotos:
Julia Bäcker
Raissa Wischnewski
Annika Memmert

Gestaltung:
moltkedesign, Gerd Jegelka

Irrtum und Änderungen
vorbehalten.

Stand der Informationen:
Dezember 2025 / Copyright Hrsg.

WILLKOMMEN BEIM TRÄGERVEREIN FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

Liebe Leserinnen,

herzlich Willkommen zu unserem Weiterbildungsprogramm für das erste Halbjahr 2026.

In dieser Broschüre findet ihr wieder eine Vielzahl an Angeboten rund um berufliche Orientierung, Wiedereinstieg, Neuorientierung und Selbstständigkeit – praxisnah, alltagsgerecht und speziell auf die Lebensrealitäten von Frauen zugeschnitten.

Besonders freuen wir uns über das Interview mit der Soziologin und Landtagsabgeordneten Lena Nzume ab Seite 10. Sie erzählt von ihren beruflichen Wegen, Hürden und ihrer Vision einer gerechteren Arbeitswelt und macht damit Mut, die eigene Kraft zu leben.

Ganz neu ist in dieser Ausgabe unsere Online-Reihe „Arbeitsrecht für Frauen - Klar, Kurz, Stark!“. In kompakten 30–45 Minuten bekommt ihr verständliche Einblicke in Themen wie Bewerbungsgespräch, Teilzeit, Kündigung, Arbeitszeugnis sowie Mutterschutz und Elternzeit – direkt von einer erfahrenen Rechtsanwältin und mit Raum für eure Fragen. So möchten wir euch stärken, eure Rechte zu kennen, selbstbewusst aufzutreten und im Job kluge Entscheidungen zu treffen.

Wir wünschen euch viel Freude beim Entdecken der Angebote – und freuen uns darauf, euch in unseren Veranstaltungen und Beratungen zu begegnen.

Das Team von Frauen und Wirtschaft e.V.

WO BERATEN WIR | WER SIND WIR

Geschäftsstelle Wildeshausen

Delmenhorster Str. 13

Oldenburg

Schlossplatz 25/26, 2. OG

Delmenhorst

Hyrst - Coworking-Space
Lange Straße 128

Stuhr

Treffpunkt Sie(h)da
Jupiterstr. 1



Leiterin

Kathrin Würdemann

→ T. 04431 85-548



Projektassistentin

Rita Märten

→ T. (04431) 85-649



Termine

für alle Standorte bitte über unseren
Buchungskalender
oder telefonisch vereinbaren:

www.frauen-und-wirtschaft.de

→ T. 04431 85 472

→ info@frauen-und-wirtschaft.de



Projektassistentin

Natalie Neuendank

→ T. 04431 85-472



Beraterin

Julia Bäcker

→ T. 04431 85-474



Beraterin

Antje Träger (zur Zeit in Elternzeit)

→ T. 04431 85-598



Beraterin

Uta Hennken

→ T. 04431 85-747



Beraterin

Elke Wagner

→ T. 04431 85-648



Beraterin

Gabriele Roggenthien

→ T. 04431 85-598



Beraterin

Karina Cooper

→ T. 04431 85-941

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

Unter dem Dach des Trägervereins Frauen und Wirtschaft e.V. vereinen sich vier Projekte mit einem gemeinsamen Ziel: Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen und beruflichen Situationen beim (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt zu unterstützen. Gleichzeitig begleiten wir Unternehmen bei der Fachkräftesicherung und machen uns stark für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Unsere Angebote sind kostenfrei, vertraulich und ergebnisoffen.

Wir beraten individuell und bedarfsorientiert – mit einem klaren Fokus auf Empowerment und nachhaltige berufliche Perspektiven.

Wir werden gefördert von der EU, dem Land Niedersachsen und den Kommunen Stadt Delmenhorst, Stadt Oldenburg, Landkreis Oldenburg, Gemeinde Stuhr.

UNSERE PROJEKTE IM ÜBERBLICK:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

Die KOS berät Frauen individuell zu Themen wie beruflicher Wiedereinstieg und neuer Orientierung auf dem Arbeitsmarkt. Die KOS bietet Fort- und Weiterbildungen für Frauen an.

[Seminare der KOS ab Seite 14](#)

ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA)

Die EFA begleitet gründungsinteressierte Frauen in Form von Einzelberatungen, Workshops und Netzwerkveranstaltungen.

[Seminare der EFA ab Seite 23](#)

Start Guides

Das Projekt Start Guides im Landkreis Oldenburg unterstützt zugewanderte Frauen beim Einstieg in den Arbeitsmarkt durch individuelle Beratung und Begleitung.

Zukunft.Beruf.Familie – Unternehmensnetzwerk Region Oldenburg/Delmenhorst

Dieses Netzwerk engagierter Unternehmen und Organisationen setzt sich für eine familienfreundliche Arbeitswelt und die Förderung von Frauen ein.

[Seminare des Unternehmensnetzwerkes ab Seite 28](#)

THEMENBERATUNGEN

persönlich, praxisnah, passend für dich

BERUFLICHER NEUSTART - MIT SCHWUNG INS JAHR 2026

Bist du mit deinem Job unzufrieden?
Denkst du, es ist Zeit für einen beruflichen Neustart?
Möchtest du nach einer Familien- oder Pflegezeit den Fokus wieder auf deine Karriere legen?
Wir unterstützen dich dabei, indem wir über Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten sprechen, die zu deiner Lebenssituation passen. Auch Themen wie Finanzierungsmöglichkeiten für eine Weiterbildung und den Wiedereinstieg in den Beruf klären wir individuell mit dir.

Oldenburg	12. Januar
Delmenhorst	13. Januar
Wildeshausen	15. Januar
Stuhr	16. Januar

DEINE BEWERBUNG IM CHECK

Was zählt heute bei Bewerbungen wirklich und wie gestaltest du eine erfolgreiche Bewerbung, um von dir zu überzeugen?
Du hast ein Vorstellungsgespräch vor dir?
Wir unterstützen dich bei der Vorbereitung, helfen dir, schwierige Fragen souverän zu meistern und besprechen, wie du deine Erwartungen klar kommunizierst.
Sende uns deine Bewerbungsunterlagen gerne vorab und wir geben dir in einem persönlichen Gespräch eine Rückmeldung und wertvolle Tipps dazu!

Oldenburg	26. Januar
	09. März
	18. Mai
Delmenhorst	27. Januar
	10. März
	19. Mai
Stuhr	28. Januar
	13. März
	20. Mai
Wildeshausen	29. Januar
	12. März
	21. Mai

ELTERNZEIT: WAS KOMMT DANACH?

Fragen, die dich während der Zeit Zuhause mit deinem Baby beschäftigen:
Bist du dir unsicher, wann und wie viel du wieder arbeiten möchtest? Brauchst du Unterstützung bei der Vorbereitung auf ein Gespräch mit deinen Vorgesetzten? Hast du das Gefühl, dass du einen neuen beruflichen Weg einschlagen möchtest?
Wir können über diese und viele weitere Themen sprechen.

Oldenburg	09. Februar
	08. Juni
Delmenhorst	10. Februar
	09. Juni
Wildeshausen	12. Februar
	11. Juni
Stuhr	13. Februar
	12. Juni

BERUFLICH DURCHSTARTEN! WAS WILL ICH EIGENTLICH?

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

Oldenburg	23. Februar
Delmenhorst	24. Februar
Stuhr	25. Februar
Wildeshausen	26. Februar

FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT – HEUTE UND IN ZUKUNFT

Raus aus dem Minijob!

Was traue ich mir zu und wie komme ich an eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung?

Ein Minijob birgt Chancen und Risiken für die persönliche berufliche Entwicklung.

Welche Möglichkeiten gibt es und was gilt es zu bedenken und abzuwägen?

Welches Job-/Stundenmodell passt zu mir und meiner Lebenssituation?

Wir entwickeln gemeinsam eine passende Strategie für dich.

Oldenburg	23. März
	22. Juni
Delmenhorst	24. März
	23. Juni
Stuhr	25. März
	24. Juni
Wildeshausen	26. März
	25. Juni

TRAUMJOB GESUCHT!?

Möchtest du wieder ins Berufsleben zurückkehren oder dich beruflich neu orientieren, bist dir aber unsicher, wie du das am besten angehen sollst? Lass uns über Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt sprechen und deine Stärken und Chancen betrachten. So können wir eine passende Strategie und einen klaren Plan entwickeln, um deinen Weg zum Traumjob zu ebnen.

Delmenhorst	07. April
Wildeshausen	09. April
Stuhr	10. April

(WIEDER)EINSTIEG IN TEILZEIT – MIT PLAN UND POWER!

Du willst nach einer Pause wieder beruflich durchstarten – aber in Teilzeit?

In unserer individuellen Beratung schauen wir, was zu dir, deinem Leben und deinen Zielen passt.

Egal ob du neu durchstarten, dich umorientieren oder einfach wieder Fuß fassen möchtest – wir unterstützen dich auf deinem Weg zurück in den Job.

Oldenburg	20. April
Delmenhorst	21. April
Stuhr	22. April
Wildeshausen	23. April

VEREINBARKEIT FAMILIE UND BERUF

Es ist kein Geheimnis, dass Frauen die Hauptlast bei der Care-Arbeit tragen.

Wie lassen sich jedoch die Arbeit mit und rund um die Familie mit der beruflichen Verwirklichung vereinbaren? Was ist dir wichtig

und wie können Hindernisse überwunden werden?

Über diese und viele andere Themen rund um die Vereinbarkeit können wir sprechen.

Oldenburg	04. Mai
Delmenhorst	05. Mai
Wildeshausen	07. Mai
Stuhr	08. Mai

DU MÖCHTEST IN DEUTSCHLAND BERUFLICH DURCHSTARTEN?

Du hast Sprachkurse absolviert – und jetzt soll der nächste Schritt folgen?

Unser Projekt Start Guides begleitet dich als zugewanderte Frau individuell und persönlich auf deinem Weg in den Arbeitsmarkt.

Von der beruflichen Orientierung über Praktika, Weiterbildungen und die Anerkennung deiner internationalen Abschlüsse bis hin zu Ausbildung und der erfolgreichen Stellensuche – wir stehen an deiner Seite.

Gemeinsam finden wir die Schritte, die für dich sinnvoll sind, und zeigen, wie du deine beruflichen Ziele mit deinem Familienalltag verbinden kannst.

Bitte vereinbare einen persönlichen

Beratungstermin bei unserer Start Guides

Beraterin Karina Cooper unter:

01525 928 043 7 oder

cooper@oldenburg-kreis.de

Beratungen sind möglich in:

Wildeshausen

Ahlhorn

Ganderkesee

Bookholzberg

POWER PORTRAIT

Die eigene Kraft
leben und
anderen Mut
machen



LENA NZUME

Ein Gespräch mit Lena Nzume, Soziologin und Landtagsabgeordnete, über Vorbilder, Hürden und Chancen für Frauen in Politik und Beruf

Alleinerziehend, Soziologin, heute engagiert sie sich als Berufspolitikerin: In unserem Interview spricht Lena Nzume (45) über Hindernisse auf ihrem Berufsweg, ihre Vision für eine gerechtere Gesellschaft und warum Frauen lauter werden müssen.



FÜNF FRAGEN AN LENA NZUME

Wer oder was hat dich auf deinem Berufsweg geprägt?

Mich haben viele Frauen geprägt – angefangen bei meiner Mutter, die über den zweiten Bildungsweg studiert und mich immer unterstützt hat. Im Berufsleben vor allem Kolleginnen, mit denen ich zusammengearbeitet habe. Gleich in meiner ersten Stelle in einer Stiftung begegnete ich einer sehr starken Frau in leitender Position. Als ihre Assistentin wurde mir klar, dass ich mit 40 eine solche Leitungsaufgabe übernehmen möchte – dieses Ziel hat mich lange begleitet.

Geprägt haben mich vor allem die Themen, die mir am Herzen liegen: Gesellschaft gestalten, Barrieren abbauen, Teilhabe ermöglichen. Dieser rote Faden zieht sich durch meinen gesamten Werdegang. Auch prägte mich der Spagat als Alleinerziehende zwischen Familie und Beruf. Anfänglich arbeitete ich in Teilzeit, wollte aber gern mehr Verantwortung übernehmen. Von klein auf bewegte mich der Wunsch, eine Gesellschaft mitzugestalten, in der viele Menschen teilhaben können und Hindernisse abgebaut werden.

Konntest du dich beruflich verwirklichen?

Ja- und ich bin noch dabei! Es geht natürlich immer mehr. Aber ich konnte viele Impulse setzen, und ich verwirkliche mich laufend weiter – mit Projekten, Ausstellungen oder Workshops zur politischen Bildung. Mir war es wichtig, Themen verständlich zu machen und Menschen mitzunehmen.

Jetzt im Landtag geht es noch stärker darum, Rahmenbedingungen zu verändern, zum Beispiel im Bereich Schule und Bildung. Dabei ist mir das Thema Antidiskriminierung besonders wichtig. Alle Kinder sollen teilhaben und ihre Potenziale entfalten können. Insofern: Ja, ich habe mich schon verwirklicht, aber es geht noch mehr. Ich bin ja noch nicht am Ende meiner Laufbahn.

Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse musstest du überwinden?

Da gab es einige. Ich habe mein Kind mit 26 Jahren bekommen, genau in der Phase, in der ich meine Magisterarbeit geschrieben habe. Die Arbeit lief nicht so, wie ich es mir gewünscht hatte, und mein Notenschnitt war schlechter als zuvor. Das hat mein Selbstwertgefühl belastet.

Dazu kam oft das Gefühl: „Gehöre ich hier überhaupt hin? Bin ich gut genug?“ Dieses sogenannte Imposter-Syndrom kennen viele Frauen. Ich war als Kind sehr schüchtern und musste mir viel erarbeiten – Auftreten, Reden, Selbstbewusstsein. Meine Mutter hat mich dabei sehr unterstützt!

Außerdem habe ich im Berufsleben durchaus Diskriminierung erlebt, auch das hat mich geprägt.

Ich habe auch bewusste Brüche in Kauf genommen, beispielsweise als ich eine sichere Stelle bei der Stadt Oldenburg aufgegeben habe, um an die Uni zu wechseln. Einerseits, um mich weiterzubilden und an meinem „Makel“ durch die schlechte Magisterarbeit zu arbeiten, andererseits, weil mich die Schnittstelle zwischen Theorie und Praxis sehr gereizt hat.

Was müsste sich ändern, damit mehr Frauen ihre beruflichen Wünsche umsetzen können?

Ganz viel. Kinderbetreuung ist das eine – ohne die geht es nicht. Aber es geht auch um die richtige Haltung. Frauen stehen unter gesellschaftlicher Beobachtung- sie können immer noch vieles nicht richtigmachen: Bleiben sie zu Hause, ist es nicht recht. Geben sie das Kind in die Betreuung, ist es auch nicht recht. Haben sie keine Kinder, ist es nicht recht. Dabei ist es so wichtig, dass Frauen die Freiheit haben, ihren Weg zu wählen.

Und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen müssten sich so ändern, dass Frauen ihren beruflichen Weg gehen können.

Dazu gehört der Gender Pay Gap, also die Tatsache, dass Frauen immer noch nicht gleich bezahlt werden. In der Politik fehlt Parität. Gerade Frauen mit Kindern sind dort unterrepräsentiert – ihre Perspektive fehlt. Wir brauchen außerdem andere Bewerbungsverfahren. Anonyme Bewerbungen wären ein Schritt in die richtige Richtung, damit Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Familienstand keine Rolle mehr spielen. Und wir brauchen Empowerment. Ich habe selbst viel daran gearbeitet, mir Dinge zuzutrauen. Vorbilder sind dabei sehr wichtig. Und ja, ich halte auch Quoten für notwendig. Ohne Quoten ändert sich zu langsam etwas.

Was gibst du anderen Frauen mit auf den Weg?

Traut euch! Werdet laut und sichtbar! Nehmt euch den Platz, den ihr haben wollt. Oft müssen Frauen sich den Raum selbst nehmen und sich etwas zutrauen. Lasst euch nicht zu sehr von den Erwartungen anderer leiten, sondern schaut, was eure Herzensthemen oder Wünsche sind und orientiert euch daran. Wir sind schließlich alle Vorbilder für unsere Töchter, Söhne und Kolleginnen. Wenn wir unsere eigene Kraft erkennen und leben, können wir andere stärken.



Lena Nzume im Gespräch mit Julia Bäcker

SEMINARE DER KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT

Im Rahmen unserer eigenen Seminarangebote bieten wir dir vielfältige Veranstaltungen, die wir speziell für Frauen in beruflichen Umbruchphasen konzipiert haben.

Wir engagieren erfahrene Referentinnen und arbeiten mit ausgewählten Bildungsträgern zusammen: So können wir dir hochwertige und praxisnahe Weiterbildung ermöglichen. Dafür bezahlst du nur eine geringe Verwaltungsgebühr an unsere Kooperationspartner - die eigentlichen Seminarkosten werden über unser Projekt finanziert.

Bitte beachte: Die Anmeldung für alle Seminare erfolgt über unsere Kooperationspartner*innen.

Wir freuen uns darauf, dich bei unseren Veranstaltungen zu begrüßen!

KONFLIKTE SOUVERÄN MEISTERN - MIT KLARHEIT UND STÄRKE DURCH DEN (BERUFS-) ALLTAG

Konflikte? Die gehören zum Leben – aber du entscheidest, wie viel Energie sie dir rauben oder schenken.

Der Workshop zeigt dir, deine innere Stärke zu aktivieren, gelassen zu bleiben und mit klarem Kopf das Ruder in der Hand zu behalten – egal, ob im Meeting, im Team oder Zuhause.

Was dich erwartet:

- Erkennen & Verstehen: Du durchblickst, was hinter Konflikten wirklich steckt – bei dir und anderen.
- Souverän reagieren: Du entdeckst Strategien, um Spannungen aufzulösen, ohne dich zu verbiegen.
- Klar kommunizieren: Du übst, wie du in schwierigen Gesprächen ruhig, ehrlich und stark bleibst.
- Wachsen statt kämpfen: Du gehst gestärkt aus Konflikten hervor – mit mehr Selbstvertrauen und innerer Ruhe.

Referentin: Susanne Dorka

Wildeshausen

Sa., 21. Februar 2026, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: VHS Wildeshausen

Anmeldung: 04431 71622 oder

www.vhs-wildeshausen.de

Kosten: 20 Euro

ACHTSAM & STARK IM (BERUFS-)ALLTAG MIT RESILIENZ, SELBSTWERT & KLARHEIT DURCH HERAUSFORDERNDE ZEITEN

Zwischen Job, Familie und ständigen To-dos bleibt oft wenig Raum für dich selbst. In diesem Workshop lernst du, wie du Stress gezielt abbauen, deine Energie besser einteilen und im Alltag gelassener handeln kannst.

- Erkennen, was wirklich wichtig ist – und setzen klarer Prioritäten.
- Lernen, Grenzen zu wahren und achtsam mit sich umzugehen.
- Stärken deiner inneren Balance und Widerstandskraft (Resilienz).

Mit praktischen Tools zu Achtsamkeit, Atemarbeit und Coaching stärkst du die innere Balance, fördest die eigene Resilienz und gewinnst mehr Gelassenheit – für Job und Alltag!

Referentin: Sarah Asche

Huntlosen

Di., 24. Februar 2026, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort: LEB Großenkneten

Anmeldung: 04487 750799 0 oder

www.leb-niedersachsen.de

Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung von Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Großenkneten.

SOUVERÄN AM TELEFON – MIT LEICHTIGKEIT ZUM BERUFLICHEN ERFOLG

Du bist auf Jobsuche und möchtest im Bewerbungsprozess aktiv auf potenzielle Arbeitgeber zugehen? Ein Anruf kann Türen öffnen – doch viele zögern, zum Hörer zu greifen.

Genau hier setzt unser Workshop an. In einem geschützten Raum lernst du, wie du dich gezielt auf Telefonate vorbereitest, deine Nervosität in den Griff bekommst und mit deiner Stimme selbstsicher und kompetent auftrittst.

Ob Rückfragen zur Stellenausschreibung, Terminvereinbarungen oder das erste persönliche Gespräch – wir zeigen dir, wie du am Telefon überzeugst und deine Stärken klar zur Geltung bringst. Zeig Initiative – deine Stimme öffnet Türen!

Referentin: Anne-Kristin Mathiszig

Stuhr

Do., 05. März 2026, 09.30 - 12.30 Uhr

Ort: Sie(h)da Stuhr

Anmeldung: 04242 976 4444 oder

www.vhs-diepholz.de

Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung von Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr.

MEINE RENTE MEINE ENTSCHEIDUNG!

Du hast mehr Einfluss auf deine Rente, als du denkst! Gerade Frauen stehen oft vor besonderen Herausforderungen: Kinder, Teilzeit/Minijob, Care-Arbeit. Umso wichtiger ist es, die eigenen Möglichkeiten zu kennen – und aktiv zu nutzen.

Im Workshop erfährst du,

- wie das Rentensystem funktioniert,
- welche Stellschrauben du selbst bewegen kannst,
- wie du deine Rente gezielt aufbesserst,
- und was es bei Familienzeiten zu beachten gibt.

Klar, verständlich und direkt umsetzbar – damit du selbstbewusst die Verantwortung für deine finanzielle Zukunft übernehmen kannst.

Referentin: Tanja Berger

Delmenhorst

Mi., 11. März 2026, 09.30 - 12.00 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

www.vhs-delmehorst.de

Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung von Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Delmenhorst.

FINANZIELLE ABSICHERUNG UND DIE KUNST DES SPARENS

Vortrag & Workshop mit Freya Früh, bekannt als „Frau Finanzen“

Die Veranstaltung von Freya Früh macht Finanzbildung zugänglich, emotional und alltagsnah.

Sie zeigt, warum Frauen besonders von Altersarmut betroffen sind, welche Stellschrauben bei der privaten Vorsorge wirklich zählen und wie jede sofort mit dem Investieren starten kann – mit klaren Strategien, praxiserprobten Methoden und einer Portion Empowerment für nachhaltige finanzielle Unabhängigkeit.

Referentin: Freya Früh

Huntlosen

Mi., 11. März 2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: LEB Großenkenten

Anmeldung: 044877507990 oder

www.oldenburg.leb-niedersachsen.de

Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung von Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Ländlichen Erwachsenenbildung Oldenburg.

ZUKUNFTSKOMPETENZEN – MACH DICH FIT FÜR DIE ARBEITSWELT VON MORGEN

Die Zukunft wartet nicht – also gestalte sie!

In diesem Workshop findest du heraus, welche Skills morgen gefragt sind, wie du deine Stärken digital einsetzt und neue Chancen mutig nutzt. Schluss mit Unsicherheit: Der Workshop zeigt dir KI-Tools, Trends und Strategien, mit denen du selbstbewusst durchstartest. Du baust Unsicherheiten ab, entfaltest neue Möglichkeiten und entwickelst konkrete Schritte für deinen nächsten Karriereschritt – selbstbewusst, zukunftsfit und mit frischer Motivation!

Referentin: Anne-Kristin Mathiszig

Ganderkesee

Mi., 15. April 2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: regioVHS Ganderkesee

Anmeldung: 04222 44444 oder

www.regiovhs.de

Kosten: 10 Euro

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

KLAR SPRECHEN - SICHER WIRKEN

Im Berufsalltag begegnen uns oft feine Zwischentöne – Bewertungen, Klischees oder subtile Abwertungen. Wie gelingt es, in solchen Momenten klar und souverän zu bleiben, ohne den Dialog zu verlieren? In

diesem Workshop lernst du, Spannungsmomente wertschätzend anzusprechen, Missverständnisse konstruktiv zu klären und auch in schwierigen Gesprächen Haltung zu bewahren. Du stärkst dein Bewusstsein für Sprache, Wirkung und innere Klarheit – für mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit im Miteinander.

Dein Mehrwert:

- Souverän zu reagieren – ohne in Rechtfertigung zu geraten.
- Eigene Grenzen klar kommunizieren.
- Sprache als Schlüssel für Verständnis, Respekt und Wirkung nutzen.

Ein Workshop, der dich inspiriert und sprachlich stärkt.

Referentin: Tomma Hangen

Wardenburg

Mi., 22. April 2026, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort: VHS Wardenburg + Hatten
Anmeldung: 04407 714750 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 10 Euro

SELBSTBEWUSST BEWERBEN – DEIN WEG ZUM NÄCHSTEN KARRIERESCHRITT

Du möchtest dich beruflich neu orientieren, den nächsten Schritt wagen oder einfach sicherer im Bewerbungsprozess werden? In diesem Workshop für Frauen geht es darum, Mut zu fassen, eigene Stärken sichtbar zu machen und klare Strategien für eine erfolgreiche Bewerbung zu entwickeln. Wie sieht eine ansprechende und erfolgreiche Bewerbung aus?

Alle Fragen rund um Lebenslauf, Anschreiben und Vorstellungsgespräch – wir schaf-

fen Raum für Austausch, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung. Ob Wiedereinstieg, Neuanfang oder Aufstieg – dieser Workshop gibt den Impuls, beruflichen Ziele selbstbewusst anzugehen!

Referentinnen: Julia Bäcker, Anne Ötjen

Oldenburg

Mi., 03. Juni 2026, 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 9239150 oder
www.vhs-oldenburg.de
kostenlos

Eine Kooperation von Frauen und
Wirtschaft und der Agentur für Arbeit
Oldenburg/Wilhelmshaven

ARBEITSRECHT FÜR FRAUEN

KLAR, KURZ, STARK!

**45 Minuten
kompaktes Wissen
ONLINE mit der
Rechtsanwältin Janika Kunz**

**Anmeldung für
alle Termine
04431 85472 oder
www.frauen-und-wirtschaft.de**

**Die Veranstaltungen
sind kostenlos.**

KLAR,

ERFOLGREICH DURCHS BEWERBUNGSGESPRÄCH Deine Rechte

Du erhältst kompakten Überblick über die wichtigsten rechtlichen Grundlagen rund um das Bewerbungsgespräch. Wir beleuchten, welche Fragen zulässig sind – und welche nicht –, und zeigen, wie das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) dabei zu berücksichtigen ist. Darüber hinaus erfährst du, wie du souverän und selbstbewusst auftreten und mit schwierigen oder unangenehmen Situationen professionell umgehen kannst. Ziel: Mehr Sicherheit, Klarheit und Selbstvertrauen für das nächste Bewerbungsgespräch als Bewerberin.

Mo., 4. Mai 2026 8.30 - 9.15 Uhr

TEILZEIT Chancen, Rechte und mögliche Stolperfallen

Teilzeit ist längst mehr als nur ein Modell für Eltern oder den Weg in den Ruhestand. In diesem 30-minütigen Impuls bekommst du einen kompakten Überblick über die rechtlichen Grundlagen und das Teilzeit- und Befristungsgesetz. Wir sprechen über den Anspruch auf Teilzeit, verschiedene Modelle und welche Konsequenzen Teilzeitbeschäftigung für Gehalt, Karriere und Teamarbeit haben kann. Ziel: Du gewinnst Klarheit über deine Rechte, Gestaltungsmöglichkeiten und erfährst, wie Teilzeit zu deinem Leben passt und welche Aspekte du beachten musst.

Mo., 11. Mai 2026 8.30 - 9.15 Uhr

KURZ, STARK!

KÜNDIGUNG

was du wissen solltest

Es ist nie einfach, wenn einem gekündigt wird. In diesem 30-minütigen Impuls bekommst du einen klaren Überblick über die rechtlichen Grundlagen, das Kündigungsschutzgesetz und die Voraussetzungen einer zulässigen Kündigung. Wir schauen uns an, welche Arten der Beendigung von Arbeitsverhältnissen es gibt, wann Kündigungsschutz greift und wie du richtig vorgehst, wenn eine Kündigung im Raum steht. Ziel: Du verstehst deine Rechte und Pflichten rund um das Thema Kündigung – und weißt, wie du in einer solchen Situation sicher und souverän handelst.

Mo., 18. Mai 2026 8.30 - 9.15 Uhr

ARBEITSZEUGNIS

Rechte, Fallstricke und clevere Strategien

Dein Arbeitszeugnis kann mehr sagen, als du denkst – und manchmal mehr verbergen, als es sollte. In diesem 30-minütigen Impuls erhältst du einen kompakten Überblick über die rechtlichen Grundlagen und deinen Anspruch auf ein Arbeitszeugnis. Wir zeigen typische Fallstricke bei Formulierungen, die Bedeutung des Zeugnisses für deine berufliche Zukunft und wie du geschickt mit Problemen bei der Erstellung oder Abänderungen umgehen kannst. Ziel: Du weißt, worauf es bei Arbeitszeugnissen wirklich ankommt, erkennst versteckte Botschaften und kannst selbstbewusst Korrekturen oder Anpassungen erreichen.

Mo., 1. Juni 2026 8.30 - 9.15 Uhr

MUTTERSCHUTZ & ELTERNZEIT – Rechte, Schutz und Planung

Schwangerschaft und Elternzeit bringen viele Fragen rund um Rechte, Pflichten und Schutzmaßnahmen mit sich. In diesem 30-minütigen Impuls bekommst du einen kompakten Überblick über die rechtlichen Grundlagen, das Mutterschutzgesetz sowie die Regelungen zu Elterngeld und Elternzeit. Wir beleuchten Themen wie Mutterschutz, besonderer Kündigungsschutz, Schwangerschaft in der Probezeit und wie du deine Elternzeit optimal planen kannst. Ziel: Du kennst deine Rechte, weißt, worauf du achten musst, und kannst selbstbewusst Entscheidungen für dich und deine Familie treffen.

Mo., 8 Juni 2026 8.30 - 9.15 Uhr



Rechtsanwältin Janika Kunz gibt kompaktes Wissen zum Arbeitsrecht

SEMINARE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER*INNEN

Wir haben für diese Weiterbildungs-broschüre gezielt Seminare unserer Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner ausgewählt, von denen wir überzeugt sind, dass sie für Frauen besonders interessant und hilfreich sein können. Die Themenvielfalt reicht von fachlichen Qualifikationen über persönliche Entwicklung bis hin zu aktuellen Arbeitsmarkttrends.

Die Durchführung und Organisation dieser Seminare liegt vollständig bei den jeweiligen Partner*innen. Auch die Anmeldung erfolgt direkt über die Anbieter.

Nutze die Gelegenheit, neue Impulse zu gewinnen, dein Wissen zu erweitern und dich mit anderen Frauen zu vernetzen!

VHS Wildeshausen **KI-GRUNDLAGEN FÜR DEN BÜROALLTAG** **Pflichten & Chancen des EU AI Act**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt rasant – und mit dem neuen EU AI Act sind Unternehmen verpflichtet, ihre Mitarbeitenden über den verantwortungsvollen Einsatz von KI zu schulen. Doch was bedeutet das konkret für den Büroalltag? Diese praxisnahe Fortbildung bietet einen verständlichen Überblick über die Grundlagen von KI und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Büro. Wir beleuchten die wichtigsten Vorgaben des EU AI Act, diskutieren

Chancen und Risiken und zeigen, wie KI-gestützte Tools sicher und effizient genutzt werden können. Anhand konkreter Beispiele und praktischer Übungen wird gezeigt, wie KI die tägliche Arbeit unterstützen kann.

Referent: Torsten Timm

Wildeshausen

Mo., 19. Januar 2026, 09.30-12.45 Uhr

Anmeldung: 04431 71622 oder

www.vhs-wildeshausen.de

Kosten: 25,50 Euro

regioVHS Ganderkesee

„WIR STÄRKEN UNS“ anlässlich des Frauentags 2026

...mit gegenseitigem Austausch, bei einem gemeinsamen Frühstück, durch Inspirationen einer „Alltagsheldin“

Wie bereits zum Frauentag 2025 eine Einladung für Frauen zum:

Sich Zeit gönnen und zusammen mit anderen Frauen bei einem Frühstück austauschen, sich gegenseitig stärken, neue Kontakte knüpfen und einfach Freude in der Begegnung finden.

Wahre Größe liegt oft in den unaufgeregten Taten des Alltags. Zur Inspiration wird eine Frau – wie du und ich – einen bunten Einblick in ihre Herausforderungen, Motivation und ihre Ressourcen geben und für Austausch und Gespräche zur Verfügung stehen.

Referentin: Angela Kennecke

Ganderkesee

So., 08. März 2026, 09.30 - 12.00 Uhr

Anmeldung: 04222 44-444 oder

www.regiovhs.de

Kosten: 9,00 Euro

VHS Oldenburg

AUTHENTISCH AUFTRETEN

Lerne die eigenen Werte und Wünsche offen zu vertreten

Die Welt ist voll von Schönheitsidealen, Rollen- und Profilanforderungen. Da fällt es oft schwer, sich selbst treu zu bleiben. Getreu dem Motto: „Sei immer du selbst. Alle anderen gibt es schon.“ von Oscar Wilde stellen wir uns der wohl wichtigsten Frage im Zusammenhang mit Authentizität: Wer bin ich eigentlich? Seminarinhalte: Was genau ist authentisch und weshalb ist das so wertvoll? Werte und Authentizität: Warum wir tun, was wir tun, wie wir es tun. Der feine Unterschied zwischen sollen und wollen: Wer bist du, wenn du mit unterschiedlichen Personen zusammen bist? Authentisch kommunizieren: Von sanft und zart bis hart und herzlich.

Referentin: Mareike Müller

Oldenburg

Sa., 13. Juni 2026, 09.30 - 16.30 Uhr

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391-50 oder

www.vhs-ol.de

Kosten: 109,00 Euro (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

VHS Delmenhorst

DIGITALER FÜHRERSCHEIN FÜR MICROSOFT

Wir wollen uns in diesem Kurs mit Windows 11 und Office 365 – Word, Excel und PowerPoint – beschäftigen. Windows 11 ist das Grundprogramm der meisten Computer. Einige Funktionen sind unerlässlich. Von Einstellungen bis Sicherheit ist alles dabei. Der Ausflug in Office 365 gibt Einblicke in drei Programme – eine Kombination, um Briefe zu schreiben, Berechnungen auszuführen oder eine Präsentation zu erstellen.

Inhalte: Windows 11, Word, Excel, PowerPoint

Referent: Jochem Flege

Delmenhorst

**Di. + Do., 09. - 18. Juni 2026,
13.00 - 15.00 Uhr, 4 Termine**

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

www.vhs-delmehorst.de

Kosten: 69,90 Euro

VHS Wardenburg

VORTRAG: FUTURE SKILLS -

„UP-SKILLING FOR A. I.“

Was wir in der Ära der KI
wirklich brauchen

Ein Abendvortrag über die menschliche Zukunft.

KI verändert rasant unsere Arbeitswelt und unser Leben. Doch dieser Abend dreht sich nicht um die Technik, sondern um Sie! Was unterscheidet uns von Algorithmen? Welche menschlichen Fähigkeiten werden unersetzlich und gewinnen exponentiell an Wert?

Erleben Sie einen inspirierenden Storytelling-Vortrag, der anhand aktueller Studien (u.a. WEF, AIComp) die „wahren“ Future Skills beleuchtet - von Kreativität und kritischem Denken bis zu Resilienz und Empathie. Lernen Sie, wie Sie sich persönlich und als Gesellschaft aufstellen, um nicht nur mit der KI Schritt zu halten, sondern die Zukunft aktiv, souverän und menschlich zu gestalten. Es ist Zeit für ein Update Ihres eigenen menschlichen Betriebssystems. Das Herzstück: Die vier Säulen der Unersetzlichkeit.

Referentin: Jane D. Hansen

Wardenburg

Fr., 19. Juni 2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Ort: VHS Wardenburg

Anmeldung: 04407 714750 oder

www.vhs-ol.de

Kosten: 25,00 Euro

Eine Veranstaltungsreihe des
Oldenburger Kompass
für Alleinerziehende

„STARK MIT KIND“ ALLEINERZIEHEND & CO

Alleinerziehend?

Der Oldenburger Kompass für Alleinerziehende ist ein Wegweiser für Frauen, die ihre Familie alleine verantworten. Hier bekommst du wichtige Informationen zu finanziellen Hilfen, Betreuungsangeboten, Bildung, Freizeit und Beratung in Oldenburg.

Auf der Website findest du als Alleinerziehende schnell passende Ansprechpersonen und Unterstützungsangebote, die den Alltag entlasten und neue Perspektiven eröffnen.

Im Frühjahr bietet der Kompass eine Veranstaltungsreihe für Alleinerziehende an. Informationen dazu werden dann auf dieser Website bereitgestellt:
Weitere Infos unter



GRÜNDUNG UND SELBSTÄNDIGKEIT

Du möchtest dich selbstständig machen oder spielst mit dem Gedanken, ein eigenes Unternehmen zu gründen?

Die ExistenzgründungsAgentur für Frauen unterstützt dich mit praxisnahen Seminaren und Workshops rund um das Thema Selbstständigkeit.

Zusätzlich hast du die Möglichkeit, dich individuell und kostenlos beraten zu lassen – von der ersten Idee bis zur Umsetzung deines Gründungsvorhabens.

Beratungstermine und Anmeldungen unter
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de
oder unter Tel.: 04431 85649.

TREFFPUNKT GRÜNDUNG

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

Wildeshausen

Do., 19. März, 21. Mai, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Projektbüro Frauen und Wirtschaft, Delmenhorster Str. 13

Delmenhorst

Mi., 11. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr,

Mi., 22. April, 15.00 - 16.30 Uhr,

Do. 25. Juni, 10:00 - 11.30 Uhr

Ort: hyrst, Lange Str. 128

Oldenburg

Do., 29. Januar, 10.00 - 11.30 Uhr,

Do., 26. März, 10.00 - 11.30 Uhr,

Do., 30. April, 15.00 - 16.30 Uhr,

Do., 28. Mai, 10.00 - 11.30 Uhr,

Do., 02. Juli, 10.00 - 11.30 Uhr

Anmeldung bitte über
04431 85649 oder über
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

VORBILDER MACHEN MUT: MIT MOTIVATION UND MUT INS GRÜNDUNGSJAHR 2026!

Starte inspiriert ins neue Jahr: Wir laden Frauen ein, die über eine berufliche Neuorientierung oder den Schritt in die Selbstständigkeit nachdenken, zu einem besonderen Online-Jahresauftakt ein. Beim digitalen Speed Dating mit Vorbild-Unternehmerinnen erhältst du die Chance, echte Gründerinnen kennenzulernen, ihre Geschichten zu hören und all deine Fragen rund um den Start ins eigene Business zu stellen.

Ein motivierender Auftakt, praktische Einblicke und Mut zum Dranbleiben: Sei dabei und hole dir den Impuls, der deine Gründungsidee in Bewegung bringt!

Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“.

Online

Mi., 21. Januar 2026, 16.30 bis 18.15 Uhr

Anmeldung: 04431 85 649 oder

<https://eveeno.com/mut-zur-gruendung>

Kosten: kostenlos

VORBILDER MACHEN MUT: „GRÜNDEN IN TEILZEIT!“

Wie lässt sich der Traum von der eigenen Selbstständigkeit verwirklichen, wenn die Zeit knapp ist – sei es wegen Job, Familie oder anderer Verpflichtungen? In dieser inspirierenden Online-Veranstaltung berichten zwei Vorbild-Unternehmerinnen ganz persönlich von ihrem Weg: Eine hat nebenberuflich gegründet, die andere ist mit reduzierter Stundenzahl gestartet, um Familie und Gründung zu verbinden.

Erfahre aus erster Hand, wie ein Einstieg in die Selbstständigkeit auch in Teilzeit gelingen kann, welche Chancen darin liegen und welche Schritte wirklich weiterhelfen.

Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“.

Online

Mi., 29. April 2026, 16.30 bis 18.00 Uhr

Anmeldung: 04431 85 649 oder

www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Kosten: kostenlos

WE GO SOCIAL MEDIA

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

Nur für Kundinnen der EFA

Beratungstermine nach Anmeldung

über die EFA-Beraterinnen oder unsere

Geschäftsstelle unter 04431 85 649

Oldenburg

Do., 26. Februar 2026

Do., 12. März 2026

Do., 23. April 2026

Do., 21. Mai 2026

Ort: Schlossplatz 25/26, 2. OG

Kosten: kostenlos

VON DER IDEE ZUM BUSINESSPLAN

Du hast eine Geschäftsidee und willst sie verwirklichen? In diesem Seminar lernst du, wie du daraus ein tragfähiges Geschäftsmodell entwickelst und deinen eigenen Businessplan erstellst – praxisnah, motivierend und Schritt für Schritt.

Beim ersten Termin geht es um den Aufbau und die Inhalte deines Businessplans, beim zweiten um Zahlen, Kalkulation und Ertragsplanung. Im Follow-up arbeitest du gezielt an deinem eigenen Konzept, erhältst Feedback und tauschst dich mit anderen Gründerinnen aus.

Zwischen den Terminen nutzt du das Gelernte, um deinen Plan selbstständig weiterzuentwickeln – damit aus deiner Idee ein handfestes Business wird.

Referentin: Gabriele Roggenthien, EFA-Beraterin

Delmenhorst, 3 Termine
Mo., 26. Januar 2026 und
Mo., 09. Februar 2026 und
Mo., 09. März 2026,

jeweils 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: VHS Delmenhorst, Raum 9
Anmeldung: 04221 981800 oder
www.vhs-delmehorst.de
Kosten: 20,00 Euro

Wildeshausen, 3 Termine
Mo., 13. April 2026 und
Mo., 27. April 2026 und
Mo., 18. Mai 2026
jeweils 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Kreishaus Wildeshausen
Anmeldung: 04431 85 649 oder
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de
Kosten: kostenlos

SELBSTÄNDIG - IST DAS WAS FÜR MICH?

Du hast eine Geschäftsidee und überlegst, ob Selbstständigkeit zu dir passt? In diesem Seminar kannst du dich mit anderen Frauen austauschen, die ähnliche Gedanken und Zweifel beschäftigen: Gemeinsam spricht ihr über typische Ängste wie Selbstzweifel oder die Frage nach der Vereinbarkeit mit Familie und Beruf, über Unsicherheiten zu Themen wie Finanzierung, Sicherheit oder Erwartungen aus dem Umfeld.

Mit der Methode „Reality Check“ bekommst du Denkanstöße, wie du zwischen deinen Gefühlen und den tatsächlichen Fakten unterscheiden kannst. So erhältst du einen klareren Blick auf deine Idee. Außerdem entwickelst du erste Überlegungen und Entscheidungshilfen, ob und wann der Schritt in die Selbstständigkeit für dich passend wäre.

Zielgruppe: Bis zu 12 Frauen, die sich über ihre Gedanken zur beruflichen Selbstständigkeit offen und wertschätzend austauschen möchten.

Referentin: Elke Wagner, EFA-Beraterin

Delmenhorst
Do., 19. Februar 2026, 15.30 - 18.30 Uhr
Ort: VHS Delmenhorst, Raum 2
Anmeldung: 04221 981800 oder
www.vhs-delmehorst.de
Kosten: 10,00 Euro

Wildeshausen
Do., 04. Juni 2026, 15.30 - 18.30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle Frauen und Wirtschaft, Delmenhorster Str. 13
Anmeldung: 04431 85 649 oder
www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de
Kosten: kostenlos

MIT DURCHBLICK ZUM ERFOLG: MARKTERKUNDUNG IN DER PRAXIS

Wie gut kennst du deinen Markt? Ob Bedarfsklärung, Preis- oder Namensfindung, Standortwahl, Zielgruppenanalyse oder die Schärfung deines Angebots – eine systematische Markterkundung liefert dir die Basis für kluge Entscheidungen und nachhaltigen Erfolg.

In diesem praxisnahen Seminar lernst du, wie du wichtige Informationen findest, Kundinnen- und Kundenbedürfnisse verstehst und deine Geschäftsidee gezielt in den Markt bringst. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um deine Ideen zu testen, Chancen realistisch einzuschätzen und dein Konzept passgenau weiterzuentwickeln.

Ideal für Gründerinnen, die ihre Idee mit klarer Marktkenntnis auf stabile Beine stellen wollen.

Referentin: Gabriele Roggenthien,
EFA-Beraterin

Wildeshausen

Mo., 16. Februar 2026, 15.00 - 17.00 Uhr

Kreishaus Wildeshausen

Anmeldung 04431 85 649 oder

www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Kosten: kostenlos

Oldenburg

Mo., 04. Mai 2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: VHS Oldenburg, Karlstraße 25,

Raum: LzO Forum

Anmeldung: 0441 92391 50 oder

www.vhs-oldenburg.de

Kosten: kostenlos

BASIS-KNOW-HOW FÜR DIE ERFOLGREICHE EXISTENZGRÜNDUNG

Entdecke den Weg in die Selbstständigkeit! Dieses Seminar ist für Frauen, die über einen Schritt in die Vollzeit- oder Nebenberufsbildung nachdenken. Es bietet dir die Chance, dich umfassend zu informieren und zu prüfen, ob eine Existenzgründung der richtige Weg sein kann.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin

Delmenhorst

Sa. 14. März 2026, 09.30 - 14.30 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

www.vhs-delmehorst.de

Kosten: 20 Euro

Wildeshausen

Sa. 06. Juni 2026, 09.30 - 14.30 Uhr

Ort: VHS Wildeshausen

Anmeldung: 04431 71622 oder

www.vhs-wildeshausen.de

Kosten: 20 Euro

BUCHHALTUNG - DOCH EINFACHER ALS GEDACHT

Du bist Freiberuflerin oder betreibst ein Kleingewerbe und möchtest den Gewinn für das Finanzamt selbstständig ermitteln? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige! Entdecke die Einfachheit der Einnahme-Überschussrechnung (EÜR) - eine einfache Form der Buchführung für Unternehmen mit bis zu 800.000 Euro Umsatz und 80.000 Euro Gewinn pro Jahr. Wenn du noch ganz am Anfang stehst, ist es sinnvoll vorher das Seminar „Basis-Know-How für die erfolgreiche Existenzgründung“ zu besuchen.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin

Oldenburg

Sa., 25. April 2026, 09.30 - 16.30 Uhr

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391 50 oder

www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 20 Euro

Der frühere „Überbetriebliche Verbund Frauen und Wirtschaft e.V.“ hat sich in seiner Jahreshauptversammlung 2025 einen neuen und zukunftsweisenden Namen gegeben:

ZUKUNFT.BERUF.FAMILIE

UNTERNEHMENSNETZWERK

REGION OLDENBURG/DELMENHORST E.V.

Gleichstellung und Familienfreundlichkeit sind heute entscheidende Erfolgsfaktoren für Unternehmen. Das Unternehmensnetzwerk unterstützt seine Mitgliedsbetriebe dabei, Chancengleichheit zu fördern und familienfreundliche Strukturen zu stärken.

Mit Netzwerktreffen und Weiterbildungsangeboten für Beschäftigte, Führungskräfte, individueller Beratung und praxisnahen Netzwerktreffen begleiten wir Betriebe auf dem Weg zu mehr Vielfalt und einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Fortbildungsseminare für weibliche Beschäftigte:

KONFLIKTE KONSTRUKTIV KOMMUNIZIEREN

In diesem Seminar lernst du, Konflikte durch eine klare, lösungsorientierte und klärende Kommunikation souverän zu meistern. Du erfährst, wie du Missverständnisse frühzeitig erkennst und gezielt ansprichst, um gemeinsam nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Praktische Übungen unterstützen dich dabei, Konfliktsituationen sicher zu analysieren und im Arbeitsalltag konstruktiv anzugehen. So schaffst du ein Klima der Offenheit und des gegenseitigen Verständnisses. Ziel ist es, dass du gestärkt und mit mehr Leichtigkeit in die nächste Herausforderung gehst.

Referentin: Tomma Hangen

Wildeshausen

Mi., 04. März 2026, 09.00 - 13.00 Uhr

Zielgruppe: weibliche Beschäftigte

Kosten: 90 Euro, 45 Euro für

Mitgliedsbetriebe

GESUND FÜHREN - FRAUEN IN FÜHRUNG STÄRKEN

Führungskräfte stehen heute mehr denn je vor der Herausforderung, unterschiedlichsten Anforderungen gerecht zu werden: Ergebnisdruck, Mitarbeitendenführung, Eigenverantwortung und für viele Frauen zusätzlich die Balance von Familie, Mutterrolle und Karriere.

Gerade für Frauen in Führungspositionen bedeutet dies oft eine Belastung, die die mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig beeinflussen kann.

In diesem interaktiven und praxisorientierten Seminar erfährst du, wie du trotz hoher Anforderungen deine eigene Gesundheit im Blick behalten, mentale Belastungen erkennen und erfolgreich managen kannst. Du lernst, wie gesundes und wertschätzen des Führen nicht nur deine Mitarbeitenden stärkt, sondern auch dich selbst langfristig entlastet und leistungsfähig hält.

Referentin: Anne-Marie Glowienka

Wildeshausen

Mi., 29. April 2026, 09.00 - 16.30 Uhr

Zielgruppe: weibliche Beschäftigte

Kosten: 150 Euro, 75 Euro für

Mitgliedsbetriebe

EINBLICKE & AUSTAUSCH: FRAUEN FÜHREN VOR ORT

Ein inspirierender Vormittag für Frauen in Führungspositionen - mit spannenden Impulsen, Netzwerk-Gelegenheit und Unternehmensbesichtigung.

Beim gemeinsamen Frühstück lernen wir uns kennen und tauschen uns über aktuelle Fragen aus. Dieses Netzwerk ist im Entstehen. Weitere Interessentinnen können sich gerne in der Geschäftsstelle melden.

Wildeshausen

Fr., 06. März 2026, 9.00 - 11.00 Uhr

Zielgruppe: weibliche Führungspersonen

Anmeldung: über die Geschäftsstelle

Anmeldungen für die Veranstaltungen des Unternehmensnetzwerkes Zukunft.Beruf.Familie bitte über die Geschäftsstelle in der Delmenhorster Str. 13 in Wildeshausen: 04431 85472 oder info@frauen-und-wirtschaft.de

Diese Unternehmen sind aktuell Mitglied im Unternehmensnetzwerk Zukunft.Beruf.Familie Region Oldenburg/Delmenhorst e.V. Gemeinsam engagieren wir uns für die Förderung der Erwerbstätigkeit von Frauen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Unsere Mitgliedsunternehmen

Agrarfrost GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Alexanderstift, Evangelisches Altenzentrum, Wildeshausen • Ambulante Pflege Länddienste GmbH, Dötlingen • AP Pulverbeschichtung e.K., Hude • AWL Steuerberatungs-gesellschaft mbH, Wildeshausen • Baensch & Wippersteg GmbH, Stuhr • Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e. V., Oldenburg • Jürgen Börjes Möbeltischlerei GmbH, Westerstede • BÜFA GmbH & Co. KG, Oldenburg • BUTT GmbH, Großenkneten • Co Check, Ganderkesee • ComFair GmbH, Oldenburg • DE-RO Handelsgesellschaft • DHE Delmenhorst-Harpstedter Eisenbahn GmbH, Harpstedt • Diakonie Himmelsthür, Wildeshausen • Dostofarm GmbH, Westerstede • DRK - Seniorenzentrum, Harpstedt • Thürnau Büro & Objekt e.K., Wildeshausen • Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land, Delmenhorst • Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg, Oldenburg • Fluid Onlinehandel e. K., Wildeshausen • Four Pack GmbH, Hude • Fruchthaus Hulsberg, Ganderkesee • FVG GmbH & Co. KG, Wildeshausen • FRANZIUS GmbH & Co. KG, Oldenburg • Gebr. Sauer Produktionsgesellschaft m.b.H., Wildeshausen • Gemeinde Dötlingen • Gemeinde Ganderkesee • Gemeinde Großenkneten • Gemeinde Hatten • Gemeinde Hude • Gemeinde Wardenburg • Go-Fair GmbH, Ganderkesee • Gut Moorbeck e. K., Großenkneten • Gut Sannum, Huntlosen • Anke Harms GmbH, Wildeshausen • Harries Schälmlöhlwerk GmbH & Co. KG, Groß Ippener • HERMES Systeme GmbH, Wildeshausen • HIT Hafen- und Industrietechnik GmbH, Wardenburg • hochForm, Dötlingen • Hörstube OHG, Harpstedt • HUS Elektrosysteme GmbH, Saterland • Jobfit & soziale Dienste, Edeweicht • INN-tegrativ gGmbH Berufsförderungswerk Weser-Ems, Bookholzberg • KB Filter-Service, Karin Burmeister GmbH, Wardenburg • [k]nord GmbH, Ganderkesee • Kunststofftechnik VULHOP GmbH, Wildeshausen • Landkreis Oldenburg, Wildeshausen • LebensblickPflege, Hude • Lebenshilfe Delmenhorst u. Landkreis Oldenburg e. V., Delmenhorst* • L&S Hydraulik GmbH, Stuhr • Lasertechnik-Schröder GmbH, Hude • Geest Events UG & Co.KG, Dötlingen • Rechtsanwälte Dr. Meyer, Vock & Dr. Pickart, Rechtsanwälte und Notare • Harald Meyer Brandschutz-Elektro GmbH & Co. KG, Ganderkesee • Mikel Software & Multimediaprodukte, Oldenburg • morbitzer media GmbH, Oldenburg • Müller Möbelwerkstätten GmbH, Bockhorn • Markus Media, Hude • NORLE FeD gGmbH, Dötlingen • Oldenburgische IHK, Oldenburg • PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup* • Plömacher Rohprodukte und Containerverleih GmbH & Co. KG, Metjendorf • RK-Tec GmbH, Wardenburg • Rolwes-Hauth-Jacobi GmbH & Co.KG, Wildeshausen • Samtgemeinde Harpstedt • Ing. Kurt Schade GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Schlegel-Webdesign Wildeshausen • schuette Treuhand KG Steuerberatungsgesellschaft, Wildeshausen • Seniorenresidenz Hundsmühlen gGmbH, Hundsmühlen • SM Blechverarbeitung GmbH, Ganderkesee • SNI-Nord Regaltechnik GmbH, Wildeshausen • Schmalriede-Zink GmbH, Ganderkesee • Stadt Delmenhorst • Stadt Oldenburg (Oldb) • Stadt Wildeshausen • Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Delmenhorst • Stiftung Johanneum, Wildeshausen • Team Iken Kommunikation GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Tischlerei Fredy Böschen GmbH, Ottersberg • Vanquish GmbH, Oldenburg • VHS Delmenhorst gGmbH, Delmenhorst • VHS Oldenburg, Hatten, Wardenburg e. V. • VHS Wildeshausen e. V., Wildeshausen • VR Bank eG Oldenburg Land Delmenhorst, Wildeshausen* • Wichernstift Altenhilfe gGmbH, Ganderkesee • Wilk Im- und Export GmbH, Oldenburg • Wintermann GmbH, Massivholztreppe, Großenkneten • WLO Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Landkreis Oldenburg mbH, Wildeshausen • Wohn- und Ferienhaus e. V., Neerstedt • worldiety GmbH, Oldenburg

Stand: Dezember 2025

WIE WIR GEFÖRDERT UND UNTERSTÜTZT WERDEN



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Oldenburgische
Industrie- und Handelskammer



Handwerkskammer
Oldenburg



ARBEITGEBERVERBAND OLDENBURG e.V.



KREISHANDWERKERSCHAFT
Delmenhorst/Oldenburg-Land



**Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft e.V.
besteht seit 1998 und ist ein gelungenes Beispiel
für eine breite, interkommunale Zusammenarbeit.**

Wir werden finanziell getragen von:

Landkreis Oldenburg
Stadt Delmenhorst
Stadt Oldenburg
Gemeinde Stuhr

Weitere Mitglieder sind:

Oldenburgische IHK
Handwerkskammer Oldenburg
Arbeitgeberverband Oldenburg e.V.
ver.di - Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft
Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburg-Land
regionvhs Ganderkesee-Hude

Die Wirtschaftsförderungen und Gleichstellungs-
beauftragten der Kommunen arbeiten eng mit den
Projekten zusammen.

Unsere Projekte werden maßgeblich durch EU-
und Landesmittel finanziert und sichern so eine nach-
haltige und qualitativ hochwertige Unterstützung für
Frauen und Unternehmen in der Region.

Diese breite institutionelle und finanzielle Unterstützung
ermöglicht es uns, Frauen und Unternehmen um-
fassend, praxisnah und kostenfrei zu beraten und zu
begleiten.

Finanzierende Träger des
Projektes sind:



Kofinanziert von der
Europäischen Union

