

01/2024 Programm

Frauen & Wirtschaft
Koordinierungsstelle Jade-Weser



Frühjahr und Sommer 2024

Workshops, Beratungen und Unternehmensverbund



Inhalt

04 Beratung und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich, kostenlos

06 Workshops, Kurse und Informationsveranstaltungen

Für das erste Halbjahr 2024

07 Kalender

Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

25 Vorstellung der Dozentinnen

Professionelle Unterstützung - kompetent und lebensnah

28 Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

35 Impressum

„
Sei Du Selbst! Sei eine
erstklassige Ausgabe
Deiner Selbst, statt eine
zweitklassige von jemand
anderem!
“

Judy Garland

Herzlich willkommen!

Bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser

Du planst einen beruflichen Wiedereinstieg oder eine berufliche Neuorientierung? Du suchst passgenaue Weiterbildungsmöglichkeiten? Du hast Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf? Wir bieten professionelle Beratung – kostenfrei! Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser ist Ansprechpartnerin für alle Frauen im erwerbsfähigen Alter in der Wesermarsch und in Friesland.

Gemeinsam erreichen wir mehr! Aus diesem Grund vernetzen wir uns eng mit Akteur:innen aus dem kommunalen Bereich, Arbeitsmarktagenturen, Verbänden sowie Weiterbildungs- und Familieneinrichtungen in der Wesermarsch und in Friesland. Kleine und mittlere Unternehmen familienfreundlicher machen, sowie dem Fachkräftemangel entgegenwirken, das ist Ziel unseres Verbundes familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V. Wir bieten Kontakt zwischen Rat suchenden Frauen und ausgewählten Verbundbetrieben.

Die Koordinierungsstelle ist ein Gemeinschaftsprojekt der Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH und des Landkreises Friesland. Gefördert wird die Koordinierungsstelle aus Mitteln des Landes Niedersachsen und der Europäischen Union.



Beratungsangebot und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich und kostenlos

Stellst Du Dir auch diese Fragen?

- Wie kann ich wieder in einen Beruf einsteigen?
- Wie bewerbe ich mich erfolgreich?
- Welche Rahmenbedingungen sind mir für meinen beruflichen Wiedereinstieg wichtig?
- Wie mache ich meine Stärken sichtbar?
- Wie und wo kann ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Welche Weiterqualifizierungen gibt es für mich?

Wir sind für Dich da, wenn Du:

- gerade in Eltern- oder Pflegezeit bist
- nicht erwerbstätig bist, aber nach längerer Pause wieder in den Beruf einsteigen willst
- berufstätig bist, Dich aber beruflich verändern und verbessern möchtest
- erwerbslos bist
- Weiterqualifizierungen suchst, um im Privaten und im Beruf erfolgreich zu sein

Wir:

- bieten Dir individuelle und ganzheitliche Unterstützung in Form eines Coachings
- arbeiten Deine Begabungen und Kompetenzen heraus
- berücksichtigen Deine persönliche Situation
- helfen Dir, die eigenen beruflichen Ziele zu erkennen
- checken Deine Bewerbungsmappe
- geben Tipps für Gehaltsverhandlungen

Bitte melde Dich telefonisch für eine Beratung
an. Wir freuen uns auf Deinen Anruf!
Tel.: 04401 – 99 69 25

An folgenden Orten ist eine Beratung nach
Absprache möglich:

Brake:

Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH
Max-Planck-Str. 4
26919 Brake

Varel:

Kreisdienstleistungszentrum Varel
Karl-Nieraad-Str. 1
26316 Varel

Jever:

Kreisamt Jever
Lindenallee 1
26441 Jever

Lemwerder:

Rathaus Lemwerder
Stedinger Str. 51
27809 Lemwerder

Elsfleth:

Campusgelände Jade Hochschule /
Bürogebäude Maritimes Forschungszentrum
An der Weinkaje 4
26931 Elsfleth



Gaby Gollenstede
Tel.: 04401 - 996910



Marion Schlütemann
Tel.: 04401 - 996925



Leonie Piwczyk
Tel.: 04401 - 996904



Beate Parniske-Nickelsen
Tel.: 04401 - 996900





Workshops & Weiterbildung

Viele Möglichkeiten

Weiterbildung wird immer wichtiger. Aus diesem Grund bieten wir Dir eine große Bandbreite an Workshops und Informationsveranstaltungen an verschiedenen Orten in der Wesermarsch, in Friesland oder online an:

- professionell
- zielführend
- unterstützend
- impulsgebend
- mutmachend
- mit erfahrenen Dozent:innen

Bitte beachte, dass wir es trotz der begrenzten Teilnehmerinnenanzahl möglichst vielen Frauen ermöglichen wollen, an unseren Workshops teilzunehmen. Bitte beschränke aus diesem Grund Deine Anmeldungen auf maximal drei Workshops. Wenn Du an mehr als drei Workshops teilnehmen möchtest, setze Dich gerne mit uns in Verbindung.

Die Anmeldungen zu den Informationsveranstaltungen und Vorträgen sind von dieser Regelung ausgenommen. Hieran kannst Du sehr gerne und vollkommen unabhängig von Deinen Workshop-Anmeldungen teilnehmen.

Zu unseren Workshops und Informationsveranstaltungen kannst Du Dich direkt online anmelden:

events.wf-wesermarsch.de

Mit der Anmeldung zu unseren Workshops oder Informationsveranstaltungen akzeptierst Du die Datenschutzerklärung und die Geschäftsbedingungen. Du findest sie auf events.wf-wesermarsch.de

MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
ab Mo., 11. März <i>Schortens</i> Bildungsurlaub in Teilzeit: Fit im Büroalltag S. 09	Fr., 05. April <i>Varel</i> Konfliktmanagement im Berufsalltag S. 10	Di., 07. Mai <i>Nordenham</i> Infoveranstaltung Immobilie bei Trennung und Scheidung S. 18	ab Mo., 10. Juni <i>Langeoog</i> Bildungsurlaub: In der Mitte bleiben S. 22
ab Do., 14. März <i>Online</i> Bewerbungstraining: Das Anschreiben S. 09	ab Mo., 08. April <i>Schortens</i> Bildungsurlaub in Teilzeit: Burn-out-Prophylaxe S. 11	Di., 14. Mai <i>Brake</i> Mit neuem Selbstwertgefühl in den Job S. 19	Fr., 14. Juni <i>Brake</i> Coaching im Freien: Mut tut gut S. 23
	ab Mo., 08. April <i>Borkum</i> Bildungsurlaub: Resilienztraining S. 12	Mi., 22. Mai <i>Wittmund</i> Sitzungsfrust und E-Mail-Last S. 20	Di., 18. Juni <i>Varel</i> Infoveranstaltung Versorgungsausgleich bei Trennung und Scheidung S. 24
	Mi., 10. April <i>Varel</i> Selbstmarketing und Sichtbarkeit: Rise and Shine S. 13	ab Mo., 27. Mai <i>Wittmund</i> Bildungsurlaub für Frauen: Stimme, Sprache, Präsenz im Berufsalltag S. 21	
	ab Do., 11. April <i>Online</i> Bewerbungstraining: Das Vorstellungsgespräch S. 14		
	Do., 11. April <i>Nordenham</i> Infoveranstaltung Kostenfalle Trennung und Scheidung S. 15		
	Di., 23. April <i>Brake</i> Work-Life-Balance S. 16		
	Di., 30. April <i>Varel</i> Infoveranstaltung Der Zugewinnausgleich S. 17		

REGELMÄßIG

Regelmäßige Veranstaltung

online
Info-Event Tech In The City e.V. für Newcomerinnen S. 08

Info-Event Tech In The City e.V. für Newcomerinnen

Du willst mehr Tech in Deinem Berufsleben? Selbst wenn Du mit der Digitalbranche bisher noch überhaupt nichts am Hut hattest, bist Du hier richtig. Alles, was Du brauchst, sind Motivation, Interesse und Lust auf spannende Veränderungen – Infos dazu gibt es von Tech In The City e.V. Der Verein unterstützt dabei, sich im IT-Dschungel zurechtzufinden. Wie? Mit Info-Events, Schnupperstunden in Webentwicklung oder Online-Marketing, Karrieremessen, Tipps zum Einstieg, Treffen mit Tech-, Marketing- oder Produkt-Teams und vielen weiteren Veranstaltungsformaten, die alle eins gemeinsam haben: Dir Deinen Weg in die Tech-Branche zu zeigen. So können die ersten Schritte für Deinen Quereinstieg aussehen: Nimm an einem unserer wöchentlichen Info-Events teil! Oder komm in eine unserer kostenlosen Beratungen zum IT-Einstieg!

Veranstalter	Tech In The City e.V.
Uhrzeit	regelmäßig donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung	www.techinthecity.de
Gebühr	ohne
Ort	online



11.
März

bis
15.
März

Bildungsurlaub in Teilzeit in Kooperation mit der VHS Friesland – Wittmund

Sind Sie im Büroalltag mit den Programmen von Microsoft Office 2019 konfrontiert und möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Anwendung vertiefen?

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in kompakter Form an und vermittelt folgende Themen:

Grundlagen von Windows 11, Daten speichern und verwalten, Basiswissen über Dateien, Datensicherung, Texte gestalten in Word, arbeiten mit Formatvorlagen, Tabellen und Grafiken einfügen und bearbeiten, mit Outlook E-Mails und Termine verwalten, Adressbuch nutzen und in Excel Tabellen und Diagramme erstellen und formatieren.

Dozent	Detlef Jecht
Uhrzeit	8:30 Uhr – 12:30 Uhr
Anmeldung	info-vhs@frieslandwittmund.de
Gebühr	59,50 Euro inkl. Material, Getränke, Snacks
Ort	Raum 06, Kieler Straße 8, 26419 Schortens

Dieser Bildungsurlaub wird auch vom 21.10.2024 bis 25.10.2024 am gleichen Ort angeboten.

ab
14.
März

Bewerbungstraining: Das Anschreiben VHS.ToHuus - live von zu Hause aus teilnehmen

In den letzten Jahren hat das Anschreiben an Wertigkeit verloren. Dennoch ist es in vielen Bewerbungsprozessen noch fester Bestandteil. Neben der DIN-Form steht besonders die zu vermittelnde Botschaft im Vordergrund. Auch hier heißt es, „Warum sollte ich Sie einstellen?“. Neben der Beantwortung dieser Frage erhalten Sie diverse Tipps zum Thema Bewerbung.

Dozent	Michael Menze
Uhrzeit	18:00 Uhr - 19:30 Uhr, 3 Termine, jeweils Donnerstag
Kursnummer	2414462
Anmeldung	info-vhs@frieslandwittmund.de
Gebühr	24,00 Euro
Ort	vhs@home

05.
April

Konfliktmanagement im Berufsalltag

Konflikte können Angst machen – woran liegt das?

Einige Menschen fühlen sich in Konflikten handlungsunfähig, übergangen, in ihren Bedürfnissen nicht gesehen und gehört. Für andere ist es die Unsicherheit, den Ausgang, die möglichen Konsequenzen eines Konfliktes nicht steuern zu können.

In diesem Workshop wird den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten, sich aktiv und bewusst mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen. In einer unsicheren Situation, wie der eines Konfliktes, hilft es zu verstehen, wann sich welche Gefühle entwickeln, um damit sehr viel sicherer umgehen zu können. Du fühlst dich dann beruflich und privat nicht so leicht verletzt, falls Du die geäußerte Kritik nicht annehmen kannst oder Dinge inhaltlich anders siehst.

Dozentin	Denise Winter
Uhrzeit	9:00 – 12:30 Uhr
Anmeldung	events.wf-wesermarsch.de
Gebühr	ohne
Ort	Kreisdienstleistungszentrum Varel Karl-Nieraad-Straße 1, 26316 Varel



08.
April
bis
12.
April

Teilzeit-Bildungsurlaub: Burn-out-Prophylaxe Verbessern Sie ihr Stressmanagement

Der Alltag, besonders der Berufsalltag, kann oftmals sehr herausfordernd für uns sein.

Deshalb entwickeln wir in diesem Seminar ein auf Sie abgestimmtes sicheres Stressmanagement, damit Burnout und unnötiger Stress keine Chance haben und Sie kraftvoller Ihren Alltag meistern können. Erkennen Sie Ihre Energiefresser und erfahren Sie, wie Sie mithilfe geeigneter Übungen, Hilfestellungen und auch Ernährungstipps zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag gelangen.

Dozentin	Larissa Siebels
Uhrzeit	8:30 Uhr – 13:00 Uhr
Kursnummer	2412600
Anmeldung	info-vhs@frieslandwittmund.de
Gebühr	185,00 Euro inkl. Getränke und Snacks
Ort	VHS, Raum 03, Kieler Straße 8, 26419 Schortens



08.
April
bis
12.
April

Bildungsurlaub Resilienztraining

Menschen mit hoher Resilienz haben die Fähigkeit, in Krisen und bei Rückschlägen widerstandsfähig zu bleiben, trotz hoher Anforderungen und Herausforderungen gelassen nach vorne zu schauen und sogar gestärkt aus belastenden Situationen hervorzugehen.

Sie lernen in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, denn: es funktioniert! Sie werden lernen, in schwierigen Momenten Ihre Handlungsspielräume besser einzuschätzen und dann optimal reagieren zu können.

Das Kursentgelt enthält die Kosten der 5-tägigen Übernachtung inkl. Halbpension und Tagungspauschale; zzgl. Fahrüberfahrt und Gästebeitrag (ehemals Kurtaxe).

Dozentin	Melanie Kerski
Uhrzeit	Di. bis Do. 8:30 Uhr – 16:00 Uhr, Fr. 08:30 – 12:45 Uhr
Kursnummer	2415015
Anmeldung	info-vhs@frieslandwittmund.de
Gebühr	975,50 Euro, inkl. 5 Übernachtungen
Ort	Familien- und Sporthotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

10.
April

Selbstmarketing / Sichtbarkeit

Rise and Shine

Die Klarheit über Dein Sein, Deine Stärken und Potenziale wird Dir dabei helfen, selbstbewusst in Deinem Berufsleben voranzuschreiten, Dich klar zu positionieren, Grenzen zu setzen und Dich selbst zu vermarkten.

In dem 4-stündigen Workshop „Rise and Shine“ erarbeiten wir Deine Einzigartigkeit. Du wirst in vier Schritten auf eine Reise zu Dir selbst geführt und arbeitest klar heraus, wer Du im Inneren bist und was davon Du nach Außen verkörpern möchtest.

Bist Du bereit, Dein schönstes Strahlen mit der Welt zu teilen? Dann komme mit auf diese Reise. Ich freue mich auf Dich!

Dozentin	Sarah Asche
Uhrzeit	17:00 – 21:00 Uhr
Anmeldung	events.wf-wesermarsch.de
Gebühr	ohne
Ort	Kreisdienstleistungszentrum Varel Karl-Nieraad-Straße 1, 26316 Varel



ab
11.
April

Bewerbungstraining: Das Vorstellungsgespräch

VHS.ToHuus - live von zu Hause aus teilnehmen

Die letzte große Hürde müssen Sie noch nehmen, dann ist es geschafft. Leider lauern besonders hier viele Fettnäpfchen und Hürden, die gemeistert werden müssen. Gemeinsam erarbeiten wir die passende „Strategie“ für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch. Lernen Sie, wie Sie Ihre zukünftigen Arbeitgeber von sich überzeugen.

Dozent	Michael Menze
Uhrzeit	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr (3 Termine)
Kursnummer	2414463
Anmeldung	info-vhs@frieslandwittmund.de
Gebühr	24,00 Euro
Ort	vhs@home



11.
April**Infoveranstaltung: Kostenfalle
Trennung und Scheidung**

Welche Kosten kommen auf mich zu und wie kann ich diese beeinflussen?

Dozentin	N.N.
Uhrzeit	19:30 Uhr
Anmeldung	KVHS Wesermarsch 04401-7076110
Gebühr	ohne
Ort	KVHS Wesermarsch, Raum 06, Marktstraße 8a, 26954 Nordenham

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband Unterhalt & Familienrecht). Weitere Informationen über Klaus Fischbeck

Tel.: 04455 948578

Mobil: 0157 7329110

Mail: oldenburg@isuv.de



23.
April

Work-Life-Balance

Strategien, um langfristig privat und beruflich gesund und erfolgreich zu sein

Dieser Workshop widmet sich der wichtigen Thematik der Work-Life-Balance und des Zeitmanagements von Frauen. Es werden Strategien und Techniken vorgestellt, um die verschiedenen Rollen als Mutter und berufstätige Frau erfolgreich zu vereinbaren.

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Tipps zur effektiven Organisation ihres Alltags, zum Umgang mit Stress und zur Prioritätensetzung. Zudem werden Strategien zur eigenen Work-Life-Balance erarbeitet.

Neben Theorie-Inputs bietet dieser Workshop Übungen, Möglichkeiten für Selbstreflexion und Austausch.

Dozentin	Alexandra Deters
Uhrzeit	17:00 – 21:00 Uhr
Anmeldung	events.wf-wesermarsch.de
Gebühr	ohne
Ort	Wirtschaftsförderung GmbH Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake

30.
April**Infoveranstaltung: Der Zugewinnausgleich**

Was passiert bei Trennung und Scheidung mit dem Vermögen/
Schulden und wie wird das aufgeteilt?

Dozentin	N.N.
Uhrzeit	19:30 – 21:30 Uhr
Anmeldung	nicht erforderlich
Gebühr	ohne
Ort	Jugend- und Vereinszentrum „Weberei“ Oldenburger Straße 21, 26316 Varel

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband
Unterhalt & Familienrecht). Weitere Informationen über
Klaus Fischbeck

Tel.: 04455 948578

Mobil: 0157 7329110

Mail: oldenburg@isuv.de



07.
Mai

Infoveranstaltung: Brennpunkt Immobilie bei Trennung und Scheidung

Welche Besonderheiten sind zu beachten?

Dozentin	N.N.
Uhrzeit	19:30 Uhr
Anmeldung	KVHS Wesermarsch, 04401-7076110
Gebühr	ohne
Ort	KVHS Wesermarsch, Raum 06, Marktstraße 8a, 26954 Nordenham

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband
Unterhalt & Familienrecht). Weitere Informationen über
Klaus Fischbeck

Tel.: 04455 948578

Mobil: 0157 7329110

Mail: oldenburg@isuv.de

14.
Mai

Mit neuem Selbstwertgefühl in den Job

Schwierige Arbeitsbedingungen machen nicht nur keine Freude, sie machen auf Dauer auch krank

Menschen, die über ein gutes Selbstwertgefühl verfügen, können ihre Interessen und Werte vertreten und sich davon abgrenzen, was ihnen nicht guttut. Sie trauen sich etwas zu und sind grundsätzlich davon überzeugt, dass sie okay sind. Deshalb fällt es ihnen leichter, konstruktiv, selbstständig und kreativ zu arbeiten.

In diesem Workshop erfährst Du Möglichkeiten, wie Du Dein Selbstwertgefühl stärken kannst. Wie Du Deine Bedürfnisse wahrnimmst, ansprichst und klare Grenzen setzen kannst.

Dozentin	Susanne Puvogel
Uhrzeit	09:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung	events.wf-wesermarsch.de
Gebühr	ohne
Ort	Wirtschaftsförderung GmbH Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake



22.
Mai

Sitzungsfrust und E-Mail-Last

Wie wir mit unserer Zeit im Büro besser umgehen

Durch die Digitalisierung des Arbeitslebens sollte Kommunikation zeitsparender und effizienter sein. Aber wir alle beobachten, dass uns tagtäglich Massen von unpassenden oder schlecht gestalteten E-Mails im Fortkommen behindern. Dazu erleben wir immer wieder, wie Störungen uns aus dem Arbeits-„Flow“ herausreißen oder wir uns in Sitzungen wiederfinden, die für uns kaum relevant sind.

Diese Fortbildung gibt Ihnen Tipps und Techniken an die Hand, mit denen Sie (diesen und weiteren) Zeiträubern erfolgreich begegnen können. Darüber hinaus gibt der erfahrene Dozent auch praxisbezogene Hinweise für Vorgehensweisen in der Organisation, um das Zeitmanagement auch im Team zu optimieren. Dank einiger Übungen und praxisorientierter Orientierungshilfen können Sie schnell von dieser Veranstaltung profitieren.

Dozent	Klaus Hundgeburst
Uhrzeit	17:45 – 20:45 Uhr
Kursnummer	2414713
Anmeldung	info-vhs@frieslandwittmund.de
Gebühr	22,00 Euro Kleingruppentgeld
Ort	VHS, Breslauer Straße 19/21, Raum 03, 26409 Wittmund



27.
Mai
bis
31.
Mai

Bildungsurlaub für Frauen

Stimme, Sprache, Präsenz im Berufsalltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Frauen, die stimmlich präsent und souverän ihren (Berufs-)Alltag bewältigen und dabei entspannt bleiben möchten.

Themenschwerpunkte im Seminar liegen auf dem Zusammenspiel von Atem, Stimme und Emotionen, aber auch auf dem Sprechen vor- und miteinander in der Gruppe. Mit Gesprächsübungen aus dem Managementbereich und Schauspiel wird aufgezeigt, welche inhaltlichen Botschaften über die Körperhaltung und Stimme vermittelt werden können.

Für eine entspannte Anreise und einen reibungslosen Beginn des Seminars ist die Anreise für Sonntag, den 26.05.2024 geplant. Es wird eine Reiserücktrittsversicherung empfohlen. Das Kursentgelt enthält die Kosten der 5-tägigen Übernachtung inkl. Vollpension. Bettwäsche und Handtücher können gegen eine Gebühr vor Ort geliehen werden.

Verbindlicher Anmeldeschluss: 15.03.2024

Dozentin	Daniela Bianca Gierok
Uhrzeit	Mo., 27.05.2024 bis Do., 30.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr und Fr., 31.05.2024 von 09:00 bis 12:30 Uhr
Kursnummer	2415005
Anmeldung	info-vhs@frieslandwittmund.de
Gebühr	579,50 Euro inkl. 5 Übernachtungen und Vollpension
Ort	JUUBA Jugend- und Bildungszentrum Asel, Karl-Schaaf-Weg

ab
10.
Juni

Juni

Bildungsurlaub auf Langeoog

In der Mitte bleiben - Stressbewältigung im Beruf und Alltag

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im (Berufs-) Alltag anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach „innen“ öffnet neue Blicke nach „außen“: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen. Es wird Ihnen eine Einführung in die Stresstheorie gegeben, so dass Sie bei sich erkennen können, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Sie lernen Techniken zur Stressbewältigung und zur Stressvermeidung kennen, um im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Einzelheiten zur Hotelbuchung und Kosten entnehmen Sie der ausführlichen Veranstaltungs-Beschreibung im KVHS-Programm.

Dozentin	Susanne Gerhardt
Uhrzeit	Mo., 10. Juni 2024 bis Fr., 14. Juni tägl. 09:00 bis 17:45 Uhr
Kursnummer	2414713
Anmeldung	kvhs-wesermarsch.de
Gebühr	290,00 Euro plus Unterkunft
Ort	Langeoog, Haus Bethanien

14.
Juni

Coaching im Freien - Mut tut gut Dieser Workshop findet draußen statt

Mut tut gut, wenn wir Veränderungen anstoßen oder uns aus unserer Komfortzone wagen wollen; wenn wir einen neuen Job suchen und unsere Selbstzweifel überwinden wollen; wenn wir uns gegen Widerstände aus unserem Umfeld durchsetzen wollen/müssen.

Bei einem gemütlichen, knapp 5 km langen Spaziergang in Brake wird bei Stopps an Wissensstationen „Denk-Futter“ zum Thema ausgegeben. Danach kommen die Teilnehmerinnen einzeln oder zu zweit in Bewegung und Reflexion. An der nächsten Station findet Austausch statt und weitere Denkanstöße werden serviert.

Auch für Snacks und Getränke ist gesorgt.

Inhalte

- Die unterschiedlichen Facetten von Mut
- Vom Kopfkino und anderen typischen Mut-Killern
- Raus aus der Harmoniefalle und mutig für sich einstehen
- Mut-Probe: Anlauf nehmen und Widerstände überwinden
- Alltags-„Booster“ als Hilfe an mutlosen Tagen

Dozentin	Elke Wagner
Uhrzeit	09:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung	events@wf-wesermarsch.de
Gebühr	ohne
Ort	Brake – der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben



18. Juni

Infoveranstaltung: Der Versorgungsausgleich

Was bleibt nach Trennung und Scheidung von der Rente? Wie werden Renten und Pensionsanswartschaften ausgeglichen?

Dozentin	N.N.
Uhrzeit	19:30 – 21:30 Uhr
Anmeldung	nicht erforderlich
Gebühr	ohne
Ort	Jugend- und Vereinszentrum „Weberei“ Oldenburger Straße 21, 26316 Varel

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband Unterhalt & Familienrecht). Weitere Informationen über Klaus Fischbeck

Tel.: 04455 948578

Mobil: 0157 7329110

Mail: oldenburg@isuv.de





Unsere Dozentinnen

Kompetent und lebensnah

Unser Dozentinnen-Team bietet ein breit gefächertes Spektrum an Wissen und Expertise. Sie sind freiberuflich oder bei einer Behörde oder Institution beschäftigt und können aus langjährigen Erfahrungen aus verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen schöpfen.

*Frauen von heute warten nicht auf das
Wunderbare, sie inszenieren ihre Wunder
selbst.*

Katharine Hepburn



Denise Winter

Coaching für Frauen

In ihren Workshops unterstützt die ausgebildete Pädagogin Frauen dabei, das ureigene Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken. Ziel ihrer Kurse ist es, die Resilienz der Kursteilnehmerinnen so weit zu aktivieren und stärken, dass sie weniger anfällig für Stress werden und belastbarer sind. In ihren interaktiven Seminaren und Workshops zeigt Denise Winter mit einer Mischung aus systemischem Coaching und pädagogischer Beratung, wie es mit der gestärkten Widerstandskraft der Seele gelingt, Kritik oder Herausforderungen besser zu bewältigen und Konflikte zu lösen.

www.denise-winter.de 



Sarah Asche

Empowerment Coach für Frauen und Mütter

Als Empowerment Coach für Frauen und Mütter unterstütze ich Frauen dabei, wieder in die tiefe Verbindung zu sich selbst zu kommen und sich endlich so zu lieben und anzunehmen, wie sie sind. Nämlich jede Einzelne ganz wundervoll. Um nachhaltige Veränderung für Dich und Dein Leben zu schaffen, arbeite ich sehr ressourcenorientiert und ganzheitlich. Dabei vereine ich Tools und Methoden aus dem systemischen Coaching, der Achtsamkeitslehre und dem Human Design. Welche meiner Methoden wir im Coaching nutzen, liegt dabei stets bei Dir und Deinen Vorlieben, damit Du Dich ganz in meinen Räumen entfalten und wahre Transformation erleben kannst.

[beautiful.mama.mind_coaching](https://www.instagram.com/beautiful.mama.mind_coaching) 



Alexandra Deters

Team- und Persönlichkeitsentwicklung - Speakerin - Management Constellations

Ich habe 20 Jahre Erfahrung als Fach- und Führungskraft in Unternehmen (vom Start-Up über den Mittelstand bis zum Konzern). Mit meiner Leidenschaft für Menschen und Organisationen inspiriere ich Menschen, um ihrem Handeln Bedeutung zu geben. Und als Frau und Mutter kenne ich viele Lebenswirklichkeiten, die Herausforderungen und Zerreißproben. Viele Höhen und Tiefen habe ich selbst erlebt. All das sowie einen fundierten Methodenkoffer bringe ich für Dich in Wirkung, damit nachhaltiger Erfolg möglich wird.

www.purpose-partner.de 



Susanne Puvogel

Glücks- und Gesundheitstrainerin

Ich engagiere mich in der Gesundheitsprävention und begleite Menschen in Veränderungsprozessen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Wir alle haben unsere eigene Glücksformel, die es zu entdecken gilt, um glücklich, erfolgreich und vor allem gesund leben zu können. Bei diesem Prozess begleite ich Dich sehr gerne und unterstütze Dich mit persönlichem Coaching, systemischer Beratung, Vorträgen, Workshops und Angeboten zum Waldbaden. Veränderung fängt im Kopf an und hört mit "tun" auf. Die Entscheidung liegt bei uns. Die GlücksWerkstatt bietet im Rahmen verschiedener Workshops die Möglichkeit, die eigenen Bausteine zum Glück zu finden. Durch das Waldbaden bekommst Du den Kopf frei und findest wieder Zugang zu Deinen Gefühlen, Deinen Bedürfnissen und Deiner Kreativität.

www.susanne-puvogel.de 



Elke Wagner

Inhaberin – Business-Coach – Reisebegleiterin

Seit über 14 Jahren stehe ich "meine Frau" als Personal- und Organisationsentwicklerin. Vor meiner Selbstständigkeit machte ich berufliche Erfahrungen als Führungskraft in der Kreditwirtschaft und in einem Medienkonzern. Besonders gern bin ich Reisebegleiterin zur Persönlichkeit, da hier einer der größten Schlüssel zum Erfolg liegt. Beruflich wie privat. Mit Frauen arbeite ich im Coaching und im Training, auch zur Karriereberatung. Mir ist es ein Herzensprojekt, von Frau zu Frau etwas an Lebens- und Berufserfahrung weiterzugeben.

www.entwicklung-im-blick.de 



Verbund familien- freundlicher Unter- nehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unser Ziel ist es, Unternehmen bei der Begegnung des demographischen Wandels und des Fachkräftemangels zu unterstützen. Eine familienfreundliche Personalpolitik ist hierbei ein wichtiger Wettbewerbsvorteil im Kampf um qualifizierte Fachkräfte. Zudem rechnet sie sich betriebswirtschaftlich, denn zufriedene und motivierte Mitarbeitende arbeiten produktiver und tragen somit zum Unternehmenserfolg bei.

Werden Sie Mitglied im Verbund!

Nutzen Sie die für die Vereinsmitglieder kostenlosen Leistungen und machen Sie Ihr Unternehmen stark für die Zukunft!

Jährliche Mitgliedsbeiträge

Bis 19 Mitarbeiter:innen: 100 Euro

Bis 49 Mitarbeiter:innen: 250 Euro

Bis 99 Mitarbeiter:innen: 500 Euro

Bis 199 Mitarbeiter:innen: 750 Euro

Ab 200 Mitarbeiter:innen: 900 Euro

Sprechen Sie uns an:

Leonie Piwczyk - Tel: 04401 - 996904 oder

info@verbund-familienfreundlicher-unternehmen-wesermarsch.de



VERBUND
FAMILIENFREUNDLICHER
UNTERNEHMEN
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

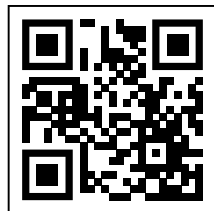
Ihr Unternehmen profitiert hierbei von:

- der individuellen und unbürokratischen Vermittlung von Fachkräften aus dem „Personalpool“ der Koordinierungsstelle
- der Möglichkeit sich von uns als „Familienfreundliches Unternehmen“ auszeichnen zu lassen
- Beratung zu familienfreundlicher Personalpolitik und deren Umsetzung
- zusätzliche Scoring-Punkte bei Beantragung von Mitteln aus dem GRW / EFRE-Förderprogramm „Einzelbetriebliche Investitionsförderung“

Ihre Mitarbeitenden profitieren von:

- Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- einer gut gestalteten Berufsrückkehr
- Maßnahmen zur Kontakthaltung in der Elternzeit oder während der Pflegezeiten von Angehörigen

Alle Informationen zu unserem
aktuellen Programm
finden Sie hier:



Mitglieder im Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Abeking & Rasmussen Schiffs- und Yachtwerft SE, Lemwerder
Airbus Aerostructures GmbH, Nordenham
Bolte + Schramm Architekturbüro, Brake
Computer MACK GmbH, Stadland
Familien- und Aparthotel Strandhof, Butjadingen
Fasting Schuhe, Brake
Fechner Stahl- und Metallbau GmbH, Nordenham
Flaack Immobilien, Kerstin Flaack, Oldenburg
Förderkreis Museum Butjadingen e.V. – Nationalpark-Haus Museum
Fedderwardsiel, Butjadingen
Franz Diekmann Transporte GmbH & Co. KG, Jade
Gemeinde Berne
Gemeinde Butjadingen
Gemeinde Jade
Gemeinde Lemwerder
Gemeinde Ovelgönne
Gemeinde Stadland
Grove und Bruns Unternehmensberatung GmbH & Co. KG, Varel
Grüneisen und Kral GbR
Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produkttechnologie (INP)
Klangzentrum Wesermarsch
Korpis Hoch- und Tiefbau GmbH, Ovelgönne
Landkreis Wesermarsch
Carola Machlitt, Ovelgönne
Maler- und Lackierermeister Marcel Koopmann, Stadland
Medienhaus Jade I Weser, Wilhelmshaven
MOBILE ZEITEN Inh. Christoph Marquardt, Oldenburg
Museum Moorsee Mühle, Nordenham
Otto Boekhoff Immobilien GmbH
Physiofitness das Gesundheitskonzept GbR
Procedes Chenel Beilken Digital Printing Werbegesellschaft mbH, Lemwerder
Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd, Brake
Ripken Agrarhandel GmbH
Rosas Naturkosmetik

SBR Siebolds Balion Rauber PartG, Nordenham
Schiffahrtsmuseum Unterweser, Brake
Stadt Elsfleth
Stadt Nordenham
THHIMA GmbH & Co. KG, Elsfleth
Thieling e.K., Stadland
To Huus
TREMEX Holz- Im- und Export GmbH, Nordenham
U. u. C. Hagen Straßen- und Tiefbau GmbH, Brake
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Brake
Wohnungsbaugesellschaft Wesermarsch mbH, Brake



Wir zeichnen Sie aus!



WERDEN SIE AUSGEZEICHNET

SO GEHT'S

01 Eine Unternehmenskultur	04 Dienstleistungen und der Geschäftsablauf
02 Angenehme Arbeitsumgebung für Kunden & Mitarbeiter	05 Zufriedenheit mit Arbeitsleistungen und -methoden
03 Arbeitsplatz und Mitarbeiter mit der Möglichkeit, Ziele und die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen (welche Verantwortung werden sie übernehmen?)	06 Innovationen (Wie Unternehmen durch neue Ideen, Dienstleistungen, etc. zum Erfolg der Zukunft beitragen)

Der Qualitätszertifikat „Familienfreundliches Unternehmen“ anerkennt das Potenzial Ihres Betriebes. Dieses werden konkreter Ziele und Maßnahmen definieren.

Mehr Infos gibt es hier:





*Lass Dich nicht
unterkriegen, sei frech
und wild und wunder-
bar!*

Astrid Lindgren



Impressum

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH
Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake
Tel.: 04401 – 996918
frauen-und-wirtschaft@wf-wesermarsch.de
www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de

Gesamtrealisation und Layout

Medienhaus
Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 – 778 22 00
www.medienhaus-whv.de

Bildnachweise

Freepik, Shutterstock, iStock Photo, Anneke Dunkhase



**Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft Jade-Weser**
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH
Max-Planck-Str. 4
26919 Brake
Tel.: 04401 – 996900
frauen-und-wirtschaft@wf-wesermarsch.de
www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de

