

FRAUEN

fit für den Job



**DAS PROGRAMM
FEBRUAR BIS JUNI 2024**

Berufliche Beratung
und Weiterbildung
Überbetriebliches Netzwerk



FOLLOW
US ON
FACEBOOK

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
im Weserbergland

PROGRAMM

Beratung

- Ansprechpartnerinnen
- Beratungszeiten
- Förderung

■ **Bewerbungsmanagement** 😊

- Marke Ich! Effektiv bewerben. Traumjob finden.

■ **Empowerment und Selbstorganisation** 💪

- Self Empowerment
- Erfolgsfaktor „Selbstmarketing“
- Mental Load im Arbeitskontext und Privatleben
- Das eigene Ziel erreichen – der Weg zum Erfolg

■ **Absicherung** 💰

- Schuldenfalle Online-Shopping
- Kein Streit um Unterhalt!?
- Absicherung fürs Alter

■ **Arbeit und Gesundheit** ❤️

- Resilienz-Training
- Waldbaden

■ **Kommunikation** 💬

- Im beruflichen Kontext kommunizieren
- No More People Pleasing
- Innere Souveränität im beruflichen Kontext

■ **Gründung und Selbstständigkeit** 🚀

- Absicherung in der Selbstständigkeit
- Entwicklung eines Pitch Decks

Wann	Was	Wo
07.02.	Self-Empowerment (Teil 1)	Online
14.02.	Self Empowerment (Teil 2)	Online
16.02.	Erfolgsfaktor „Selbstmarketing“	Online
21.02.	Self Empowerment (Teil 3)	Online
22.02.	Im Beruf kommunizieren (Teil 1)	SHG
28.02.	Self Empowerment (Teil 4)	Online
29.02.	Im Beruf kommunizieren (Teil 2)	SHG
06.03.	No More People Pleasing	Online
06.03.	Resilienz-Training	HOL
08.03.	Marke Ich! (Teil 1)	H-P
14.03.	Marke Ich! (Teil 2)	H-P
19.03.	Entwicklung eines Pitch Decks	H-P
10.04.	Marke Ich! (Teil 1)	SHG
11.04.	Absicherung in der Selbstständigkeit	Online
17.04.	Marke Ich! (Teil 2)	SHG
18.04.	Mental Load	Online
23.04.	Marke Ich! (Teil 1)	HOL
30.04.	Marke Ich! (Teil 2)	HOL
26.04.	Waldbaden	SHG
14.05.	Schuldenfalle Online-Shopping	SHG
24.05.	Waldbaden	H-P
31.05.	Kein Streit um Unterhalt!??	H-P
04.06.	Absicherung fürs Alter	HOL
06.06.	Innere Souveränität	Online
07.06.	Das eigene Ziel erreichen	H-P
14.06.	Waldbaden	HOL

Beratung

Wir beraten Sie kostenlos, unabhängig und vertraulich – in Ihrer Nähe!

Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin zu folgenden Themen:

- **Beruflicher Einstieg und Wiedereinstieg**
- **Berufliche Neuorientierung**
- **Berufliche und persönliche Weiterentwicklung – Coaching, Weiterbildung, Bewerbung**
- **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**
- **Selbstständigkeit und Existenzgründung**
- **Finanzen und Altersvorsorge**
- **Vernetzung zu Arbeitgebern aus dem überbetrieblichen Unternehmensnetzwerk (Fachkräftepool)**



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Tanja Scherr

Projektmitarbeit, Erstkontakt
Seminarorganisation, **Terminvereinbarung**
Tel. 05721 7037436
kostelle-weserbergland@schaumburg.de



Kirstin von Blomberg

Projektleitung, (Gründungs-)beratung
überbetriebliches Unternehmensnetzwerk
Tel. 05721 7037435
kirstin.vonblomberg@schaumburg.de



Anne-Brit Gäbel

Projektleitung, Beratung, Marketing,
Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 05721 7037437
anne-brit.gael@schaumburg.de

Beratungszeiten

Beratungszeiten in der Koordinierungsstelle Rinteln

Dienstags von 10 bis 13 Uhr

Donnerstags von 14 bis 17 Uhr (Gründungsberatung)

Beratungstag im „FiZ“ Hameln

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 10 bis 13 Uhr

Beratungstag in der „Drehscheibe“ Holzminden

Jeden ersten Dienstag im Monat von 10 bis 13 Uhr

Individuelle Beratungstermine

außerhalb der genannten Zeiten sind nach Absprache ebenfalls möglich.

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 bis zu 100% 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!

Marke Ich!

Effektiv bewerben. Traumjob finden.

Im zweiteiligen Workshop lernen Sie, Ihr Profil zu schärfen, Ihr Alleinstellungsmerkmal im Bewerbungsverfahren rhetorisch geschickt zu kommunizieren und sich professionell in modernen Karrierenetzwerken wie Xing und LinkedIn zu positionieren.*

Teil 1: Coaching Profiling

Teil 2: Digitales Bewerben

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, VHS, Ohsener Str. 108

Fr., 08. März 2024, 9:00 bis 15:30 Uhr (Teil 1)

Do., 14. März 2024, 9:00 bis 12:00 Uhr (Teil 2)

Dozentin: Gabriele Spindler

Landkreis Schaumburg

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21A

Mi., 10. April 2024, 9:00 bis 15:30 Uhr (Teil 1)

Mi., 17. April 2024, 9:00 bis 12:00 Uhr (Teil 2)

Dozentin: Gabriele Spindler

Landkreis Holzminden

Holzminden, KVHS, Braunschweiger Str. 8

Di., 23. April 2024, 9:00 bis 15:30 Uhr (Teil 1)

Di., 30. April 2024, 9:00 bis 12:00 Uhr (Teil 2)

Dozent: Marcel Schürzeberg

*In Kooperation mit den Volkshochschulen.

Kosten: 29,00 EUR Selbstbeteiligung bei Förderfähigkeit

Infos und Anmeldung über

kostelle-weserbergland@schaumburg.de

4-teiliges Webinar

Self Empowerment

Mit Power und positiver Energie entspannt
in den (stressigen) Alltag starten!

ONLINE

Mi., 07. Februar 2024, 9:00 bis 9:30 Uhr (Teil 1)

Mi., 14. Februar 2024, 9:00 bis 9:30 Uhr (Teil 2)

Mi., 21. Februar 2024, 9:00 bis 9:30 Uhr (Teil 3)

Mi., 28. Februar 2024, 9:00 bis 9:30 Uhr (Teil 4)

Dozentin: Claudia Strauss

Erfolgsfaktor „Selbstmarketing“

Jetzt aktiv beruflich durchstarten mit mehr
Selbstbewusstsein und klarem Ziel vor Augen!

ONLINE

Fr., 16. Februar 2024, 9:00 bis 11:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Mental Load im Arbeitskontext und Privatleben

Mit bewussten Entscheidungen mehr Struktur
und weniger Stress im Alltag erzielen!

ONLINE

Do., 18. April 2024, 16:00 bis 17:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Das eigene Ziel erreichen – der Weg zum Erfolg

Mit konkreter Planung und klarer Vision
erfolgreich durchstarten!

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, Praxis Keilholz, Rohrser Breite 6

Fr., 7. Juni 2024, 14:00 bis 18:00 Uhr

Dozentin: Katharina Keilholz



Infoveranstaltung

Schuldenfalle Online-Shopping

Die eigenen Finanzen im Griff behalten
und Online-Käufe sicher managen!

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Di., 14. Mai 2024, 15:00 bis 17:00 Uhr

*Dozent*innen: Stephanie Schütte, Heinz Krüger*

Infoveranstaltung

Kein Streit um Unterhalt!?

Gut informiert und abgesichert
als Alleinerziehende!

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, FiZ, Osterstr. 46

Fr., 31. Mai 2024, 14:30 bis 16:30 Uhr

Dozentin: Anke Blume

Infoveranstaltung

Absicherung fürs Alter

Heute denken und handeln für Frauen
in allen Lebens- und Berufsphasen!*

Landkreis Holzminden

Holzminden, KVHS, Braunschweiger Str. 8

Di., 04. Juni 2024, 14:00 bis 15:30 Uhr

Dozentin: Kirstin von Blomberg

* in Kooperation mit der Stadt Holzminden

Infoveranstaltung

Resilienz-Training

Schutzfaktoren erkennen und die eigene Resilienzfähigkeit merklich steigern!*

Landkreis Holzminden

Holzminden, Drehscheibe, Sollingstr. 101
Mi., 06. März 2024, 18:00 bis 19:30 Uhr
Dozentin: Susanne Heimes

* in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Holzminden

Waldbaden

Den Wald als Kraft- und Energiequelle zur Stressbewältigung entdecken und entspannter und resilienter den Alltag bewältigen!

Landkreis Schaumburg

Stadthagen, Forsthaus Halt, Wormstaler Weg 8
Fr., 26. April 2024, 15:00 bis 18:00 Uhr
Dozentin: Sigrid Birkenhauer

Landkreis Hameln-Pyrmont

Bad Münder, Waldgebiet Katzberg
Fr., 24. Mai 2024, 15:00 bis 18:00 Uhr
Dozentin: Sigrid Birkenhauer

Landkreis Holzminden

Uslar, Waldgebiet im Solling, Bohrteich Schöningen
Fr., 14. Juni 2024, 15:00 bis 18:00 Uhr
Dozentin: Birgit Heimann



2-teiliger Workshop

Im beruflichen Kontext kommunizieren

Gegebene Sachverhalte klar und sachlich realisieren, die eigenen Ideen und Ansichten hörbar und wirkungsvoll präsentieren!

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Do., 22. Feb. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr (Teil 1)

Do., 29. Feb. 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr (Teil 2)

Dozentin: Beate Josten

No More People Pleasing

Empathie ja! Selbstaufgabe? NEIN!

Die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen und Grenzen setzen lernen!

ONLINE

Mi., 06. März 2024, 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Dozentin: Claudia Strauss

Innere Souveränität im beruflichen Kontext

Selbstsicher und reflektiert den stressigen Arbeitsalltag meistern!

ONLINE

Do., 06. Juni 2024, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Absicherung in der Selbstständigkeit

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

ONLINE

Do., 11. April 2024, 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dozentin: Kirstin von Blomberg

Entwicklung eines Pitch Decks

Kurz und prägnant die eigene Geschäftsidee
auf den Punkt gebracht und in Szene gesetzt!

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, zedita, Bahnhofplatz 19/1. Etage

Di., 19. März 2024, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: Kirstin von Blomberg

*in Kooperation mit zedita – digitalhub
der Hochschule Weserbergland

KONTAKT

Ihr Kontakt zu uns:

**Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
im Weserbergland**

Klosterstraße 26

31737 Rinteln

Tel.: 05721 7037436

E-Mail: kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.30 Uhr

Montag bis Donnerstag von 14.00 bis 15.30 Uhr

weitere Infos über:

www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Projektträger:



Kooperationspartner:

