



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Programmübersicht für das 1. Halbjahr 2019

Dienstag, 22. Januar 2019

Ich kann was - Kompetenzen entdecken und ausbauen

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Ihrer eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst zu werden und dadurch mehr Selbstsicherheit zu erlangen. Entwickeln Sie - auch im Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen - Ideen, wie Sie Ihre Fähigkeiten für Ihren beruflichen Erfolg nutzen und sich am Arbeitsmarkt neu orientieren können.

Dozentin: Julia Mahr

Anmeldung: erforderlich, Gebühr kostenfrei

1 Vormittag 08.45 – 12.30 Uhr

Rathaus Twistringen, Kleiner Sitzungssaal, Lindenstraße 14, 27239 Twistringen

Dienstag, 5. Februar 2019

Kraftressourcen-Modell

Mit Hilfe des Kraftressourcen-Modells werden individuelle Ressourcen und Stressoren erarbeitet und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Die Coaching-Methode des Kraftressourcen-Modells dient der Burn-Out-Prävention. Am Ende des Seminars kehren Sie entspannt und gelassen in Ihren Alltag zurück, um diesen strukturiert und gut organisiert zu bewältigen – ohne dass er sie überwältigt.

Dozentin: Jana Jeske

Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei

1 Vormittag 09.00 – 12.15 Uhr

Sie(h)da Stuhr, Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr

Mittwoch, 20. Februar 2019

Selbst- und Fremdeinschätzung

In diesem Seminar geht es um den Abgleich zwischen dem, wie Sie sich selbst sehen und der Wirkung, die Sie auf andere haben. Im besten Fall stimmt beides überein. Es wird an diesem Vormittag daran gearbeitet, Ihrer Persönlichkeit auch über Ihre Außenwirkung Ausdruck zu verleihen. Ein authentisches Auftreten wirkt sich positiv auf Sie und Ihre Umwelt aus.

Dozentin: Beate Recker

Anmeldung: erforderlich, Gebühr kostenfrei

1 Vormittag 09.00 - 12.15 Uhr

Rathaus Twistringen, Lindenstraße 14, 27239 Twistringen

Dienstag, 26. Februar 2019

Den Wiedereinstieg erfolgreich gestalten!

Wiedereinstieg- und Sozialberatung zu Rente, Pflege, Versicherungen, Grundsicherung u.v.m.

Diese Informationsveranstaltung gibt Ihnen Antworten auf Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg. Erhalten Sie Tipps zu Beratungs- und Qualifizierungsangeboten, Unterstützung bei beruflicher Neuorientierung und Finanzierungsmöglichkeiten.

Welche Möglichkeiten gibt es erfolgreich wieder einzusteigen? Welche Vor- und Nachteile haben Minijobs und wie wirkt sich die erwerbsfreie Zeit auf die Rente aus?

Vor Ort beraten Sie Svenja Büschking (Wiedereinstiegsberaterin der Agentur für Arbeit), Manuela Schumacher (Sozialverband Deutschland, SoVD) und Silja Ostermann (Leiterin der Koordinierungsstelle).

Anmeldung: erforderlich, Gebühr kostenfrei

Kostenfreier Info- und Beratungsvormittag 09.00 – 13.00 Uhr

Sie(h)da Stuhr, Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr

Montag, den 11.03. und Dienstag, den 12.03.2019

Die Vier Flügel der Potentialentfaltung, professionelle Kompetenzprofil-Entwicklung

Aktion zum Weltfrauentag (08.März)

In diesem Seminar werden die Kompetenzen und Stärken der Teilnehmerinnen identifiziert und analysiert. Es werden umfassende Kompetenzprofile erstellt, mit dem Ziel, die persönlichen Antreiber und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerinnen zu erforschen. Für die jeweiligen Teilnehmerinnen werden differenziert Grundlagen in Bezug auf deren Werte, Stärken, Rahmenbedingungen und berufliches Umfeld erarbeitet, um zukunftsfähige Karriereschritte identifizieren, planen und entwickeln zu können.

Dozentin: Jana Jeske, Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei

2 Tage je 09.00 - 15.00 Uhr

Sie(h)da Stuhr, Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr

Dienstag 19.03 bis Donnerstag 21.03.2019

EDV kompakt: Office 2016 und Internet-Sicherheit

Das Seminar beginnt mit einer Kurzeinführung in Windows 10. In Word werden grundlegende Techniken der Textbearbeitung behandelt. Der Unterricht in Excel beinhaltet Tabellengestaltung und -aufbau. In Powerpoint geht es um die Grundlagen der Folienbearbeitung: Objekte erzeugen und gestalten, Präsentationen steuern. Dazu gibt es wichtige Tipps für die Sicherheit im Internet. Die Inhalte werden anhand praxisnaher Beispiele und Aufgaben vermittelt. Auch für Anfängerinnen geeignet.

Dozentin: Katrin Wiemers

Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei

3 Tage je 09.00 – 16.30Uhr

VHS Stuhr-Brinkum, EDV Raum, Jupiterstr. 1, 28816 Stuhr

Mittwoch, 20. März 2019

Wiedereinstiegsberatung

Planen Sie nach der Familien- oder Pflegephase wieder den Einstieg ins Berufsleben? Machen Sie einen Termin mit uns. Svenja Büschking, die Wiedereinstiegsberaterin von der Agentur für Arbeit Nienburg-Verden berät sie kompetent und persönlich. Ein Termin dauert ca. 60 Minuten.

Anmeldung: erforderlich, Gebühr kostenfrei

1 Vormittag, 4 Termine zwischen 09.00 – 13.00 Uhr

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz, Raum K10 Grafenstraße 3 (Eingang: Kurzer Weg), 49356 Diepholz

Dienstag, 26. März 2019

Stellensuche und Erstellen von Bewerbungsunterlagen, Teil I

Sie möchten beruflich wieder einsteigen oder sich umorientieren, sind aber noch auf der Suche nach möglichen Stellen und haben auch Ihre Bewerbungsunterlagen noch nicht auf dem aktuellsten Stand?

Im ersten Teil des Seminars reflektieren Sie Ihre eigenen beruflichen Erfahrungen, definieren Ihre Stärken und konkretisieren Ihre beruflichen Vorstellungen. Sie erhalten Informationen und Mustervorlagen zur Erstellung und Optimierung Ihrer Bewerbungsunterlagen.

Dozentin: Julia Mahr

Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei

1 Vormittag 08.45 – 12.30 Uhr

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz, Medienraum, Grafenstraße 3 (Eingang: Kurzer Weg), 49356 Diepholz

Die Koordinierungsstelle im Landkreis Diepholz wird aus Mitteln des Landes Niedersachsen und des Europäischen Sozialfonds gefördert.



Anmeldungen unter:

Telefon: 05441 - 976 1456 oder 05441 - 976 1459

Kontakt: frauenundwirtschaft@diepholz.de und

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Programmübersicht für das 1. Halbjahr 2019

<p>Dienstag, 2. April 2019</p> <p>Stellensuche und Erstellen von Bewerbungsunterlagen, Teil II Im zweiten Teil des Seminars steht die Optimierung der von Ihnen mitgebrachten Bewerbungsunterlagen im Mittelpunkt. Lebensläufe können aktualisiert, Motivationsschreiben können entworfen werden. Vielleicht haben Sie auch schon eine passende Stellenanzeige gefunden? Bringen Sie Ihre Unterlagen mit.</p> <p>Dozentin: Julia Mahr Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei</p> <p>1 Vormittag 08.45 – 12.30 Uhr</p> <p>Landkreis Diepholz, EDV Raum, Römlingstraße 10, 49356 Diepholz</p>

<p>Mittwoch, 8. Mai 2019</p> <p>Vorstellungsgespräche Bereiten Sie sich auf Ihr Vorstellungsgespräch vor - von der Begrüßung bis zur Verabschiedung. Es werden mögliche Fragen durchgespielt, die auf Sie zukommen könnten, aber auch Fragen thematisiert, die Sie stellen könnten. Schaffen Sie die Basis für ein souveränes Auftreten und lernen Sie, wie Sie Ihre positiven Seiten im Gespräch zur Geltung bringen.</p> <p>Dozentin: Julia Mahr Anmeldung: erforderlich, Gebühr kostenfrei</p> <p>1 Vormittag 09.00 -12.45 Uhr</p> <p>IGEL e.V., Dr. Rudolf Dunger Straße 1, 49406 Barnstorf</p>
--

<p>Montag, 13. Mai 2019</p> <p>Zeitmanagement im Familienalltag In der Regel sind es die Frauen, die den Familienalltag managen und die meisten sind dabei echte Profis. Was passiert allerdings, wenn die Familienmanagerin wieder ins Berufsleben einsteigt? In diesem Workshop stehen alltagstaugliche Strategien und Maßnahmen im Vordergrund, die mehr Freiraum schaffen und letztendlich dazu führen, dass alle Beteiligten entspannter miteinander umgehen.</p> <p>Dozentin: Suse Lüpker Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei</p> <p>1 Vormittag 09.00 -12.30 Uhr</p> <p>Rathaus Weyhe, Rathausplatz 1, 28844 Weyhe</p>
--

<p>Donnerstag, 16. Mai 2019</p> <p>Moderieren – Präsentieren – Leiten In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit klassischen und modernen Präsentationsmedien umgehen und souverän durch eine Präsentation führen, ohne den roten Faden zu verlieren. Durch den stark interaktiven Aufbau des Seminars verbessern und fördern Sie zusätzlich Ihre Fähigkeit zum Thema Motivation und Gesprächsführung.</p> <p>Dozentin: Doris Böckmann Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei</p> <p>1 Vormittag 08.45 – 12:30 Uhr</p> <p>Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz, Medienraum, Grafenstraße 3 (Eingang: Kurzer Weg), 49356 Diepholz</p>

<p>Dienstag, 21. Mai 2019</p> <p>"Nicht-nur-Mutter-Tag" Familie oder Beruf? Beides! Kompetente Frauen sind gefragt. Tipps und Tricks rund um die Bewerbung und den Wiedereinstieg in den Beruf: Informieren Sie sich über Ihre beruflichen Chancen, pepen Sie Ihre Bewerbung mit einem professionellen Foto auf und lernen Sie Arbeitgeber aus der Region kennen. In Kooperation mit der Wiedereinstiegsberaterin der Agentur für Arbeit, Svenja Büschking, der Beauftragten für Chancengleichheit des Jobcenters, Sonja Meyer, der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Diepholz, Christina Runge und zu Gast im Rathaus Diepholz bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Diepholz, Rosl Kurella, und dem Wirtschaftsförderer Bernd Öhlmann. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.</p> <p>Kostenfreier Info- und Beratungsvormittag 08.30 – 13.30 Uhr</p> <p>Rathaus Diepholz, Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz</p>

<p>Dienstag, 4. Juni 2019</p> <p>Körpersprache Nicht nur über unsere Worte und den Tonfall kommunizieren wir miteinander. Entscheidend sind auch die Signale, die unser Körper sendet. Nutzen Sie das Seminar und bringen Sie Ihre Aussagen mit Ihrer Körpersprache in Einklang. Erlernen Sie ein selbstsicheres und authentisches Auftreten mit dem Sie im Bewerbungsgespräch und auch im persönlichen Gespräch punkten und überzeugen können.</p> <p>Dozentin: Beate Recker Anmeldung: erforderlich, Gebühr kostenfrei</p> <p>1 Vormittag 09.00 - 12.15 Uhr</p> <p>FamilienGesundheitsZentrum Sulinger Land, Bassumer Str.8, 27232 Sulingen</p>
--

<p>Mittwoch, 19. Juni 2019</p> <p>Die „Innere Kritikerin“ – Coach dich selbst! Wussten Sie, dass jeder von uns verschiedene Teammitglieder in sich führt? Manche bewusst, manche unbewusst. Setzen Sie sich mit Ihrem Inneren Team auseinander und lernen Sie, wie Sie Ihre Teammitglieder steuern können. Befindet sich Ihr Inneres Team in Einklang, so strahlen Sie das aus. Eine positive Ausstrahlung und innere Zufriedenheit sind gutes Rüstzeug auf dem Weg zum Wiedereinstieg und gut für Ihr Selbstvertrauen.</p> <p>Dozentin: Jana Jeske Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei</p> <p>1 Vormittag 09.00 – 12.15 Uhr</p> <p>IGEL e.V., Dr. Rudolf Dunger Straße 1, 49406 Barnstorf</p>

<p>Dienstag, 25. Juni 2019</p> <p>Kommunikation und Rhetorik Kommunikation bestimmt unser Privat- und Berufsleben. Lernen Sie die Regeln kennen. Die erfahrene Dozentin stellt Ihnen verschiedene Kommunikationsstile und -methoden vor. Finden Sie heraus, welcher Kommunikationstyp Sie sind. Erfahren Sie mehr über die zielorientierte Gesprächsführung und entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigene Sprache und deren Wirkung durch Praxisimulation.</p> <p>Dozentin: Doris Böckmann Anmeldung: erforderlich, Gebühr: kostenfrei</p> <p>1 Vormittag 08.45 – 12.30 Uhr</p> <p>Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz, Medienraum, Grafenstraße 3 (Eingang: Kurzer Weg), 49356 Diepholz</p>
--

Die Koordinierungsstelle im Landkreis Diepholz wird aus Mitteln des Landes Niedersachsen und des Europäischen Sozialfonds gefördert.



Anmeldungen unter:

Telefon: 05441 - 976 1456 oder 05441 - 976 1459

Kontakt: frauenundwirtschaft@diepholz.de und