

2. Halbjahr 2022



Berufliche Perspektiven

Beratung und Bildung
für Frauen



Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg





facebook.com/feffaev



instagram.com/feffaev

AGB und Datenschutz: www.koordinierungsstellen-feffa.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:

feffa e.V.

Verantwortlich i.S.d.P.:

Andrea Kowalewski, Ilmenaustraße 12, 21335 Lüneburg

Tel. 04131 303968, info@feffa.de

Satz und Gestaltung:

Hilke Harder, Gorleben

Fotonachweis:

adobe.stock.com, istockphoto.com, shutterstock.com

Liebe Interessentinnen,

wer auf der Suche ist, hat Fragen. Darauf sind die Beraterinnen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft in Buchholz und Winsen vorbereitet. Wir unterstützen Sie gern mit Rat und Tat auf Ihrem Berufsweg. Alle Beratungs- und Bildungsangebote finden Sie auch auf www.koordinierungsstellen-feffa.de. Über Aktuelles informieren wir über facebook.com/feffaev und instagram.com/feffaev.

Einen Beratungstermin können Sie übrigens jederzeit vereinbaren. Je nach Corona-Situation können Angebote auch in digitaler Form stattfinden.

Ihr Team der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg



Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich an, damit wir Sie über mögliche Veränderungen informieren können.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der Koordinierungsstelle statt:

Winsen: Marktstraße 21/23

Buchholz: Kirchenstraße 3

Anmeldungen für beide Standorte unter
Telefon 04181 9405636
oder per E-Mail an kontakt-bu@feffa.de

Wir über uns

Familie und Beruf – beides gleichzeitig managen überwiegend Frauen. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg unterstützt Frauen mit geeigneten Angeboten bei einem beruflichen Wiedereinstieg und in der beruflichen Laufbahn.

Frau & Wirtschaft – ein starkes Team: Die Koordinierungsstelle arbeitet im Verbund mit privaten und öffentlichen Arbeitgebern. Unser gemeinsames Ziel ist, Fachkräfte in der Region zu binden und zu gewinnen, Qualifikationen von Frauen dauerhaft zu sichern. Wir setzen uns dafür ein, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. Niedersachsenweit haben sich 25 Koordinierungsstellen mit über 1.500 Betrieben in Unternehmensverbänden zusammengeschlossen.

Der Verein feffa e.V. ist Träger der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg, Uelzen und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg. feffa e.V. ist seit 1990 in der beruflichen Bildung, Beratung und Existenzgründung für Frauen in der Region aktiv. feffa e.V. ist zertifizierter Bildungsträger.



Existenzsichernde Erwerbstätigkeit von Frauen fördern

Dafür arbeiten wir eng zusammen mit Unternehmen und anderen Arbeitgebern, Weiterbildungsträgern, Gleichstellungsbeauftragten, Familienbüros, Beratungsstellen, Jobcenter, Arbeitsagentur sowie weiteren Partnerorganisationen im Landkreis Harburg.

Angebote

für Frauen:

Beratung und Qualifizierung

Orientierung, Bewerbung, berufliche Fachkompetenzen, Existenzgründung, Vernetzung

für Unternehmen:

Organisation und Beratung Unternehmensnetzwerk (FW)

Familienfreundliche Personalpolitik, Ferienbetreuung, FaMi-Siegel

Ziel

existenzsichernde Arbeit für Frauen

mit Arbeitsmarkt Beteiligten:

Kooperationen und Projekte

mit Arbeitsagentur, Jobcenter, Arbeitgebern

mit regionalen und über-regionalen Netzwerkpartnern:

Kooperationen und Projekte mit Verwaltung, Bildung, Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und sozialen Organisationen

Beraten	7
Individuelle vertrauliche Beratung	7
Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf.....	7
Bewerben	8
BewerbungsCheck.....	8
Bewerben per E-Mail und Internet.....	8
Initiativbewerbungen	8
Vorstellungsgespräche locker meistern.....	8
Informieren	9
Teilzeitausbildung und Umschulung.....	9
Jobsuche über Social Networks.....	9
Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg	9
Minijob und Midijob – Chance oder Sackgasse?.....	10
Rund ums Einkommen: So lohnt sich die Berufsrückkehr	10
Infobörse Frau & Beruf.....	11
Unterstützung & Soziale Hilfen	12
Unterhaltsrecht	12
Elterngeld und Elternzeit.....	12
Pflegebedürftig – was nun?.....	12
Workshops & Seminare	13
Neue berufliche Perspektiven durch Biographiearbeit	13
Entdecken Sie Ihr Potenzial: Stärken erkennen und fördern	13
Mit den Augen der alten Weisen.....	13
Bildungskooperationen	14
feffa e. V.....	14
Bildungskooperationen - Exista	15
Bildungskooperationen: KVHS.....	18
Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V. .	20
Dozenten/innen	22

Juli

12. Infotour Neu Wulmstorf..... 7

September

7. Teilzeitausbildung und Umschulung | WI 9
 8. Bewerben per E-Mail und Internet | Online 8
 13. Neue berufliche Perspektiven durch Biografiearbeit | Online 13
 14. Jobsuche über Social Networks | WI 9
 21. Unterhaltsrecht | BU..... 12
 22. Initiativbewerbungen | BU 8
 28. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg | WI 9

Oktober

5. Infobörse Frau & Beruf | BU 11
 11. Entdecken Sie Ihr Potenzial: Stärken erkennen und fördern | BU ... 13
 13. Elterngeld und Elternzeit | WI 12

November

9. Mini- und Midijob – Chance oder Sackgasse? | WI 10
 15. Mit den Augen der alten Weisen | Online 13
 23. Teilzeitausbildung und Umschulung | BU 9
 30. Pflegebedürftig – was nun? | BU 12

Dezember

1. Rund ums Einkommen | BU..... 10
 7. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg | BU 9
 8. Vorstellungsgespräche locker meistern | Online 8
 13. Infotour | Neu Wulmstorf..... 7
 14. Mini- und Midijob – Chance oder Sackgasse? | BU 10

■ Individuelle vertrauliche Beratung

Kostenfreie Beratung zu allen Themen, wie z.B. Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder Neuorientierung, Weiterbildung, Bewerbungsstrategien, Karriereplanung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Termine nach Vereinbarung – in Buchholz und Winsen, auch telefonisch oder mit Zoom.

Winsen | Andrea Kowalewski, Kulturwissenschaftlerin M.A./ Projektmanagementfachfrau, Geschäftsführerin feffa e.V.

Buchholz | Kirsten Adomßent, Diplom-Ökonomin, Coach

telefonisch,
online oder
persönlich

Terminvereinbarung für beide Standorte:
Tel. 04181 9405636 oder kontakt-bu@feffa.de

■ Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Courage e.V.

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Berufswegplanung, Bewerbungsstrategien, Weiterbildung, Fördermöglichkeiten und Neuorientierung.

Neu Wulmstorf | 12.07. | 13.12. | Termine nach Vereinbarung

Kirsten Adomßent | Familienzentrum, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14

**Gleich Termin
notieren!**

Infos auf Seite 11

**INFOBÖRSE
FRAU & BERUF**



mit interaktivem Vortrag
von Sandra Masemann:
**Handeln statt Grübeln:
Den Mutigen gehört die
Zukunft!**

05.10.2022 | 17–19.30 Uhr
in Buchholz, ISI-Zentrum,
Bäckerstraße 6



■ **BewerbungsCheck**

Sie wollen sich bewerben und sich über den aktuellen Bewerbungsstandard informieren? Sie möchten Ihre Unterlagen aussagekräftig und ansprechend gestalten? Sie möchten wissen, wie Sie mit Lücken und Veränderungen im beruflichen Werdegang umgehen sollen? Sie möchten eine objektive und fachlich fundierte Rückmeldung zu Ihren Bewerbungsunterlagen.

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

[Winsen+Buchholz](#) | Tel. 04181 9405636 | kontakt-bu@feffa.de

■ **Bewerben per E-Mail und Internet**

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail oder Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. Wir informieren Sie, wie Sie alle Klippen sicher umschiffen, damit Ihre digitale Bewerbung erfolgreich ist.

Online | 08.09. | 10–11.30 Uhr | Kirsten Adomßent

■ **Initiativbewerbungen**

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Mehr als die Hälfte aller Stellen werden vergeben, ohne dass per Stellenanzeige nach passenden BewerberInnen gesucht wird. Nutzen Sie deshalb auch gezielt und aktiv den Weg der Initiativbewerbung! Sie erfahren, wie Sie mit Ihrer Initiativbewerbung punkten und was Sie dabei beachten müssen.

[Buchholz](#) | 22.09. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser

■ **Vorstellungsgespräche locker meistern**

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Im Mittelpunkt steht das individuelle Training des Vorstellungsgesprächs. In entspannter Atmosphäre erweitern Sie durch intensives Feedback Ihre Kompetenz, sich erfolgreich zu präsentieren und auch auf schwierige Fragen überzeugende Antworten zu finden.

Online | 08.12. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser

■ Teilzeitausbildung und Umschulung

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit.

Wann und für wen kommt eine Umschulung in Frage? Wie läuft eine Ausbildung in Teilzeit ab? Gundula Riggert informiert über die rechtlichen Voraussetzungen und Fördermöglichkeiten.

Winsen | 07.09. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

Buchholz | 23.11. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

■ Jobsuche über Social Networks

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Welche Jobs finde ich wo in Netzwerken und Portalen? Kommen Sie mit auf eine digitale Reise durch die Social Networks! Mit Tipps für die Profilerstellung auf Xing, LinkedIn und Facebook.

Winsen | 14.09. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

■ Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Informationen zum Arbeitsmarkt, zu Bewerbungswegen und Möglichkeiten der Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen. Die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft werden vorgestellt. Für persönliche Fragen ist Zeit eingeplant.

Winsen | 28.09. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

Buchholz | 07.12. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert



Interessante Links zu den Themen Frau und Beruf, Weiterbildung, Stellenbörsen, Bewerbungstipps und Frauennetzwerken finden Sie auf unserer Internetseite:

www.koordinierungsstellen-feffa.de



■ **Minijob und Midijob – Chance oder Sackgasse?**

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Die Veranstaltung informiert über die Unterschiede von Mini- und Midijob, die Vor- und Nachteile sowie Rechte und Pflichten, die sich aus diesen Beschäftigungsverhältnissen ergeben. Es wird diskutiert, inwiefern sie Sprungbrett in eine umfangreichere qualifizierte Beschäftigung sein können und worauf man achten sollte.

Winsen | 09.11. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

Buchholz | 14.12. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

■ **Rund ums Einkommen: So lohnt sich die Berufsrückkehr**

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Sie bekommen wertvolle Tipps zur Steuerklassenwahl und zur steuerlichen Absetzbarkeit von Werbungs- und Kinderbetreuungskosten. Lohnen sich Mini- und Midijobs oder eine nebenberufliche Selbstständigkeit steuerlich und in Bezug auf die Renten- und Krankenversicherung?

Buchholz | 01.12. | 9.30–11.30 Uhr | Kim-Jana Trenkner



*Für einige Veranstaltungen fertigen wir Faltblätter mit ausführlichen Kursinformationen an. Auch telefonisch beraten wir Sie gern über unsere Angebote. Rufen Sie uns an:
Telefon 04181 9405636
koordinierungsstelle.buchholz@feffa.de*

INFOBÖRSE FRAU & BERUF



Vortrag Infostände Netzwerke

Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der Kreisvolkshochschule mit Unterstützung der WLH.

Handeln statt Grübeln: Den Mutigen gehört die Zukunft!

Interaktiver Vortrag von Sandra Masemann

Wer zu viel grübelt verpasst die Chance, sich in der rasant wandelnden Welt zu positionieren und eigene Träume zu leben. Die Zutaten, um ins Handeln zu kommen: Klarheit über eigene Ziele, Entscheidungsfreude, Orientierung auf Stärken, Lust auf Zukunft und Mut ins Ungewisse zu springen. Wie all das gelingt, erfahren Sie im interaktiven Vortrag.

Sandra Masemann ist selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach. Sie begeistert durch Impulse, die überspringen. Ungewöhnlich inspirierend inszeniert und moderiert sie Veranstaltungen. Als Fachbuchautorin motiviert sie zu neuen Methoden und Trainingsansätzen. Ihre Passion: Mutig und mit Freude Neues wagen, begleiten und gestalten!

An den Infoständen informieren Expertinnen zu den Themen Wiedereinstieg, Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Ausbildung in Teilzeit, Existenzgründung sowie zu Karrierewegen und Jobchancen in der Region. Personalreferentinnen checken Ihre Bewerbungsunterlagen und geben Ihnen ein Feedback. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich:

telefonisch unter 04181 9405636 oder
per E-Mail an kontakt-bu@feffa.de.

Buchholz | 05.10. | 17–19.30 Uhr

ISI-Zentrum für Gründung, Business & Innovation, Bäckerstr. 6

■ Unterhaltsrecht

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Die Referentin informiert zu Unterhaltsansprüchen bei Trennung und Scheidung. Weitere Vortragsinhalte sind der Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Buchholz | 21.09. | 19.30–21 Uhr | Nele Römer
Rathauskantine, Rathausplatz 1

■ Elterngeld und Elternzeit

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Stadt Winsen sowie dem Familienbüro Winsen.

Informationen über die gesetzlichen Regelungen zu Elternzeit und Elterngeld sowie zu ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus. Sie erfahren, wer welche Ansprüche hat, und wie diese geltend gemacht werden können.

Winsen | 13.10. | 18–19.30 Uhr | Andreas Koller
Marstall, Schloßplatz 11

■ Pflegebedürftig – was nun?

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Ein Informationsabend für Angehörige. Die Veranstaltung gibt einen Überblick, welche Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und informiert über die Leistungen der Pflegekasse. Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde.

Buchholz | 30.11. | 19.30–21 Uhr | Andreas Breitenfeld
Rathauskantine, Rathausplatz 1



*Erste Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Elternzeit, Weiterbildung und Fördermöglichkeiten, Bewerbungsunterlagen, Arbeitsmarktchancen oder beruflicher Selbstständigkeit können Sie auch telefonisch bekommen: **Telefon 04181 9405636***



Diese Angebote richten sich ausdrücklich auch an Unternehmerinnen und weibliche Beschäftigte aus dem Unternehmensnetzwerk.

■ **Neue berufliche Perspektiven durch Biographiearbeit**

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg.

Wie könnte ich mich beruflich weiterentwickeln? Was macht mich aus, und was traue ich mir beruflich zu? Mit Hilfe systemischer Methoden erfahren Sie, welche Ressourcen in Ihrer Familienbiografie zu finden sind und was diese mit Ihren beruflichen Entscheidungen zu tun haben könnten. Ein Workshop, der neue Entwicklungsperspektiven ermöglicht und Wege in die berufliche Veränderung aufzeigt.

Online | 13.09. | 9.30–12 Uhr | Lea Spitzenberg

■ **Entdecken Sie Ihr Potenzial:**

Stärken erkennen und fördern

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Sie haben weitaus mehr Stärken, als Sie denken! In diesem Workshop erarbeiten Sie Ihre Stärken und lernen, sie für Ihre künftige Karriere wirksam zu präsentieren. Entwickeln Sie neue Ideen und Ziele, die Ihrem individuellen Persönlichkeitsprofil entsprechen und neuen Mut, sie umzusetzen.

Buchholz | 11.10. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser

■ **Mit den Augen der alten Weisen –**

Ein gelassener Blick auf meine berufliche Situation

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Sie stehen vor einer beruflichen Frage, Entscheidung oder Herausforderung? In diesem Workshop schlüpfen Sie spielerisch in die Rolle der alten Weisen. Aus dieser Perspektive heraus erkunden Sie Ihre berufliche Situation und entdecken neue Handlungsmöglichkeiten.

Online | 15.11. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

Kompetenzen erwerben mit feffa e.V.

feffa e.V. bietet Einzelcoaching und gezieltes Bewerbungscoaching für Frauen an, Kosten pro Stunde 50 Euro. In einem kostenlosen Vorgespräch werden die Ziele des Coachings und die Dauer vereinbart.



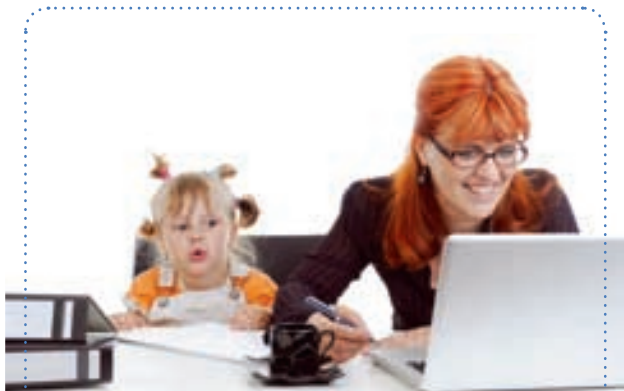
Anmeldung + Infos zu den feffa-Angeboten:

Katja Eggers

Ilmenastr. 12, 21355 Lüneburg

katja.eggers@feffa.de oder Tel. 04131 303968

www.feffa.de



Für Online-Veranstaltungen nutzen wir die Applikation ZOOM. Sie können mit PC, Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen. Wichtig ist, dass Ihr Gerät ein Mikro und möglichst auch eine Kamera hat. Sie müssen sich nicht bei Zoom registrieren, um teilzunehmen. Wir schicken Ihnen rechtzeitig einen Anmelde-link.

Gern können Sie mit uns einen Termin vor der Veranstaltung für einen technischen Pre-Check vereinbaren!

Gründen und Unternehmen: Exista

Exista – Beratung für Existenzgründerinnen bietet Frauen, die sich selbstständig machen wollen, professionelle und persönliche Beratung, Qualifizierung und Vernetzung. Exista ist ein Projekt des Vereins feffa e.V., Beratungen und Seminare finden in den Geschäftsstellen Lüneburg, Uelzen, Winsen, Buchholz und Dannenberg sowie online statt.



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen

Anmeldung + Infos zu den Exista-Angeboten:

Tel. 0581 3891659 oder

Tel. 04131 769301

exista@feffa.de

www.exista.info

■ Gründungswissen kompakt – Basiswissen für die Selbstständigkeit

Wir informieren Sie über die wesentlichen Grundlagen, die Sie bei der Planung Ihrer beruflichen Selbstständigkeit wissen müssen: von gesetzlichen Bestimmungen und Formalitäten, finanziellen Rahmenbedingungen bis hin zum Businessplan. Hier erfahren Sie alles auf einen Blick. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 31.08. | 12.10. | jeweils 18–20 Uhr

Buchholz | 28.09. | 16.11. | jeweils 9.30–11.30 Uhr

kostenfrei | Sylvia Klass | Sandra Differt

■ Einstieg in Instagram – für mehr Sichtbarkeit im Netz

Ein Instagram Account kann hilfreich sein, um mehr digitale Reichweite zu erzeugen. Denn Bilder und Videos eignen sich besonders gut, um mit anderen in Kontakt zu treten und von der eigenen Geschäftstätigkeit zu begeistern. In der Veranstaltung erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich für Ihren Account bieten und was notwendig ist, um möglichst viele Follower zu generieren. Ebenso lernen Sie Aspekte der Sicherheit kennen und wie Sie mit kritischen Reaktionen umgehen können. Erste Erfahrungen mit Instagram sind für die Teilnahme hilfreich aber nicht notwendig.

Online | 07.09. | 18–20.30 Uhr | 35 EUR | Alexandra Miemczyk



Für weitere Informationen rund um das Thema Existenzgründung liegen in den Geschäftsstellen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft kostenlose Broschüren für Sie bereit.

■ Existenzgründung im Nebenerwerb

Berufliche Selbstständigkeit in Teilzeit? Wir zeigen Ihnen wie das geht und informieren Sie über relevante Fragestellungen, wie gesetzliche Bestimmungen, soziale Absicherung und finanzielle Rahmenbedingungen einschließlich Businessplan. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 13.09. | 02.11. | 06.12. | jeweils 18–20 Uhr

kostenfrei | Sylvia Klass | Sandra Differt

■ Ihr Weg zum Businessplan

Das Fundament und gleichzeitig das Herz Ihres Geschäftsvorhabens: der Businessplan. Er hilft Ihnen, Ihre Existenz auf eine solide Basis zu stellen und ist ebenso die Voraussetzung für finanzielle Förderungen. Im Seminar erhalten Sie alle notwendigen Informationen und praktische Tipps, um Ihren eigenen Businessplan zu erstellen.

Online | 21.09. | 10.11. | 9–12 Uhr

kostenfrei | Sylvia Klass | Sandra Differt



■ Gründung und Innovation



Ob Existenzgründung oder Umsetzung eines Innovationsvorhabens: Die WLH Wirtschaftsförderung im Landkreis Harburg GmbH ist in der Region einer der ersten Ansprechpartner. Die WLH bietet – vielfach kostenfreie – Seminare und Workshops sowie Beratung und Vernetzung rund um die Themen Gründung und Innovation. Im ISI-Zentrum für Gründung, Business & Innovation können zudem Büros, Werkhallen, Besprechungs- und Seminarräume oder auch flexible Coworking-Arbeitsplätze gemietet werden.

Die WLH und das ISI-Zentrum erreichen Sie unter Tel. 04181 9236-0 oder per E-Mail: info@wlh.eu. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.wlh.eu oder unter www.isi-wlh.eu.



■ „Gut genug“ ist das neue „perfekt“ – von der Kunst sich Fehler zu verzeihen

*Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der
Gemeinde Neu Wulmstorf und dem Mehrgenerationenhaus
Courage e.V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft*

„Wie sehr ich mich auch bemühe, ich schaffe es nicht allen gerecht zu werden! Irgendjemand kommt immer zu kurz – und meistens bin ich das“. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann lassen Sie uns gemeinsam überlegen, welche Vorteile ein „gut genug“ statt „perfekt“ nicht nur für Sie, sondern auch für die anderen hätte. Wie z.B. ein ständiges „perfekt“ Kinder eher ausbremst als sie zu unterstützen. Und warum Perfektionismus im Beruf manchmal gar nicht so gern gesehen wird. Lassen Sie uns darüber sprechen, ob Ihre „Fehler“ wirklich Fehler sind oder nur aufgrund Ihrer persönlichen Bewertung dazu werden. Und wie Sie den Umgang mit tatsächlichen Schwächen verändern, um sich selbst und anderen eine Menge Stress zu ersparen.:

Neu Wulmstorf | 01.07. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt
Familienzentrum Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14

Anmeldung + Infos:

Ulrike Glüer | Gleichstellungsbeauftragte
der Gemeinde Neu Wulmstorf | Tel. 040 70078440 (AB)
gleichstellung@neu-wulmstorf.de

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg (KVHS)

Ausführliche Informationen für die unten stehenden Seminare und viele weitere Angebote finden Sie auf www.kvhs-harburg.de.



Anmeldung + Infos zu den KVHS-Angeboten:

Schulkamp 11 a, 21220 Seevetal

Tel. 04171 6939400

kvhs@lkharburg.de

www.kvhs-harburg.de

■ **Bildungsurlaub: Controlling**

Nach diesem Kurs können Sie Prozesse im Unternehmen bewerten und steuern. Dazu setzen Sie zentrale Instrumente und Arbeitstechniken des Controllings ein (z. B. Balanced Score Card). Sie können zur Formulierung der Unternehmensziele wesentlich beitragen, Lösungen bezüglich deren Messbarkeit erarbeiten sowie die Entwicklung prüfen und beurteilen.

Nach dem Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung (Gebühr 75 EUR) ablegen. Die Anschaffung des Lehrbuches „Controlling“ aus dem EduMedia Verlag wird empfohlen. Für eine Prüfungsteilnahme benötigen Sie weitere 20 Unterrichtseinheiten, die als Zusatzkurs gebucht werden können.

Maschen | ab 12.09. | 9–16 Uhr | 250 EUR | Kursnr. 222 B049MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ **Qualifizierung zum/zur Pädagogischen MitarbeiterIn an Grundschulen (vhs concept)**

Pädagogische MitarbeiterInnen werden in der Unterrichtsbegleitung, in der Pausenaufsicht, beim pädagogischen Mittagstisch, in Vertretungssituationen, bei Klassenfahrten und zunehmend auch für die Projektgestaltung im Ganztagsschulbetrieb eingesetzt. Die Lehrgangsinhalte beinhalten pädagogische Themen wie Schulkultur, rechtliche Aspekte, Methodik und Didaktik, Gestaltung von unterrichtsergänzenden Angeboten und Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS oder Mobbing.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat vom vhs Landesverband Niedersachsen.

Winsen | ab 17.09. | 9–16 Uhr (Sa + So)

725 EUR + 30 EUR Prüfungsgebühr | Kursnr. 222 A106WI

KVHS-Haus, Wallstraße 1

Buchholz | ab 27.01. | 17.30–20.45 Uhr (Fr) und 9–16 Uhr (Sa + So)

725 EUR + 30 EUR Prüfungsgebühr | Kursnr. 231 A107BU

KVHS-Haus, Neue Straße 10

■ Zeitersparnis im Umgang mit den

MS Office Produkten

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihre Arbeitsabläufe in Word, Excel und PowerPoint beschleunigen können. Tastenkombinationen sind hierfür ebenso hilfreich wie Format- und Dokumentenvorlagen.

Maschen | 01.10. | 9–16 Uhr | 46 EUR | Kursnr. 222 B305MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ Den Büroalltag effizient und effektiv gestalten

Ihnen werden verschiedene Zeitmanagementmethoden vorgestellt. Sie lernen, wie Sie Ihren biologischen Rhythmus für einen produktiven Arbeitstag nutzen können und erfahren, warum die Zwei-Pizza-Regel von Jeff Bezos (Amazongründer) Zeitfresser-Meetings aus Ihrem Büro verbannt.

Maschen | 02.11.+09.11. | 18.30–21 Uhr | 35 EUR | Kursnr. 222 B074MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ Der Confidence Code – ein Empowerment-Kurs für Frauen

Zuversicht und das Vertrauen in die eigene Person und ihr Handeln beeinflussen und stärken sich gegenseitig. Blockieren Zweifel, Glaubenssätze und zu viel Selbstkritik das Verhalten, schwinden Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit in fast allen Lebensbereichen. Dies ist ein Seminar für Frauen, die sich trauen, über Wahrnehmung und Wirkung des eigenen Ich zu reflektieren.

Maschen | 12.11. | 10–16 Uhr | 35 EUR | Kursnr. 222 A357MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ Ich weiß, dass Du lügst! – Was uns Körpersprache verrät

Tauchen Sie in das Seminar zum Thema Körpersprache ein und lernen Sie die Signale des Körpers, der Stimme oder Sprache kennen, um einen Hinweis zu erhalten, ob ihr Gegenüber die Wahrheit sagt – oder eben nicht. Lassen Sie sich in die Grundlagen der nonverbalen Kommunikation einführen, lernen Sie die Hinweise auf eine Lüge zu deuten, und freuen Sie sich auf einen interessanten Abend.

Buchholz | 18.11. | 16–19 Uhr | 25 EUR | Kursnr. 222 A355BU
KVHS im Kabenhof, Lindenstr. 10

Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.



Infos zum Unternehmensnetzwerk:
Marktstr. 21/23, 21423 Winsen/Luhe
Tel. 04171 409726
info@netzwerk-familie-wirtschaft.de
www.netzwerk-familie-wirtschaft.de

Ein Zusammenschluss privater und öffentlicher Arbeitgeber aus dem Landkreis Harburg, der im Februar 2009 gegründet wurde.

Das Unternehmensnetzwerk bietet ein Forum zu Themen der Personalentwicklung sowie zur Gestaltung einer familienbewussten Personalpolitik. Die Mitglieder können verschiedene Serviceangebote nutzen, von der Vermittlungsunterstützung über Programme für Beschäftigte in der Elternzeit bis hin zur Organisation von Fort- und Weiterbildung und Ferienbetreuung.

In den Herbstferien werden Theaterwerkstätten in Buchholz und Winsen als verlässliche Ferienbetreuung angeboten, die das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft finanziell unterstützt. Es stehen jeweils max. 16 Plätze zur Verfügung.



Familiensiegel (FaMi-Siegel) 2022 – 2024



Mit dem FaMi-Siegel werden Unternehmen ausgezeichnet, die ihre Beschäftigten bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf aktiv und kreativ unterstützen.

Den Fragebogen, alle Teilnahmebedingungen und die Partner der Gemeinschaftsinitiative, die das FaMi-Siegel entwickelt haben, finden Sie unter www.fami-siegel.de.



Stabil und flexibel durch herausfordernde Zeiten!

In Kooperation mit dem Überbetrieblichen Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V. und dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg

Zwei kostenfreie Seminare für Beschäftigte mit und ohne Mehrfachbelastungen. Anmeldung über info@netzwerk-familie-wirtschaft.de oder Tel. 04131 303968.

■ **Ausgebremst: was hindert Frauen daran, erfolgreich ihren Weg zu gehen?**

„Ich mache und mache und komme trotzdem keinen Schritt weiter.“ Was hindert Sie daran, Ihre Ziele umzusetzen? Sabotieren Sie sich selbst oder werden Sie ausgebremst? Oder beides? Gemeinsam schauen wir auf innere Überzeugungen, die Sie daran hindern, erfolgreich Ihren Weg zu gehen. Aber auch darauf, welche Stolperfallen Ihnen als Frau in einer männlich geprägten Gesellschaft und Arbeitswelt begegnen und wie Sie damit umgehen wollen.

Online | 06.07. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

■ **Überzeugender Auftritt: so gelingen schwierige Gespräche**

„Immer, wenn es um was geht, bin ich wie blockiert!“ Was hindert Sie daran, Ihr Anliegen im Gespräch mit Kunden, Ihrer Führungskraft oder Freunden souverän darzustellen? Vielen Frauen geht es so: unklare Ziele, innere Kritiker oder Selbstzweifel verunsichern Sie. Aber Sie können lernen, gut vorbereitet, klar und gelassen Ihr Anliegen zu erläutern, sich zu präsentieren oder Forderungen zu stellen. Vorbereitung, Haltung, Kommunikation sind die 3 Säulen, auf die sich gute Gespräche stützen und die wir uns im Workshop näher anschauen wollen.

BBS Winsen | 07.09. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Kirsten Adomßent, Dipl.-Ökonomin, Coach

Andreas Breitenfeld, Landkreis Harburg

Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Supervisorin und Resilienzberaterin

Christina Glaser, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Coach

Sylvia Klass, Dipl.-Psychologin und Industriekauffrau

Andreas Koller, BMFSFJ

Andrea Kowalewski, M.A. Angewandte Kulturwissenschaften, GF feffa e.V.

Sandra Masemann, Dipl.-Pädagogin, Trainerin und Coach

Alexandra Miemczyk, Medienwissenschaftlerin M.A.

Gundula Riggert, Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit

Nele Römer, Fachanwältin für Familienrecht

Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin

Lea Spitzenberg, Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin

Kim-Jana Trenkner, Dipl.-Finanzwirtin (FH)

So erreichen Sie uns:

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Kirchenstraße 3 | 21244 Buchholz

Telefon 04181 9405636

kontakt-bu@feffa.de

www.koordinierungsstellen-feffa.de

www.feffa.de

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de



Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft wurde eingerichtet von feffa e.V., seit 1990 aktiv für Frauen mit Bildung und Beratung, in Kooperation mit: Landkreis Harburg, Stadt Buchholz