

Jahresprogramm 2026



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

Herausgeber:

feffa e.V.

Verantwortlich i.S.d.P.:

Andrea Kowalewski, Stadtkoppel 20, 21337 Lüneburg

Tel. 04131 303968, info@feffa.de

Satz und Gestaltung:

Hilke Harder, Gorleben

Fotonachweis:

Bildarchiv feffa e.V., adobe.stock.com, shutterstock.com

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Frauen tragen die Hauptlast an der Familienarbeit und können ihre beruflichen Ziele daher häufig nicht so verfolgen, wie sie es wünschen. Die Aufgabe der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg ist es, Frauen durch Beratung und Bildungsangebote bei einem beruflichen Wiedereinstieg und in der beruflichen Laufbahn zu unterstützen. Die Koordinierungsstelle arbeitet im Verbund mit privaten und öffentlichen Arbeitgebern. Unser gemeinsames Ziel ist, weibliche Fachkräfte für die Region zu gewinnen, sie zu binden und Frauen dauerhaft zu qualifizieren. Wir setzen uns dafür ein, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. Niedersachsenweit haben sich die Koordinierungsstellen mit über 1.500 Betrieben in Unternehmensverbünden zusammengeschlossen.

Der Verein feffa e.V. ist Träger der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg/Uelzen. 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.



Gefördert wird die Koordinierungsstelle vom Land Niedersachsen und der Europäischen Union (ESF). Kofinanzierungspartner der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg sind die Stadt Buchholz, der Landkreis Harburg, feffa e.V. und das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.

Existenzsichernde Erwerbstätigkeit von Frauen fördern – dafür arbeiten wir eng zusammen mit Unternehmen und anderen Arbeitgebern, Weiterbildungsträgern, Gleichstellungsbeauftragten, Familienbüros, Beratungsstellen, dem Jobcenter, der Arbeitsagentur sowie weiteren Partnerorganisationen.

Angebote

für Frauen:

Beratung und Qualifizierung
Orientierung, Bewerbung,
berufliche Fachkompetenzen,
Existenzgründung,
Vernetzung

für Unternehmen:

Organisation und Beratung
Unternehmensnetzwerk (FW)
Familienfreundliche Personal-
politik, Ferienbetreuung,
FaMi-Siegel

Ziel

existenzsichernde
Arbeit für Frauen

mit Arbeitsmarktbeteiligten:

Kooperationen und Projekte
mit Arbeitsagentur,
Jobcenter,
Arbeitgeber

mit regionalen und über- regionalen Netzwerkpartnern:

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

Beraten	7
<i>Beratungsangebote für die berufliche Laufbahn</i>	
Bewerben	8
<i>Rund um die Bewerbung: vom Bewerbungsscheck bis zum Vorstellungsgespräch</i>	
Informieren	10
<i>Infos zu Beschäftigungsverhältnissen sowie Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg und Neuorientierung</i>	
Finanzen & Soziales	13
<i>Tipps zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, Unterhaltsrecht sowie Fördermöglichkeiten und Infos zur Pflege von Angehörigen</i>	
Workshops	14
<i>Motivierende Workshops für den beruflichen und privaten Alltag</i>	
Bildungsk Kooperationen	18
<i>Seminare für Frauen in Leitung und Führung, für Existenzgründerinnen sowie Kompaktkurse für Frauen</i>	
Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.	20
<i>Mit Workshops, Ferienbetreuungsangeboten und Infos zum FaMi-Siegel</i>	
Referentinnen und Referenten	22

Januar

28. Erfolgreich initiativ bewerben, online 8

Februar

04. Regenerativ arbeiten, online 14
 10. Berufsfeld Pädagogik, online 10
 11. Startklar für den beruflichen Wiedereinstieg, online 7
 17. Nachfolge als Alternative, online 14
 18. Wer bekommt den Job? BU 11
 26. Vom Funken zur Flamme, BU 14

März

03. Trennungsstorys souverän argumentieren, BU 14
 04. Die digitale Bewerbung, online 9
 05. Gesund (weiter-)arbeiten – aber wie? BU 15
 06. Selbstfürsorge ist kein Egoismus, Neu Wulmstorf 19
 10. Vorstellungsgespräche locker meistern, BU 11
 11. Meine Visitenkarte – das Arbeitszeugnis! BU 9
 17. Mein Kind hat eine Beeinträchtigung, online 13
 18. Jobsuche in sozialen Netzwerken, online 9

April

15. KI verstehen und nutzen, BU 15
 22. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg, BU 11
 22. Elterngeld und Elternzeit, online 13



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:
Buchholz: Kirchenstraße 3
Winsen: Marktstraße 21/23

**Anmeldungen
für beide Standorte:**
 Telefon 04181 9405636
 kontakt-bu@feffa.de

Mai

- 05. Mikrostress meistern im Alltag, online 15
- 07. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, online 10
- 07. Ehrenamt als Ausgleich – Chancen und Gestaltung, BU 16
- 12. Locker und professionell telefonieren, BU 16
- 19. Entdecken Sie Ihr Potenzial! BU 16

Juni

- 03. Startklar für den beruflichen Wiedereinstieg, BU 7
- 13. Raus aus dem Kopf, rein in den Wald, BU 17
- 17. Beratungsvormittag in Tostedt 7

August

- 26. Startklar für den beruflichen Wiedereinstieg, online 7
- 28. Wer sein Ziel kennt, findet den Weg, Neu Wulmstorf 19

September

- 01. Wortwechsel – Wirken statt arbeiten, BU 17
- 09. Die digitale Bewerbung, online 9
- 10. Erfolgreich initiativ bewerben, BU 8
- 16. Elterngeld und Elternzeit, WL 13
- 23. Jobsuche in sozialen Netzwerken, online 9
- 24. Infobörse Frau & Beruf, BU 12
- 30. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg, BU 11

Oktober

- 06. Gesund (weiter-) arbeiten – aber wie? online 15
- 08. Die Kraft der Stimme im Job, BU 17
- 08. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, online 10
- 28. Unterhaltsrecht, BU 13

November

- 04. Startklar für den beruflichen Wiedereinstieg, BU 7
- 04. Gut informiert vorsorgen und vererben, BU 13
- 12. Pflegebedürftig, was nun? BU 13
- 17. Rund ums Gehalt: Mehr Netto vom Brutto! online 12
- 18. Wer bekommt den Job? WL 11
- 18. Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf 7
- 19. Entdecken Sie Ihr Potenzial, BU 16
- 26. Familienpolitik in der Diskussion, online 17



■ Individuelle vertrauliche Beratung

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft beraten Sie unabhängig, unbürokratisch, vertraulich und kostenfrei zu Anliegen und Fragen rund um den Beruf, wie beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder Familienphase, Weiterbildung, berufliche Neuorientierung oder Veränderung, Bewerbungsstrategien, Karriereplanung. Auch Fragen zu Minijobs, Ausbildung in Teilzeit oder Umschulungen werden beantwortet.

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

■ Startklar für den beruflichen Wiedereinstieg

Sie erhalten Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 11.02. | 26.08. | 9.30–11 Uhr | Inga Seba-Eichert

Buchholz | 03.06. | 04.11. | 9.30–11.30 Uhr | Inga Seba-Eichert

■ Beratungsvormittage in Tostedt und Neu Wulmstorf

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Tostedt bzw. mit dem Mehrgenerationenhaus Courage e.V.

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

Tostedt | 17.06. | Termine nach Vereinbarung | Inga Seba-Eichert

Neu Wulmstorf | 18.11. | Termine nach Vereinbarung | Inga Seba-Eichert



telefonisch, online
oder persönlich

■ Bewerbungs-Check

Liegt Ihre letzte Bewerbung Jahre zurück oder sind Sie unsicher, ob Ihre Bewerbungsunterlagen dem aktuellen Standard entsprechen? Benötigen Sie Hilfe bei der Umwandlung digitaler Unterlagen in sendefähige Daten?

Wir geben fachlich fundierte Rückmeldung zu:

- Individuellen Bewerbungsstrategien
- Interpretation von Stellenanzeigen
- Umgang mit Lücken oder Veränderungen im Lebenslauf
- Struktur und Formulierung von Motivationsschreiben und Lebenslauf
- Anordnung und Anzahl von Zeugnissen und Zertifikaten.

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Telefon 04181 9405636 oder kontakt-bu@feffa.de

■ Erfolgreich initiativ bewerben

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

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

Online | 28.01. | 18–20.15 | Anna Adam

Buchholz | 10.09. | 18–20.15 Uhr | Anna Adam



■ Die digitale Bewerbung

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail, über Apps oder per Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. In diesem Kurzvortrag bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie die technischen Klippen umschiffen, damit eine digitale Bewerbung erfolgreich ist.

Online | 04.03. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

Online | 09.09. | 9.30–11 Uhr | Inga Seba-Eichert

■ Meine Visitenkarte – das Arbeitszeugnis!

Wie wichtig ist heutzutage ein Arbeitszeugnis? Gute Zeugnisse öffnen Türen, schlechte können sie verschließen. Der Weg zum Traumjob ist nicht zuletzt davon abhängig, wie der letzte Arbeitgeber die Kompetenzen, Leistungen und die Persönlichkeit beurteilt. Für 71 Prozent der Personaler ist ein Arbeitszeugnis immer noch wichtig. In diesem Workshop wollen wir uns darüber austauschen, was frau über ein Arbeitszeugnis wissen sollte.

Buchholz | 11.03. | 18.30–20 Uhr | Monique Lutermann

■ Jobsuche in sozialen Netzwerken

Welche Jobs finde ich wo in den vielen Netzwerken und Portalen? Je nach Branche kann die Suche unterschiedlich erfolgreich sein. Kommen Sie mit auf eine digitale Reise durch die sozialen Netzwerke! Mit Tipps für die Profilerstellung auf LinkedIn, Xing und Facebook.

Online | 18.03. | 23.09. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

■ Berufsfeld Pädagogik

Info-Veranstaltung zu Berufsfeldern mit Fachkräftebedarf

Hoher Fachkräftebedarf und damit gute Beschäftigungschancen, aber auch verschiedene Möglichkeiten des Quereinstiegs und vielfältige Ausbildungswege kennzeichnen das Berufsbild Pädagogik. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, über verschiedene Bildungswege, auch berufsbegleitend oder in Teilzeit, die nötigen Qualifikationen für einen zukunftssicheren Arbeitsplatz zu erwerben.

Die BBS Buchholz bietet Bildungsgänge zur Sozialpädagogischen Assistentin und Erzieherin in Vollzeit oder berufsbegleitend in Teilzeit an. Zudem ist ein Einstieg in die Pädagogik als pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Die Expertinnen der Bildungseinrichtungen informieren über die entsprechenden Ausbildungen an der BBS Buchholz bzw. die Qualifizierungen der KVHS. Weiterhin informieren die Referentinnen zu Tätigkeiten, Verdienst, beruflichen Entwicklungschancen sowie zu Finanzierung, Fördermöglichkeiten und Praktika.

Online | 10.02. | 18–19.30 Uhr | Birgit de Buhr, Claudia Baden, Ellen Giering

■ Kooperation mit den Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit und des Jobcenters

Wir informieren mit den Expertinnen der Arbeitsagentur und der Jobcenter über Wege in den Wiedereinstieg nach der Familienphase oder anderen Auszeiten. Mit Informationen zu den Unterstützungsmöglichkeiten, wie Bildungs- oder Aktivierungsgutschein.

Online | 07.05. | 08.10. | 9.30–11 Uhr

Weitere geplante Veranstaltungen:

- Mini-Jobs, Karrierefalle oder Einstiegsmöglichkeit?
- Infos zu Teilzeitausbildungen und -umschulungen.

Mit Tanja Zerbin-Münstedt (BCA Agentur für Arbeit),
Brigitte Niemann-Rempe
(BCA Jobcenter Landkreis Harburg).

Die Termine geben wir im Newsletter und im Veranstaltungskalender bekannt.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Lüneburg – Uelzen
Bringt weiter.



Jobcenter
Landkreis Harburg



**LANDKREIS
HARBURG**

job messe in winsen

Am 30. Mai 2026 öffnet die Stadthalle Winsen ihre Türen für die zweite Job-Messe. Es präsentieren sich kleine und große Betriebe, u.a. aus den Bereichen Spezialfahrzeugbau, Kfz-Handel, Landwirtschaft, Energieversorgung, Lebensmitteltechnik, Bankdienstleistungen, ÖPNV, soziale Dienste, Logistik und Immobilienwirtschaft. Zudem wird es einen Gemeinschaftsstand der Kreishandwerkerschaft und einen Beratungsstand der Agentur für Arbeit geben.

Winsen | 30.05. | Stadthalle

Tipp

■ Wer bekommt den Job?

Unternehmen und Einrichtungen suchen ihr Personal nach eigenen Kriterien aus. Die Personalleiterin der Ostfriesischen Teegesellschaft führt durch das Unternehmen und erläutert, womit das Unternehmen bei den Beschäftigten punktet, z.B. Familienfreundlichkeit. Der Personalleiter des Landkreis Harburg informiert über Einstellungen im öffentlichen Dienst. Er bietet einen Perspektivenwechsel auf die Sicht von Personalverantwortlichen, informiert über den Personalbedarf des Landkreis Harburg und beantwortet Fragen rund um das Bewerbungsverfahren. Zeit für Fragen ist eingeplant.

Buchholz | 18.02. | 10–12 Uhr | Personalleiterin OTG, mit Betriebsbesichtigung

Winsen | 18.11. | 9.30–11.30 Uhr | Lars Westermann

■ Vorstellungsgespräche locker meistern

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

In entspannter Atmosphäre erweitern Sie durch intensives Feedback die Kompetenz, sich erfolgreich zu präsentieren und auch auf schwierige Fragen überzeugende Antworten zu finden. Die Referentin trainiert mit Ihnen die Vorbereitung auf Online- und Präsenz-Interviews bei Bewerbungsverfahren.

Buchholz | 10.03. | 9.30–11.45 Uhr | Manuela Maack-Schulze

■ 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken! Welche Möglichkeiten bietet der Arbeitsmarkt und wo können Sie passende Stellen finden? Sie erhalten Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zu zeitgemäßen Bewerbungsunterlagen.

Buchholz | 22.04. | 30.09. | 9.30–11.45 Uhr | Inga Seba-Eichert

FRAUEN INFOBÖRSE

VORTRAG · INFOS · NETZWERKE · JOBS

■ Infobörse 2026 in Buchholz

Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der KVHS Landkreis Harburg mit Unterstützung der WLH und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Buchholz

Selbstbewusst auftreten – mit Haltung und Präsenz

Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit inspirierendem Vortrag der Schauspielerin und Trainerin Liz Hencke sowie vielen NetzwerkpartnerInnen.

Im Vortrag erfahren Frauen, wie Körperbewusstsein und Körpersprache die eigene Präsenz beeinflussen. Wir können gezielt daran arbeiten, langfristig mehr Selbstsicherheit zu gewinnen, im Beruf wie im Alltag! Expertinnen informieren zu den Themen Aus- und Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Existenzgründung sowie zu Karrierewegen und Jobchancen in der Region.

Vortrag
Infostände
Netzwerke
Jobs

Kostenfrei!
Bitte
anmelden.



Buchholz | 24.09. | 16.30 Uhr
ISI-Zentrum für Gründung,
Business & Innovation

■ Rund ums Gehalt: Mehr Netto vom Brutto!

Sie bekommen wertvolle Tipps zur Steuerklassenwahl, zu Freibeträgen und zum steuerlichen Absetzen von Werbungs- und Kinderbetreuungskosten. Lohnen sich Mini- und Midijobs oder eine nebenberufliche Selbstständigkeit steuerlich und in Bezug auf die Renten- und Krankenversicherung? Die Steuerexpertin Kim-Jana Trenkner erläutert die Gestaltungsmöglichkeiten und beantwortet individuelle Fragen.

Online | 17.11. | 9.30–11.30 Uhr | Kim-Jana Trenkner

■ Mein Kind hat eine Beeinträchtigung

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Ein Informationsangebot für Eltern. Kinder mit körperlichen, psychischen, kognitiven oder mehrfachen Beeinträchtigungen erfordern besonderen Pflege- und Informationsbedarf. Die Expertin informiert über mögliche Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Eltern. Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde.

Online | 17.03. | 18.30–20 Uhr | Manja Günther

■ Elterngeld und Elternzeit

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz bzw. der Gleichstellungsbeauftragten der 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.

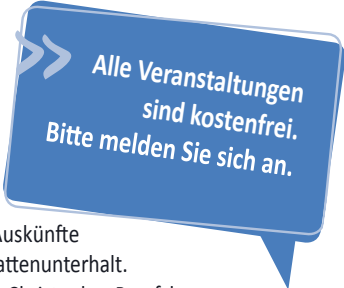
Online | 22.04. | 18–20 Uhr | Michael Schäfer

Winsen, Marstall, Schloßplatz 11 | 16.09. | 18–20 Uhr | Michael Schäfer

■ Unterhaltsrecht

Aktuelles Unterhaltsrecht: Wie stehe ich finanziell da, wenn ich mich trenne? Der Rechtsanwalt Christopher Praefcke informiert über eine strategisch kluge Vorgehensweise, wenn eine Trennung ansteht. Weiterhin gibt es Auskünfte zum Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Buchholz | 28.10. | 18.30–20 Uhr | Christopher Praefcke



Alle Veranstaltungen
sind kostenfrei.
Bitte melden Sie sich an.

■ Gut informiert vorsorgen und vererben

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Rechtsanwältin und Notarin Julia-Maria Rieckmann klärt verständlich und praxisnah Fragen aus dem Erbrecht: Was passiert mit meinem Vermögen, wenn ich kein Testament habe? Wie kann ich sinnvoll für die Zukunft vorsorgen? Was bedeutet eigentlich eine „Schenkung von warmer Hand“ – und welche Möglichkeiten habe ich, wenn ich enterbt werde?

Buchholz, Rathauskantine | 04.11. | 19–20.30 Uhr | Julia-Maria Rieckmann

■ Pflegebedürftig, was nun?

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

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

Buchholz | 12.11. | 18.30–20 Uhr

■ Regenerativ arbeiten – was nährt dich?

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Regenerativ arbeiten heißt: Nicht nur Kräfte bewahren, sondern neue Energie aus der Arbeit schöpfen. Das zentrale Prinzip: Tun Sie das, was Sie stärkt, nährt und lebendig macht. Im Workshop lernen Sie, wie Sie dieses Prinzip erfolgreich im Berufsalltag umsetzen – in Bewegung, mit Kreativität und Experimentierfreude.

Online | 04.02. | 09.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Nachfolge als Alternative

Zurück in den Job – aber wie? Wer nach einer Auszeit wieder beruflich durchstarten möchte, denkt oft an Anstellung oder Selbstständigkeit durch Neugründung. Doch es gibt einen dritten Weg: die Übernahme eines bestehenden Unternehmens.

In diesem Vortrag geht es darum, wie Frauen als Nachfolgerinnen Unternehmen übernehmen können – ohne bei null anzufangen. Die Nachfolgeberaterin der IHK Lüneburg-Wolfsburg informiert, wie eine Unternehmensnachfolge abläuft, wo frau passende Unternehmen findet und wie die Übernahme finanziert werden kann.

Online | 17.02. | 09.30–10.30 Uhr | Sonja Bausch



■ Vom Funken zur Flamme

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Buchholz

Die Suche nach Halt und innerer Stärke in Zeiten des Wandels treibt derzeit viele um. Doch zwischen Veränderung und Umbruch entsteht Raum für Neues. Hierzu brauchen wir Mut. Aber Mut ist kein Geschenk, sondern das Resultat von Selbstvertrauen. Wer den Wert des eigenen Tuns kennt, ist resilienter und wird durch Herausforderungen stärker. In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse und konkrete Werkzeuge, um Ihre innere Stärke in Job und Alltag lebendig werden zu lassen und mutig, entschlossen und klar Ihren Weg zu gehen.

Buchholz, Rathauskantine | 26.02. | 18–20 Uhr | Susan J. Moldenhauer

■ Trennungsstories souverän argumentieren

„Aus welchem Grund kam es zur Trennung von Ihrem ehemaligen Arbeitgeber?“ Mobbing, ungerechtfertigte Kündigungen oder andere Konflikte mit dem ehemaligen Arbeitgeber stellen im Vorstellungsgespräch eine emotionale und verbale Herausforderung dar. In diesem Workshop werden Kriterien für überzeugende Antworten aufgezeigt. Anhand der individuellen Situation der Teilnehmerinnen werden agile Trennungsstories erarbeitet.

Buchholz | 03.03. | 9–12 Uhr | Anna Adam

■ Gesund (weiter-)arbeiten – aber wie?

Was kann ich tun, wenn mich meine Arbeit krank macht? Sie erfahren, wie eine stufenweise Wiedereingliederung und das Betriebliche Eingliederungsmanagement für einen gesunden Wiedereinstieg genutzt werden kann. Die Referentin erläutert, welche betrieblichen und welche externen Hilfsangebote es gibt und wann eine berufliche Neuorientierung sinnvoll ist. Zeit für individuelle Fragen ist eingeplant.

Buchholz | 05.03. | 10–12 Uhr | Madlen Hiller

Online | 06.10. | 18–19.30 Uhr | Madlen Hiller



■ KI verstehen und nutzen

Lernen Sie die Basics, entdecken Sie Tools wie ChatGPT & Copilot und finden Sie heraus, wie KI Sie im Job und im Privatleben unterstützt. Ohne Vorkenntnisse, ohne Technik-Latein – die Referentin bietet einen praxisnahen Einstieg, der Lust macht, KI im Berufsalltag auszuprobieren und zu nutzen.

Buchholz | 15.04. | 9–12 Uhr | Heidi Kolloch

■ Mikrostress meistern im Alltag

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Winsen und dem Familienbüro Winsen

Haben Sie das Gefühl, die kleinen Dinge des Alltags belasten Sie mehr, als sie sollten? Unklare Kommunikation im Team, schwierige Gespräche oder die Angst, andere zu enttäuschen. All das sind Beispiele für Mikrostress, der erhebliche Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit haben kann. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Einblicke und Tipps, um Mikrostress zu erkennen und zu bewältigen. So entwickeln Sie mehr Resilienz und Zufriedenheit im Alltag.

Online | 05.05. | 18–19.30 Uhr | Gabriele Westermann

■ Ehrenamt als Ausgleich – Chancen und Gestaltung

Viele Menschen finden im Ehrenamt Sinn und eine Balance zum Berufsalltag. Doch wie lässt sich Engagement gut gestalten? Birthe Gutjahr, Ehrenamtsbeauftragte Landkreis Harburg, informiert, wie Beruf und Ehrenamt sinnvoll verbunden werden können. Es gibt Einblicke in Best Practices aus Kultur und Sozialem – und auch zu rechtlichen Fragen, wie z. B. Versicherungsschutz im Ehrenamt.

Buchholz | 07.05. | 18.30–20 Uhr | Birthe Gutjahr

Locker und professionell telefonieren



■ In unserem Kurzworkshop erfahren Sie, wie Sie auch in anspruchsvollen Telefonaten, z.B. bei Initiativbewerbungen oder Kundengesprächen, souverän und entspannt bleiben. Mit praktischen Tipps sowie Übungen zu empathischer Sprache gewinnen Sie Sicherheit, Struktur und Gelassenheit, um jede Gesprächssituation zu meistern.

Buchholz | 12.05. | 9–12 Uhr | Anne-Kristin Mathiszig

■ 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 die eigenen Stärken und lernen, diese für die künftige Karriere wirksam zu präsentieren. Entwickeln Sie neue Ideen und Ziele, die dem individuellen Persönlichkeitsprofil entsprechen und neuen Mut, diese umzusetzen.

Buchholz | 19.05. | 19.11. | 18–20.15 Uhr | Christina Glaser

outdoor

■ Raus aus dem Kopf, rein in den Wald

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Wo stehe ich auf meinem beruflichen Weg? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Entspricht das eigentlich meiner (beruflichen) Natur? Dieser Workshop lädt Sie ein, Ihrer aktuellen beruflichen Frage nachzugehen – im Wald. Die Natur kann Ihnen Bastelstoff oder Symbole schenken, zur Gesprächspartnerin werden, Ihnen Spiegel oder Modell sein und Sie so zu einer frischen, neuen, überraschenden Antwort inspirieren. Herzlich willkommen zu einem Vormittag im Wald – spielerisch, kreativ und in Bewegung.

Buchholz | 13.06. | 10–12.30 Uhr | Dr. Silja Schoett



■ Wortwechsel – Wirken statt arbeiten

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Vom Arbeiten zum Wirken – eine neue Perspektive entdecken. Im Workshop erleben Sie, wie sich Sprache auf das berufliche Selbstbild auswirkt. Sie gehen Ihren Berufsweg – zuerst mit „Arbeit“, dann mit „Wirken“ als innerer Haltung. Was verändert sich in Ihnen? Was bewegt Sie? Nehmen Sie neue Impulse für den beruflichen Alltag mit – spielerisch, kreativ und in Bewegung.

Buchholz | 01.09. | 09.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Die Kraft der Stimme im Job

Wie klingt die eigene berufliche Präsenz? In diesem Workshop erkunden Sie, wie die eigene Stimme wirkt – auf andere und auf sich selbst. Sie lernen, die Stimme bewusst und kraftvoll einzusetzen: für mehr Klarheit, Selbstsicherheit und Wirkung im Job. Ein praxisnaher Einstieg – hörbar, spürbar, stärkend.

Buchholz | 08.10. | 09.30–11.30 Uhr | Jeanine Fétz

■ Familienpolitik in der Diskussion

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Salzhausen

Wenn Frauen nach der Elternzeit zu Hause bleiben oder ihre Arbeitszeit über einen längeren Zeitraum deutlich reduzieren, führt dies zu erheblichen finanziellen Einbußen. Die Rechtsanwältin Pirko Lehmitz informiert über die Nachteile und Fallstricke der Familienpolitik. Diskutieren Sie mit!

Online | 26.11. | 19–20.30 Uhr | Pirko Lehmitz

■ feffa e.V.

ist zertifizierter Bildungsträger. An allen Standorten können arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldete Frauen ein Einzelcoaching zum beruflichen Wiedereinstieg oder ein Gründungscoaching erhalten. Die Kosten werden von der Arbeitsagentur, dem Jobcenter oder dem Rententräger übernommen, wenn die Maßnahme bewilligt wird. Alle Einzelheiten zu den aktuellen Coachingangeboten auf www.feffa.de.



■ Exista – Beratung für Gründerinnen

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 online und in den Geschäftsstellen Lüneburg, Uelzen, Buchholz und Winsen statt.

www.exista.info

■ Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

ist die größte anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung im Landkreis Harburg und führt im Schwerpunkt Bildungsangebote nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz durch. Infos und Anmeldung zu den Angeboten auf kvhs-lkharburg.de.



■ Gründerservice der WLH

Die WLH bietet Seminare und Workshops sowie Beratungen, Gründertreffs und ein Coachingnetzwerk an. Im ISI-Zentrum für Gründung, Business und Innovation können Büros, Werkhallen, Besprechungs- und Seminarräume oder auch flexible Co-Working-Arbeitsplätze gemietet werden.

www.wlh.eu





Bildungskooperation Neu Wulmstorf

Veranstaltungen der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Neu Wulmstorf und des Mehrgenerationenhauses Courage e.V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft, im Familienzentrum, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 1.

Anmeldung: gleichstellung@rh-neu-wulmstorf.de oder telefonisch (Anrufbeantworter): 040 700 78 440.

■ Selbstfürsorge ist kein Egoismus

Oft sind Frauen mehr damit beschäftigt für andere zu sorgen als für sich selbst. Das Seminar lenkt den Fokus auf Selbstliebe in der sanften Art, aber auch auf den kraftvollen Aspekt von Selbstfürsorge – für sich selbst einzustehen.

Neu Wulmstorf | 06.03. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt

■ Wer sein Ziel kennt, findet den Weg

Oft bekommen wir nicht das, was wir wollen, weil wir kein Ziel definieren. Viele Gespräche laufen ins Leere, weil uns gar nicht wirklich klar ist, was wir erreichen wollen. In diesem Workshop erarbeitet die Referentin mit den Teilnehmerinnen Fokussierung und Zielerreichung.

Neu Wulmstorf | 28.08. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt



Tipps Netzwerke
Links Jobs
finden Sie auf

www.koordinierungsstellen-feffa.de



Mitglied werden

Wir freuen uns über neue Mitglieder, mit denen wir uns austauschen und gemeinsam Strategien zur Fachkräftesicherung entwickeln, weibliche Beschäftigte unterstützen und mehr Frauen Mut zur Führung machen können.

Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.

Marktstr. 21/23, 21423 Winsen/Luhe

Tel. 04171 409726

info@netzwerk-familie-wirtschaft.de

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de



Das Forum zu Themen der Personalentwicklung sowie zur Gestaltung familienbewusster Personalpolitik, betreut durch die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft. Abonnieren Sie unseren Infoletter!

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de



■ Ferienbetreuung für Kinder

In den Oster- und Herbstferien werden Theaterwerkstätten in Winsen sowie je eine Waldwoche in Buchholz angeboten, die das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft finanziell unterstützt. Es stehen jeweils max. 16 Plätze zur Verfügung. Aktuelle Infos und Anmeldung sowie eine Übersicht mit weiteren Betreuungsangeboten in den Ferien: www.netzwerk-familie-wirtschaft

■ Familiensiegel (FaMi-Siegel) 2025 – 2027

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



VIER SCHLÜSSEL FÜR MEHR RESILIENZ

Vier Impulse machen Mut für Veränderungen! Die kostenfreien Online-Workshops mit Sandra Differt, Diplom-Betriebswirtin, Coach und Supervisorin, finden in Kooperation von Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V., dem Überbetrieblichen Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V. und dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg statt.

Anmeldung bei Katja Eggers, info@netzwerk-familie-wirtschaft.de oder Telefon 04131 303968.



Unternehmensnetzwerk
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg e.V.



Überbetrieblicher Verbund
Frau & Wirtschaft
Lüneburg, Uelzen e.V.



Akzeptanz: Der Schlüssel zu innerer Freiheit

Wie lernen wir, in Krisenzeiten unsere Energie auf das zu lenken, was wir mitgestalten können und gleichzeitig notwendige Verluste und Loslösungsprozesse zu akzeptieren? Resiliente Menschen können Grenzen setzen.

Online | 21.01. | 18–21 Uhr

Emotionssteuerung:

Selbstregulation für mehr Lebensqualität

Erwischen uns unerwartete Herausforderungen, schlagen unsere Emotionen Purzelbäume. Das innere Sicherheitssystem springt an, planvolles Denken wird schwierig.

Online | 29.04. | 18–21 Uhr

Optimismus: Strategien für ein lebensfrohes Mindset

Alles wird gut. Aber manchmal fällt es schwer, daran zu glauben. Optimisten leben länger, gesünder und sind erfolgreicher. Wie Sie sich in schwierigen Zeiten den Blick auf Ihre Stärken, Lernerfahrungen und das Positive bewahren, erfahren Sie im Workshop.

Online | 17.06. | 18–21 Uhr

Selbstwirksamkeit: Kreativ und selbstbestimmt das eigene Leben gestalten

Resiliente Menschen haben gelernt, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten. Dafür braucht es Motivation und Willenskraft, aber auch eine Klarheit über die individuellen Verantwortungs- und Zuständigkeitsbereiche.

Online | 23.09. | 18–21 Uhr

Anna Adam, Dipl.-Wirtschaftspsychologin, Coach
Sonja Bausch, Nachfolgeberaterin IHK Lüneburg-Wolfsburg
Andreas Breitenfeld, Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Harburg
Birgit de Buhr, BBS Buchholz
Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin
Jeanine Fétz, Dipl.-Dolmetscherin
Ellen Giering, KVHS
Christina Glaser, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Coach
Manja Günther, EUTB
Madlen Hiller, PAG
Heidi Kolloch, Agile Coach
Andrea Kowalewski, Geschäftsführerin feffa e.V.
Pirko Silke Lehmitz, Rechtsanwältin
Monique Lutermann, Arbeitgeberverb. Lüneburg-Nordostniedersachsen e.V.
Manuela Maack-Schulze, Coach
Anne-Kristin Mathiszig, Coach und Trainerin
Susan J. Moldenhauer, Dipl.-Finanzwirtin (CoB), Coach
Brigitte Niemann-Rempe, BCA Jobcenter Landkreis Harburg
Christopher Praefcke, Rechtsanwalt
Julia-Maria Rieckmann, Rechtsanwältin und Notarin
Michael Schäfer, Referent des BMFSFJ
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin
Inga Seba-Eichert, Dipl.-Biologin, Projektleitung KoStelle Frau & Wirtschaft
Kim Jana-Trenkner, Dipl.-Finanzwirtin (FH)
Christine von Borcke-Wloka, OTG
Lars Westermann, Personalleiter Landkreis Harburg
Gabriele Westermann, Coach
Tanja Zerbin-Münstedt, BCA Agentur für Arbeit Lüneburg-Uelzen

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



Kofinanziert von der
Europäischen Union

