

Jahresprogramm 2026



# Berufliche Perspektiven

Beratung und Bildung  
für Frauen



Koordinierungsstelle  
Frau & Wirtschaft  
Lüneburg . Uelzen



[facebook.com/feffaev](https://facebook.com/feffaev)



[instagram.com/feffaev](https://instagram.com/feffaev)

**AGB und Datenschutz:** [www.koordinierungsstellen-feffa.de](http://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](mailto:info@feffa.de)

Satz und Gestaltung:

Hilke Harder, Gorleben

Fotonachweis:

Bildarchiv feffa e.V., [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), [istockphoto.com](http://istockphoto.com), [shutterstock.com](http://shutterstock.com)

## Frauen gewinnen!

Dies ist unser Motto und der Name der Website, auf der alle Koordinierungsstellen Frauen und Wirtschaft des Landes Niedersachsen mit ihren umfangreichen Angeboten dargestellt werden. Ihre Aufgabe ist es, Frauen durch Beratung und Bildungsangebote bei einem beruflichen Wiedereinstieg und in der beruflichen Laufbahn zu unterstützen.

Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen arbeitet im Verbund mit privaten und öffentlichen Arbeitgebern: Unser gemeinsames Ziel ist, weibliche Fachkräfte in der Region zu binden und zu gewinnen. Wir setzen uns dafür ein, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. [www.frauen-gewinnen.eu](http://www.frauen-gewinnen.eu)

Der Verein feffa e.V. ist Träger der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen, der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg und von Exista – Beratung für Gründerinnen.

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.

## Angebote

### für Frauen:

#### Beratung und Qualifizierung

Orientierung, Bewerbung, berufliche Fachkompetenzen, Existenzgründung, Vernetzung

### für Unternehmen:

Organisation und Beratung  
ÜBV Überbetrieblicher Verbund  
Familienfreundliche Personalpolitik, Ferienbetreuung, FaMi-Siegel

## Ziel

existenzsichernde  
Arbeit für Frauen

### mit Arbeitsmarktbeteiligten:

#### 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

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Beraten</b> .....                                                                                                                    | 7  |
| <i>Beratungsangebote für die berufliche Laufbahn</i>                                                                                    |    |
| <b>Bewerben</b> .....                                                                                                                   | 8  |
| <i>Rund um die Bewerbung: vom Bewerbungsscheck<br/>bis zum Vorstellungsgespräch</i>                                                     |    |
| <b>Highlights 2026</b> .....                                                                                                            | 10 |
| <b>Informieren</b> .....                                                                                                                | 12 |
| <i>Infos zu Beschäftigungsverhältnissen sowie Tipps<br/>für den beruflichen Wiedereinstieg und Neuorientierung</i>                      |    |
| <b>Finanzen &amp; Soziales</b> .....                                                                                                    | 14 |
| <i>Tipps zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten,<br/>Rentenabsicherung und Unterhaltsrecht sowie<br/>Infos zu Pflege und Beruf</i> |    |
| <b>Workshops</b> .....                                                                                                                  | 16 |
| <i>Motivierende Workshops für den<br/>beruflichen und privaten Alltag</i>                                                               |    |
| <b>Netzwerke &amp; Links</b> .....                                                                                                      | 19 |
| <b>Überbetrieblicher Verbund Frau &amp; Wirtschaft<br/>Lüneburg.Uelzen (ÜBV)</b> .....                                                  | 20 |
| <i>Mit Ferienbetreuungsangeboten und<br/>Infos zum FaMi-Siegel</i>                                                                      |    |
| <b>Referentinnen</b> .....                                                                                                              | 22 |

## Januar

- 14. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE .....9
- 15. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, UE..... 7
- 21. Akzeptanz: Der Schlüssel zu innerer Freiheit, online .....21
- 27. Arbeit und Rente – Absicherung oder Altersarmut, UE ..... 13
- 28. Die digitale Bewerbung, UE.....9
- 29. Auf der Schwelle zwischen Altem und Neuem, LG..... 16

## Februar

- 04. Birte Meier: Equal Pay Now! – Lesung & Diskussion, online .....10
- 04. Beratung in den Samtgemeinden, Bad Bevensen ..... 7
- 05. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, online ..... 7
- 11. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE .....9
- 14. Vision-Board-Collagen für Visionärinnen, UE..... 16
- 17. Nachfolge als Alternative, online ..... 17
- 18. Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben, UE ..... 13
- 19. Wer bekommt den Job, Bad Bevensen ..... 11
- 19. Die Grenze ist nur im Kopf, online..... 16

## März

- 03. Beratung in den Samtgemeinden, Ebstorf ..... 7
- 11. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE .....9
- 12. Unterhalt bei Trennung und Scheidung, LG ..... 13
- 12. Körpersprache im Bewerbungsgespräch, UE ..... 17
- 19. Neustart im Job – Mut zur beruflichen Neuorientierung, UE ....12

## April

- 08. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE .....9
- 09. Jobsuche in sozialen Netzwerken, online..... 12
- 14. Wenn Eltern alt werden: Recht und Hilfe, UE ..... 14
- 16. Die digitale Bewerbung, online .....9
- 18. Berufliche Potenziale ausloten und entfalten, online ..... 11
- 21. Lust statt Frust – berufstätig und gesund älter werden, UE .....13
- 23. Meine berufliche Entwicklung: Linear? Zyklisch? LG..... 17
- 28. Wenn Eltern alt werden: lieben, pflegen, meiden, UE ..... 14
- 29. Emotionssteuerung, online ..... 21

## Mai

- 07. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, online .....12
- 13. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE .....9
- 28. Potentiale entwickeln – mit der Natur, Barendorf ..... 17

**Juni**

- 04. Wer bekommt den Job, LG ..... 11
- 10. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE ..... 9
- 11. Gesund (weiter-)arbeiten – aber wie?, LG ..... 15
- 17. Strategien für ein lebensfrohes Mindset, online ..... 21

**August**

- 31. Unterhalt bei Trennung und Scheidung, UE ..... 13

**September**

- 03. Konflikte erkennen und souverän meistern, UE ..... 18
- 09. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE ..... 9
- 16. Ladies Night, LG ..... 10
- 22. Beratung in den Samtgemeinden, Bad Bevensen ..... 7
- 23. Kreativ und selbstbestimmt das eigene Leben gestalten, online ..... 21
- 24. Die digitale Bewerbung, UE ..... 9

**Oktober**

- 06. Finanzplanung und Altersvorsorge für Frauen, UE ..... 15
- 06. Gesund (weiter-)arbeiten – aber wie?, online ..... 15
- 08. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, online ..... 12
- 14. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE ..... 9
- 10. Potentiale entwickeln – mit der Natur, Barendorf ..... 17
- 20. Lust statt Frust – berufstätig und gesund älter werden, UE ..... 13
- 28. Stark durch Werte – mit Klarheit und Haltung im Wandel, UE .. 18
- 28. Beratung in den Samtgemeinden, Ebstorf ..... 7
- 29. Mehr Geld im Job – Gehalt clever verhandeln, online ..... 18

**November**

- 05. Selbstbewusst Bewerbungsgespräche führen, LG ..... 18
- 12. Die digitale Bewerbung, online ..... 9
- 11. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE ..... 9
- 13. NetzWERK Frauen, UE ..... 10
- 17. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, UE ..... 7
- 19. Jobsuche in sozialen Netzwerken, online ..... 12

**Dezember**

- 01. Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben, UE ..... 13
- 03. Erfolgreich bewerben 50plus, LG ..... 9
- 09. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE ..... 9



telefonisch,  
online oder  
persönlich

### ■ 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:

**Lüneburg** | Telefon 04131 303968 | kontakt-lg@feffa.de

**Uelzen** | Telefon 0581 9712615 | kontakt-ue@feffa.de

### ■ Beratungsvormittage in Bad Bevensen und Ebstorf

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

**Bad Bevensen** | 04.02. | 22.09. | 10–12 Uhr | Bibliothek im Griepe-Haus  
Petra Haberland

**Ebstorf** | 03.03. | 28.10. | 10–12 Uhr | DRK-Haus | Petra Haberland

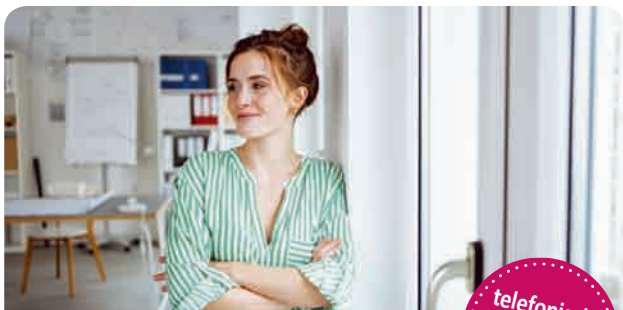
### ■ Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg

In dieser Kleingruppenberatung erhalten Sie Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit, von Arbeitgebern und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft werden vorgestellt.

Für individuelle Fragen haben die Beraterinnen Zeit eingeplant.

**Uelzen** | 15.01. | 17.11. | 9.30–11.30 Uhr | Petra Haberland

**Online** | 05.02. | 9.30–11.30 Uhr | Andrea Kowalewski



telefonisch,  
online oder  
persönlich

### ■ Bewerbungs-Check

Sie haben sich lange nicht beworben oder sind sich 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:

- Individueller Bewerbungsstrategie
- 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.

**Lüneburg** | Telefon 04131 303968 | kontakt-lg@feffa.de

**Uelzen** | Telefon 0581 9712615 | kontakt-ue@feffa.de



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:  
**Lüneburg:** Stadtkoppel 20  
**Uelzen:** Veerßer Straße 64

**Anmeldungen für Lüneburg:**  
Telefon 04131 303968  
kontakt-lg@feffa.de

**Anmeldungen für Uelzen:**  
Telefon 0581 9712615  
kontakt-ue@feffa.de



## New Job Café

für Berufsrückkehrerinnen

■ Sie möchten nach einer Familienphase, Auszeit, Krankheit oder Arbeitslosigkeit neu durchstarten? Im New Job Café treffen sich Frauen, die ihren nächsten Schritt aktiv gestalten wollen. In offener Atmosphäre tauschen wir uns aus, sammeln Ideen und profitieren voneinander. Jede Begegnung bringt Motivation und neue Impulse. Zum Auftakt gibt es bei Bedarf kurze Inputs rund um Bewerbung und berufliche Orientierung.

Uelzen | 14.01. | 11.02. | 11.03. | 08.04. | 13.05. | 10.06. |  
09.09. | 14.10. | 11.11. | 09.12. | jeweils 9.30–11 Uhr  
Petra Haberland

### ■ Die digitale Bewerbung

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail, über Messenger oder Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. Wir informieren Sie, wie und wo KI ins Spiel kommt. Sie erfahren, wie Sie alle Klippen sicher umschiffen, damit Ihre digitale Bewerbung erfolgreich ist.

Uelzen | 28.01. | 24.09. | 9.30–11 Uhr | Petra Haberland  
Online | 16.04. | 12.11. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

### ■ Erfolgreich bewerben 50plus

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken – oder auch der Jobwechsel nach einer langjährigen Berufstätigkeit. Welche Chancen gilt es zu nutzen, wo haben ältere Bewerberinnen gute Chancen? Welche Strategie führt zum Erfolg? Die Referentin gibt Ihnen Tipps und macht Mut.

Lüneburg | 03.12. | 17–20 Uhr | Gabriele Westermann



Online-Lesung mit Birte Meier:

## Equal Pay Now!

*in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro  
der Leuphana Universität Lüneburg und der  
Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lüneburg*

Birte Meier ist Chefreporterin Investigativ für RTL, den Stern und n-tv. Zuvor arbeitete sie viele Jahre als Redakteurin für die ZDF-Sendung »Frontal21«. Für ihre Recherchen erhielt sie u.a. den Deutschen Wirtschaftsfilmpreis, den Helmut Schmidt-Preis und den Otto-Brenner-Preis. Als Fellow am Thomas-Mann-Haus in Los Angeles erforschte sie, was Deutschland in puncto Equal Pay von Kalifornien lernen kann.

Ihre Klage gegen das ZDF auf gleichen Lohn machte sie über journalistische Kreise hinaus bekannt. Die Autorin liest aus ihrem Buch und berichtet über die aktuelle Rechtslage in Bezug auf das Entgelttransparenzgesetz.

**Online | 04.02. | 19–20.30 Uhr**



Highlights  
2026



Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der VHS REGION Lüneburg: Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Vortrag und auf den Austausch mit anderen Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen.

**Lüneburg | vhs.halle  
16.09. | 19–21 Uhr**

## [NetzWERK Frauen]

Die gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft, den Gleichstellungsbeauftragten aus Stadt und Landkreis Uelzen, sowie weiteren engagierten Partnerinnen und Institutionen, richtet sich speziell an Frauen, die sich beruflich neu ausrichten und weiterentwickeln möchten.

**Rathaus Uelzen  
13.11. | 15–17.30 Uhr**



### ■ Wer bekommt den Job?

Unternehmen und Einrichtungen suchen ihr Personal nach eigenen Kriterien aus. Die Abläufe im Recruiting und die Voraussetzungen sind sehr verschieden. Insbesondere ein Quereinstieg, z.B. in die öffentliche Verwaltung, erfordert die Kenntnis, welche formalen Voraussetzungen erfüllt sein müssen und wie die Stellenausschreibungen zu interpretieren sind. Die Referentinnen informieren über ihren Personalbedarf und beantworten Fragen rund um die Bewerbungsverfahren.

**Bad Bevensen** | 19.02. | 15–16.30 | Nadine Kohlase, Nicole Schliekau  
**Lüneburg** | 04.06. | 9.30–11 Uhr | Viktoria Wilke

### ■ Berufliche Potenziale ausloten und entfalten

Welche berufliche Ausrichtung passt zu mir? In diesem Workshop erhalten Sie Raum und Zeit für einen kurzen Boxenstopp, um Ihre beruflichen Potenziale in Ruhe anzuschauen. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf das, was da ist und welche Schätze im Verborgenen zu finden sind, um sie zu heben und zu entfalten. So erhalten Sie Impulse für Ihren Weg zu einer beruflichen Ausrichtung, die zu Ihnen passt.

**Online** | 18.04. | 9–12.15 Uhr mit Pause | Anette Christoffel



Veranstaltungs-  
**Tipp**

## Berufs- und Ausbildungsbörse

**Am 7. Februar 2026 von 9 bis 14 Uhr** findet unter dem Motto „Frühling schnuppern“ die Berufs- und Ausbildungsbörse der BBS I und BBS II in Uelzen statt.

In den Berufsfeldern Pflege, Pflegeassistenz und Sozialpädagogische Assistentin, Erzieherin sowie Heilerziehungspflege gibt es in diesem Rahmen eine kurze Informationsveranstaltung.

## ■ Neustart im Job

Mut zur beruflichen Neuorientierung: Was zeichnet mich aus und welche beruflichen Potenziale warten darauf, von mir entdeckt zu werden? Manchmal braucht es Mut und einen klaren Blick, um neue Schritte zu gehen und sich in Ungewohntes hineinzuwagen. Gemeinsam nutzen wir Ihre Stärken und Kompetenzen, um den Fokus auf neue, bislang unentdeckte Berufsfelder zu richten. Entwickeln Sie Ihren eigenen beruflichen Fahrplan mit Freude und Leichtigkeit!

Uelzen | 19.03. | 9.30–11.30 Uhr | Katharina Naeve

## ■ 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 in Portalen wie Stepstone, LinkedIn, Xing und Facebook.

Online | 09.04. | 19.11. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

## ■ 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 den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt: Antje Reischel (Jobcenter Uelzen), Mareike Witte (Jobcenter Lüneburg) und Tanja Zerbin-Münstedt (Agentur für Arbeit).

Die Termine geben wir im Newsletter und im Veranstaltungskalender bekannt.



### ■ Arbeit und Rente – Absicherung oder Altersarmut

Um der Armut im Alter vorzubeugen ist es wichtig, einen Überblick über die wichtigsten Themen der Rentenversicherung zu haben und die jährlich zugesandte Renteninformation/-auskunft zu verstehen. Die Referentin erläutert, wie die Rente berechnet wird, was Netto vom Brutto übrigbleibt, wie Kindererziehungszeiten Berücksichtigung finden und was es mit der Versicherungspflicht bei Pflege von Angehörigen auf sich hat. Sie informiert über die digitale Rentenübersicht, das Kundinnen-Portal der Deutschen Rentenversicherung und Präventionsmaßnahmen vor der Rente.

Uelzen | 27.01. | 17.30–19.30 Uhr | Antje Grahl

### ■ Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben

Sie fühlen sich nach einer schweren Erkrankung (z.B. Burnout oder Depression) fit genug, um wieder in den Beruf einzusteigen. Vielleicht ist es Ihnen aber auch nicht mehr möglich Ihren „alten“ Beruf weiter auszuüben? Melanie Kolfenbach von der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) informiert Sie über die richtigen Ansprechpersonen passend zu Ihrer Situation. Sie erfahren, was ein berufliches Reha-Verfahren ist und welche Voraussetzung Sie hierfür erfüllen sollten, um wieder beruflich durchstarten zu können. Sie erklärt, wo Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen können und welche Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten es gibt.

Uelzen | 18.02. | 01.12. | 17–18.30 Uhr

Melanie Kolfenbach, Petra Haberland

Interessante Tipps zu den Themen Frau und Beruf finden Sie auf: [koordinierungsstellen-feffa.de](http://koordinierungsstellen-feffa.de)

### ■ Unterhalt bei Trennung und Scheidung

Aktuelles Unterhaltsrecht: Wie stehe ich finanziell da, wenn ich mich trenne? Die Fachanwältinnen für Familienrecht informieren über die strategisch kluge Vorgehensweise, wenn eine Trennung ansteht. Weiterhin gibt es Auskünfte zum Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Lüneburg | 12.03. | 10–12 Uhr | Katja Schneider

Uelzen | 31.08. | 17–19 Uhr | Sibylle Wierling

### ■ Lust statt Frust – berufstätig und gesund älter werden

Viele berufstätige Frauen der Babyboomer-Generation 60+ erreichen in den nächsten Jahren die nachberufliche Lebensphase. Neben dem Wunsch nach beruflicher Aktivität über den Renteneintritt hinaus, spielt die Notwendigkeit, weiterhin arbeiten zu müssen (Altersarmut), für viele Frauen eine zunehmend wichtige Rolle. Die Veranstaltung bietet Raum zur Auseinandersetzung mit Fragen der nachberuflichen Lebensgestaltung, materiellen Teilhabe, neuen Erwerbsmodellen sowie unterstützenden Angeboten und Strukturen in der Region.

Uelzen | 21.04. | 20.10. | 17–19 Uhr | Annegret Kühne



## Wenn Eltern alt werden

*In Kooperation mit der Familien-Bildungsstätte Uelzen (Fabi)*

Irgendwann ist der Zeitpunkt gekommen und wir merken, dass unsere Eltern alt werden. Plötzlich sind wir als Töchter gefragt, die Eltern zu unterstützen und ihnen im Alltag zu helfen. Das kann in unterschiedlicher Art und Weise und mit unterschiedlichem Umfang erforderlich sein. Jede Situation ist anders. Wichtig ist dabei zu wissen, wo die eigenen Möglichkeiten und Grenzen liegen, welche rechtlichen Dinge zu regeln sind und welche Unterstützung es gibt. An zwei Abenden greifen wir dieses Thema auf.

### ■ Umgang mit alten Eltern: Recht und Hilfe

*In Kooperation mit der Fabi Uelzen,*

*Anmeldung: [info@fabi-uelzen.de](mailto:info@fabi-uelzen.de), Tel. 0581 97991-0*

An diesem Abend werden schwerpunktmäßig die rechtlichen Fragen rund um das Altwerden der Eltern beantwortet. Themen sind u.a. welche fachliche Unterstützung gibt es, welche finanziellen Leistungen stehen zur Verfügung, wo kann ich weitere Beratung und Hilfe bekommen. Es besteht Raum für die Fragen der Teilnehmerinnen.

**Uelzen | Fabi, Ringstr. 6 | 14.04. | 17–19 Uhr | Stefanie Nieschulze**

### ■ Umgang mit alten Eltern: lieben – pflegen – meiden

Die Eltern werden alt und wohnen vielleicht sogar an einem anderen Ort – was nun? Die Veranstaltung beleuchtet die Herausforderungen für Angehörige. Themen können sein: Verantwortung tragen, Rollenwechsel Eltern/Kind, Hilfebedarf thematisieren, schlechtes Gewissen. In Einzelreflexion und Austausch können die Teilnehmerinnen klären, was sie leisten können und wo sie Grenzen setzen möchten.

**Uelzen | 28.04. | 17–19 Uhr | Stefanie Nieschulze**

**ELTERNZEIT****UND ELTERNGELD**

Informationen über die aktuellen gesetzlichen Regelungen zu Elternzeit und Elterngeld gibt es in Lüneburg regelmäßig montags von 16 Uhr bis 17 Uhr in der Kreisverwaltung. Infos und Anmeldung: [www.landkreis-lueneburg.de](http://www.landkreis-lueneburg.de), Suchwort Elterngeld. In Stadt und Landkreis Uelzen ist die Elterngeldstelle beim Landkreis Uelzen zuständig: [www.landkreis-uelzen.de](http://www.landkreis-uelzen.de), Suchwort Elterngeldstelle.

**■ 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 können. Die Referentin erläutert, welche betrieblichen und welche externen Hilfsangebote es gibt und wann eine berufliche Neuorientierung sinnvoll ist. Zeit für individuelle Fragen ist eingeplant.

**Lüneburg** | 11.06. | 09.30–11 Uhr | Madlen Hiller

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

**■ Finanzplanung und Altersvorsorge für Frauen**

Altersarmut trifft Frauen nicht nur besonders häufig, sondern auch wesentlich stärker als Männer! Vorbeugen kann frau nur, solange sie noch jung ist. Die Altersrente entspricht etwa 45 Prozent des letzten Gehaltes – nicht ausreichend für den gewohnten Lebensstandard. Diese Lücke gilt es so gut wie möglich zu schließen. Frauen sollten aktiv werden. Begonnen wird damit, sich einen Überblick über die eigenen Finanzen zu verschaffen. Anschließend werden Einsparpotentiale gesucht, um diese für die Altersvorsorge einzusetzen. Erläutert wird das 3-Säulen-Modell der Finanzplanung.

**Uelzen** | 06.10. | 17.30–19.30 Uhr | Katrin Jarfe

Für einige Veranstaltungen fertigen wir Faltblätter mit ausführlichen Kursinformationen an. Auch telefonisch beraten wir Sie gern über unsere Angebote. Rufen Sie uns an:  
**Lüneburg** 04131 303968  
**Uelzen** 0581 9712615

## ■ Auf der Schwelle zwischen Altem und Neuem

Das Alte ist nicht mehr, das Neue ist noch nicht. Befinden Sie sich in solch einer Schwellensituation? Ob als Wiedereinsteigerin, Berufswechslerin oder in Ihrer Laufbahn, in diesem Workshop lernen Sie ein Schwellen-Modell aus dem Naturcoaching kennen. Darin können Sie verorten, wo Sie zurzeit stehen. Diese spielerische Erkundung in Bewegung mit kreativen Materialien unterstützt Sie, gut über die Schwelle zu gelangen.

Lüneburg | 29.01. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

## ■ Die Grenze ist nur im Kopf

Konfuzius schreibt man das Statement „Arbeite, was Du liebst, und Du musst keinen Tag mehr arbeiten“ zu. Die innere Einstellung ist ein Faktor, mit dem sich viel bewegen lässt! Die Referentin erarbeitet mit den Teilnehmerinnen dieses Workshops den Status quo der aktuellen beruflichen Situation, spricht über die Bedeutung von Mindset und Persönlichkeitsentwicklung im beruflichen Kontext und stellt Tools zur Veränderung oder Verbesserung der aktuellen beruflichen Situation vor. Zeit für individuelle Fragen ist eingeplant.

Online | 19.02. | 18.30–20 Uhr | Sabrina Helms



## Vision-Board-Collagen für Visionärinnen



*In Kooperation mit der Fabi Uelzen,*

*Anmeldung: [info@fabi-uelzen.de](mailto:info@fabi-uelzen.de), Tel: 0581 97 991-0*

Das neue Jahr hat begonnen, viele gute Vorsätze stehen im Raum. Welches Ziel möchte ich im neuen Jahr erreichen? Was ist mir wichtig und womit möchte ich mein Geld verdienen? Ein Vision-Board lässt aus Ideen Bilder entstehen. Diese Bilder haben Sie vor Augen. Sie können daran weiterdenken, Fäden spinnen, umsetzen – und irgendwann werden Träume Wirklichkeit. Kommen Sie erst Ihrer Vision auf die Spur und setzen diese dann ganz konkret in einer Collage um.

Uelzen | Fabi, Ringstr. 6 | 14.02. | 10–14 Uhr | Petra Haberland

### ■ **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



### ■ **Körpersprache im Bewerbungsgespräch**

Der Körper spricht immer: Haltung, Blickkontakt und Bewegungen entscheiden oft mehr über den Eindruck, den wir hinterlassen, als Worte es können. Sie erfahren, wie man die 7 körpersprachlichen Beobachtungspunkte erkennt und deutet, wie Sie Ihre eigene Körpersprache bewusst einsetzen und die Signale Ihres Gegenübers lesen können – Körpersprache wird so zum Erfolgsfaktor bei Bewerbungen und im beruflichen Alltag.

Uelzen | 12.03. | 18–21 Uhr | Claudia Heilmeyer

### ■ **Meine berufliche Entwicklung: Linear? Zyklisch?**

Unsere sommerbetonte Gesellschaft denkt einen beruflichen Werdegang als aufsteigende Linie. Die Natur hingegen entwickelt sich zirkulär: Ein Baum wird Winter für Winter kahl. Und wächst doch, langsam und stetig, über Jahre hinweg. Ein Naturcoaching-Impuls lädt Sie ein, Ihre eigene berufliche Entwicklung zuerst als linearen und anschließend als zyklischen Prozess zu betrachten. Dieses spielerische Experiment in Bewegung kann Ihnen neue und überraschende Sichtweisen eröffnen.

Lüneburg | 23.04. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

### ■ **Potentiale entwickeln – mit der Natur**

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen und in der Natur neue Kraft zu schöpfen. Durch eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen, Naturerlebnissen und Reflexionsübungen unterstützen wir Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu klären und neue Perspektiven zu gewinnen. Mitzubringen ist dem Wetter angepasste Kleidung.

Wald bei Barendorf | 28.05. | 17–20 Uhr | Claudia Kutzick

Wald bei Barendorf | 10.10. | 14–17 Uhr | Claudia Kutzick

### ■ Konflikte erkennen und souverän meistern

Warum ist unsere Kommunikation so häufig von Missverständnissen, gegenseitigen Vorwürfen und Unbehagen geprägt? Wir alle kennen diese kleinen Momente, in denen wir uns mehr Verständnis und Respekt von unserem Gegenüber wünschen. Im Workshop lernen Sie neue Methoden und Besonderheiten der wertschätzenden Kommunikation kennen. Freuen Sie sich auf Beispiele aus dem beruflichen Alltag, auf das Ausprobieren und auf neue Impulse!

Uelzen | 03.09. | 17.30–20.30 Uhr | Katharina Naeve

### ■ Stark durch Werte – mit Klarheit und Haltung im Wandel

Krisen, Katastrophen, Konkurrenzen – gerät die Welt aus den Fugen? Arbeit und Gesellschaft verändern sich derzeit rasant durch wirtschaftliche oder auch soziale Verwerfungen. Gleichzeitig befeuern neue, digitale Technologien wie KI oder die Ausrichtung der Arbeit 5.0 mit ihrer Symbiose von Technik und Gesellschaft viele Bereiche des Lebens. Die persönliche Orientierung wird vor diesem Hintergrund oft zunehmend schwieriger, die Herausforderungen wachsen. Der Workshop bietet Möglichkeiten für Reflexion, Austausch und Orientierung, um neue Perspektiven für Arbeit und Leben zu entdecken.

Uelzen | 28.10. | 17–20 Uhr | Annegret Kühne



### ■ Mehr Geld im Job – Gehalt clever verhandeln

Oft stehen Frauen sich auf dem Weg zu mehr Gehalt selbst im Weg. Im Vorstellungsgespräch akzeptieren sie zu schnell den ersten Gehaltsvorschlag und fordern zu selten Gehaltserhöhungen. Wer hofft, dass gute Leistung auffällt und automatisch honoriert wird, wird enttäuscht – frau muss aktiv werden! Wann ist der richtige Zeitpunkt, mehr Gehalt einzufordern und wie gehe ich am besten vor? Die Referentin erläutert, wie Frauen sich auf eine Gehaltsverhandlung vorbereiten, wie sie sich überzeugend präsentieren und welche Verhandlungsstrategien erfolgversprechend sind.

Online | 29.10. | 18–19.30 Uhr | Ina Wenhold

### ■ Selbstbewusst und authentisch

#### Bewerbungsgespräche führen

Erfolgreiche Vorstellungsgespräche bedürfen einer guten Vorbereitung. Wie präsentiere ich mich und meine Fähigkeiten sicher, wie reagiere ich souverän auf heikle Fragen, ohne aus dem Konzept zu kommen? In diesem Workshop erarbeiten Sie, wie aus dem Vorstellungsgespräch ein Kennenlernen auf Augenhöhe wird.

Lüneburg | 05.11. | 17.30–20.30 Uhr | Mirjam Richter

### ■ 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](http://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](http://www.exista.info)

### ■ VHS

#### REGION Lüneburg

Termine und  
Veranstaltungen auf  
[www.vhs.lueneburg.de](http://www.vhs.lueneburg.de)

### ■ KVHS Uelzen/

#### Lüchow-Dannenberg

Termine und  
Veranstaltungen auf  
[www.allesbildung.de](http://www.allesbildung.de)

### ■ Gustav-Stresemann- Institut Bad Bevensen

Eine Organisation mit Geschichte: Die nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule bietet über 200 Seminare an.

[www.gsi-bevensen.de](http://www.gsi-bevensen.de)

### ■ Bildungsbüro des Landkreises Uelzen

Die Koordinierungsstelle engagiert sich in der Bildungsregion Uelzen. Das „Jahr der sozialen Kompetenzen“ ist eine Aktivität der Bildungsregion Uelzen, koordiniert vom Bildungsbüro des Landkreises.



### Mitglied werden

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



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

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](http://www.netzwerk-familie-wirtschaft.de)



### ■ Ferienbetreuung für Kinder

Berufstätige Eltern blicken häufig mit Sorge auf Ferien – wo können die Kinder gut und zuverlässig betreut werden? In den Oster- und Herbstferien gibt es Betreuungsangebote in Lüneburg und Uelzen sowie weitere Aktionen, die der Überbetriebliche Verbund finanziell unterstützt. Aktuelle Infos und Anmeldung sowie eine Übersicht mit weiteren Betreuungsangeboten in den Ferien: [www.netzwerk-familie-wirtschaft](http://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](http://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](mailto: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**

Sonja Bausch, Nachfolgeberaterin IHK Lüneburg-Wolfsburg  
Anette Christoffel, Coach  
Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach, Resilienzberaterin  
Antje Grahl, DRV  
Petra Haberland, Dipl.-Sozialökonomin, Coach  
Claudia Heilmeyer, Personal Coach  
Sabrina Helms, Coach  
Birte Meier, Autorin  
Madlen Hiller, Beraterin PAG  
Katrin Jarfe, Schuldenprävention, Caritas Uelzen  
Nadine Kohlase, Personalleiterin, Diana-Klinik  
Melanie Kolfenbach, EUTB  
Andrea Kowalewski, Geschäftsführerin feffa e.V.  
Annegret Kühne, Coach  
Claudia Kutzick, Dipl.-Sozialarbeiterin und Waldpädagogin  
Katharina Naeve, Betriebswirtin, Coach  
Stefanie Nieschulze, Pflegeberaterin  
Antje Reischel, Jobcenter Uelzen  
Mirjam Richter, Coach  
Nicole Schlickau, Recruiterin, Diana-Klinik  
Katja Schneider, Fachanwältin für Familienrecht  
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin, Supervisorin, Naturcoach  
Ina Wenhold, Personalreferentin  
Gabriele Westermann, Coach  
Sibylle Wierling, Fachanwältin für Familienrecht  
Viktoria Wilke, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Lüneburg  
Mareike Witte, Jobcenter Lüneburg  
Tanja Zerbin-Münstedt, Agentur für Arbeit



Volkshochschule  
REGION Lüneburg



LANDKREIS LÜNEBURG



Hansestadt Lüneburg

**Viel mehr als Lernen...**

**Kurse, Workshops und  
Veranstaltungen**

**[www.vhs.lueneburg.de](http://www.vhs.lueneburg.de)**

 **[vhs.lueneburg](https://www.instagram.com/vhs.lueneburg)**

 **[VHS REGION Lüneburg](https://www.facebook.com/VHSREGIONLüneburg)**

**Infos und  
Anmeldung:  
04131/1566-0  
[info@vhslg.de](mailto:info@vhslg.de)**



QR-Code führt zur Homepage



So erreichen Sie uns:

**Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft**

Stadtkoppel 20 | 21337 Lüneburg

Telefon 04131 303968

kontakt-lg@feffa.de

**Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft**

Veerßer Straße 64 | 29525 Uelzen

Telefon 0581 9712615

kontakt-ue@feffa.de

[www.koordinierungsstellen-feffa.de](http://www.koordinierungsstellen-feffa.de)

[www.feffa.de](http://www.feffa.de)

[www.netzwerk-familie-wirtschaft.de](http://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 Uelzen, Stabsstelle für Wirtschaftsförderung und W.LG Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH für Stadt und Landkreis Lüneburg



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

