

1. 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 und in der feffa-App (Android). 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 Tel. 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
Bewerben	8
BewerbungsCheck	8
Initiativbewerbungen	8
Bewerben per E-Mail und Internet.....	8
Vorstellungsgespräche locker meistern.....	8
Informieren	9
Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg	9
Teilzeitausbildung und Umschulung	9
50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg.....	9
Info-Veranstaltungen zu Berufsfeldern mit Fachkräftebedarf	10
Jobsuche über Social Networks.....	11
Minijob und Midijob – Chance oder Sackgasse?	11
Wer bekommt den Job?	11
Unterstützung & Soziale Hilfen	11
Unterhaltsrecht	11
Elterngeld und Elternzeit	11
Workshops & Seminare	12
Kraft schöpfen für mein neues Berufsjahr.....	12
Gehaltsverhandlungen – Strategien für Frauen	12
Neue berufliche Perspektiven durch Biographiearbeit	12
Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag!	12
Trennungsgeschichten	13
Homeoffice: Rechte und Pflichten von Arbeitnehmerinnen	13
Entdecken Sie Ihr Potenzial: Stärken erkennen und fördern	13
Bildungsk Kooperationen	14
Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V. .	20
Dozenten/innen	22

Januar

- 20. Kraft schöpfen für mein neues Berufsjahr | Online 12
- 26. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg | WI 9

Februar

- 8. Initiativbewerbungen | BU 8
- 9. Teilzeitausbildung und Umschulung | WI 9
- 10. Sozialpäd. Assistentin, Erzieherin u.a. päd. Berufsfelder | BU 10
- 15. Beschäftigungschancen in der Pflege | WI 10
- 22. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg | BU 9
- 24. Unterhaltsrecht | BU 11

März

- 2. Bewerben per E-Mail & Internet | WI 8
- 9. Jobsuche über Social Networks | WI 11
- 10. Gehaltsverhandlungen – Strategien für Frauen | BU 12
- 17. Neue berufliche Perspektiven durch Biografiearbeit | Online 12
- 23. Mini- und Midijob – Chance oder Sackgasse | BU 11

April

- 27. Teilzeitausbildung und Umschulung | BU 9

Mai

- 03. Vorstellungsgespräche locker meistern | BU 8
- 04. Wer bekommt den Job? | WI 11
- 11. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg | BU 9
- 12. Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag! | Online 12
- 18. Trennungsgeschichten | BU 13

Juni

- 1. Mini- und Midijob – Chance oder Sackgasse | WI 11
- 16. Homeoffice: Rechte+Pflichten von Arbeitnehmerinnen | Online .. 13
- 22. Elterngeld und Elternzeit | BU 11
- 23. Entdecken Sie Ihr Potenzial | Online 13
- 29. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg | WI 9

■ 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.

telefonisch,
online oder
persönlich

Winsen | Andrea Kowalewski, Kulturwissenschaftlerin M.A./
Projektmanagementfachfrau, Geschäftsführerin feffa e.V.
Buchholz | Kirsten Adomßent, Diplom-Ökonomin, Coach

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



i

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 Anmeldelink.

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



■ **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

■ **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](#) | 08.02. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser
KVHS, Kabenhof, Lindenstr. 10

■ **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.

[Winsen](#) | 02.03. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

■ **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.

[Buchholz](#) | 03.05. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser
KVHS, Kabenhof, Lindenstr. 10

■ 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 die Klärung persönlicher Fragen ist Zeit eingeplant.

Winsen | 26.01. | 29.06. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

Buchholz | 11.05. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

■ 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 | 09.02. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

Buchholz | 27.04. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

■ 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 bekommen zudem Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zeitgemäßen (Online-)Bewerbungsunterlagen.

Buchholz | 22.02. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser

KVHS, Kabenhof, Lindenstr. 2



Bitte melden Sie sich für jede Veranstaltung an, damit wir Sie bei Veränderungen von Ort, Zeit oder in der Durchführung (z.B. online mit Zoom) informieren können.

Info-Veranstaltungen zu Berufsfeldern mit Fachkräftebedarf



■ Sozialpädagogische Assistentin, Erzieherin und weitere Beschäftigungsfelder in der Pädagogik

Die BBS Buchholz bietet Bildungsgänge zur Sozialpädagogischen Assistentin bzw. Erzieherin in Vollzeit oder berufsbegleitend in Teilzeit an – ein interessantes Angebot für den beruflichen Quereinstieg! Zudem ist ein Einstieg in die Pädagogik z.B. auch als Pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Sie bekommen Informationen über die entsprechenden Ausbildungsangebote und Qualifizierungskurse. Außerdem informieren die Referentinnen zu Tätigkeiten, Verdienst, berufliche Entwicklungschancen sowie Finanzierung, Fördermöglichkeiten und Praktika.

Buchholz | 10.02. | 18–20 Uhr | Birgit de Buhr | Britta Dibbern | Ellen Giering | Ute Leya | Kirsten Adomßent
BBS Buchholz, Sprötzer Weg 33

■ Beschäftigungschancen in der Pflege

In der Pflege – und auch in der Hauswirtschaft – gibt es einen großen Fachkräftebedarf. Sie erhalten Informationen von Expertinnen zu Tätigkeitsfeldern, Ausbildungswegen, Beschäftigungs- und Verdienstmöglichkeiten. Eingegangen wird auch auf das Thema Quereinstieg, Umschulung, Ausbildung in Teilzeit und Fördermöglichkeiten. Zeit für Fragen ist eingeplant.

Winsen | 15.02. | 17.30–19.30 Uhr | Martina Demant | Dr. Frauke Ilse | Michaela Klomp | Andrea Kowalewski
BBS Winsen, Bürgerweide 20

■ 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 | 09.03. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

■ 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.

Buchholz | 23.03. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

Winsen | 01.06. | 9.30–11.30 Uhr | Gundula Riggert

■ Wer bekommt den Job?

Wie Unternehmen Personal suchen und nach welchen Kriterien sie auswählen. Ein Perspektivenwechsel auf die Unternehmensseite.

Winsen | 04.05. | 9.30–11.30 Uhr | Lars Westermann

Unterstützung & Soziale Hilfen

■ Unterhaltsrecht

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Sie erhalten Informationen zu Unterhaltsansprüchen bei Trennung und Scheidung. Eingegangen wird auf den Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Buchholz | 24.02. | 19.30–21 Uhr | Nils Kluge

Rathaus, Rathausplatz 1

■ Elterngeld und Elternzeit

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

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.

Buchholz | 22.06. | 19.30–21 Uhr | Andreas Koller

Rathauskantine, Rathausplatz 1

■ Kraft schöpfen für mein neues Berufsjahr

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Haben Sie schon einen guten Vorsatz für Ihr neues Berufsjahr gefasst? Sie sind eingeladen, es der Natur im Januar gleichzumachen: Äußerlich zu ruhen und dabei innerlich Kraft zu schöpfen. In spielerischen Übungen probieren Sie aus, in Bezug auf Ihr Vorhaben nichts zu tun; machen zu lassen; gedanklich umherzuschweifen. So schaffen Sie eine gute Basis, im Frühjahr Ihren beruflichen Vorsatz in die Tat umzusetzen.

Online | 20.01. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Gehaltsverhandlungen – Strategien für Frauen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Buchholz

Sie erfahren, wie Sie Ihren Marktwert recherchieren, ob Sie pokern sollten und was Sie bei Ihrer Sprechweise und Körpersprache beachten können. Weitere Themen: Methoden und Werkzeuge zur Vorbereitung der Verhandlungssituation und zur Stärkung des Selbstwertes, geschicktes Verhandeln, Umgang mit „faulen Ausreden“.

Buchholz | 10.03. | 18–19.30 Uhr | Susan J. Moldenhauer
Rathauskantine, Rathausplatz 1

■ 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 | 17.03. | 9.30–12 Uhr | Lea Spitzenberg

■ Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag!

Ressourcenstärkung für Beruf und Familie

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Winsen

Wir sind die Meisterinnen unseres Alltags. Doch was können wir dafür tun, damit Herausforderung nicht zu Überforderung wird, eigener Anspruch nicht einengt und Zeit für eigene Interessen bleibt?

In diesem Impulsworkshop soll es um die Ursachen individueller Stressoren gehen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir es schaffen können, einen gesunden Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu finden. Gespräch und Austausch mit dem Fokus auf Ressourcenstärkung bekommen hier Zeit und digitalen Raum.

Online | 12.05. | 19–20.30 Uhr | Lea Spitzenberg

■ Trennungstories –

schwierige Trennungen von Arbeitgebern souverän darstellen

„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 Seminar werden Kriterien überzeugender Antworten aufgezeigt und anhand der individuellen Situation der Teilnehmerinnen agile Trennungstories erarbeitet.

Buchholz | 18.05. | 9–12 Uhr | Manuela Camilli-Krouß

■ Homeoffice:

Rechte und Pflichten von Arbeitnehmerinnen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der SG Salzhäusen
Immer mehr Menschen arbeiten seit Beginn der Pandemie im Homeoffice. Wer muss die technischen Voraussetzungen schaffen? Muss ich Homeoffice machen oder darf ich das ablehnen? Die Referentin informiert über Formen des mobilen Arbeitens und darüber, welche Rechte und Pflichten für Arbeitgeber/innen und Arbeitnehmerinnen daraus resultieren. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen eingeplant.

Online | 16.06. | 19–20.30 Uhr | Pirko Lehmitz

■ 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.

Online | 23.06. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser



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



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:

Ilmenastr. 12 | 21355 Lüneburg

info@feffa.de | Tel. 04131 303968 | www.feffa.de

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 statt.

Anmeldung + Infos zu den Exista-Angeboten:



Hanni Gräpel

Tel. 0581 3891659 oder Tel. 04131 769301

exista@feffa.de

www.exista.info



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen

■ Gründungswissen kompakt – Basiswissen für die Selbstständigkeit

Wir informieren Sie über die wesentlichen Grundlagen: 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 | 20.01. | 25.02. | 21.03. | 27.06. | jeweils 9.30–11.30 Uhr

Online | 16.02. | 10.05. | jeweils 18–20 Uhr

Sylvia Klass bzw. Sandra Differt | kostenfrei

■ **Online-Marketing – als Selbstständige mehr Kunden gewinnen**

In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten des Online-Marketings. Sie lernen kennen, was sich hinter Facebook, Twitter, Instagram, einem Blog oder einem Youtube-Channel verbirgt und wie Sie damit Ihre Geschäftstätigkeit voranbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Online | 25.01. | 19–21.30 Uhr | Bettina Jäckle | 35 Euro

■ **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 gleichzeitig die Voraussetzung für finanzielle Förderungen. Im Seminar erhalten Sie alle notwendigen Informationen und praktische Tipps, um Ihren eigenen Businessplan zu erstellen.

Online | 02.02. | 29.03. | 18.05. | 9–12 Uhr | Sandra Differt | kostenfrei

■ **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 | 08.02. | 09.03. | 28.04. | 15.06. | jeweils 18–20 Uhr

Sandra Differt | kostenfrei

■ **Mehr Klicks im Netz: Tolle Designs für Social Media**

Schöne Fotos allein reichen oftmals nicht mehr aus – wer in den sozialen Medien beachtet werden möchte, braucht ansprechende Designs. Die Veranstaltung gibt eine Einführung in die kostenfreie Software „Canva“. Mit Canva lassen sich Designs für Beiträge und Posts von eigenen Bildern oder Vorlagen im Handumdrehen selber gestalten. Bitte bringen Sie ein Laptop bzw. Tablet zu der Veranstaltung mit, da praktisch gearbeitet wird.

Online | 01.03. | 19–21 Uhr | Bettina Jäckle | 20 Euro



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

■ Der geschäftliche Rahmen: Buchführung & Steuerrecht

Sie erhalten einen Einblick in steuerliche und betriebswirtschaftliche Grundlagen. Anhand von praktischen Beispielen werden die Erstellung von Rechnungen, die Belegbearbeitung und die Einnahmenüberschussrechnung dargestellt. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Lüneburg | 16.+17.03. | 9.30 – 16.15 Uhr | Sonya Eimann | 110 Euro
Bahnhofstr. 18

■ Erfolgreich bloggen

Im dem Online-Workshop für Einsteigerinnen lernen Sie, einen Blog thematisch und visuell zu gestalten. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Themenfindung, Suchmaschinenoptimierung und eine Übersicht über Blogsoftware.

Online | 04.05. | 17–20.30 Uhr | Kerstin Paar | 35 Euro



■ 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.



■ Frauen in der Lebensmitte – Zeit für den eigenen Weg?

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

Die Kinder gehen aus dem Haus und es ist Zeit neu durchzustarten? Nach vielen Jahren im Beruf oder nach einer persönlichen Krise ziehen Sie ein erstes Resümee und kommen zu dem Schluss, dass Sie so nicht weitermachen wollen? Im Workshop wollen wir herausfinden, wo Sie gerade stehen und was Sie brauchen, um kleine Korrekturen vorzunehmen, vielleicht aber auch eine völlig neue Richtung in Ihrem Leben einzuschlagen.

Neu Wulmstorf | 11.03. | 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. 04105 599400

kvhs@lkharburg.de

www.kvhs-harburg.de

■ Kompetentes Präsentieren mit Microsoft PowerPoint

Kurs für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen: Sie erlernen, wie Sie Vorträge durch eine Präsentation sinnvoll ergänzen können und worauf Sie bei der Gestaltung und Animation achten sollten. Mit praktischen Übungen.

Maschen | 15.01.–16.01. | 9–13 bzw. 15 Uhr | 63 Euro | Kursnr. 221 B344MA

Maschen | 07.05.–08.05. | 10–15 Uhr | 63 Euro | Kursnr. 221 B345MA

KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ Kompaktkurs: Buchführung 1 – Grundlagen

Modul für die kaufmännische Weiterbildung, anerkannt als Bildungsurlaub Für (Wieder-)EinsteigerInnen und Interessierte. TeilnehmerInnen, die eine Xpert Business Prüfung ablegen möchten, können einen weiterführenden Kurs als Prüfungsvorbereitung mit 20 Unterrichtseinheiten belegen.

Maschen | 21.02.–25.02. | 9–16 Uhr | 240 Euro | Kursnr. 221 B041MA

KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ Körpersprache bewusst einsetzen und verstehen

Erkennen Sie, wie Sie auf andere Menschen wirken, lernen Sie Ihre Körpersprache bewusst einzusetzen und ebenfalls Ihr Gegenüber zu verstehen. Sie können erlernen, Ihre Präsenz zu steigern und selbstsicher und kompetent in Gespräche zu gehen.

Maschen | 12.03. | 10–16.30 Uhr | 46 Euro | Kursnr. 221 B067MA

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 | 16.03.+23.03. | 18.30–21 Uhr | 35 Euro | Kursnr. 221 B074MA

KVHS-Haus, Schulkamp 11a

■ Die öffentliche Rede

Erfolgreicher Einsatz von Sprache und Rhetorik für alle Berufsgruppen

Es reicht leider nicht, „nur“ gut in seiner Profession zu sein, man muss auch darüber reden können. Themen: Grundlagen menschlicher Kommunikation sowie Tricks und Kniffs, die in aufregenden Situationen Ruhe und Struktur geben.

Maschen | 26.03. | 10–17 Uhr | 46 Euro | Kursnr. 221 B062MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a



■ Knigge aktuell

Benimmregeln in allen Berufs- und Lebenslagen

Durch globale Geschäftsbeziehungen und Corona hat sich auch im Geschäftsalltag einiges verändert. Daraus entstehen neue Fragen: Gibt es eigentlich auch in Online-Meetings einen Dresscode? Welche formalen Regeln gelten auch bei digitalen Zusammentreffen und wo darf es etwas lockerer sein? Wie verhalte ich mich gegenüber meinen Mitmenschen, KollegInnen und Kunden und in heiklen Situationen?

Buchholz | 23.04.+24.04. | 10–14 Uhr | 64 Euro |
Kursnr. 221 B064BU | Kabenhof, Lindenstraße 10

■ Verhandlungstechniken

Warum sind einige Menschen erfolgreicher in ihren Verhandlungen als andere? In diesem Kurs werden Ihnen Verhandlungstechniken erläutert und Sie erlernen, worauf Sie bei der nächsten Verhandlung achten sollten.

Maschen | 14.05. | 10–14 Uhr | 29 Euro | Kursnr. 221 B068MA
KVHS-Haus, Schulkamp 11a

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 Oster- und Herbstferien wird in Buchholz und Winsen 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.

Neujahrsfrühstück

Die Koordinierungsstelle und das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft laden Führungskräfte und Personalverantwortliche zum Vortrag und Austausch ein.

Wie kann ein Ausgleich zu Homeoffice, Bildschirmtätigkeit und virtuellen Zusammenkünften geschaffen werden?

Wir haben Claudia Kutzick, Systemischer Coach, Waldwohl®-Trainerin eingeladen, über Waldbaden und Waldcoaching in den Landesforsten Niedersachsen als neue Form zum Stressabbau und als Führungsinstrument zu sprechen.

Online | 28.01. | 10–12.00 Uhr

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-familienwirtschaft.de oder Tel. 04131 303968.

■ Resilienz: Mit innerer Stärke Herausforderungen meistern

Unsere Welt wird zunehmend komplexer und unberechenbarer. Der Workshop stellt die sieben Schlüssel der Resilienz vor und gibt erste Impulse, wie Sie Ihre innere Stärke trainieren können.

Online mit Zoom | 09.02. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

■ Ich schaff das schon – gesund bleiben im Spagat zwischen Beruf, Familie und anderen Anforderungen

„Manchmal weiß ich gar nicht, wo ich zuerst anfangen soll! Die Kinder brauchen mich, der Job ist auch nicht ohne und das sind ja nicht meine einzigen Herausforderungen. Wo bleibe ich denn dabei?“ Aus der Perspektive der Salutogenese wird erläutert, wie Sie ein Gefühl von Stimmigkeit und Balance erreichen, um langfristig gesund zu bleiben.

BBS Winsen | 27.04. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Kirsten Adomßent, Dipl.-Ökonomin, Coach
Birgit de Buhr, Stv. Schulleiterin, BBS Buchholz
Manuela Camilli-Krouß, Dipl.-Informatikerin (FH), Soft-Skill-Trainerin
Martina Demant, Abteilungsleiterin, BBS Winsen
Britta Dibbern, Abteilungsleiterin, DRK-Kitas
Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin
Ellen Giering, Fachbereichsleiterin, KVHS
Christina Glaser, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Coach
Dr. Frauke Ilse, Ausbildungsnetzwerk Pflege Landkreis Harburg
Michaela Klomp, Fachbereichsleiterin, KVHS
Nils Kluge, Fachanwalt für Familienrecht
Andreas Koller, BMFSFJ
Andrea Kowalewski, M.A. Angewandte Kulturwissenschaften, GF feffa e.V.
Claudia Kutzick, Dipl.-Sozialarbeiterin, Coach
Pirko Silke Lehmitz, Rechtsanwältin
Ute Leya, Pädagogische Leiterin Assistenz, Paritätischer Harburg
Susan J. Moldenhauer, Dipl.-Finanzwirtin (CoB), Coach
Gundula Riggert, Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin
Lea Spitzenberg, Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin
Lars Westermann, Personalleiter Landkreis Harburg

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