

# 02/2024 Programm

**Frauen & Wirtschaft**  
Koordinierungsstelle Jade-Weser



**Herbst und Winter 2024**

**Workshops, Beratungen und Unternehmensverbund**



# Inhalt

## 04 Beratung und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich, kostenlos

## 06 Workshops, Kurse und Informationsveranstaltungen

Für das zweite Halbjahr 2024

## 07 Kalender

Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

## 33 Vorstellung der Dozentinnen

Professionelle Unterstützung - kompetent und lebensnah

## 37 Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

## 43 Impressum

*Sei Du Selbst! Sei eine  
erstklassige Ausgabe  
Deiner Selbst, statt eine  
zweitklassige von jemand  
anderem!*

Judy Garland

# Herzlich willkommen!

## Bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser

Du planst einen beruflichen Wiedereinstieg oder eine berufliche Neuorientierung? Du suchst passgenaue Weiterbildungsmöglichkeiten? Du hast Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf? Wir bieten professionelle Beratung – kostenfrei!

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser ist Ansprechpartnerin für alle Frauen im erwerbsfähigen Alter in der Wesermarsch und in Friesland.

Gemeinsam erreichen wir mehr! Aus diesem Grund vernetzen wir uns eng mit Akteur:innen aus dem kommunalen Bereich, Arbeitsmarktagenturen, Verbänden sowie Weiterbildungs- und Familieneinrichtungen in der Wesermarsch und in Friesland.

Kleine und mittlere Unternehmen familienfreundlicher machen sowie dem Fachkräftemangel entgegenwirken, das ist Ziel unseres Verbundes familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V. Wir bieten Kontakt zwischen Rat suchenden Frauen und ausgewählten Verbundbetrieben.

Die Koordinierungsstelle ist ein Gemeinschaftsprojekt der Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH und des Landkreises Friesland. Gefördert wird die Koordinierungsstelle aus Mitteln des Landes Niedersachsen und der Europäischen Union.



# Beratungsangebot und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich und kostenlos

## Stellst Du Dir auch diese Fragen?

- Wie kann ich wieder in einen Beruf einsteigen?
- Wie bewerbe ich mich erfolgreich?
- Welche Rahmenbedingungen sind mir für meinen beruflichen Wiedereinstieg wichtig?
- Wie mache ich meine Stärken sichtbar?
- Wie und wo kann ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Welche Weiterqualifizierungen gibt es für mich?

## Wir sind für Dich da, wenn Du:

- gerade in Eltern- oder Pflegezeit bist
- nicht erwerbstätig bist, aber nach längerer Pause wieder in den Beruf einsteigen willst
- berufstätig bist, Dich aber beruflich verändern und verbessern möchtest
- erwerbslos bist
- Weiterqualifizierungen suchst, um im Privaten und im Beruf erfolgreich zu sein

## Wir:

- bieten Dir individuelle und ganzheitliche Unterstützung in Form eines Coachings
- arbeiten Deine Begabungen und Kompetenzen heraus
- berücksichtigen Deine persönliche Situation
- helfen Dir, die eigenen beruflichen Ziele zu erkennen
- checken Deine Bewerbungsmappe
- geben Tipps für Gehaltsverhandlungen

Bitte melde Dich telefonisch für eine Beratung an. Wir freuen uns auf Deinen Anruf!  
Tel.: +49 04401 – 99 69 25

An folgenden Orten ist eine Beratung nach Absprache möglich:

**Brake:**

Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH  
Max-Planck-Str. 4  
26919 Brake

**Varel:**

Kreisdienstleistungszentrum Varel  
Karl-Nieraad-Str. 1  
26316 Varel

**Jever:**

Kreisamt Jever  
Lindenallee 1  
26441 Jever

**Lemwerder:**

Rathaus Lemwerder  
Stedinger Str. 51  
27809 Lemwerder

**Elsfleth:**

Campusgelände Jade Hochschule /  
Bürogebäude Maritimes Forschungszentrum  
An der Weinkaje 4  
26931 Elsfleth



Gaby Gollenstede  
Tel.: +49 04401 -  
996910



Marion Schlütemann  
Tel.: +49 04401 -  
996925



Leonie Piwczyk  
Tel.: +49 04401 -  
996904



Beate Parniske-Nickelsen  
Tel.: +49 04401 -  
996900



# Workshops & Weiterbildung

## Viele Möglichkeiten

Weiterbildung wird immer wichtiger. Aus diesem Grund bieten wir Dir eine große Bandbreite an Workshops und Informationsveranstaltungen an verschiedenen Orten in der Wesermarsch, in Friesland oder online an:

- professionell
- zielführend
- unterstützend
- impulsgebend
- mutmachend
- mit erfahrenen Dozent:innen

Bitte beachte, dass wir es trotz der begrenzten Teilnehmerinnenanzahl möglichst vielen Frauen ermöglichen wollen, an unseren Workshops teilzunehmen. Bitte beschränke aus diesem Grund Deine Anmeldungen auf maximal drei Workshops. Wenn Du an mehr als drei Workshops teilnehmen möchtest, setze Dich gerne mit uns in Verbindung.

Die Anmeldungen zu den Informationsveranstaltungen und Vorträgen sind von dieser Regelung ausgenommen. Hieran kannst Du sehr gerne und vollkommen unabhängig von Deinen Workshop-Anmeldungen teilnehmen.

Zu unseren Workshops und Informationsveranstaltungen kannst Du Dich direkt online anmelden:

[events.wf-wesermarsch.de](https://events.wf-wesermarsch.de)

Mit der Anmeldung zu unseren Workshops oder Informationsveranstaltungen akzeptierst Du die Datenschutzerklärung und die Geschäftsbedingungen. Du findest sie auf [events.wf-wesermarsch.de](https://events.wf-wesermarsch.de)

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR
Di., 03. Sept. Wilhelmshaven Gründungstage Gründungs- coaching S.09	Di., 01. Okt. Elsfleth Fachtag Brustge- sundheit S. 16	Di., 05. Nov. Varel Jetzt erst recht - beruflich durchstar- ten mit 50+ S. 23	ab Mo., 02. Dez. Nordenham E-Mail für Einstei- ger:innen S. 29	Mi., 08. Jan. Brake KI-Tools für den Berufsalltag S. 31
Di., 03. Sept. Nordenham Infoveranstaltung Basiswissen Tren- nung & Scheidung S.10	Di., 01. Okt. Nordenham Infoveranstaltung Unterhalt bei Tren- nung & Scheidung S. 17	ab Di., 05. Nov. Brake Buchführung I für Gründer:innen S. 24	ab Mo., 02. Dez. Nordenham Umgang mit Smart- phone und Tablet (Kleingruppen) S. 30	ab Mo., 27. Jan. Brake Bildungsurlaub Word und Excel für den Beruf S. 32
Di., 10. Sept. Varel Gründungstage Businessplan S.11	Mi., 09. Okt. Brake Infoveranstaltung Vereinbarkeit von Pflege und Berufs- tätigkeit S. 17	Fr., 15. Nov. Varel Homeoffice und Fa- milie - Selbstfürsor- ge für berufstätige Frauen S. 25		
Di., 17. Sept. Wilhelmshaven Gründungstage Finanzierung & Förderprogramme S.12	ab Mo., 21. Okt. Langeoog Bildungsurlaub Stressbewältigung im Beruf und Alltag S. 18	Sa., 16. Nov. Brake Selbstständigkeit - Ideen und Schritte S. 26		
Fr., 20. Sept. Brake Persönlichkeitsent- wicklung & mentale Stabilität im Beruf S.13	ab Mo., 21. Okt. Schortens Bildungsurlaub in Teilzeit Fit im Büroalltag S. 19	ab Mo., 18. Nov. Schortens Bildungsurlaub in Teilzeit Burn-out-Prophy- laxe S. 27		
Di., 24. Sept. Brake Gründungstage Grundlagen der Buchführung S.14	Mi., 23. Okt. Varel Work-Life-Balance S. 20	Do., 21. Nov. Brake Infoveranstaltung Pflege, Familie und Beruf gut verein- baren S. 28		
Di., 24. Sept. Varel Infoveranstaltung Brennpunkt Immo- bilie bei Trennung & Scheidung S.15	ab Mi., 23. Okt. Brake Fit im Büroalltag S. 21			
Di., 24. Sept. Jade Vereinbarkeit von Familie und Beruf S. 15	Do., 24. Okt. Varel Berufliche Zukunft gestalten & nega- tive Glaubenssätze transformieren S. 22			

**REGELMÄßIG**

**Regelmäßige  
Veranstaltung**

online  
Info-Event Tech  
In The City e.V.  
für Newcomerinnen  
S. 08

## Info-Event Tech In The City e.V. für Newcomerinnen

Du willst mehr Tech in Deinem Berufsleben? Selbst wenn Du mit der Digitalbranche bisher noch überhaupt nichts am Hut hattest, bist Du hier richtig. Alles, was Du brauchst, sind Motivation, Interesse und Lust auf spannende Veränderungen – Infos dazu gibt es von Tech In The City e.V. Der Verein unterstützt dabei, sich im IT-Dschungel zurechtzufinden. Wie? Mit Info-Events, Schnupperstunden in Webentwicklung oder Online-Marketing, Karrieremessen, Tipps zum Einstieg, Treffen mit Tech-, Marketing- oder Produkt-Teams und vielen weiteren Veranstaltungsformaten, die alle eins gemeinsam haben: Dir Deinen Weg in die Tech-Branche zu zeigen. So können die ersten Schritte für Deinen Quereinstieg aussehen: Nimm an einem unserer wöchentlichen Info-Events teil! Oder komm in eine unserer kostenlosen Beratungen zum IT-Einstieg!

Veranstalter	Tech In The City e.V.
Uhrzeit	regelmäßig donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.techinthecity.de">www.techinthecity.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	online





03.  
Sept.

## Gründungstage: Von der Idee zum Unternehmen

### Gründungscoaching

Sie haben eine Idee, doch Sie kommen nicht so recht an den Start. Angst vor dem Scheitern, fehlende Planungssicherheit, Bedenkenträger in Ihrem Umfeld, Rätsel der Bürokratie und Fragen der Finanzierung sind dauerhaft in Ihren Gedanken und hemmen den Weg, Ideen und Pläne umzusetzen.

Ziele des Gründer-Bootcamps:

- Selbstbewusstsein steigern
- Gründungsprofil schärfen
- Klarheit gewinnen, z.B. in Bezug auf Prioritäten und Planung der nächsten Schritte
- Stärkung des Selbstmarketing: Raus aus der Zurückhaltung – rein in die Sichtbarkeit
- Ins Handeln kommen

Dieser Workshop bietet eine gute Grundlage für die Erstellung eines Businessplans und zukünftige Strategien.

Gemeinsame Workshop-Reihe der Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, der Wirtschaftsförderung des Landkreises Friesland, der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Wilhelmshaven mbH und des Wirtschaftsförderkreises Harlingerland e. V.

Dozentin	Imke Leith
Uhrzeit	9:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	25 Euro
Ort	RATrIUM, 3.OG Eingang H, Seminarraum, Rathausplatz 10, 26382 Wilhelmshaven

03.  
Sept.

## Infoveranstaltung: Wegweiser durch Trennung und Scheidung

Gehen oder Bleiben? Was ist dabei wichtig und worauf ist zu achten? Dieser Kurs bietet Ihnen die Werkzeuge und Strategien, um durch diese Zeit der Veränderung zu navigieren.

Dozent	Klaus Fischbeck
Uhrzeit	19:30 Uhr – 21:30 Uhr
Anmeldung	KVHS Wesermarsch, Tel. 04401 7076110
Gebühr	ohne
Ort	KVHS, NH Marktetage, Raum 07, Marktstraße 8a, 26954 Nordenham

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband Unterhalt & Familienrecht). Weitere Informationen über Klaus Fischbeck.

Tel: 04455 948578

Mobil: 0157 7329110

Mail: [oldenburg@isuv.de](mailto:oldenburg@isuv.de)

10.  
Sept.

## Gründungstage: Businessplan – Von der Idee zum Erfolg

Der Businessplan beschreibt Ihre Geschäftsidee und wie diese umgesetzt werden soll. Er ist der Fahrplan Ihrer Gründung und bringt Ihre unternehmerische Vision in eine strukturierte Form. Mit Hilfe des Businessplanes durchleuchten Sie kritisch Ihr Geschäftsmodell und gewinnen Klarheit, ob und wie Ihre Idee funktioniert und sich wirtschaftlich rechnet.

Aufbau des Businessplanes:

- Beschreibung der Geschäftsidee
- Formalitäten (Anmeldungen, Rechtsform, Steuern, Versicherungen, ...)
- Standort-, Markt- und Wettbewerbsanalyse
- Umsatzplanung
- Kosten- und Investitionsplanung
- Kapitalbedarf, Liquiditätsplanung und Finanzierung
- Rentabilitätsvorschau

Mit den Informationen aus diesem Seminar können Sie einen Blick in Ihre unternehmerische Zukunft werfen und erfahren, wie Sie Ihren Businessplan für eine erfolgreiche Existenzgründung nutzen können.

Gemeinsame Workshop-Reihe der Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, der Wirtschaftsförderung des Landkreises Friesland, der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Wilhelmshaven mbH und des Wirtschaftsförderkreises Harlingerland e. V.

Dozentin	Daniela Buer
Uhrzeit	9:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldung	events.wf-wesermarsch.de
Gebühr	25 Euro
Ort	Kreisdienstleistungszentrum Varel, Vortragsraum, Karl-Nieraad-Straße 1, 26316 Varel

17.  
Sept.

## Gründungstage: Finanzierung und Förderprogramme

### Finanzierung:

Im Rahmen Ihrer geplanten Existenzgründung haben Sie sich intensiv mit Ihrer Geschäftsidee auseinandergesetzt. Sie haben einen Businessplan erstellt und Ihren Kapitalbedarf ermittelt.

Folgende Fragestellungen werden in diesem Seminar behandelt:

- Wie bereite ich mich auf ein Bankgespräch vor?
- Welche typischen Fehler machen Existenzgründende in Bankgesprächen?
- Wie kann eine Finanzierung aufgebaut werden?
- Wie verhält es sich mit Eigenkapital und Sicherheiten?
- Was bedeutet das Rating einer Bank?
- Gibt es Alternativen zu einer Finanzierung über die Bank?

Dozentin                      Michaela Abken-Jürgens  
Uhrzeit                        9:00 Uhr – 12:30 Uhr

### Förderprogramme:

Eine gute Idee reicht für die Gründung eines Unternehmens nicht aus. Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten sind unabdingbar, um eine Idee in die Realität umzusetzen.

Welche Förderprogramme für Existenzgründende bieten das Land Niedersachsen und der Bund? Wie erfolgt jeweils die Antragstellung, wer ist berechtigt?

Gemeinsame Workshop-Reihe der Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, der Wirtschaftsförderung des Landkreises Friesland, der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Wilhelmshaven mbH und des Wirtschaftsförderkreises Harlingerland e. V.

Dozent                        Clemens Poppe  
Uhrzeit                        13:30 Uhr – 17:00 Uhr

Anmeldung                [events.wf-wesermarsch.de](https://events.wf-wesermarsch.de)  
Gebühr                        25 Euro  
Ort                              RATRiUM, 3.OG Eingang H, Seminarraum,  
Rathausplatz 10, 26382 Wilhelmshaven

20.  
Sept.

## Persönlichkeitsentwicklung und mentale Stabilität im Beruf

In der heutigen, schnelllebigen Arbeitswelt sind nicht nur Fachkompetenzen gefragt, sondern auch eine gefestigte Persönlichkeit und mentale Stabilität. Der Workshop „Persönlichkeitsentwicklung, mentale Stabilität im Beruf“ bietet Dir die Möglichkeit, Dich intensiv mit diesen essenziellen Aspekten auseinanderzusetzen.

Ziel ist es, Dir Werkzeuge an die Hand zu geben, die Dir helfen, im Berufsalltag sicher und ausgeglichen zu agieren. Durch praxisorientierte Übungen und theoretischen Input lernst Du, Deine persönlichen Stärken zu erkennen und auszubauen, sowie stressige Situationen souverän zu meistern.

Begleite uns auf diesem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Resilienz und erfahre, wie Du Deine berufliche und persönliche Entwicklung nachhaltig voranbringen kannst.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir neue Perspektiven zu entdecken und zu entwickeln.

Dozentin	Denise Winter
Uhrzeit	9:00 Uhr – 12:30 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	Wirtschaftsförderung GmbH Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake



24.  
Sept.

## Gründungstage: Grundlagen der Buchhaltung

Die Buchhaltung ist mit der wichtigste Indikator Ihres betrieblichen Erfolges.

In diesem Seminar werden folgende Grundlagen, welche für eine ordnungsgemäße Buchhaltung maßgebend sind, erörtert:

- Worin besteht der Unterschied zwischen Umsatz- und Einkommensteuer?
- Was müssen Sie bei der Rechnungsschreibung beachten?
- Wie bereiten Sie Ihre Unterlagen für den Steuerberater auf?
- Welche Programme erleichtern mir die tägliche Arbeit?
- Wie lese ich die betriebswirtschaftliche Auswertung?

Inhalte:

- Grundlagen der Buchführung
- Rechnungsschreibung
- Arbeiten mit APPS – Anwendungsbeispiele mit Lex Office

Nach diesem Seminar steht einer fortschrittlichen Buchhaltung in Ihrem Unternehmen nichts mehr im Weg!

Gemeinsame Workshop-Reihe der Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, der Wirtschaftsförderung des Landkreises Friesland, der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Wilhelmshaven mbH und des Wirtschaftsförderkreises Harlingerland e. V.

Dozent	Patrick Grimm
Uhrzeit	14:00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	15 Euro
Ort	Brain Coworking Brake, Breite Straße 30, 26919 Brake

24.  
Sept.

## Infoveranstaltung: Brennpunkt Immobilie bei Trennung und Scheidung

### Welche Besonderheiten sind zu beachten?

Dozentin	Britta Nitsche
Uhrzeit	19:30 Uhr – 21:30 Uhr
Anmeldung	keine Anmeldung nötig
Gebühr	ohne
Ort	Jugend- und Vereinszentrum „Weberei“, Oldenburger Straße 21, 26316 Varel

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband Unterhalt & Familienrecht). Weitere Informationen über Anna Freitag.

Mobil: 0151 77443213

Mail: oldenburg@isuv.de

24.  
Sept.

## Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die FuKS-Büros in der Wesermarsch sind Anlaufstelle für Fragen rund um Kinderbetreuung und andere Familienangebote in der Region. FuKS ist die Abkürzung für Familien- und Kinder-Service. Die neun Büros mit zurzeit 10 Mitarbeiterinnen bieten von Lemwerder bis Nordenham Unterstützung bei der Suche nach Betreuungspersonen wie auch Betreuungseinrichtungen für Kinder. Es gibt Veranstaltungen wie das Elterncafé, Krabbelgruppen, Kids´ Club, Eltern-Kind-Treff und Elternkurse oder auch persönliche Beratung zu Fragen, die Kinder und/oder Familie betreffen. Es wird Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung geboten, ebenso wie Babysitter-Kurse und Infos zur Qualifizierung als Tagespflegeperson. Frau Blanke vom FuKS-Büro in Jade hat langjährige Erfahrung mit Kindern, jungen Familien, Alleinerziehenden und den Themen, die in dieser Lebensphase im Vordergrund stehen (können). Sie lädt uns in ihre Räume ein, wird uns interessante Einblicke geben und ihre Sicht auf die Vereinbarkeit von Familie und Berufsleben darstellen.

Dozentin	Sanja Blanke
Uhrzeit	9:30 Uhr – 11:30 Uhr
Anmeldung	events.wf-wesermarsch.de
Gebühr	ohne
Ort	Familien- und Kinderservicebüro, Tiergartenstraße 52, 26349 Jade - Jaderberg

01.  
Okt.

## Fachtag Brustgesundheit

Der Monat Oktober wird von verschiedenen Organisationen und Netzwerken auch als „Pinktober“ bezeichnet.

Die Kampagne Pink Ribbon Deutschland hat das Motto „Hinfühlen statt wegsehen. Brustkrebs-Früherkennung kann Leben retten“ und bietet vielfältige Projekte, Infoveranstaltungen, eine App, den Pink Walk und vieles mehr zu Aufklärung und Prävention an.

Wir, die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Wesermarsch und die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser, laden ein zu Information, Austausch, Genuss und Berührtsein. Unsere Gäste werden unterschiedliche Sichtweisen anbieten; weniger Angst, mehr Informationen vermitteln und ganz individuelle Wege in Richtung Unterstützung aufzeigen.

Wir freuen uns auf:

- Zwei Vertreterinnen von „Discovering Hands“
- Cynthia Jones, Coachin, Sängerin, Brustkrebsüberlebende, Schriftstellerin
- Maren Ozanna, Gleichstellungsbeauftragte des LK Wesermarsch
- Ann-Kathrin Cramer, Gleichstellungsbeauftragte des LK Friesland
- Birgitt Kampen-Neumann, Öffentlichkeitsarbeit Mammographie-Team Oldenburg
- Vertreterinnen von Selbsthilfegruppen
- Ärzte
- Musikalische Begleitung und
- Leckeres Essen und Getränke

„To be in the pink“ bedeutet „gesund und munter sein“.

Wir wünschen uns ein Fest voller Leichtigkeit zu einem Thema, welches auch eine große Schwere mit sich bringen kann.

Uhrzeit	10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	Maritimes Kompetenzzentrum, An der Weinkaje 4, 26931 Elsfleth



01.  
Okt.

## Infoveranstaltung: Unterhalt bei Trennung und Scheidung

Dieser Kurs bietet einen Leitfaden für eine der wichtigsten Fragen in dieser schwierigen Zeit:  
Wer zahlt für wen und wie lange? Wie werden Unterhaltszahlungen festgelegt und welche Rechte und Verpflichtungen haben Sie?

Dozent	Klaus Fischbeck
Uhrzeit	19:30 Uhr – 21:30 Uhr
Anmeldung	KVHS Wesermarsch, Tel. 04401- 7076110
Gebühr	ohne
Ort	KVHS, NH Marktetage Raum 07, Marktstraße 8a, 26954 Nordenham

Dies ist eine Veranstaltung des ISUV (Interessenverband Unterhalt & Familienrecht). Weitere Informationen über Klaus Fischbeck.

Tel.: 04455 948578  
Mobil: 0157 7329110  
Mail: oldenburg@isuv.de

09.  
Okt.

## Infoveranstaltung: Vereinbarkeit von Pflege und Berufstätigkeit

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“ ist ein Motto des Pflegestützpunktes des LK Wesermarsch.

Die Suche nach Lösungswegen für die persönliche Situation, Stärkung und Ermutigung, Beratung zu Leistungen der Pflegeversicherung und anderen Kostenträgern, Beratung in schwierigen Lebenssituationen und vieles mehr gehört zu den Angeboten des Pflegestützpunktes. Einen Einblick in ihre Arbeit und einen positiven Ausblick auf die Vereinbarkeit von Care-Arbeit während Berufstätigkeit werden wir in dieser Infoveranstaltung von Frau Lochau und Frau Hobbie erhalten.

Dozentinnen	Ilse Lochau und Gudrun Hobbie, Pflegestützpunkt des LK Wesermarsch
Uhrzeit	9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Anmeldung	events.wf-wesermarsch.de
Gebühr	ohne
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake

21.  
Okt.  
bis  
25.  
Okt.

## Bildungsurlaub

### Stressbewältigung im Beruf und Alltag auf Langeoog

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im (Berufs-) Alltag anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach „innen“ öffnet neue Blicke nach „außen“: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen.

Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft Hotel Bethanien gebucht werden. Die Anreise und die Hotelkosten sind nicht im Kursentgelt enthalten. Die Kosten für Unterkunft und Frühstück liegen bei ca. 460 Euro. Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33, 26465 Langeoog, E-Mail: langeoog@diakonie-bethanien.de, Tel. 04972 691.

Am Anreisetag ist der Kursbeginn um 14:00 Uhr. Die genauen Fahrzeiten können bei der KVHS Wesermarsch erfragt werden. Bitte denken Sie bei Ihrem Reisegepäck an: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, eine Gymnastikmatte oder eine andere Unterlage, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Dozentin	Susanne Gerhardt
Uhrzeit	9:00 Uhr – 17:45 Uhr
Anmeldung	info@kvhs-wesermarsch.de
Kursnummer	24H9508NH
Gebühr	290 Euro zuzüglich Anreise, Übernachtung und Verpflegung
Ort	Haus Bethanien, Barkhausenstraße 31-33, 26465 Langeoog

21.  
Okt.

bis

25.  
Okt.

## Bildungsurlaub in Teilzeit

### Fit im Büroalltag

Sind Sie im Büroalltag mit den Programmen von Microsoft Office 2019 konfrontiert und möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Anwendung vertiefen?

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in kompakter Form an und vermittelt Kenntnisse zu folgenden Themen:

Grundlagen zu Windows 11, Daten speichern und verwalten, Basiswissen über Dateien, Datensicherung, Texte gestalten in Word, arbeiten mit Formatvorlagen, Tabellen und Grafiken einfügen und bearbeiten, mit Outlook E-Mails und Termine verwalten, Adressbuch nutzen und mit Excel Tabellen und Diagramme erstellen und formatieren.

Dozent	Detlef Jecht
Uhrzeit	8:30 Uhr – 12:30 Uhr
Anmeldung	<a href="mailto:info-vhs@vhs-frieslandwittmund.de">info-vhs@vhs-frieslandwittmund.de</a>
Gebühr	159,50 Euro inkl. Materialkosten, Getränke und Snacks
Ort	VHS Raum 06, Kieler Straße 8, 26419 Schortens



23.  
Okt.

## Work-Life-Balance

Strategien, um langfristig privat und beruflich gesund und erfolgreich zu sein

Dieser Workshop widmet sich der wichtigen Thematik der Work-Life-Balance und des Zeitmanagements von Frauen. Es werden Strategien und Techniken vorgestellt, um die verschiedenen Rollen als Mutter und berufstätige Frau erfolgreich zu vereinbaren.

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Tipps zur effektiven Organisation ihres Alltags, zum Umgang mit Stress und zur Prioritätensetzung. Zudem werden Strategien zur eigenen Work-Life-Balance erarbeitet.

Neben Theorieinputs bietet dieser Workshop Übungen, Möglichkeiten für Selbstreflektion und Austausch.

Dozentin	Alexandra Deters
Uhrzeit	17:00 Uhr – 21:00 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	Kreisdienstleistungszentrum Varel, Raum 1.03, Karl-Nieraad-Straße 1, 26316 Varel



23.  
Okt.  
bis  
13.  
Nov.

## Fit im Büroalltag

Für Berufsrückkehrerinnen und Neueinsteigerinnen, in Kooperation mit der KVHS Wesermarsch

Dieser Kurs baut Ihnen eine Basis, um die Aufgaben im Büroalltag und den Umgang mit dem PC wieder routiniert zu übernehmen. Neben allgemeiner Büro- und Dokumentenorganisation werden Kenntnisse für die Anwendung der für den Büroalltag wichtigsten Office-Programme vermittelt oder vertieft. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen des Dateimanagements, lernen, wie in Word Texte und Tabellen gestaltet und Serienbriefe und -etiketten erstellt werden. In Excel erstellen und formatieren Sie Tabellen, lernen einfache Formeln und Funktionen anzuwenden und Diagramme zu erstellen. In PowerPoint beschäftigen Sie sich mit dem Aufbau und der Erstellung von Präsentationen. Außerdem befassen Sie sich in Outlook mit dem Schreiben und Verwalten von E-Mails, den Kalenderfunktionen und der Terminplanung.

In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch.

Dozentin	Sabine Sander
Uhrzeit	18:30 Uhr – 21:00 Uhr (an 4 Terminen)
Anmeldung	<a href="mailto:info@kvhs-wesermarsch.de">info@kvhs-wesermarsch.de</a>
Gebühr	65,70 Euro
Ort	KVHS Wesermarsch, Raum 1.5 EDV-Raum, Bgm.-Müller-Str 35, 26919 Brake



24.  
Okt.

## Berufliche Zukunft gestalten und negative Glaubenssätze transformieren

In diesem Workshop geht es darum, unsere Träume und Ziele visuell zu manifestieren und sie durch die Gestaltung eines „Visionsboards“ greifbarer und realistischer zu machen. Doch oft werden wir dabei von negativen Glaubenssätzen wie „Das klappt eh nicht“ oder „Ich bin nicht gut genug“, blockiert.

In diesem Workshop lernen wir, diese hinderlichen Glaubenssätze zu identifizieren und zu transformieren. Wir erkennen, dass sie nur in unserem Kopf existieren und keine objektive Wahrheit sind. Durch die EFT-Klopftechnik lernen wir, diese negativen Gedanken loszulassen und durch positive Affirmationen zu ersetzen. Wir erfahren, wie wir unser Unterbewusstsein neu programmieren können, um mehr Selbstvertrauen und Selbstliebe zu entwickeln. Indem wir uns bewusstmachen, dass unsere Gedanken unsere Realität formen, können wir aktiv an der Gestaltung unserer Zukunft arbeiten.

Am Ende des Workshops haben wir nicht nur ein inspirierendes Visionsboard erstellt, sondern auch die Werkzeuge erworben, um unsere eigenen limitierenden Überzeugungen zu überwinden und unseren Träumen näher zu kommen.

Dozentin	Cynthia Jones
Uhrzeit	18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	Seefelder Mühle, Hauptstraße 1 26937 Seefeld / Stadland



05.  
Nov.

## Jetzt erst recht Beruflich durchstarten mit 50+

Frauen um die Fünfzig – Zeit der Veränderungen: Kinder gehen aus dem Haus, die Partnerschaft wird neu definiert, Eltern brauchen mehr Zeit und Unterstützung, der Körper verändert sich und dadurch auch oft der Kraftpegel. Wenn dann auch noch der Job frustriert, weil einiges über die Jahre eingefahren ist, an eine familiäre Betreuungssituation angepasst werden muss oder sogar ein Jobverlust droht, stellen sich Orientierungsfragen: Was will ich noch erreichen? Habe ich noch genügend Kraft, um mich etwas Neuem zu stellen oder lasse ich lieber alles, wie es ist? Wie verändern sich die Kompetenzfelder wirklich im Alter und was sind Vorurteile? Wie kann ich eigene Ängste überwinden, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit aufbauen, mutig Anlauf nehmen für etwas Neues und mir und anderen zeigen: Jetzt erst recht!

- Lebensphasenmodell nach Steiner: Entwicklungsthemen in der Mitte des Lebens
- Veränderte Kompetenzfelder im Alter: Wie und wo kann ich sie sinnstiftend einbringen?
- Umgang mit Vorurteilen und eigenen Ängsten und Hemmnissen
- Mutmach-Übungen für mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Dozentin	Elke Wagner
Uhrzeit	16:00 – 20:00 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	Kreisdienstleistungszentrum Varel, Raum 1.03, Karl-Nieraad-Straße 1, 26316 Varel



ab  
**05.**  
Nov.

## Buchführung I

### Einstieg und Grundlagen für Gründer:innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die z.B. als Firmengründer unterstützendes Familienmitglied oder als Mitarbeitende im Bereich der Buchhaltung tätig werden (wollen) und bisher noch über keine oder nur geringe Kenntnisse zum Thema Buchführung verfügen.

Es werden grundlegende Inhalte mit praktischem Bezug zum Arbeitsalltag vermittelt.

- Was ist überhaupt Buchführung?
- Wozu wird sie benötigt und warum ist es nützlich zu wissen, wie sie anzuwenden ist?

Im Kurs beginnen Sie ganz von vorn und machen sich mit dem Thema Buchführung vertraut.

Datum:

- Dienstag, 05. November 2024
- Donnerstag, 07. November 2024
- Dienstag, 12. November 2024
- Donnerstag, 14. November 2024
- Dienstag, 19. November 2024
- Donnerstag, 21. November 2024

Dozentin	Sonja Fleuch
Uhrzeit	19:45 – 20:45 Uhr
Anmeldung	kvhs-wesermarsch.de, Tel. 4401 - 7076100
Kursnummer	24H6500BR
Gebühr	67 Euro
Ort	KVHS Wesermarsch GmbH, Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake



15.  
Nov.

## Homeoffice und Familie Selbstfürsorge und Selbstführungskompetenz für berufstätige Frauen

In Zeiten des Fachkräftemangels und damit verbundener Arbeitsdichte, Homeoffice und anderen Herausforderungen in Arbeits- und Privatleben brauchen wir eine besondere Form der Fokussierung auf das Wesentliche. Wir möchten gesund bleiben und unser Leben genießen. Um Arbeit und Privates gut zu balancieren, benötigen wir einen bunten Strauß an Möglichkeiten, um uns selbst gut zu unterstützen. Wir wissen oft viel und doch fällt es uns manchmal schwer, unser Wissen im Alltag umzusetzen. Der Workshop vermittelt sowohl Methoden der Selbstführung und Selbstorganisation, geht darüber hinaus jedoch auch auf mögliche Gründe für unsere „inneren Verhinderer“ ein. Wie können wir es schaffen, aus einer Haltung des Selbstmitgefühls und der Wertschätzung unseres Menschseins unsere volle Kraft zu entfalten? Achtsamkeitsübungen, Übungen zum Ausgleich unseres Nervensystems und Raum für die eigene Reflexion, sowie der Austausch miteinander, geben Anregungen für einen vielleicht neuen Umgang mit den Herausforderungen in Beruf und Alltag. Damit wir Zeit und Energie behalten für die Dinge, die uns wirklich wichtig sind.

Dozentin	Frauke Lenz
Uhrzeit	9:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	Kreisdienstleistungszentrum Varel, Raum 1.03, Karl-Nieraad-Straße 1, 26316 Varel



# 16.

## Selbstständigkeit

### Idee und Schritte

Nov.

In unserer sich im fortlaufenden Umbruch befindenden (Arbeits-) Welt kann Selbstständigkeit eine interessante Alternative für von Arbeitslosigkeit und Outsourcing Bedrohte sein. Auch das BMWK fördert Selbstständigkeit auf vielfältige Weise. Etwa 10% aller Erwerbstätigen in Deutschland sind Selbstständige mit oder ohne weitere Angestellte. In diesem Seminar können sich Interessierte darüber klar werden, ob und wie konkret diese Option persönlich geeignet und erfolgsversprechend umsetzbar wäre.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Idee und Konzept
- Vorhabensbeschreibung
- Chancen: Unternehmerinnenpersönlichkeit
- Wichtige Qualitäten und Eigenschaften: Qualifikation
- Fähigkeiten und Erfahrung: Marketing und Werbung
- Kalkulation
- Businessplan
- Gewinn und Verlust: weiterführende Informationsquellen
- Programme
- Formalitäten
- etc.

Dozent	Cord Cordes
Uhrzeit	10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	kvhs-wesermarsch.de, Tel. 4401 - 7076100
Kursnummer	24H6700BR
Gebühr	61 Euro
Ort	KVHS Wesermarsch GmbH, Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake

18.  
Nov.  
bis  
22.  
Nov.

## Bildungsurlaub

### Burn-out-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement

Der Alltag, besonders der Berufsalltag, kann oftmals sehr herausfordernd für uns sein. Deshalb entwickeln wir in diesem Seminar ein auf Sie abgestimmtes Stressmanagement, damit Burn-out und unnötiger Stress keine Chance haben und Sie kraftvoller Ihren Alltag meistern können. Erkennen Sie Ihre Energiefresser und erfahren Sie, wie Sie mithilfe geeigneter Übungen, Hilfestellungen und auch Ernährungstipps zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag gelangen.

Dozentin	Larissa Siebels
Uhrzeit	8:30 Uhr – 13:00 Uhr
Anmeldung	<a href="mailto:info-vhs@frieslandwittmund.de">info-vhs@frieslandwittmund.de</a>
Kursnummer	2422600
Gebühr	pro Teilnehmenden 185 Euro, inkl. Getränke, Snacks
Ort	VHS Friesland, Raum 03, Kieler Straße 8, 26419 Schortens



21.  
Nov.

## Infoveranstaltung: Pflege, Familie und Beruf gut vereinbaren am Beispiel BÜFA

Ist es möglich, flexibel zu arbeiten um sich ausreichend um pflegebedürftige Angehörige kümmern zu können? Gibt es Zuschüsse zur Klassenfahrt und was ist ein Pflegefond?

Diese und weitere Fragen wird uns Frauke Kayser am Beispiel BÜFA beantworten. Sie ist unter anderem Pflegelotsin und berät und unterstützt die Mitarbeitenden der BÜFA bei allen Fragen zu Familienfreundlichkeit am Arbeitsplatz. Wir werden auch Informationen über die Vorteile einer betrieblichen Großtagespflege erhalten.

Dozentin	Frauke Kayser
Uhrzeit	9:30 Uhr – 11:30 Uhr
Anmeldung	<a href="https://events.wf-wesermarsch.de">events.wf-wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne
Ort	Wirtschaftsförderung GmbH, Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake



02.  
Dez.  
und  
09.  
Dez.

## E-Mail für Einsteiger:innen

Zu den meist genutzten und ältesten Diensten im Internet gehört ohne Zweifel die Kommunikation per E-Mail. Sie können via E-Mail in Sekundenschnelle mit Freund:innen, Bekannten und Geschäftspartner:innen weltweit Informationen austauschen, Bilder verschicken oder Videoclips aus dem Urlaub senden.

Sie lernen in diesem Kurs, wie ein E-Mail-Konto eingerichtet wird und welche Sicherheitsaspekte Sie beachten sollten. Bitte beachten: Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Dozent	Joachim Wulf
Uhrzeit	18:00 Uhr – 21:00 Uhr
Anmeldung	info@kvhs-wesermarsch.de, Tel. 04401 7076110
Kursnummer	24H5404NH
Gebühr	50,20 Euro
Ort	KVHS, NH Marktetage, Marktstr. 8a, 26954 Nordenham



03.  
Dez.  
und  
10.  
Dez.

## Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/ Tablet Android Kleingruppe

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? Sie erhalten eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones und lernen dabei die Bedienung und den effizienten Umgang mit Ihrem Gerät kennen. Sie erfahren nicht nur, worin sich WLAN/WiFi vom mobilen Internet unterscheidet und was man unter „Apps“ versteht, sondern auch, wie man letztere installiert und was Sie beim Datenschutz zu beachten haben. Außerdem klären wir Ihre individuellen Fragen rund um das Thema Mobilfunk.

Wichtig: Damit der Playstore für „Apps“ genutzt werden kann, benötigen Sie Zugang zu einem bereits eingerichtetem Google-E-Mail-Konto (Gmail). Bitte beachten: Dieser Kurs wird speziell für Senior\*innen angeboten, ein Mindestalter gibt es allerdings nicht. Mitzubringen ist ein geladenes, vollständig installiertes Android-Smartphone/Tablet.

Dozent	Cyrl Wieland
Uhrzeit	16:00 Uhr – 18:15 Uhr
Anmeldung	info@kvhs-wesermarsch.de , Tel. 04401 7076110
Kursnummer	24H5439NH
Gebühr	36,40 Euro
Ort	KVHS, NH Marktetage, Marktstr. 8a, 26954 Nordenham

08.  
Jan.

## KI-Tools für den Berufsalltag

KI – insbesondere ChatGPT, BARD und Co. – ist seit seiner Veröffentlichung in aller Munde. Die textbasierten Chatbots nutzen Künstliche Intelligenz, um Texte zu verarbeiten und neue Inhalte zu produzieren. Sie ermöglichen durch menschenähnliche Gespräche eine völlig neue Form der Kommunikation zwischen Mensch und Maschine. In diesem Einsteigerinnen-Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis, Tipps und Tricks, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit KI-Tools zu optimieren. Sie erhalten Anregungen, wie Sie sie selbst im Beruf anwenden können. Anhand verschiedener Übungen können Sie die Anwendungen direkt im Kurs ausprobieren.

Dozent	Dennis Eickermann
Uhrzeit	17:00 Uhr – 20:00 Uhr
Anmeldung	info@kvhs-wesermarsch.de , Tel. 04401 7076110
Kursnummer	24H5410BR
Gebühr	25 Euro
Ort	KVHS, 1.4 EDV-Raum, Bgm.-Müller-Straße 35, 26919 Brake



27.  
Jan.  
bis  
31.  
Jan.

## Bildungsurlaub

### Word und Excel für den Beruf

Voraussetzung zur Teilnahme sind Windows- und PC-Grundkenntnisse

Word und Excel sind aus dem Büroalltag am Computer nicht mehr wegzudenken. Neben den Vorteilen der einzelnen Programme gibt es zahlreiche Werkzeuge, die Word und Excel verbinden. Lernen Sie beide Anwendungen von Anfang an kennen. In Word behandeln Sie, wie Sie die Arbeitsumgebung einrichten, Texte erfassen und verändern, Textkorrekturen, Tabulatoren, Aufzählung & Nummerierung sowie die Dokumentengestaltung vornehmen. Außerdem erfahren Sie, wie man Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung und Dokumentenvorlagen erstellt. In Excel beschäftigen Sie sich mit Arbeitsmappen, dem Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Spalten und Zeilen. Sie erfahren, wie Zellformatierungen wie beispielsweise Rahmen und Muster vorgenommen und Vorlagen erstellt werden, wie Sie Druckbereiche definieren, Diagramme erstellen und mit einfachen Formeln und Funktionen in Excel rechnen.

Dozentin	Alice Claussen
Uhrzeit	08:00 Uhr – 15:00 Uhr
Anmeldung	info@kvhs-wesermarsch.de, Tel. 04401 7076110
Kursnummer	24H5414BR
Gebühr	259 Euro
Ort	KVHS, 1.5 EDV-Raum, Bgm.-Müller-Straße 35, 26919 Brake





# Unsere Dozentinnen

Kompetent und lebensnah

Unser Dozentinnen-Team bietet ein breit gefächertes Spektrum an Wissen und Expertise. Sie sind freiberuflich oder bei einer Behörde oder Institution beschäftigt und können aus langjährigen Erfahrungen aus verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen schöpfen.

*Frauen von heute warten nicht auf das  
Wunderbare, sie inszenieren ihre Wunder  
selbst.*

Katharine Hepburn



## Denise Winter

### Coaching für Frauen

In ihren Workshops unterstützt die ausgebildete Pädagogin Frauen dabei, das ureigene Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken. Ziel ihrer Kurse ist es, die Resilienz der Kursteilnehmer:Innen so weit zu aktivieren und zu stärken, dass sie weniger anfällig für Stress werden und belastbarer sind. In ihren interaktiven Seminaren und Workshops zeigt Denise Winter mit einer Mischung aus systemischem Coaching und pädagogischer Beratung, wie es mit der gestärkten Widerstandskraft der Seele gelingt, Kritik oder Herausforderungen besser zu bewältigen und Konflikte zu lösen.

[www.denise-winter.de](http://www.denise-winter.de) 



## Alexandra Deters

### Team- und Persönlichkeitsentwicklung - Speakerin - Management Constellations

Ich habe 20 Jahre Erfahrung als Fach- und Führungskraft in Unternehmen (vom Start-Up über den Mittelstand bis zum Konzern). Mit meiner Leidenschaft für Menschen und Organisationen inspiriere ich Menschen, um ihrem Handeln Bedeutung zu geben. Und als Frau und Mutter kenne ich viele Lebenswirklichkeiten, die Herausforderungen und Zerreißproben. Viele Höhen und Tiefen habe ich selbst erlebt. All das sowie einen fundierten Methodenkoffer bringe ich für Sie in Wirkung, damit nachhaltiger Erfolg möglich wird.

[www.purpose-partner.de](http://www.purpose-partner.de) 



## Elke Wagner

### Inhaberin – Business-Coach – Reisebegleiterin

Seit über 14 Jahren stehe ich "meine Frau" als Personal- und Organisationsentwicklerin. Vor meiner Selbstständigkeit machte ich berufliche Erfahrungen als Führungskraft in der Kreditwirtschaft und in einem Medienkonzern. Besonders gern bin ich Reisebegleiterin zur Persönlichkeit, da hier einer der größten Schlüssel zum Erfolg liegt. Beruflich wie privat. Mit Frauen arbeite ich im Coaching und im Training, auch zur Karriereberatung. Mir ist es ein Herzensprojekt, von Frau zu Frau etwas an Lebens- und Berufserfahrung weiterzugeben.

[www.entwicklung-im-blick.de](http://www.entwicklung-im-blick.de) 



## Frauke Lenz

Systemische Beratung, Achtsamkeitstraining und  
Karrierecoach

Persönlich durfte ich in meinem Leben immer wieder die Erfahrung machen, wie unglaublich förderlich Zuspruch, Mitgefühl und echte Empathie beim Überwinden von Problemen in Krisenzeiten und dem Erreichen scheinbar unmöglicher Ziele sein können. Umso wichtiger ist es mir, diese Faktoren in meine Arbeit einfließen zu lassen. Was ich besonders an meiner Arbeit liebe ist es, zuzuhören, Zusammenhänge zu entdecken und zu verdeutlichen, Raum zu geben, Wachstum zu beobachten, blitzend leuchtende Augen „Aha-Momente“ und vieles mehr.... Es begeistert mich, dass regelmäßige Meditation nachweislich glücklicher macht, dass Mitgefühl sogar die Wirtschaft noch wirtschaftlicher machen kann und das Thema Selbstmitgefühl und dessen Auswirkungen im Westen ernsthaft wissenschaftlich untersucht werden. Umso schöner mit diesen wertvollen Aspekten in Achtsamkeitskursen und Einzelsettings zu arbeiten.

[www.lenz-beratung-achtsamkeit.de](http://www.lenz-beratung-achtsamkeit.de) 



## Cynthia Jones

Als ausgebildeter Coach und Brustkrebsüberlebende habe ich meine Leidenschaft gefunden, Frauen durch kreative Coachingmethoden in ihre Kraft zu bringen. Meine persönliche Erfahrung mit der Krankheit hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, resilient zu werden und wieder an sich selbst zu glauben. In meinen Coachings begleite ich Frauen, auf ihrem Weg zurück zu sich selbst. Durch meine einfühlsame und kreative Herangehensweise unterstütze ich sie dabei, ihre Stärken und Ressourcen zu entdecken und wieder Vertrauen in sich selbst zu gewinnen. Mein Ziel ist es, Frauen dabei zu helfen, ein erfülltes Leben voller Selbstvertrauen und Lebensfreude zu führen. Mit meinem Coaching möchte ich einen Raum schaffen, in dem Frauen ihre innere Stärke entfalten können und wieder in ihre volle Power kommen.

Instagram: [\\_cynthia\\_jones\\_](https://www.instagram.com/_cynthia_jones_) 



## Ilse Lochau und Gudrun Hobbie

Pflege- und Demenzberaterinnen

Wir beraten kompetent, kostenlos, vertraulich, umfassend, neutral. Die Beraterinnen des Pflegestützpunktes Landkreises Wesermarsch beraten Senioren, pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige und bieten Unterstützung und Antworten. Pflegebedürftig kann jede/r werden. Zum Beispiel durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durch das Älterwerden. Umso wichtiger ist es, in einem solchen Fall kompetente und schnelle Hilfe zu erhalten. Auch, um so lange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit verbleiben zu können.

[www.landkreis-wesermarsch.de](http://www.landkreis-wesermarsch.de)



## Sanja Blanke

Kompetente Beratung zu allen Fragen rund um Vereinbarkeit

Frau Blanke leitet das Familien- und Kinderservicebüro in Jade. Sie bietet eine Anlaufstelle für alle Fragen zur Kinderbetreuung und Erziehung und kooperiert mit Vereinen, Verbänden und anderen Institutionen. Ihr Beratungsangebot zu allen Themen rund um die Familie, Schwangerschaft und Geburt, Betreuungsangeboten von Krippe bis Hort steht allen Menschen der Gemeinde Jade zur Verfügung. „Wir vernetzen Eltern, bieten kostenlose Workshops und heißen jedes Baby persönlich willkommen!“ Für Frauen aus den Landkreisen Wesermarsch und Friesland bietet sie Infoveranstaltungen mit Raum für Fragen und Austausch bei der Koordinierungsstelle Jade-Weser an.

[www.gemeinde-jade.de/familienservice](http://www.gemeinde-jade.de/familienservice)



## Frauke Kayser

Frau Kayser ist als Groß- und Außenhandelskauffrau und Betriebswirtin seit 31 Jahren bei der Firma BÜFA beschäftigt. Seit 17 Jahren begleitet sie den Themenbereich Beruf und Familie im Unternehmen. Sie ist interne Auditorin für die ISO 9001 und 14001, hat eine Ausbildung zum LEAN-Coach, arbeitet im Arbeitskreis Gesundheit bei BÜFA mit und organisiert dort Angebote zum Thema gesunde Ernährung. Weiterhin begleitet sie Mitarbeitende beim Thema BEM (Betriebliches Eingliederungs-Management). Seit kurzem hat sie zusätzlich eine Weiterbildung zur betriebliche Pflegelotsin absolviert.

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





# Verbund familien- freundlicher Unter- nehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unser Ziel ist es, Unternehmen bei der Begegnung des demographischen Wandels und des Fachkräftemangels zu unterstützen. Eine familienfreundliche Personalpolitik ist hierbei ein wichtiger Wettbewerbsvorteil im Kampf um qualifizierte Fachkräfte. Zudem rechnet sie sich betriebswirtschaftlich, denn zufriedene und motivierte Mitarbeitende arbeiten produktiver und tragen somit zum Unternehmenserfolg bei.

## Werden Sie Mitglied im Verbund!

Nutzen Sie die für die Vereinsmitglieder kostenlosen Leistungen und machen Sie Ihr Unternehmen stark für die Zukunft!

### Jährliche Mitgliedsbeiträge

Bis 19 Mitarbeiter:innen:	100 Euro
Bis 49 Mitarbeiter:innen:	250 Euro
Bis 99 Mitarbeiter:innen:	500 Euro
Bis 199 Mitarbeiter:innen:	750 Euro
Ab 200 Mitarbeiter:innen:	900 Euro

### Sprechen Sie uns an:

Gaby Gollenstede - Tel: +49 04401 - 996910

oder [info@verbund-familienfreundlicher-unternehmen-wesermarsch.de](mailto:info@verbund-familienfreundlicher-unternehmen-wesermarsch.de)



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
**UNTERNEHMEN**  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

### Ihr Unternehmen profitiert hierbei von:

- der individuellen und unbürokratischen Vermittlung von Fachkräften aus dem „Personalpool“ der Koordinierungsstelle
- der Möglichkeit, sich von uns als „Familienfreundliches Unternehmen“ auszeichnen zu lassen
- Beratung zu familienfreundlicher Personalpolitik und deren Umsetzung

### Ihre Mitarbeitenden profitieren von:

- Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- einer gut gestalteten Berufsrückkehr
- Maßnahmen zur Kontakthaltung in der Elternzeit oder während der Pflegezeiten von Angehörigen


Alle Informationen zu unserem  
aktuellen Programm  
finden Sie hier:



## Mitglieder im Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Abeking & Rasmussen Schiffs- und Yachtwerft SE, Lemwerder  
Airbus Aerostructures GmbH, Nordenham  
Bolte + Schramm Architekturbüro, Brake  
Computer MACK GmbH, Stadland  
Dipl.-Ing .Christoph Marquardt  
Familien- und Aparthotel Strandhof, Butjadingen  
Fasting Schuhe, Brake  
Fechner Stahl- und Metallbau GmbH, Nordenham  
Flaack Immobilien, Kerstin Flaack, Oldenburg  
Förderkreis Museum Butjadingen e.V. – Nationalpark-Haus Museum  
Fedderwardersiel, Butjadingen  
Franz Diekmann Transporte GmbH & Co. KG, Jade  
Gemeinde Berne  
Gemeinde Butjadingen  
Gemeinde Jade  
Gemeinde Lemwerder  
Gemeinde Ovelgönne  
Gemeinde Stadland  
Grove und Bruns Unternehmensberatung GmbH & Co. KG, Varel  
Grüneisen und Kral GbR  
Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produkttechnologie (INP)  
Implec GmbH, Stadland  
Klangzentrum Wesermarsch  
Korpis Hoch- und Tiefbau GmbH, Ovelgönne  
Landkreis Wesermarsch  
L.I.T. AG, Brake  
Maler- und Lackierermeister Marcel Koopmann, Stadland  
Medienhaus Jade I Weser, Wilhelmshaven  
MOBILE ZEITEN Inh. Christoph Marquardt, Oldenburg  
Modehaus Büsing GmbH, Nordenham  
Museum Moorseer Mühle, Nordenham  
Otto Boekhoff Immobilien GmbH  
Physiofitness das Gesundheitskonzept GbR  
Procedes Chenel Beilken Digital Printing Werbegesellschaft mbH, Lemwerder





Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd, Brake  
Ripken Agrarhandel GmbH  
Rosas Naturkosmetik  
SBR Siebolds Balion Rauber PartG, Nordenham  
Schiffahrtsmuseum Unterweser, Brake  
Stadt Elsfleth  
Stadt Nordenham  
THHIMA GmbH & Co. KG, Elsfleth  
Thieling e.K., Stadland  
To Huus  
TREMEX Holz- Im- und Export GmbH, Nordenham  
U. u. C. Hagen Straßen- und Tiefbau GmbH, Brake  
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Brake  
Wohnungsbaugesellschaft Wesermarsch mbH, Brake



# Wir zeichnen Sie aus!



Mehr Infos gibt es hier:



“  
*Lass Dich nicht  
unterkriegen, sei frech  
und wild und wunder-  
bar!*  
”

Astrid Lindgren



# Impressum

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser  
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH  
Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake  
Tel.: +49 04401 – 996910  
frauen-und-wirtschaft@wf-wesermarsch.de  
www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de

## Gesamtrealisation und Layout

Medienhaus  
Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven  
Tel.: +49 04421 – 778 22 00  
[www.medienhaus-whv.de](http://www.medienhaus-whv.de)

## Bildnachweise

Freepik, Shutterstock, Adobe Stock, Pixabay, Anneke  
Dunkhase

**Koordinierungsstelle  
Frauen und Wirtschaft Jade-Weser**  
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH  
Max-Planck-Str. 4  
26919 Brake  
Tel.: +49 04401 – 996910  
frauen-und-wirtschaft@wf-wesermarsch.de  
www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de

