



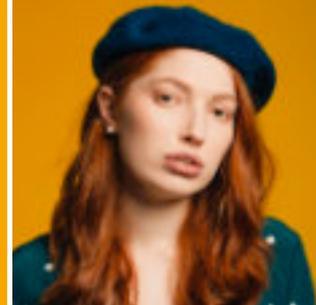
**Koordinierungsstelle
Frau & Betrieb e.V.**
Für die Frauen. Für die Betriebe.

1/2025

WORKSHOPS

BERATUNGEN

UNTERSTÜTZUNG



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



**EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN**

Sie erreichen uns:

Schloßstraße 9
49074 Osnabrück
Tel.: 0541/27026
Fax: 0541/27045
info@frau-und-betrieb-os.de
www.frau-und-betrieb-os.de

Unsere Sprechzeiten:

Mo. – Fr. 9:00 – 12:00 Uhr
Mo., Di., Do. 14:00 – 16:00 Uhr

Hier finden Sie immer die neuesten Informationen zu unseren Kursen, Workshops und (Kooperations-) Veranstaltungen:



Durch einfaches Scannen des Codes mit Ihrem Smartphone können Sie schnell und einfach auf die gewünschten Seiten zugreifen und sich über unsere neuesten Angebote informieren.

Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

WILLKOMMEN LIEBE FRAUEN

„Times are changing“ – das gilt auch für die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V. (KoStelle). Unser Angebot steht ab Januar 2025 den Frauen der Stadt Osnabrück weiterhin zur Verfügung. Dank des Engagements der Stadt können wir unsere Arbeit für zwei weitere Jahre fortsetzen. Wir freuen uns darauf, mit voller Energie und unserem umfassenden Angebot für Ihre berufliche Entwicklung da zu sein.

Wir unterstützen Sie durch:

- Vertrauliche und unabhängige Einzelberatungen, individuell auf Ihre berufliche Entwicklung und Lebenssituation abgestimmt.
- Workshops in der Koordinierungsstelle, die Ihnen neue Impulse und Perspektiven bieten.
- Informationsveranstaltungen in Kooperation mit regionalen Partner*innen.

Darüber hinaus engagiert sich der **Verbund Frau & Betrieb e. V.** für gleichberechtigte und familienfreundliche Arbeitskulturen in Unternehmen.

Unsere Schwerpunkte:

- Individuelle Beratungen, um Unternehmen auf dem Weg zu familienfreundlichen Strukturen zu begleiten.
- Workshops und Netzwerkveranstaltungen, die Austausch und Innovation fördern.
- Fortbildungen, um Wissen und Kompetenzen für moderne Arbeitswelten zu stärken.

Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren und kommen Sie bei Fragen gerne auf uns zu. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – für Ihre berufliche Entwicklung und eine Arbeitswelt, die Chancengleichheit und Vereinbarkeit lebt.

Wichtige Info:

Ab dem 01.07.2025 befindet sich die KoStelle in den Räumen der Wirtschaftsförderung Osnabrück: **Natruper-Tor-Wall 2A, 49076 Osnabrück.**

Ihr Team der Koordinierungsstelle

Beratung

Individuelle, unabhängige, gebührenfreie und vertrauliche Einzelberatung

- Wie schaffe ich nach der Familien-/Pflegephase wieder den Einstieg in den Beruf?
- Wohin möchte ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Wie kann ich mich beruflich neu orientieren?
- Wie ist die Arbeitsmarktsituation und was bedeutet das für mich?
- Welche Möglichkeiten der Qualifizierung/Fort- oder Ausbildung bieten sich für mich an?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es dazu?
- Wie kann ich meine Bewerbung optimieren?
- Wie komme ich an potentielle Arbeitgeber*innen?

Wenn Sie sich eine, mehrere oder ähnliche dieser Fragen stellen, sind Sie bei uns richtig!

Wer kann kommen?

Unsere Hauptzielgruppe sind Wiedereinsteigerinnen, Elternzeitnehmende, Minijobberinnen sowie Beschäftigte aus Verbundbetrieben. Grundsätzlich sind aber auch alle Frauen, die ihren **Wohnsitz in der Stadt Osnabrück** haben und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

Wer führt die Beratung durch?

Die Einzelberatungen werden von der Leiterin der KoStelle durchgeführt.

Wo finden die Beratungen statt?

Bis Juni finden die Beratungen in der Schloßstr. 9 in Osnabrück statt. Ab Juli befindet sich die KoStelle in den Räumen der Wirtschaftsförderung Osnabrück, Natrufer-Tor-Wall 2A, 49076 Osnabrück.

Was muss ich tun?

- Zur Terminvereinbarung rufen Sie uns an oder senden uns eine E-Mail (dann bitte mit Angabe einer Telefonnummer und Ihrer Adresse).
- Bringen Sie zu dem Termin gerne Ihre Bewerbungsunterlagen mit, auch wenn diese schon älter sind oder Ihnen nicht gut erscheinen.
- Unsere Angebote sind für Sie gebührenfrei. Das ist nur möglich durch die finanzielle Unterstützung mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Dies erfordert allerdings, dass Sie als Teilnehmerin einen Teilnehmendenfragebogen ausfüllen. Dieser muss nur einmal innerhalb eines bestimmten Zeitraumes ausgefüllt werden. Sie können diesen Fragebogen auf unserer Homepage einsehen und gerne auch schon ausgedruckt und ausgefüllt zu der Beratung mitbringen.

Haben Sie Fragen?

Zögern Sie nicht uns anzusprechen, wir sind gerne für Sie da.



Qualifizierung und Bildung für Frauen

„Qualifizierung und Bildung“

Diese zwei Worte umfassen wichtige Bausteine auf Ihrem beruflichen Weg. Durch die Teilnahme an Kursen können sie fachliche Wissenslücken schließen oder es zeigen sich neue, vorher nicht anvisierte Aspekte, die Sie inspirieren und neue Horizonte eröffnen.

Das gemeinsame Lernen und der Austausch in Gruppen im direkten Dialog, egal ob digital oder face-to-face, hilft sehr sich zu reflektieren, zu qualifizieren, zu bilden und zu wachsen.

Deshalb werben wir auch sehr dafür, sich umzusehen und bei verschiedenen Bildungseinrichtungen nach für Sie interessanten Angeboten Ausschau zu halten, damit Sie sich beruflich und persönlich positiv weiter entwickeln können.

Schauen Sie also gerne auf die Webseiten nebenstehender Bildungseinrichtungen und lassen Sie sich inspirieren.



VHS Osnabrück

Bergstraße 8 · 49076 Osnabrück
Tel. 0541/323-2243 · www.vhs-os.de



Ev. Familien-Bildungsstätte

Anna-Gastvogel-Str. 1
49080 Osnabrück
Tel.: 0541 505 30-0 · www.ev-fabi-os.de



Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18 · 49074 Osnabrück
Tel. 0541/35868-0 · www.kath-fabi-os.de



BUS GmbH

Bramscher Straße 134 – 136 · 49088 Osnabrück
Tel. 0541/6929600 · www.bus-gmbh.de

WORKSHOPS DER KOSTELLE

Es gibt einige Themen, die immer wieder auftauchen und viele Frauen beschäftigen. Zur gezielten Bearbeitung bieten wir einige Gruppen direkt in der Koordinierungsstelle an. Die Angebote richten sich an alle Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen und ihren Wohnsitz im Stadtgebiet Osnabrück haben.

Die Workshops finden fast alle in unseren Räumen statt und sind gebührenfrei.

Eine wichtige Bitte: wir freuen uns über rechtzeitige Anmeldungen! Die Teilnahmeplätze sind begrenzt und nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.

Anmeldung für alle Angebote:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de



Bitte beachten Sie:

Wenn Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, notieren Sie sich bitte diesen Termin, um ihn nicht zu verpassen. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um eine Rückmeldung, damit der frei werdende Platz noch nach besetzt werden kann. Andere Frauen werden es Ihnen danken.

Basics

Take Your Space! Über Bewegung zu Stärke und Standing

Fällt es Dir schwer, Dich stark zu fühlen neben jemand „Großem“? Machst Du Dich manchmal kleiner, als Du bist? Fällt es Dir in bestimmten Situationen schwer, Deine Meinung zu vertreten/zu Deiner Meinung zu stehen? Passt Du Dich öfter an Gegebenheiten an, als Du eigentlich möchtest und fühlst Dich unwohl dabei?

In diesem Workshop erfährst Du, wie Du mit Hilfe von gezielten, kurzen und alltagstauglichen Körperübungen dich und deinen Körper besser wahrnehmen kannst. Damit erfährst Du mehr über Dich und Deine Bedürfnisse. So wird Dein Selbstbewusstsein gestärkt. Du lernst deinen Standpunkt für Dich zu vertreten, Deinen Raum für Dich einzunehmen und Dich damit gut zu fühlen.

TERMIN: Mi., 05.03.2025
9:00 – 12:30 Uhr

REFERENTIN: Jana Wunderlich,
Sozialarbeiterin, Embodiment Coach,
Tanzpädagogin
www.janawunderlich.de

GEBÜHREN: Keine

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: VHS Osnabrück
Bergstr. 8
49076 Osnabrück

Berufliche Wege

Die eigene Chefin sein – Eine Chance für Frauen

Die eigene Chefin sein kann für Frauen mit einer Gründungsidee und dem nötigen Know how eine hervorragende berufliche Alternative sein.

Inhalte:

- Voraussetzungen für die Selbständigkeit.
- Teilzeit-Selbständigkeit/nebenberufliche Selbständigkeit/Franchise.
- Fördermöglichkeiten.
- Vereinbarkeit Familie und Selbständigkeit.

TERMIN: Mi., 12.03.2025
9:15 – 12:45 Uhr

REFERENTIN: Hille Gruse,
Unternehmensberaterin im Existenzgründungsprojekt „Women in Business“ der BUS GmbH, gefördert aus dem Europäischen Sozialfonds und vom Land Niedersachsen nach RIKA.

GEBÜHREN: Keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Female Empowerment Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf – 2-teiliger Workshop

Wäre es nicht großartig, wenn Sie voller Energie und Ideen, voller Zufriedenheit und Leichtigkeit, selbstbestimmt durch Ihr Leben gehen? In diesen beiden Workshops geht es darum, dass Sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und lernen, dass Sie mit all ihren Aufgaben nicht allein sind!

Inhalte:

Workshop 1: Die Frau im Privatleben

- Bewusst werden des „Mental Loads“, der unzähligen unsichtbaren und oft unbewussten Dinge, die "Frau" nebenher tut.
- „Nein“ sagen lernen und achtsam mit eigenen Grenzen umgehen.
- Stress vorbeugen: Signale von Stress leichter erkennen und angemessen reagieren.

Workshop 2: Die Frau im Beruf

- Work-Life-Balance, (Arbeits-) Alltag und eigene Bedürfnisse miteinander vereinbaren.
- Neue berufliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten finden.
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft als unterstützende Kraft der beruflichen Selbstverwirklichung.

TERMINE: Do., 20. und 27.03.2025
9:00 – 12:30 Uhr

REFERENTIN: Alina Dammer, Coaching und Training

GEBÜHREN: Keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstr. 9, 49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026,
info@frau-und-betrieb-os.de

Neuorientierung im Beruf – mit Mut und Planung zum neuen Job

Die Planung und Gestaltung des eigenen Berufsweges stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Zunächst geht es um den Blick nach innen und damit um die eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Motive. Erst wenn diese klar benannt werden können, kann man sich im Dschungel der beruflichen Möglichkeiten besser orientieren. Der Arbeitsmarkt bietet verschiedene Eintritts- und Veränderungsoptionen, von denen einige vorgestellt werden.

Inhalte:

- Den persönlichen Standort im Blick haben.
- Die eigenen Motive, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen kennenlernen und benennen.
- Den bisherigen beruflichen Werdegang wertschätzen.
- Den Übergang zum Arbeitsmarkt gestalten.
- Neue berufliche Perspektiven entwickeln.

TERMIN: Do., 24.04.2025
9:00 – 12:30 Uhr

REFERENTIN: Uta Schrader
Personalarbeit und Coaching

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Shine your light! Stärken klären – stärker werden

In dieser einzigartigen Kombination aus Workshop und Einzelcoaching geht es darum, dass Sie sich Ihrer Stärken bewusster werden. Damit stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Fähigkeit, positiv aufzutreten. Vielleicht entstehen dadurch auch neue Ideen und berufliche Ziele.

1. Workshop (gebührenfrei):

In einem Mix aus Selbstreflexion und Gruppenerfahrung lernen Sie Ihre Stärken (neu) kennen. Die Dozentin greift dabei auf einen breit aufgestellten Werkzeugkoffer zu, der Ihnen ermöglicht aus verschiedenen Perspektiven Ihre Stärken zu reflektieren.

2. Einzel-Coaching (kostenpflichtig):

Bei Bedarf können Sie weitere persönliche Termine zur individuellen Unterstützung direkt mit der Referentin vereinbaren. Sie vertiefen die Erfahrungen des Workshops und erarbeiten konkrete Ziele.

TERMIN WORKSHOP:
Do., 08.05.2025
9:00 – 12:30 Uhr

Termine für Einzelcoachings können direkt im Anschluss an den Workshop mit Frau Winkler vereinbart werden.

REFERENTIN: Katrin Winkler,
Coaching und Training

GEBÜHREN: • Keine für den Workshop.
• Das kostenpflichtige Einzel-Coaching kann optional gebucht werden.

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Berufliche Neuorientierung mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode*

Sie hängen fest in Ihrem Alltag? Ihnen fehlt aber noch die Idee und der Mut, sich beruflich neu zu erfinden? Dann nutzen Sie doch die kreative Energie der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode und entwickeln Sie eine Vision für Ihre beruflichen Neuorientierung.

Inhalte:

In diesem Workshop, in dem die LEGO® SERIOUS PLAY® Methode eingesetzt wird, werden Ideen und kreative Lösungsansätze gefördert. Die spielerische Umgebung, das Visualisieren über das LEGO® Material und der Austausch in der kleinen Workshop-Gruppe helfen Ihnen, mit frischem Blick neue Lösungsansätze für Ihre berufliche Weiterentwicklung zu entwickeln.

Sie bauen in diesem Workshop in mehreren Phasen eine Vision für Ihre berufliche Neuorientierung und arbeiten dabei individuelle Stärken und Ideen heraus. Durch den Austausch in der Workshop-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ideen vorzustellen und direkt Feedback und Ideen aus der Gruppe zu bekommen.

TERMIN: Do., 15.05.2025
9:00 – 12:00 Uhr

REFERENTIN: Martina Hölscher,
Martina Hölscher Consulting

GEBÜHREN: Keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

*LEGO®, SERIOUS PLAY®, die Minifigur und die Konfigurationen der Steine und Noppen sind Marken der LEGO® Gruppe, die diese Workshops weder sponsert, autorisiert noch genehmigt. © 2022 The LEGO® Group

KOOPERATIONS- VERANSTALTUNGEN

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle stehen im regen Austausch mit anderen regionalen Partnerinnen und Partnern, die sich ebenfalls für die Förderung der Gleichstellung und die berufliche Entwicklung von Frauen einsetzen. Daraus sind verschiedene Veranstaltungen entstanden. Im Folgenden finden Sie eine Aufstellung der verschiedenen Angebote. Leider stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung die exakten Termine noch nicht fest, aber gerne können sie sich schon über die Inhalte informieren.

Bitte schauen Sie auf unsere Homepage oder folgen Sie uns auf Instagram um aktuelle Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen zu erhalten. Bei Fragen können Sie uns auch anrufen, wir sind gern für Sie da.

Beachten Sie, dass diese Veranstaltungen NICHT in unseren Räumen stattfinden, aber fast alle gebührenfrei sind. Die Anmeldungen erfolgen ebenfalls NICHT über uns.

Noch eine wichtige Bitte: rechtzeitige Anmeldungen helfen sehr, nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.



FrauenZukunftsWochen

Die **FrauenZukunftsWochen** richten sich an Frauen, die sich Gedanken machen über ihren weiteren beruflichen Weg. Sie erhalten Anregungen, Informationen und Hilfestellungen für ihre berufliche Weiterentwicklung.

Die gebührenfreien Veranstaltungen werden organisiert und durchgeführt von der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. und der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Berufsberaterinnen der Agentur für Arbeit.

Sie finden vom **23. – 27.06.2025** statt.

Es sind folgende Veranstaltungen geplant:

- "Für eine Qualifizierung ist es nie zu spät"
- "Berufsweg planen"
- "Neue Wege – erste Schritte"
- "Berufliche Qualifizierung für Frauen mit Migrationshintergrund"



TERMINE: 23. – 27.06.2025
GEBÜHREN: Keine
ANMELDUNG: Über QR-Code oder eveeno Link
KURSORT: Agentur für Arbeit
Johannistorwall 56
49080 Osnabrück
VERANSTALTERINNEN:

- N.N.,
Leiterin der Koordinierungsstelle e.V.
- Andrea Kreft,
Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit
- Sabine Schulte,
Berufsberatung im Erwerbsleben,
Agentur für Arbeit
- Theresa Wittwer,
Berufsberatung im Erwerbsleben,
Agentur für Arbeit



**Anmeldung über QR-Code oder Link:
<https://eveeno.com/frauenzukunftswochen>**

Frauen-Business-Tage

Bereits zum zwölften Mal laden wir Unternehmerinnen sowie Frauen, die sich vernetzen und weiterentwickeln möchten, zu dieser inspirierenden Veranstaltung ein.

Mit einem Mix aus Fachvorträgen, Business-Talks, Informationsständen und Raum für Diskussionen bietet das Format eine hervorragende Plattform für Weiterbildung und Networking.

TERMINE: Do., 13.11. und
Fr., 14.11.2025

GEBÜHREN: Kostenlos

ANMELDUNG: Digital über die Homepage der IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim

KURSORT: Industrie- und Handelskammer
Neuer Graben 38
49074 Osnabrück

VERANSTALTER*INNEN:

- N. N.,
Leiterin der Koordinierungsstelle e.V.
- Enno Kähler,
IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Jutta Harmeyer,
Unternehmerinnen-Stammtisch
- Katrin Becker,
U-Treff
- Heike Leyer,
Handwerkskammer Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Hille Gruse,
Berufsbildungs- und Servicezentrums des Osnabrücker Handwerks (BUS GmbH)



VERBUND FRAU & BETRIEB EMPOWERMENT FÜR UNTERNEHMEN UND MITARBEITENDE

Der **Verbund Frau & Betrieb e. V.** ist ein starkes Netzwerk, das Unternehmen dabei unterstützt, sich zukunftssicher aufzustellen. Im Fokus steht die Förderung der gleichberechtigten Teilhabe aller am Arbeitsmarkt und die Entwicklung einer Unternehmenskultur, die Vielfalt, Chancengleichheit und Care-Verantwortung wertschätzt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung von Mitarbeitenden die Kinder betreuen, Angehörige pflegen oder andere Care-Aufgaben übernehmen. Der Verbund hilft Unternehmen, Strukturen zu schaffen, die diese Care-Verantwortung berücksichtigen und Mitarbeitende entlasten. Eine gelungene Vereinbarkeit von Beruf und Care-Tätigkeiten ist nicht nur ein Gewinn für die Mitarbeitenden, sondern auch ein entscheidender Faktor, um dem Fachkräftemangel aktiv zu begegnen.

Zudem setzt sich der Verbund für die Stärkung der beruflichen Chancen von Frauen am Arbeitsmarkt ein. Durch gezielte Impulse und Unterstützung werden Unternehmen dabei begleitet, Chancengleichheit nachhaltig in ihre Strukturen zu integrieren und so eine inklusive Arbeitswelt zu fördern.

Ein Netzwerk mit Mehrwert

Mitglieder im Verbund profitieren von einem starken regionalen Netzwerk, das den Austausch und die Entwicklung praxisorientierter Lösungen fördert. Workshops, Impulsvorträge und Netzwerkveranstaltungen geben Anregungen und konkrete Unterstützung für die Gestaltung einer zukunftsorientierten Arbeitskultur.

Mitgliedschaft im Verbund

Die Mitgliedschaft steht Unternehmen aller Branchen und Größen offen. Die jährlichen Beiträge sind nach Unternehmensgröße gestaffelt:

- Bis 49 Beschäftigte: 100 €
- 50 – 249 Beschäftigte: 150 €
- Ab 250 Beschäftigte: 200 €

Für weitere Fragen oder detaillierte Informationen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Gemeinsam Lösungen finden

Der Verbund Frau & Betrieb e. V. verbindet Unternehmen, die sich den Herausforderungen des modernen Arbeitsmarktes stellen und Verantwortung für eine nachhaltige, inklusive Arbeitswelt übernehmen möchten. Das Netzwerk steht für die Überzeugung, dass Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung und innovative Ansätze der Schlüssel zu einer zukunftssicheren Wirtschaft sind.

Arbeit mit KI für Frauen – Einstieg in die Welt der KI

Unsicher, was von Künstlicher Intelligenz zu halten ist? Vielleicht besteht das Gefühl, sich mit dem Thema beschäftigen zu müssen, aber der Einstiegspunkt fehlt?

Dieser Workshop bietet einen verständlichen und praxisnahen Einstieg. Kira und Ify holen die Teilnehmenden dort ab, wo sie stehen – menschlich und auf Augenhöhe. Es wird spielerisch und leicht verständlich das nötige Basiswissen vermittelt, mit ausreichend Raum für den Austausch von Gedanken und Gefühlen rund um das Thema KI. Chancen und Risiken von KI werden beleuchtet, und verschiedene Möglichkeiten der generativen KI vorgestellt. Ziel ist es, zu inspirieren und zu motivieren, KI-Tools privat oder beruflich einzusetzen.

Statt Überforderung steht das Gefühl von Leichtigkeit im Umgang mit KI im Vordergrund.

Inhalt:

- Funktionsweise von (generativer) KI
- Möglichkeiten und Grenzen von KI
- Anwendungen der (generativen) KI

TERMIN: Di, 11.02.2025
09:00 – 12:00 Uhr

REFERENTIN: Kira Damann & Ify Azike,
Gründerinnen von aelai

GEBÜHREN: • Kostenlos für Verbundmitglieder
• Interessierte auf Anfrage

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: Digital:
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet.

Die Kraft der Innovation: Kreativität entfesseln, Zukunft gestalten

Innovation ist kein Luxus oder “nice to have” – sie ist die treibende Kraft für nachhaltigen Erfolg. Doch wie gelingt es, im Tagesgeschäft kreative Freiräume zu schaffen und neue Ideen zu fördern?

Dieser Workshop vermittelt wertvolle Ansätze, um Innovation strategisch zu integrieren und gewinnbringend umzusetzen.

- **Ambidextrie bewältigen:**
Erfahren Sie, wie Sie sich in Ihrem Arbeitsalltag Raum schaffen, um an neuen Ideen zu arbeiten.
- **Kreativität und Vielfalt:**
Lernen Sie Methoden, um Silos aufzubrechen und das kreative Potential aller Mitarbeitenden zu aktivieren.
- **Kultur der Innovation:**
Entdecken Sie, wie Sie eine Umgebung schaffen, in der neue Ideen entwickelt und umgesetzt werden.

In diesem Workshop erwartet Sie eine dynamische Mischung aus Impulsen und Interaktion. Gemeinsam wenden wir neues Wissen und innovative Methoden direkt an, um nachhaltige Lernergebnisse zu erzielen.

TERMIN: Di, 25.03.2025
09:00 – 12:00 Uhr

REFERENTIN: Katharina Lutermann,
Gründerin von tdlc Innovation GmbH

GEBÜHREN: • Kostenlos für Verbundmitglieder
• Interessierte auf Anfrage

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstraße 9, 49074 Osnabrück

Arbeit mit KI für Frauen – Umgang mit KI für Fortgeschrittene

Bereits erste Erfahrungen mit KI-Tools gesammelt und das Gefühl, die Grundlagen zu kennen? Aber die Nutzung fühlt sich noch unstrukturiert an, und die Ergebnisse entsprechen noch nicht den Erwartungen?

Dieser Workshop hilft, den Umgang mit KI-Tools auf ein neues Level zu bringen. Kira und Ify, die ihr Unternehmen mit KI aufgebaut haben und eng mit Wissenschaftler*innen zusammenarbeiten, teilen ihre bewährten Tipps und Tricks.

Es wird gezeigt, wie KI-Tools effektiv eingesetzt werden können, wie typische Fehler vermieden werden und wie ein strukturierter Ansatz für die Integration von KI, der sogenannte KI-Delegationsprozess, funktioniert. Der Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen ermöglicht es, voneinander zu lernen und gemeinsam die nächste Stufe in Sachen KI zu erreichen.

Teilnehmende verlassen den Workshop mit neuen Ansätzen und Ideen, die zum Ausprobieren anregen.

TERMIN: Mi, 07.05.2025
09:00 – 12:00 Uhr

REFERENTIN: Kira Damann & Ify Azike,
Gründerinnen von aelai

GEBÜHREN: • Kostenlos für Verbundmitglieder
• Interessierte auf Anfrage

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: Digital:
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet.

„Herzlich Willkommen, Working Parents“ Kommunikation von Vereinbarkeit in Unternehmen

Viele Unternehmen bieten familienfreundliche Maßnahmen – doch wie gelingt es, diese glaubwürdig nach innen und außen zu vermitteln? Der Vortrag zeigt, wie Vereinbarkeit als strategischer Vorteil genutzt werden kann, der über Marketing hinausgeht und echte Fürsprecher unter den Mitarbeitenden schafft.

Themen des Vortrags:

- Vereinbarkeit sichtbar machen:
Wie Unternehmen ihr Engagement gezielt kommunizieren können.
- Kommunikationsstrategien:
Erfolgreiche Ansätze für eine interne und externe Kommunikation.
- Botschafter gewinnen:
Mitarbeitende als aktive Fürsprecher .

Dieser Vortrag bietet praxisnahe Einblicke und Strategien, um Vereinbarkeit effektiv in die Unternehmenskommunikation zu integrieren.

TERMIN: Do, 22.05.2025
10:00 – 11:30

REFERENTIN: Julia K. Eismann,
Geschäftsführerin imkg-stories

GEBÜHREN: • Kostenlos für Verbundmitglieder
• Interessierte auf Anfrage

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: Digital:
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet.

Workshopreihe KI-Kultur

Die umfassende Workshop-Reihe zielt darauf ab, Unternehmen mit dem Wissen und den Fähigkeiten auszustatten, um KI effektiv und nachhaltig zu integrieren.

Die Abfolge der Workshops und die gleichen Teilnehmer*innen gewährleisten ein tiefes Verständnis von KI, praktische Anwendung und kontinuierliche Unterstützung, um den langfristigen Erfolg zu fördern.

Durch einen strukturierten Lernweg, interaktive Sitzungen, Wissensaustausch und kontinuierliche Beratung wird ein unterstützendes Umfeld geschaffen.

Die Teilnehmer*innen verlassen die Workshop-Reihe mit konkreten Ideen, wie sie mit einem ganzheitlichen Ansatz die Organisation, in der sie tätig sind, auf den KI-Kurs bringen – und somit die Wertschöpfung ihrer Organisationstätigkeiten nachhaltig steigern.

Voraussetzung: kostenfreies ChatGPT-Konto oder sogar bezahltes Abo

Workshop 1: KI-Kultur – verstehen und analysieren

Inhalt:

- Was ist eine KI-Kultur?
- Wie ist der aktuelle Stand in der Organisation in Bezug auf KI?
- Was ist das KI-Zielbild der Organisation?

Unternehmen suchen nach nachhaltigen und effektiven Wegen, um Künstliche Intelligenz erfolgreich zu integrieren. In diesem Workshop wird erarbeitet, was eine KI-Kultur ist und was sie ausmacht.

Zudem wird reflektiert, inwieweit KI bereits Teil der Organisation ist und wie die KI-Kultur aussehen kann. Mit Hilfe eines CustomGPT erfolgt eine detaillierte Ist-Analyse und die Entwicklung eines klaren Zielbilds als Grundlage für eine spezifische KI-Strategie.

Workshop 2: KI-Kultur – Maßnahmen und nächste Schritte entwickeln

Inhalt:

- Welche Maßnahmen können getroffen werden, um eine KI-Kultur zu etablieren?
- Was sind die nächsten Schritte? Wie können KI-Tools dabei helfen?

Der zweite Workshop konzentriert sich auf die Entwicklung von Maßnahmen zur Etablierung einer KI-Kultur.

Diese basieren auf den Ergebnissen der Ist-Analyse und dem Zielbild des ersten Workshops. Am Ende des Workshops werden klare nächste Schritte definiert, die im dritten und letzten Workshop diskutiert werden.

Diese Schritte können auch durch KI-Tools unterstützt werden. Dazu wird in diesem Workshop der „KI-Delegationsprozess“ vorgestellt.

Workshop 3: KI-Kultur – Impact besprechen und optimieren

Inhalt:

- Welche Maßnahmen wurden umgesetzt oder angestoßen?
- Was lief gut, und was sollte optimiert werden?

Der Abschlussworkshop findet ca. zwei Monate nach dem zweiten Workshop statt. Ziel ist es, über das Gelernte und die Hindernisse zu sprechen, um durch den Austausch weitere Erkenntnisse zu gewinnen und die eigene Strategie weiter zu verfeinern und zu optimieren.

TERMINE: Mi. 04.06, 18.06 und 20.08.2025
09:00 – 12:00 Uhr

REFERENTIN: Kira Damann & Ify Azike,
Gründerinnen von aelai

GEBÜHREN: • Kostenlos für Verbundmitglieder
• Interessierte auf Anfrage

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: Digital:
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet.

Employer Branding in der Praxis: Familienfreundlichkeit als Schlüssel zur Arbeitgeberattraktivität

Wie können Unternehmen zu einer starken Arbeitgebermarke werden?

In diesem Workshop beleuchten wir die Bedeutung von Employer Branding und setzen den Fokus auf das Thema Familienfreundlichkeit als strategisches Beispiel.

Gemeinsam mit Christina Relius von der connect people & company GmbH erfahren Sie, wie Familienfreundlichkeit zur Positionierung als attraktiver Arbeitgeber beiträgt und wie sich diese Werte sowohl nach außen – beispielsweise durch Zertifizierungen – als auch nach innen, durch gezielte Angebote und Schulungen, sichtbar machen lassen.

Ziel des Workshops:

- Erhalten Sie praxisorientierte Einblicke und Werkzeuge, um die Familienfreundlichkeit Ihres Unternehmens als zentrales Element Ihrer Employer Branding-Strategie zu gestalten.
- Entwickeln Sie konkrete Ansätze, wie Familienfreundlichkeit als Alleinstellungsmerkmal genutzt und in der Unternehmenskommunikation verankert werden kann.

TERMIN: Mi. 10.09.2025
09:00 – 12:00 Uhr

REFERENTIN: Christina Relius, Geschäftsführerin
Connect people & company

GEBÜHREN: · Kostenlos für Verbundmitglieder
· Interessierte auf Anfrage

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: Räumlichkeiten der
connect people & company GmbH,
Osnabrück

Grundlagen der Gesprächsführung und wertschätzenden Kommunikation

In diesem Impuls erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen einer gelungenen Gesprächsführung und die psychologischen Wirkungsfaktoren, die in der Kommunikation eine Rolle spielen. Die Inhalte sind als kompakte Impulse aufgebaut und bieten einen ersten Einblick in Gesprächstechniken.

Inhalte:

- Psychologische Wirkungskräfte in der Gesprächsführung:
Sie lernen die wichtigsten psychologischen Mechanismen kennen, die unsere Kommunikation beeinflussen.
- Zutaten einer gelungenen Gesprächsführung:
Ein kurzer Überblick über die wichtigsten Elemente, die für ein erfolgreiches Gespräch unverzichtbar sind.
- Förderung einer wertschätzenden Dialogfähigkeit und positive Sprache:
Wie gelingt es, ein „Inselbewusstsein“ zu entwickeln, das den Dialog fördert und eine positive Atmosphäre schafft?

TERMIN: 06.11.2025
10:00 – 11:30 Uhr

REFERENTIN: Meike Schell,
Business-Coach und Trainerin

GEBÜHREN: · Kostenlos für Verbundmitglieder
· Interessierte auf Anfrage

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

KURSORT: Digital:
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor
zugesendet.

BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN!

An dieser Stelle möchten wir Sie auch nochmal ermutigen, regelmäßig auf unserer Homepage und unserem Instagram-Kanal vorbeizuschauen, um sich über neue und aktuelle Angebote zu informieren.



Dort finden Sie immer die neuesten Informationen zu unseren Kursen, Workshops und (Kooperations-) Veranstaltungen.



Durch einfaches Scannen des Codes mit Ihrem Smartphone können Sie schnell und einfach auf die gewünschten Seiten zugreifen und sich über unsere neuesten Angebote informieren. Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

MITGLIEDSBETRIEBE

Wir sind der Vorstand des Verbundes Frau & Betrieb:

- Anja Staschinski,
Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG
- Helga Suhre, Wasserverband Bersenbrück
- Renate Kassen, Sanatorium Kassen e.K.
- Martina Hölscher, Locinar.plus GmbH

Wir machen mit:

- ASSMANN BÜROMÖBEL GMBH & CO. KG, Melle
- AWIGO Abfallwirtschaft Landkreis Osnabrück GmbH
- AWO für die Region Osnabrück e.V., Osnabrück
- AWO Trialog Weser-Ems GmbH, Osnabrück
- Bedford GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Brünger GbR, Wallenhorst
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, Bersenbrück
- CNP Nordkreis Service gGmbH, Osnabrück
- connect people & company GmbH, Osnabrück
- Christliches Krankenhaus Quakenbrück gGmbH,
Quakenbrück
- Cura Osnabrück GmbH, Osnabrück
- cyclos Beratungsgesellschaft für Ökologie, Energie- und
Abfallwirtschaft GmbH, Osnabrück
- Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
- DIOS – Diakonie Osnabrück Stadt und Land
- ebm GmbH & Co. KG, Osnabrück

- Ev. Altenzentrum Fritz-Kamping-Haus Buer gGmbH,
Melle
- Ev. Altenzentrum Neuenkirchen, Melle
- Gemeinde Bad Essen
- Gemeinde Belm
- Gemeinde Bissendorf
- Gemeinde Hasbergen
- Gemeinde Hilter a.T.W.
- Gemeinde Ostercappeln
- Gemeinde Wallenhorst
- Georgsmarienhütte Holding GmbH
- Haus am Lechtenbrink gGmbH, Bissendorf
- Haus für Kinder und Familien, Kath. Kindergarten
St. Antonius, Osnabrück
- Heilpädagogische Hilfe Bersenbrück gGmbH,
Bersenbrück
- HHO-Heilpädagogische Hilfe Osnabrück gGmbH
- Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG, Osnabrück
- HR-Service Elke Lehser, Hilter a.T.W
- intan group, Osnabrück
- INTECON Treuhand und Wirtschaftsberatung GmbH,
Niederlassung Osnabrück
- J.H. Pölking GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Kath. Familien-Bildungsstätte e.V., Osnabrück
- Kinderhospital Osnabrück, Osnabrück
- Klinikum Osnabrück GmbH, Osnabrück
- Kreissparkasse Bersenbrück, Bersenbrück
- Lega S Jugendhilfe gGmbH, Osnabrück
- Martina Hölscher Consulting
- medicos Osnabrück, Osnabrück

- MenschArt, Georgsmarienhütte
- mensch + Pflege GmbH, Bramsche
- Meyer & Meyer Holding SE & Co. KG, Osnabrück
- mobicare, Amb. Kranken- und Familienpflege, Gehrde
- Mühlentor Apotheke, Bad Iburg
- Nana Catering, Osnabrück
- Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Bramsche GmbH, Bramsche
- Niels-Stensen-Kliniken, Franziskushospital Harderberg,
Georgsmarienhütte
- Niels-Stensen-Kliniken, Krankenhaus St. Raphael,
Ostercappeln
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital
Ankum-Bersenbrück GmbH, Ankum
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück,
Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück,
Standort Natruper Holz, Osnabrück
- Pflege team am Schloss GmbH, Bad Iburg
- PPS Pipeline Systems GmbH, Quakenbrück
- Rechtsanwaltspraxis Achim Lahrmann, Osnabrück
- Samtgemeinde Artland, Quakenbrück
- Samtgemeinde Bersenbrück
- Samtgemeinde Fürstenau
- Samtgemeinde Neuenkirchen
- Sanatorium Kassen e.K., Bad Iburg
- Schüchtermann-Schiller'sche Kliniken, Bad Rothenfelde
- Seniorenresidenz Rieger, Bad Rothenfelde
- smartOPTIMO GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Solarlux GmbH, Melle

- Soziale Dienste Handwerk GmbH, Osnabrück
- S-WTL Sozialstation Wittlager Land gGmbH, Bad Essen
- Sparkasse Osnabrück, Osnabrück
- Spiekermann & CO AG, Osnabrück
- Stadt Bad Iburg
- Stadtmarketing Bramsche GmbH, Bramsche
- Stadtverwaltung Bramsche
- Stadtverwaltung Georgsmarienhütte
- Stadtverwaltung Melle
- Städtische Bühnen Osnabrück gGmbH
- Stadtwerke Osnabrück AG, Osnabrück
- Sankt-Anna-Stift Hagen a.T.W., Hagen a.T.W.
- Vereinigte Volksbank eG Bramgau Osnabrück Wittlage
- Wasserverband Bersenbrück, Bersenbrück
- Westerfeld Sozial-Einrichtungen, Osnabrück
- WFO Wirtschaftsförderung Osnabrück GmbH

Nützliche Links

Beruf/Bewerbung/Wiedereinstieg

www.bmas.de
www.bmfsfj.de
www.jobboerse.arbeitsagentur.de
www.minijob-zentrale.de
www.nebenjob.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de

Existenzgründung

www.bus-gmbh.de
www.existenzgruender.de
www.gruenderhaus-os.de
www.utreff.de

Förderung

www.arbeitsagentur.de
www.weiterbildungsberatung-hannover.de
www.bmbf.de
www.foerderdatenbank.de
www.bafoeg.de
www.aufstiegs-bafoeg.de

Sonstige

www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero
www.ash-os.de
www.daa-osnabrueck.de
www.frauenberatung-os.de
www.mit-kind-studieren.de
www.osnabrueck.de/soziales/Familien/familienbuendnis/beruf-und-familie
www.tacheles-sozialhilfe.de
www.unternehmerinnen-os.de
www.vamv.de
www.zsb-os.de

TRÄGER

Nur durch einen Zusammenschluss verschiedener Kräfte ist es machbar, dass es dieses Bildungsprogramm und die verschiedenen Unterstützungsleistungen gibt.

Zum einen wird die Koordinierungsstelle durch das Land Niedersachsen und den Europäischen Sozialfond gefördert.

Zum anderen stehen regionale Träger hinter der Koordinierungsstelle, um die Interessen von Frauen und Betrieben miteinander zu vereinbaren.

Diese sind die Stadt Osnabrück, die Wirtschaftsförderung Osnabrück GmbH und kath. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück.

Wir sind der Vorstand der Koordinierungsstelle:



Dr. Tobias Pischel de Ascensão · www.vhs-os.de



Ingmar Bojes · www.wfo.de



Ingrid Ketteler · www.kath-fabi-os.de

Impressum

Herausgeberin:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.
Schloßstraße 9
49074 Osnabrück

Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

www.frau-und-betrieb-os.de
 [kostelle_frau_und_betrieb](https://www.instagram.com/kostelle_frau_und_betrieb)



**Koordinierungsstelle
Frau & Betrieb e.V.**

Für die Frauen. Für die Betriebe.

