



MUTIG NEUE BERUFSWEGE GEHEN

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft **KOS**
Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft e. V. **ÜBV**
ExistenzgründungsAgentur für Frauen **EFA**



Kofinanziert von der
Europäischen Union





Impressum

Herausgeber:
Trägerverein Frauen
und Wirtschaft e. V.
Verantwortlich:
Kathrin Würdemann

Redaktion:
Julia Bäcker

Titelbild:
Angelika Stelter

Fotos:
Björn Knölke

Gestaltung:
moltkedesign, Gerd Jegelka

Irrtum und Änderungen
vorbehalten.

Stand der Informationen:
Januar 2025 / Copyright Hrsg.

WILLKOMMEN BEIM TRÄGERVEREIN FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

**Unsere Mission ist es, Frauen auf dem
Arbeitsmarkt zu unterstützen und Unternehmen
bei der Fachkräftesicherung zu begleiten.**

Unsere Angebote:

Individuelle Beratungen

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) bietet individuelle Beratungen für Frauen an. Wir geben dir Impulse auf deinem Weg in den Arbeitsmarkt.

Informationen zum Angebot **ab Seite 6**

Weiterbildung

Unsere Seminare zur beruflichen und persönlichen Entwicklung findest du **ab Seite 14**

Existenzgründungsberatung

Die ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA) steht potenziellen Gründerinnen zur Seite. Wir unterstützen dich dabei, dein unternehmerisches Vorhaben zu prüfen und zu verwirklichen.

Angebot **ab Seite 20**

Stärkung von Unternehmen

Der Überbetriebliche Verbund Frauen und Wirtschaft e.V. ist ein Zusammenschluss von Unternehmen, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie verbessern wollen.

Seminare auf **Seite 26**

Wir beraten in Delmenhorst, Oldenburg, Stuhr und Wildeshausen.

Weitere Informationen und Beratungstermine:

www.frauen-und-wirtschaft.de

WO BERATEN WIR | WER SIND WIR

Geschäftsstelle Wildeshausen

Delmenhorster Str. 13

Oldenburg

Schlossplatz 25/26, 2. OG

Delmenhorst

Hyrst - Coworking-Space
Lange Straße 128

Stuhr

Treffpunkt Sie(h)da
Jupiterstr. 1



Leiterin

Kathrin Würdemann

→ T. (04431) 85-548



Projektassistentin

Rita Märten

→ T. (04431) 85-649



Termine

für alle Standorte bitte über unseren
Buchungskalender
oder telefonisch vereinbaren:
www.frauen-und-wirtschaft.de

→ T. 04431 85 472

→ info@frauen-und-wirtschaft.de



Projektassistentin

Natalie Neuendank

→ T. (04431) 85-472



Beraterin

Julia Bäcker

→ T. (04431) 85-474



Beraterin

Antje Träger

→ T. (04431) 85-598



Beraterin

Uta Hennken

→ T. (04431) 85-747



Beraterin

Elke Wagner

→ T. (04431) 85-648

BERATUNG UND INFORMATION

Entdecke deine beruflichen Möglichkeiten.

Wir kennen die Herausforderungen, denen sich Frauen im Berufs- und Familienleben stellen müssen: ob du nach einer Pause wieder einsteigen möchtest oder eine neue berufliche Richtung einschlagen willst - wir sind hier, um dich zu unterstützen.

Die Beratungen sind kostenfrei & ergebnisoffen.

Bitte vereinbare für eine Beratung online oder telefonisch einen Termin. Die Beratungen finden als Einzelgespräche statt.
www.frauen-und-wirtschaft.de, Tel. 04431 85-472

Allgemeine Beratung

Dieses Angebot ist für Frauen in allen Fragen der beruflichen Entwicklung. Die Beratung passt sich flexibel deinen Bedürfnissen und aktuellen Fragen an.

Themenberatungen

Für Frauen, die spezifische berufliche Themen oder Herausforderungen besprechen möchten, bieten wir Einzelgespräche zu folgenden Themen an allen Standorten an:

INDIVIDUELLE BERATUNGEN KOSTENFREI UND ERGEBNISOFFEN

www.frauen-und-wirtschaft.de

Tel. 04431 85-472

THEMENBERATUNGEN

Melde dich für eine individuelle Themenberatung telefonisch oder online an:
www.frauen-und-wirtschaft.de
oder 04431 85472 - für alle Standorte

BERUFLICHER NEUSTART - MIT SCHWUNG INS JAHR 2025

Bist du mit deinem Job unzufrieden? Denkst du, es ist Zeit für einen beruflichen Neustart? Möchtest du nach einer Familien- oder Pflegezeit den Fokus wieder auf deine berufliche Entwicklung legen? Wir unterstützen dich dabei, indem wir gemeinsam über Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten sprechen, die zu deiner Lebenssituation passen. Auch Themen wie Finanzierungsmöglichkeiten und den Wiedereinstieg in den Beruf klären wir individuell mit dir.

Oldenburg 13. Januar
Delmenhorst 14. Januar
Wildeshausen 16. Januar
Stuhr 17. Januar

DEINE BEWERBUNG IM CHECK

Was zählt heute bei Bewerbungen wirklich und wie gestaltest du eine erfolgreiche Bewerbung die überzeugt?
Du hast ein Vorstellungsgespräch vor dir?

Wir unterstützen dich bei der Vorbereitung, helfen dir, schwierige Fragen souverän zu meistern und besprechen, wie du deine Erwartungen klar kommunizieren kannst. Sende uns deine Bewerbungsunterlagen vorab und wir geben dir in einem persönlichen Gespräch wertvolles, konstruktives Feedback!

Oldenburg 27. Januar, 10. März, 19. Mai
Delmenhorst 28. Januar, 11. März, 20. Mai
Stuhr 29. Januar, 14. März, 21. Mai
Wildeshausen 30. Januar, 13. März, 22. Mai

ELTERNZEIT: WAS KOMMT DANACH?

Alle Themen, die dich während der Zeit mit deinem Baby beschäftigen:
Bist du dir unsicher, wann und wie viel du wieder arbeiten möchtest? Brauchst du Unterstützung bei der Vorbereitung auf ein Gespräch mit deinen Vorgesetzten? Hast du das Gefühl, dass du einen neuen beruflichen Weg einschlagen möchtest? Wir können über diese und viele weitere Themen sprechen.

Oldenburg 10. Februar
Delmenhorst 11. Februar, 10. Juni
Wildeshausen 13. Februar, 12. Juni
Stuhr 14. Februar, 13. Juni

BERUFLICH DURCHSTARTEN! WAS WILL ICH EIGENTLICH?

Du weißt nicht, wo du anfangen sollst, was du eigentlich machen willst und wie sich das Ganze umsetzen lässt?

Lass uns über deine Ideen und Vorstellungen sprechen und zusammen den roten Faden suchen. Wir finden Lösungsansätze und überlegen uns eine Strategie, wie sich der berufliche Erfolg fördern lässt und damit auch deine persönliche Zufriedenheit steigt.

Oldenburg	24. Februar
Delmenhorst	25. Februar
Stuhr	26. Februar
Wildeshausen	27. Februar

FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT – HEUTE UND IN ZUKUNFT

Raus aus dem Minijob!

Was traue ich mir zu und wie komme ich an eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung?

Ein Minijob birgt Chancen und Risiken für die persönliche berufliche Entwicklung.

Welche Möglichkeiten gibt es und was gilt es zu bedenken und abzuwägen?

Welches Job-/Stundenmodell passt zu mir und meiner Lebenssituation?

Wir entwickeln gemeinsam eine Strategie für dich.

Oldenburg	24. März, 23. Juni
Delmenhorst	25. März, 24. Juni
Stuhr	26. März, 25. Juni
Wildeshausen	27. März, 26. Juni

TRAUMJOB GESUCHT!?

Möchtest du wieder ins Berufsleben zurückkehren oder dich beruflich neu orientieren, bist dir aber unsicher, wie du das am besten angehen sollst? Lass uns gemeinsam über Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt sprechen und deine Potenziale sowie Perspektiven betrachten und lass uns zusammen eine passende Strategie und einen klaren Plan entwickeln, um deinen Weg zum Traumjob zu ebnet.

Delmenhorst	22. April
Stuhr	23. April
Wildeshausen	24. April

VEREINBARKEIT FAMILIE UND BERUF

Es ist kein Geheimnis, dass Frauen die Hauptlast bei der Care-Arbeit tragen.

Wie lassen sich jedoch die Arbeit mit und rund um die Familie mit der beruflichen Entwicklung vereinbaren? Was ist dir wichtig und wie können Hindernisse überwunden werden?

Über diese und viele andere Themen rund um die Vereinbarkeit können wir sprechen.

Oldenburg	05. Mai
Delmenhorst	06. Mai
Wildeshausen	08. Mai
Stuhr	09. Mai



**POWER
PORTRAIT**

ANGELIKA STELTER

STECKBRIEF

Alter: 37

Beruf:
Waldgärtnerin

Berufsausbildung:
Hotelfachfrau,
Bankkauffrau,
Musik- & Eventmanagerin

Hobbies
Musik (Gesang & diverse Instrumente)


FÜNF FRAGEN AN ANGELIKA STELTER



Wer oder was hat dich auf deinem Berufsweg geprägt?

Hätte man mich vor 15 Jahren gefragt, wo ich mit 37 einmal sein werde, ich hätte es nicht gewusst. Generell fiel es mir sehr schwer mit Anfang 20 zu entscheiden, wo genau mein Berufsweg hingehen soll. Und den Begriff Waldgarten, also einen essbaren Wald als in sich geschlossenes und nachhaltiges Anbausystem, kannte ich damals noch nicht. Zwar bin ich auf dem Land in einem Wald aufgewachsen, habe schon Löwenzahn oder Gänseblümchen genascht, aber welche Blätter ich von Bäumen essen kann, das hat mir keiner gezeigt.

Also habe ich mich erst einmal ausprobiert, habe zunächst eine Ausbildung zur Hotelfachfrau und dann zur Bankkauffrau gemacht, um anschließend noch BWL zu studieren. Das war nie lange im Voraus geplant, sondern passierte meist einfach so. Nebenbei fing ich an in einer Band zu singen, mittlerweile spiele ich zusätzlich diverse Instrumente und organisiere Musikveranstaltungen. Musik- & Eventmanagement habe ich also nebenbei auch noch studiert. 2019 nahm ich mir dann eine Auszeit, ging auf die Kanarischen Inseln, lebte dort in einer Höhle. Nach mehreren Monaten fiel mir allerdings die Deckenhöhle sprichwörtlich auf den Kopf. Also wanderte ich in den Norden der Insel, kam dort in einem Waldgarten an, lernte das Konzept kennen und half mit. Im Frühjahr 2021



wollte ich eigentlich nur kurz nach Deutschland, ein paar Dinge organisieren und wieder zurück. Dann zeigte Malou, meine beste Freundin seit der elften Klasse, mir den Zeitungsartikel zum Essgarten, Deutschlands ältesten Waldgarten, der verkauft werden sollte. Wir wollten in der Vergangenheit schon öfter ein Business zusammen aufbauen, aber es war einfach noch nicht das Richtige dabei. Zudem war unser Plan im Alter zusammenzuleben. Nun, das ist jetzt alles etwas früher passiert als geplant. Wir haben uns also das Grundstück angesehen und waren sofort hin und weg. Wir sind beide Landeier und haben, wenn überhaupt, kurz zum Studium ein bis drei Jahre in einer etwas größeren Stadt gewohnt, fühlen uns aber am wohlsten mit Nachbarschaft in 500 Metern Luftlinie Entfernung. Hier haben wir nur die Natur um uns herum, können uns verwirklichen, draußen sein, die frische Luft atmen, Veranstaltungen organisieren und lernen. Es war gar nicht die Frage, ob wir das Projekt angehen, sondern nur noch, wie. Und in diesem Grundstück steckt noch so viel Potenzial, wir haben unendlich viele Ideen.

Kannst du behaupten, dass du dich beruflich verwirklichen konntest?

Im Essgarten ergibt es auf einmal wieder Sinn, warum ich welche Vorausbildung geleistet habe: Zwar bin ich hier im Bereich Garten Quereinsteigerin, aber mein Wissen über Selbständigkeit im Allgemeinen durch das BWL Studium oder die Banklehre, unsere gastronomischen Angebote durch meine Zeit als Hotelfachfrau oder das Organisieren von Events und Veranstaltungen, alles fließt auf einmal zusammen. Und ich kann meinen Interessen zum Thema Natur noch näherkommen.

Wir haben mittlerweile die ersten drei Jahre im Essgarten hinter uns und machen neben dem Selbststudium nun auch weitere Fortbildungen. Ich bin bald Waldbademeisterin und mache in 2025 den Survival Guide. Malou lässt sich zur Obstbaumwartin ausbilden. Besonders Spaß macht mir bei unseren Führungen durch den Waldgarten auch die Wissensvermittlung. Früher hatte ich schließlich auch mal überlegt, Lehrerin zu werden.

Das Feld hier ist unglaublich vielfältig. Natürlich gibt es auch Aufgaben, die nicht so beliebt sind, wie zum Beispiel die Buchhaltung. Oder wenn es wieder um Marketing oder die SEO Optimierung der Webseite geht. Wenn ich jedoch dann damit anfangen, macht es trotzdem wieder Spaß. Zudem ist das Büro direkt vor meiner Haustür. Es wird also nie langweilig. Ich kann mir nichts Anderes mehr vorstellen.

Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse hast du auf deinem Berufsweg überwunden?

Ich fand es sehr schwer bereits in jungen Jahren zu entscheiden, was ich in meinem Leben eigentlich machen will. Irgendwie fehlte da auch so ein bisschen der Sinn. Außerdem wusste ich gar nicht so richtig, was man überhaupt alles lernen und in welchen Bereichen man arbeiten kann. Zwar gab es Berufsinformationstage, aber rückblickend hätte ich mir da noch mehr Informationen gewünscht.

Deshalb habe ich vermutlich auch so viel ausprobiert und in mehrere Bereiche reingeschnuppert. Wäre der Essgarten nicht gekommen, ich habe keinen blassen Schimmer, was ich dann im Moment machen würde. Vermutlich wäre ich tiefer in die Musikbranche eingestiegen.

Was muss sich ändern damit mehr Frauen ihre beruflichen Wünsche erfüllen und umsetzen können?

Um mehr Frauen die Verwirklichung ihrer beruflichen Ziele zu ermöglichen, ist es wichtig, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern. Dazu gehören mehr Betreuungsangebote und flexible Arbeitszeitmodelle, die es Frauen erleichtern, berufliche und familiäre Verpflichtungen zu kombinieren. Für mich ist es vielleicht etwas einfacher, da ich keine Kinder habe. Aber ich denke, insbesondere in familiären Verhältnissen sind starker Rückhalt und entsprechende Möglichkeiten der Betreuung sinnvoll, um Frauen die nötige Unterstützung zu bieten. Bei Malou zum Beispiel, gibt ihr Mann Nils ihr ebendiese Rückendeckung. Zudem ist es notwendig,

Frauen gezielt für Führungspositionen zu fördern. Mentoring-Programme und spezielle Fördermaßnahmen können hier entscheidend sein, um die Zahl der Frauen in Führungsrollen zu erhöhen.

Was kannst du anderen Frauen mit auf den Weg geben?

Lasst euch nicht unterkriegen. Wenn ihr eine Vision habt, setzt diese um. Wenn ihr hinfallt, steht wieder auf. Wenn euch jemand Steine in den Weg legt, baut den Weg mit diesen Steinen weiter. Glaubt an euch selbst. Und ganz wichtig: liebt euch selbst. Selbstliebe und Selbstvertrauen sind der erste Schritt, um dies auch nach außen zu strahlen.



Angelika Stelter im Gespräch mit Julia Bäcker

SEMINARE DER KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT

STARKE FRAUEN, STARKE NERVEN Impulse für eine mentale Gesundheit und mehr innere Balance in Job und Alltag

Eine wichtige Fähigkeit ist Resilienz: trotz beruflicher Herausforderungen stark zu bleiben und den Fokus nach vorne zu richten ist im Job besonders wertvoll. Die gute Nachricht: Man kann sie trainieren! In diesem Kurs erhältst du nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Übungen, um deine mentale Gesundheit im (Berufs) Alltag zu stärken. Du lernst, deine eigene Resilienz im Job zu erkennen und auszubauen, und entwickelst Strategien, um Veränderungen und stressige Situationen aktiv und lösungsorientiert zu meistern.

Referentin: Maren Schleiff

Ganderkesee

Do. 13. Februar 2025, 15.00 - 19.00 Uhr

Ort: regioVHS Ganderkesee
Anmeldung: 04222 44444 oder
www.regiovhs.de
Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ganderkesee

Delmenhorst

Mi. 14. Mai 2025, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst
Anmeldung: 04221 981800 oder
www.vhs-delmenhorst.de
Kosten: 10 Euro

JOBCRAFTING - MACH DEINEN JOB ZUM TRAUMJOB!

Fühlst du dich unzufrieden in deinem Job und spielst mit dem Gedanken, den Arbeitgeber zu wechseln? Warum nicht deinen aktuellen Job aktiv umgestalten? Job Crafting bietet dir die Chance, deinen Job nach deinen Stärken und Interessen zu gestalten! Mit diesem Ansatz aus der positiven Psychologie kannst du deine Aufgaben selbst anpassen und so mehr Motivation und Zufriedenheit in deinen Arbeitsalltag bringen.

Referentin: Susanne Dorka

Großenkneten

Sa. 15. Februar 2025, 09.00-16.00 Uhr

Ort: LEB Großenkneten
Anmeldung: 04487 750799 0 oder
www.leb-niedersachsen.de
Kosten: 20 Euro

Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Großenkneten

SICHTBAR STARK IM JOB
Souverän und selbstbewusst in
jeder Gesprächssituation

Souveränität ist der Schlüssel zum Erfolg im Berufsleben. Dein Auftreten und Verhalten beeinflussen, wie KollegInnen, Vorgesetzte und KundInnen dich wahrnehmen. Ein selbstbewusster Auftritt strahlt Kompetenz und Professionalität aus – entscheidend für deinen Erfolg!

Referentin: Tomma Hangen

Wildeshausen
Do. 27. Februar 2025, 16.00 - 20.00 Uhr
Ort: VHS Wildeshausen
Anmeldung: 04431 71622 oder
www.vhs-wildeshausen.de
Kosten: 10 Euro

BACK TO WORK
So gelingt der berufliche Einstieg
nach der Elternzeit

Die Rückkehr in den Beruf nach der Elternzeit bringt oft Unsicherheiten mit sich: Neue Prioritäten, ein verändertes Wertesystem und die Frage, wie man Beruf und Familie in Einklang bringt. Dieser Workshop begleitet dich auf deinem Weg zurück in die Arbeitswelt. Gemeinsam erarbeiten wir, welche Rahmenbedingungen du brauchst, um zufrieden und erfüllt zu arbeiten. Wir erkunden deine Stärken, Wünsche und beruflichen Ziele, damit du deinen Neustart selbstbewusst gestalten kannst – egal ob du in deinen alten Job zurückkehrst oder eine neue Richtung einschlagen möchtest.

Referentin: Sarah Asche

Kirchhatten
Mo. 10. März 2025, 16.00-20.00 Uhr

Ort: VHS Hatten + Wardenburg
Anmeldung: 04407 714750 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 10 Euro

STRESSFREI DURCH DEN
(BERUFS)-ALLTAG:
KONFLIKTE SOUVERÄN MEISTERN!

Konflikte gehören zum Leben – ob im Beruf oder im privaten Umfeld. Doch wie wir mit ihnen umgehen, kann entscheidend für unsere Beziehungen, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg sein. Lerne, wie deine persönliche Einstellung den Verlauf beeinflusst und verbessere deine Kommunikation in kritischen Situationen von dem Hintergrund der Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Referentin: Susanne Dorka

Stuhr
Do. 27. März 2025, 09.00 - 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Sie(h)da
Anmeldung: 04242 976 4444 oder
www.vhs-diepholz.de
Kosten: 20 Euro

Eine Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr.

MÜTTERSCHAFT UND ELTERNZEIT: SELBSTBEWUSST ZU NEUEN ZIELEN!

Mütter leisten Unglaubliches – oft un bemerkt und mit wenig Anerkennung. Dieser Workshop soll das ändern. Die geleistete Arbeit in Mutterschaft und Elternzeit wird sichtbar gemacht. Vom Gender Pay Gap bis zur ungleichen Verteilung der Care-Arbeit. Nutze deine erlernten Kompetenzen und Fähigkeiten aus der Mutterschaft, dem „Job deines Lebens“, und starte beruflich wieder voll durch. Durch Fakten, Raum für Austausch, Reflexion und Empowerment-Übungen wird dein Selbstwertgefühl gestärkt und am Ende gehst du mit einem Plan nach Hause, wie du deinen Wert auch nach außen sichtbar machen kannst.

Referentin: Sarah Asche

Oldenburg

Mi. 23. April 2025, 16.30 - 20.30 Uhr

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 92391 50 oder

www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 10 Euro

SEMINARE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

VON BOOMERN ZUR GENERATION Z Generationsübergreifend Zusammenarbeit gestalten

Die Arbeitswelt verändert sich. Der demographische Wandel ist inzwischen deutlich spürbar, die Digitalisierung nimmt mit rasantem Tempo zu und durch den Generationswechsel stehen Unternehmen zusätzlich vor Herausforderungen. Boomer, Generation X und Generation Z - verschiedene Generationen haben unterschiedliche Bedürfnisse, Werte und Arbeitseinstellungen. Dies kann für Arbeitgebende Schwierigkeiten, aber auch Vorteile mit sich bringen. In diesem Seminar lernen Sie, welche Unterschiede die verschiedenen Generationen mit sich bringen, was diese auszeichnen und in Hinblick auf Führungsstil und Kommunikation bedeuten. Gemeinsam bearbeiten wir die Frage, wie die Zusammenarbeit zwischen den Generationen gefördert, das gegenseitige Verständnis gestärkt und Arbeitgebende den verschiedenen Bedürfnissen gerecht werden können.

Referentin: Nicole Mehra

Hatten

Sa., 24. Mai 2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: VHS-Wardenburg + Hatten, Bahnhof Sandkrug, Bahnhofsallee 1
Anmeldung: 04407 714750 oder www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 49 Euro

EINFÜHRUNGSKURS WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION MIT GFK

Sie wünschen sich mehr Harmonie und ein besseres Miteinander in der Familie, der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz? In diesem zweitägigen Einführungskurs in die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) lernen Sie die Grundlagen nach Marshall Rosenberg kennen.

Was Sie erwartet:

- Einführung in die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Praktische Übungen
- Reflexion eigener Kommunikationsmuster
- Austausch in der Gruppe und individuelle Fragen.

Dieser Kurs ist für alle, die mehr Klarheit, Verständnis und Frieden in ihre Beziehungen bringen möchten.

Referentin: Christiane Gaefke

Sa., 08.03.2025 und So., 09.03.2025 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Anmeldung: 04487 750799 0 oder www.leb-niedersachsen.de
Kosten: 70 Euro

VERHANDLUNGSTRAINING FÜR FRAUEN

Das Seminar zielt darauf ab, Teilnehmerinnen die nötigen Strategien und Techniken zu vermitteln, um in Verhandlungen selbstbewusst und erfolgreich aufzutreten. Das Überwinden sprachlicher genderspezifischer Barrieren, die richtige Vorbereitung sowie der gezielte Einsatz von Körpersprache und Kommunikation sind Hauptbestandteile des Trainings. Praxisnahe Übungen helfen den Teilnehmerinnen, ihre individuellen Stärken in Verhandlungssituationen zu erkennen und zu verbessern. Das Seminar bietet wertvolle Impulse für Gehaltsverhandlungen, berufliche Konfliktlösungen und die Entwicklung eines persönlichen Verhandlungsstils.

Referentin: Susanne Dorka

Delmenhorst

Di., 11.3.2025, 9:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

www.vhs-delmenhorst.de

Kosten: 175 Euro

für verschiedene berufliche Anwendungsfelder. Das Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Künstliche Intelligenz gezielt einsetzen können, um Zeit zu sparen, produktiver zu sein und Routineaufgaben zu automatisieren. Sie lernen KI-Tools kennen für Textverarbeitung, Übersetzung, Datenanalyse und Kommunikation. Automatisierung von Aufgaben: Kalender, E-Mail-Management, Terminplanung. KI für kreatives Arbeiten: Grafik, Design und Texterstellung. KI in der Projekt- und Aufgabenverwaltung. Sicherheitsaspekte: Datenschutz und die richtigen Umgangsformen bei der Nutzung von KI. Dieses Seminar hilft Ihnen, KI-Technologien für Ihre Arbeit bestmöglich einzusetzen.

Referent: Robert Galler

Oldenburg

Di., 18.03.2025, 9:00 - 15:00

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 9239150 oder

www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 105 Euro

KI-TOOLS FÜR DEN BERUFSALLTAG

Überblick im Dschungel behalten

Künstliche Intelligenz (KI) spielt eine immer wichtigere Rolle im Berufsleben. Doch bei der Fülle an Anwendungen fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten und die richtigen Werkzeuge für den eigenen Arbeitsalltag zu finden. In diesem 6-stündigen Seminar erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die relevantesten KI-Tools

ONLINE-KURS:

ONLINEBEWERBUNGEN

Mit der richtigen Onlinebewerbung zur Traumstelle

Wer sich aus einer längeren Angestellten-tätigkeit, aus der Selbstständigkeit oder der Arbeitslosigkeit bewirbt, ist oft unsicher, welche Bewerbungsunterlagen geeignet sind und wie die Ansprache für die „Traumstelle“ gestaltet werden sollte. Viele Firmen setzen mit Karriereportalen darauf, die passende Stellenbesetzung möglichst schnell und einfach zu finden. Hierbei ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, ob Sie der richtige Bewerber oder die richtige Bewerberin sind. Im Schnitt werden wenige Minuten für eine Vorauswahl investiert. Deshalb müssen Sie auf den ersten Blick überzeugen. In diesem Seminar werden Ihnen Tipps für eine aussagekräftige Bewerbung mit dem richtigen Bezug zur Stelle gegeben. Zusätzlich werden Sie für die Vermeidung von Fehlern im Kommunikationsverlauf sensibilisiert. Die Gestaltung des Anschreibens, die Aufbereitung des Lebenslaufs sowie passende Formate sind ebenfalls Bestandteile des Seminars.

Referent: Thilo Herzau

Wildeshausen

So, 12.01.2025, 10:30-12:45 Uhr

Ort: VHS Wildeshausen

Anmeldung: 04431 71622 oder

www.vhs-wildeshausen.de

Kosten: 45 Euro

GRÜNDUNG UND SELBSTÄNDIGKEIT

Willkommen bei der ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA). Wir unterstützen Frauen, den Weg in die berufliche Selbstständigkeit zu gehen.

Jede Gründungsidee ist einzigartig und wir berücksichtigen dabei deine individuelle Lebenssituation. Unsere Beraterinnen bieten in Einzelgesprächen die Möglichkeit, über Chancen und Risiken der Geschäftsidee zu sprechen und Informationen über die nächsten Schritte zu bekommen.

Als anerkannte Fachkundige Stelle prüfen und bestätigen wir auch die Tragfähigkeit deines Gründungsvorhabens.

Unsere Beratungen sind kostenlos, vertraulich und ergebnisoffen. Sie finden in Oldenburg, Delmenhorst und Wildeshausen oder auf Wunsch auch online statt.

Beratungstermine und Anmeldungen unter www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de oder unter Tel.: 04431 85649.

VERANSTALTUNGEN

TREFFPUNKT GRÜNDUNG

Du bist gründungsinteressiert oder betreibst bereits dein eigenes Unternehmen? Dann ist unser „Treffpunk Gründung“ genau das Richtige für dich! Wir tauschen uns aus, vernetzen uns. Egal, ob du noch am Anfang stehst oder schon länger unterwegs bist - hier findest du Unterstützung und Motivation.

27. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr

Oldenburg im Core, Heiligengeiststr. 6-8

27. März, 15.00 - 16.30 Uhr

Wildeshausen, Delmenhorster Str. 13

24. April, 10.00 - 11.30 Uhr

Oldenburg im Core, Heiligengeiststr. 6-8

22. Mai, 15.00 - 16.30 Uhr

Oldenburg, Schlossplatz 25/26, 2. OG

26. Juni, 15.00 - 16.30 Uhr

Delmenhorst im Hyrst, Lange Str. 128

31. Juli, 15.00 - 16.30 Uhr

Oldenburg, Schlossplatz 25/26, 2. OG

**Anmeldung bitte über unsere
Geschäftsstelle unter 04431 85649
oder über unser Kontaktformular auf
[www.existenzgruendungsagentur-
fuer-frauen.de](http://www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de)**

VORBILDER MACHEN MUT: „GRÜNDEN IM TEAM“

Der Weg in die Selbständigkeit und der Aufbau eines Unternehmens bringen viele neue Aufgaben und immer wieder unbekannte Situationen mit sich. Das kann herausfordernd sein, oder sogar einschüchternd. Doch wie wäre es, wenn du diesen Weg nicht alleine gehst? Gründen im Team ist eine Möglichkeit in die Selbständigkeit zu starten.

In diesem online-Talk berichten die beiden erfahrenen Unternehmerinnen Katja von der Burg und Lena Weirauch von ihren Erfahrungen. Du hast die Möglichkeit, Fragen zu stellen und in den Austausch zu gehen.

Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“. Anmeldung per Mail an info@existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de oder Tel. 04431-85 649.

Termin:

06. März 2025, 16.30 bis 18.00 Uhr,
online, kostenfrei

VORBILDER MACHEN MUT: „NEUSTART DURCH GRÜNDUNG“

Hast du schon einmal innegehalten und dich gefragt: „Wo will ich beruflich eigentlich hin?“ Vielleicht passen Beruf und Privatleben einfach nicht mehr gut unter einen Hut. Vielleicht möchtest du dein Herzensprojekt endlich in die Tat umsetzen. Oder du stehst vor der Herausforderung, dich beruflich neu orientieren zu müssen. Was, wenn die Antwort auf all das ein Neustart durch Gründung ist.

Die beiden Vorbild-Unternehmerinnen Karin Demming und Silke Kienecker berichten von ihren Mutmachern, Planungen, Sorgen und ersten Schritte bei ihrem Neustart in die Selbständigkeit. In dieser interaktiven Veranstaltung hast du die Möglichkeit, auch deine Fragen zu stellen.

Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“.

Anmeldung per Mail an info@existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de oder Tel. 04431-85 649

Termin:

15. Mai 2025, 16.30 bis 18.00 Uhr,
online, kostenfrei

WE GO SOCIAL MEDIA

Wir bieten eine kostenfreie und individuelle Einstiegsberatung rund um das Thema Social Media an. In den einstündigen Sprechstunden gibt die Social Media Expertin und Gründerin Alana Grotelüschen-Remmers praxisorientierte Tipps und auf die jeweilige Existenzgründung zugeschnittene Informationen.

Beratungstermine nach Anmeldung am:

13. Februar,

27. März,

15. Mai,

05. Juni 2025

Oldenburg, Schlossplatz 25/26, 2. OG

**SEMINARE
EXISTENZGRÜNDUNGSAGENTUR
FÜR FRAUEN (EFA)**

**BASIS-KNOW-HOW FÜR DIE
ERFOLGREICHE
EXISTENZGRÜNDUNG**

Entdecke den Weg in die Selbstständigkeit! Dieses Seminar ist für Frauen, die über einen Schritt in die Vollzeit- oder Neben-erwerbs-Selbstständigkeit nachdenken. Es bietet dir die Chance, dich umfassend zu informieren und zu prüfen, ob eine Existenzgründung der richtige Weg sein kann.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin
Kosten: 20 Euro

Wildeshausen

Sa. 11. Januar 2025, 09.30 - 14.30 Uhr

Anmeldung: 04431 71622 oder
www.vhs-wildeshausen.de

Delmenhorst

Sa. 10. Mai 2025, 09.30 - 14.30 Uhr

Anmeldung: 04221 981800 oder
www.vhs-delmenhorst.de

**BUCHHALTUNG - DOCH
EINFACHER ALS GEDACHT**

Du bist Freiberuflerin oder betreibst ein Kleingewerbe und möchtest den Gewinn für das Finanzamt selbstständig ermitteln? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige! Entdecke die Einfachheit der Einnahme-Überschussrechnung (EÜR) - eine einfache Form der Buchführung für Unternehmen mit bis zu 800.000 Euro Umsatz und 80.000 Euro Gewinn pro Jahr. Wenn du noch ganz am Anfang stehst, ist es sinnvoll vorher das Seminar „Basis-Know-How für die erfolgreiche Existenzgründung“ zu besuchen.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin
Kosten 20 Euro

Oldenburg

Sa. 29. März 2025, 09.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung: 0441 92391 50 oder
www.vhs-oldenburg.de



BERUFLICHE INTEGRATION ZUGEWANDERTER FRAUEN

Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft e.V. präsentiert sein neues Projekt „Start Guides - Female Talents“ zur beruflichen Integration zugewanderter Frauen in der Region. Diese Initiative schlägt eine wichtige Brücke zwischen qualifizierten internationalen Frauen und lokalen Unternehmen, die von kultureller Vielfalt und frischen Perspektiven profitieren möchten.

Mehrwert für Unternehmen:

- **Talentpool erschließen:**
Entdecken Sie qualifizierte Mitarbeiterinnen
- **Kulturelle Vielfalt:**
Bereichern Sie Ihr Team mit neuen Perspektiven
- **Maßgeschneiderte Unterstützung**
bei der Auswahl und Integration in den Arbeitsplatz

Chancen für internationale Frauen:

- **Individuelles Coaching:**
Wir stärken Ihre Kompetenzen
- **Netzwerk-Power:**
Knüpfen Sie wertvolle Kontakte
- **Praxisnahe Erfahrungen:**
durch Praktika und Arbeitsvermittlung

Unser Erfolgsrezept:

Wir stellen erfolgsversprechende Kontakte her, unterstützen Unternehmen und Bewerberinnen mit individueller Beratung und begleiten bei der Integration in das Unternehmen.

Neugierig geworden? Kontaktieren Sie unsere Start Guides:

Oldenburg:

Maria Dolores Rivera Lara,
Raiffeisenstr. 27, 2. OG, 26121 Oldenburg
Tel. 0152 592 928 27
startguide-oldenburg@oldenburg-kreis.de

Delmenhorst:

Projekt in Kooperation mit der
Volkshochschule Delmenhorst
Beate Peltzer,
Fabrikhof 1, 27749 Delmenhorst
Tel. 0173 709 39 21
startguide-delmenhorst@oldenburg-kreis.de

Landkreis Oldenburg:

Karina Cooper,
Delmenhorster Str. 13, 27793 Wildeshausen
Tel. 0152 592 804 37
startguide-landkreis@oldenburg-kreis.de

www.startguide-frauen.de

Der Verbund mit seinen 100 Mitgliedsbetrieben widmet sich allen Fragen der besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

SEMINARE ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

STARK IM DIALOG - SICHER UND KLAR KOMMUNIZIEREN

In diesem praxisorientierten Workshop entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten für ein souveränes und überzeugendes Auftreten im Beruf.

Wildeshausen

Di. 25. Februar 2025, 09.00 bis 13.00 Uhr

Referentin: Tomma Hangen

Zielgruppe: weibliche Beschäftigte

Ort: Kreishaus Wildeshausen, Raum B 122

Kosten: 90 Euro

45 Euro für Mitgliedsbetriebe

ARGUMENTIEREN UND POSITIONIEREN - MENSCHEN ÜBERZEUGEN

Lernen Sie, Ihre Standpunkte überzeugend zu vertreten und andere mit strukturierten Argumenten zu gewinnen. Dieser praxisorientierte Workshop richtet sich an Frauen, die ihr Auftreten in Gesprächen verbessern und ihre Argumentationsfähigkeiten stärken möchten.

Wildeshausen

Mi. 21. Mai 2025, 9.00 bis 13.00 Uhr

Referentin: Tomma Hangen

Zielgruppe: weibliche Beschäftigte

Ort: Kreishaus Wildeshausen, Raum B 122

Kosten: 90 Euro

45 Euro für Mitgliedsbetriebe

GESUND FÜHREN - SICH SELBST UND ANDERE

Führungskräfte müssen vielfältigen Anforderungen gerecht werden und dabei die Gesundheit von sich selbst und ihren Mitarbeitenden im Blick behalten. Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt, wie Sie als Führungskraft langfristig gesund und leistungsfähig bleiben können. Sie lernen Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens kennen, um die Arbeitsfähigkeit und Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu fördern.

Referentin: Anne-Marie Glowienka

Zielgruppe: weibliche Führungskräfte, Personalverantwortliche, Geschäftsführerinnen, Teamleitungen

Wildeshausen

Di. 17. Juni 2025, 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Kreishaus Wildeshausen, B 122

Kosten: 150 Euro

für Mitgliedsbetriebe 70 Euro

Anmeldung und Information unter: 04431 85472 oder info@frauen-und-wirtschaft.de

**DER TRÄGERVEREIN
FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.
ÜBER UNS**

Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft mit seinen Projekten „Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft“, „EFA – ExistenzgründungsAgentur für Frauen“ und „Start Guides - Berufliche Integration zugewanderter Frauen“ ist ein gutes Beispiel einer erfolgreichen und auf breiter Basis angelegten, interkommunalen Zusammenarbeit! Er wird vom Landkreis Oldenburg, den Städten Oldenburg und Delmenhorst sowie der Gemeinde Stuhr finanziell getragen.

Das satzungsgemäße Ziel des Trägervereins ist die Förderung der Erwerbstätigkeit von Frauen sowie die Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Weitere Träger sind: Oldenburgische IHK, Handwerkskammer Oldenburg, Arbeitgeberverband Oldenburg, DGB Oldenburg-Wilhelmshaven, Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburg-Land, regioVHS Ganderkeese-Hude.

Die Gleichstellungsbeauftragten der Trägerkommunen arbeiten eng mit den Projekten zusammen. Beide Projekte werden maßgeblich finanziert durch EU- und Landesmittel.



Britta Hauth
Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Oldenburg
→ T. (04431) 85-620



Wiebke Oncken
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Oldenburg
→ T. (0441) 235-21 35



Darja Petrosjan
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Delmenhorst
→ T. (04221) 99-1187



Nicole Feldmann-Paske
Gleichstellungsbeauftragte
der Gemeinde Stuhr
→ T. (0421) 5695-321

Finanzierende Träger des
Projektes sind:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Landkreis Oldenburg



Stadt
Oldenburg



Delmenhorst
verbindet

