

PROGRAMM 2017



Suchen Sie Antworten
zum beruflichen (Wieder-)Einstieg?
Dann sind Sie bei **frau+wirtschaft** richtig!

Inhaltsverzeichnis

Terminübersicht der Veranstaltungen	4 - 5		
Bereit für neue Wege?	6		
Allgemeine Informationen			
Beratungsangebot	7		
Bildungsangebot	8		
Angebot zur Förderung von Migrantinnen	9		
Seminarangebote			
Bleiben Sie dran! Aussicht Wiedereinstieg	10		
„Jetzt bin Ich dran!“ - Gruppencoaching für Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen	11		
Wie kann ich mit neuen Vorhaben erfolgreich sein?	12		
Bewerbungsunterlagen „Update“ - Anschreiben & Lebenslauf zeitgemäß erstellen	12		
Die persönliche Vision	13		
„Ich meine es aber anders!“ Umgang mit Konflikten u. Kritik	14		
Perfektionismus - „Gut“ ist besser als „Perfekt“ - bestimmen Sie Ihre eigenen Maßstäbe	14		
Ran an den Hörer - mit Leichtigkeit telefonieren	15		
Kompetenzbilanzierung - Wer bin ich? Was will ich?			
Was kann ich?	15		
CharisMacht - das Zusammenspiel von Machtbewusstsein und Überzeugungskraft	16		
Wie Sie sich körpersprachlich behaupten können	17		
Jobfindungsstrategien	17		
Bewerbungsunterlagen „Upgrade“ - zielgerichtete & wirkungsvolle Werbung in eigener Sache	18		
		Zeitmanagement - Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben - es ist zu viel Zeit, die wir falsch nutzen	18
		Vorstellungsgespräche souverän meistern	19
		Schlagfertigkeit - gekonnt kontern	19
		Der Elevator Pitch - Inhalte gekonnt auf den Punkt bringen	20
		Mit eigenem Stil überzeugen, was ziehe ich an?	21
		Stimmbildung - Präventives Stimm-Seminar	21
		frau+wirtschaft Mentoring-Programm 2017	22 - 23
		Tools für Unternehmen: Neue Aufgaben strukturieren und erfolgreich umsetzen	24
		Das Unternehmen im Griff - Sortieren, dokumentieren, analysieren	24
		Unser Team	25
		Verbund Wirtschaft + Familie	26 - 27

Terminübersicht der Veranstaltungen

Februar

- 13.02. „Jetzt bin ich dran!“ - Gruppencoaching
- 14.02. Wie kann ich mit neuen Vorhaben erfolgreich sein?
- 15.02. Bewerbungsunterlagen „Update“ - Anschreiben & Lebenslauf zeitgemäß erstellen
- 16.02. Die persönliche Vision
- 21.02. „Ich meine es aber anders“ Umgang mit Konflikten und Kritik
- 22.02. Gut ist besser als „Perfekt“, bestimmen Sie Ihre eigenen Maßstäbe
- 23.02. Ran an den Hörer - mit Leichtigkeit telefonieren
- 27.02. „Jetzt bin ich dran!“ - Gruppencoaching

März

- 01.03. Kompetenzbilanzierung - Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?
- 08.03. CharisMacht - das Zusammenspiel von Machtbewusstsein und Überzeugungskraft
- 13.03. „Jetzt bin ich dran!“ - Gruppencoaching
- 15.03. Wie Sie sich körpersprachlich behaupten können
- 22.03. Jobfindungsstrategien
- 29.03. Bewerbungsunterlagen „Upgrade“ - zielgerichtete und wirkungsvolle Werbung in eigener Sache

April

- 05.04. Zeitmanagement - Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben - es ist zu viel Zeit, die wir falsch nutzen
- 26.04. Vorstellungsgespräche souverän meistern

Mai

- 03.05. Schlagfertigkeit - gekonnt kontern
- 10.05. Der Elevator Pitch - Inhalte gekonnt auf den Punkt bringen
- 17.05. Mit eigenem Stil überzeugen, was ziehe ich an?
- 24.05. Stimmbildung - präventives Stimm-Seminar

August

- 09.08. Der Elevator Pitch - Inhalte gekonnt auf den Punkt bringen
- 16.08. Jobfindungsstrategien
- 23.08. Gut ist besser als „Perfekt“, bestimmen Sie Ihre eigenen Maßstäbe
- 30.08. Zeitmanagement - Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben - es ist zu viel Zeit, die wir falsch nutzen

September

- 11.09. „Jetzt bin ich dran!“ - Gruppencoaching
- 13.09. Bewerbungsunterlagen „Update“ . Anschreiben & Lebenslauf zeitgemäß erstellen
- 14.09. Auftakt des frau+wirtschaft Mentoring-Programms 2017
- 20.09. Bewerbungsunterlagen „Upgrade“ - zielgerichtete und wirkungsvolle Werbung in eigener Sache
- 25.09. „Jetzt bin ich dran!“ - Gruppencoaching
- 27.09. Wie kann ich mit neuen Vorhaben erfolgreich sein?

Oktober

- 18.10. „Ich meine es aber anders“ Umgang mit Konflikten und Kritik
- 23.10. „Jetzt bin ich dran!“ - Gruppencoaching
- 25.10. Vorstellungsgespräche souverän meistern

November

- 01.11. Tools für Unternehmen: Neue Aufgaben strukturieren und erfolgreich umsetzen
- 08.11. Ran an den Hörer - mit Leichtigkeit telefonieren
- 15./16.11. Das Unternehmen im Griff - Sortieren, dokumentieren, analysieren
- 22.11. Die persönliche Vision
- 29.11. Schlagfertigkeit - gekonnt kontern

Dezember

- 06.12. Mit eigenem Stil überzeugen, was ziehe ich an?
- 07.12. Abschluss des frau+wirtschaft Mentoring-Programms 2017
- 13.12. Stimmbildung - präventives Stimm-Seminar

Bereit für neue Wege?

Sie möchten gerne wieder in den Beruf einsteigen? Sie wissen jedoch nicht genau, wie? Vor dieser Frage stehen viele Frauen, die einen beruflichen Neustart wagen möchten. Die Gründe für einen Wiedereinstieg sind vielfältig: die persönliche Weiterentwicklung spielt häufig eine große Rolle. Auch die Frage nach finanzieller Unabhängigkeit oder der Altersvorsorge sind von Bedeutung.

Die Koordinierungsstelle frau + wirtschaft unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben und bietet Ihnen ein individuelles Beratungsprogramm. In einem vertraulichen Rahmen entwickeln wir gemeinsam Lösungen, um Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern. Daneben besteht auch die Möglichkeit, unser professionelles Seminarangebot zu nutzen, um Kenntnisse aufzufrischen oder neue Fähigkeiten und Talente zu entdecken.

Auch die Koordinierungsstelle frau + wirtschaft in Nienburg geht in diesem Jahr neue Wege: als eine von acht Koordinierungsstellen in Niedersachsen wird sie sich in Zukunft auch um geflüchtete Frauen kümmern. Diese möchten wir bei ihrer Integration in den Arbeitsmarkt unterstützen und ihnen beratend zur Seite stehen.

Wir nehmen Ihr Anliegen ernst und unterstützen Sie mit unserer Seminarreihe „Bleiben Sie dran! Aussicht Wiedereinstieg.“

Übrigens: Unsere Angebote stehen auch Männern in Erziehungs- und Elternzeit offen.

Katrin Fedler

Kerstin Brunegrab

Catrina Lohmeyer

Allgemeine Informationen

Beratungsangebot

- + Individuell
- + Ganzheitlich
- + Vertraulich

Fühlen Sie sich angesprochen, wenn Sie folgende Fragen lesen?

- + Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen und wissen nicht so recht wie?
- + Benötigen Sie Unterstützung bei Organisation und Struktur?
- + Welche Rahmenbedingungen sind Ihnen für einen beruflichen Wiedereinstieg wichtig?

Die Koordinierungsstelle begleitet Sie und bietet Ihnen Beratung auf Ihrem Weg zurück in den Beruf. Wir:

- + bieten Ihnen individuelle und ganzheitliche Unterstützung.
- + arbeiten Ihre Begabungen und Kompetenzen heraus.
- + berücksichtigen Ihre persönliche Situation.
- + helfen Ihre eigenen beruflichen Ziele zu erkennen.

Gerne vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin telefonisch unter 05021/9 22 91 95.

Wir nehmen uns Zeit für Sie!



Allgemeine Informationen

Bildungsangebot

- + Aufbauend
- + Professionell
- + Zielführend

Der Aspekt der beruflichen Weiterbildung wird immer wichtiger. Für unsere Seminare bieten wir Ihnen notwendige Rahmenbedingungen wie:

- + Fortbildungsmaßnahmen in Stadt und Landkreis Nienburg
- + Familiengerechte Zeitformen und Strukturen
- + Zusammenarbeit mit erfahrenen Bildungsträgern und DozentInnen

Sie erhalten von uns Unterstützung bei der Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven. Deshalb bieten wir Ihnen:

- + Orientierung, Qualifizierung und Weiterbildung
- + Strategien der Berufs- und Karriereplanung
- + Informationen über den Erhalt beruflicher Kontakte während Familien- und Pflegezeiten
- + Bewerbungstraining und Bewerbungsmappencheck
- + Vernetzung zu Unternehmen im Landkreis

Bei der Wahl geeigneter Bildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen helfen wir Ihnen gerne.

Allgemeine Informationen

Angebot zur Förderung von Migrantinnen

- + Zuversichtlich
- + Sensibel
- + Unterstützend



Unsere gemeinsame Arbeit unterteilt sich in folgende Schritte:

- + Standpunkt ermitteln: Was bringe ich mit? - Mögliche Zusatzqualifizierungen
- + Aufstellen eines persönlichen „Fahrplans“ - Wo ist Ihr Bedarf?

Sie erhalten von uns Unterstützung bei der Entwicklung einer persönlichen und beruflichen Perspektive.

Wir:

- + helfen Ihnen Ihre Stärken zu erkennen
- + identifizieren gemeinsam Ihre beruflichen Ziele
- + klären: Welche Schritte müssen Sie gehen?
- + unterstützen Sie, die deutsche Arbeitswelt zu verstehen
- + begleiten Sie im Bewerbungsprozess

Gerne vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin telefonisch unter der Nummer: 0 50 21/ 9 22 91 95.

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Seminarangebote

Bleiben Sie dran! Aussicht Wiedereinstieg

Bereit für neue Wege?

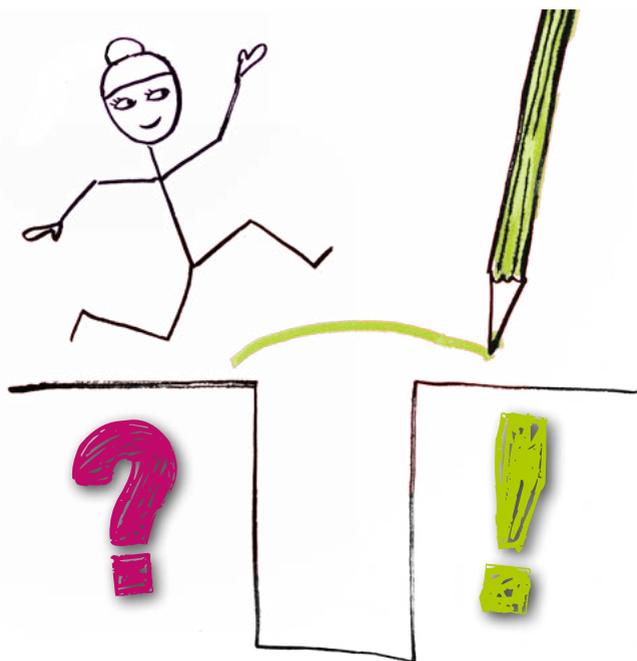
Wie teile ich mir meine Zeit sinnvoll ein? Muss immer alles perfekt sein? Wie gelingt es mir, mich und meine Stärken in Bewerbungsgesprächen gekonnt zu vermarkten?

An welchem Punkt in Richtung Wiedereinstieg Sie auch gerade stehen: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und bereiten Sie sich Schritt für Schritt vor. Wir helfen Ihnen, Ihre eigenen Kompetenzen zu erkennen und zeigen Ihnen, wie Sie in den entscheidenden Situationen nicht nur fachlich, sondern auch durch Rhetorik, Kleidung und Schlagfertigkeit überzeugen werden.

Nehmen Sie Kurs auf in Richtung Wiedereinstieg. Wir unterstützen Sie dabei mit unserer Seminarreihe

„Bleiben Sie dran! Aussicht Wiedereinstieg“.

Suchen Sie sich Ihre Bausteine heraus oder beginnen Sie am Start. Wir beraten Sie gerne.



„Jetzt bin Ich dran!“ - Gruppencoaching für Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Sie wollen Veränderung? Andere Wege beschreiten? Oder beruflich neu durchstarten? Sie wollen Ihre eigenen Stärken und Kompetenzen entdecken? Sie haben das Gefühl andere standen bisher immer an erster Stelle und Sie sind dabei zu kurz gekommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In drei aufeinanderfolgenden Modulen gehen wir gemeinsam zunächst auf die Suche nach Ihren „Goldstücken“, Ihren Fähigkeiten und Kompetenzen. Darauf aufbauend entwickeln Sie mit Hilfe verschiedener Methoden für sich passende Zukunftsperspektiven. Im dritten Teil des Coachings erarbeiten Sie dann in der Kleingruppe Handlungsschritte und Ideen, wie Sie Ihr neu gestecktes Ziel erreichen können.

Der Ablauf des Coachings ist dabei praxisorientiert und richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Die jeweiligen Themen werden in der Gruppe erarbeitet, besprochen und abschließend reflektiert. Und der positive Nebeneffekt der Treffen spiegelt sich in der Erkenntnis wider: „Ich bin nicht allein – Ich werde verstanden.“

Das Gruppencoaching umfasst jeweils 3 Termine, Sie haben die Möglichkeit sich für einen Schulungsblock im Frühjahr oder Herbst anzumelden:

Schulungsblock I

Montag 13.02.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Montag 27.02.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Montag 13.03.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Schulungsblock II

Montag 11.09.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Montag 25.09.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Montag 23.10.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Stefanie Meilfes

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Wie kann ich mit neuen Vorhaben erfolgreich sein?

„Ich weiß gar nicht, wo mir der Kopf steht“. Sie stehen kurz vor dem Jobstart, planen diesen oder stehen derzeit vor einer anderen großen herausfordernden Aufgabe und fragen sich, wie Sie dieses Vorhaben am besten angehen. In der Schulung lernen Sie, wie Sie neue Aufgaben strukturieren können, um sie erfolgreich umzusetzen. Dabei kommen Sie Ihren eigenen Kompetenzen auf die Schliche.

Dienstag 14.02.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Stolzenau

Mittwoch 27.09.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Nienburg

Ort(e): Haus der Generationen Stolzenau e. V.,
Oldemeyerstr. 9, 31592 Stolzenau;
frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Luise Friederike Schäfer

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Bewerbungsunterlagen „Update“ - Anschreiben & Lebenslauf zeitgemäß erstellen

Grundlagen erfolgreicher Bewerbung: Hier bekommen Sie Informationen zu formalen Richtlinien, Inhalt und Struktur von Anschreiben und Lebenslauf. Außerdem erhalten Sie Lösungsansätze und Ideen, wie Sie „Ecken und Kanten“ oder Lücken im Lebenslauf individuell und geschickt gestalten.

Mittwoch 15.02.2019 von 9.15 - 12.30 Uhr in Rohrsen

Mittwoch 13.09.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Nienburg

Ort(e): Rathaus Heemsen, Wilhelmstraße 4, 31627 Rohrsen;
frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Wiebke Wedemeyer

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Die persönliche Vision

Der Workshop richtet sich an Frauen, die interaktiv und kreativ ihre persönliche Zukunft gestalten wollen. In der Schulung lernen Sie Ihre Stärken kennen. Sie erarbeiten sich Ihre eigenen Ziele und erhalten somit Sicherheit in Bezug auf eigene Vorhaben und Zukunftsprojekte.

In diesem Seminar geht es darum, den wichtigen ersten Schritt zu schaffen. Sie trainieren Ihre Selbstsicherheit und die Fähigkeit, sich auf bestimmte Gesprächssituationen einzustellen. Sie erhalten wertvolle Tipps, um Aufregung abzubauen und Souveränität auszustrahlen.

Donnerstag 16.02.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Uchte

Mittwoch 22.11.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Nienburg

Ort(e): Rathaus Uchte, Balkenkamp 1, 31600 Uchte;
frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Rita Traue

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos



„Ich meine es aber anders!“ Umgang mit Konflikten und Kritik

„Der Weg hinaus führt hindurch“, sagte einst Fritz Pearls. Gelebt nach diesem Motto haben konfliktrichtige Situationen kaum Chancen, zu belastenden „Dauerbrennern oder Wiederholern“ zu werden. Und manchmal werden sie es doch! Das muss nicht sein. Ausgestattet mit dem entsprechenden Rüstzeug, werden Sie Ihre Konflikte besser verstehen, ihnen konstruktiv begegnen und vorbeugende Maßnahmen treffen, damit es gar nicht erst (wieder) so weit kommt.

Dienstag 21.02.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Eystrup

Mittwoch 18.10.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Nienburg

Ort(e): Rathaus Eystrup, Bahnhofstraße 53, 27324 Eystrup
frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Luise Friederike Schäfer

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Perfektionismus - „Gut“ ist besser als „Perfekt“, bestimmen Sie Ihre eigenen Maßstäbe

Wer gibt vor, wie hoch unsere Messlatte liegt? Genau, wir selbst. Mit dem Streben nach Perfektionismus setzen wir uns einem unnötigen Stress aus, denn „Perfekt“ ist eine Betrachtungsweise und für jeden unterschiedlich. Lernen Sie wann „Gut“ besser ist als „Perfekt“ und gehen Sie entspannter durchs Leben.

Mittwoch 22.02.2017 9.15 - 12.30 Uhr in Rehburg-Loccum

Mittwoch 23.08.2017 9.15 - 12.30 Uhr in Nienburg

Ort(e): Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4,
31547 Rehburg-Loccum; **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 NBG

Dozentin: Susanne Möllmann

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Ran an den Hörer - mit Leichtigkeit telefonieren

Mit einem Griff zum Hörer lassen sich Fragen schnell beantworten sowohl für Sie als auch für Ihr Gegenüber. Gerade in der Bewerbungsphase zeugt ein Anruf von Eigeninitiative und hebt Sie von Mitbewerbern hervor. Wir erarbeiten gemeinsam, wie Sie sich gezielt auf dieses Gespräch vorbereiten, um eventuelle Ängste zu überwinden. So finden Sie die Sicherheit, Ihre individuellen Stärken im Telefonat voll zur Geltung zu bringen.

Mittwoch 23.02.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Steimbke

Mittwoch 08.11.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr in Nienburg

Ort(e): Rathaus Steimbke, Küsterhaus, Kirchstraße 4, 31634 Steimbke;
frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Anne-Kristin Mathiszig

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Kompetenzbilanzierung - Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich?

Jedes Gesicht erzählt uns die Geschichte eines Menschen. Jeder Mensch hat mehrere Gesichter. Möchte Ihre Nase gern in die erste Reihe, das Kinn aber nicht? Haben Sie Ohren, die Veränderung lieben und einsame Entscheidungen treffen? Oder einen Mund, der nicht immer sprechen möchte, oder haben Sie Entäußerungsdrang? Sie erleben garantiert viele Aha-Effekte. Täglich treffen wir auf Menschen und ganz automatisch stecken wir sie in «Schubladen», gesteuert von unseren Prägungen. Aber Menschen passen nicht in Schubladen. Alles ist sichtbar, denn jede Form gibt eine In-FORM-ation.“

Mittwoch 01.03.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Ilona Weirich

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

CharisMacht - das Zusammenspiel von Machtbewusstsein und Überzeugungskraft

Das Seminar richtet sich an Frauen, die im Beruf oder im Ehrenamt Führungspositionen bekleiden beziehungsweise eine solche Position anstreben. Die Teilnehmerinnen lernen Spannungsfelder, Grenzen und zugleich die Chancen von Macht kennen. Sie erhalten Aufschluss über ihr persönliches Machtverständnis und ihr individuelles Führungsverhalten. Geschlechtsspezifische Kommunikationsmuster werden aufgezeigt, außerdem werden Strategien erläutert, um Selbstblockaden zu überwinden und die eigene Überzeugungskraft zu stärken.

Mittwoch 08.03.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Gwendolin Jungblut

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Am 08. März '17
ist Internationaler
Frauentag!

Wie Sie sich körpersprachlich behaupten können

Wie kommt es, dass es immer Frauen sind, die angeblich „Haare auf den Zähnen“ haben? Warum bekommt kein Mann zu hören: „Sie sehen reizend aus, wenn Sie so wütend gucken?“ Es hat entscheidend zu tun mit den subtilen, verdeckt und unbewusst wirkenden und ausgeübten Machtaspekten in der körpersprachlichen Kommunikation zwischen den Geschlechtern. Männer und Frauen stehen - körpersprachlich gesehen - in einem hierarchischen Verhältnis. Was das genau heißt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Sie bekommen damit ein für Ihr Bestehen im Alltag (mit Männern) nützliches und hilfreiches Wissen an die Hand. Sie bekommen Tipps und machen kleine Übungen, wie Sie sich körpersprachlich behaupten können und was die Chancen erhöht, als machtvoll und durchsetzungsstark wahrgenommen zu werden.

Mittwoch 15.03.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Christiane Börger

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Jobfindungsstrategien

Hier lernen Sie Suchstrategien für die Jobfindung kennen und nutzen. Anhand von konkreten Beispielen wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Jobsuche im Internet mit Hilfe von Job-Portalen, Unternehmensdatenbanken und XING & Co. optimieren können.

Mittwoch 22.03.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Mittwoch 16.08.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Wiebke Wedemeyer

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Bewerbungsunterlagen „Upgrade“ - zielgerichtete & wirkungsvolle Werbung in eigener Sache

Hier geht es darum, was Sie noch in einer Bewerbung tun können, um Aufmerksamkeit zu erregen, auf den ersten Blick Interesse zu wecken oder Ihre Passgenauigkeit zu einer Stelle deutlich zu machen. Sich anders als alle anderen zu bewerben - das ist hier das Ziel!

Mittwoch 29.03.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Mittwoch 20.09.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Wiebke Wedemeyer

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Zeitmanagement - Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben - es ist zu viel Zeit, die wir falsch nutzen

Unser Tag hat 24 Stunden, doch wie viele davon nutzen wir richtig? Ist es möglich durch gezielte Planung mehr von seiner Zeit zu haben? Stressfreier zu leben? Sich selbst mal Zeit gönnen zu können? Ja, ist es. Zeitmanagement bedeutet, seine Zeit lebenswert zu gestalten. Mit spannenden Übungen und parktischen Tipps ermitteln wir Zeitfresser und Stressfaktoren und lernen mit ihnen umzugehen.

Mittwoch 05.04.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Mittwoch 30.08.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Susanne Möllmann

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Vorstellungsgespräche souverän meistern

Die erste Hürde ist genommen, Ihre Bewerbungsunterlagen haben das Unternehmen bereits von ihren Kompetenzen überzeugt! Jetzt gilt es, auch persönlich zu punkten! Dabei stellen sich viele Fragen: Wie schaffe ich einen souveränen Auftritt? Was ziehe ich an? Auf welche Fragen sollte ich vorbereitet sein? Welche Fragen kann ich stellen? Auf diese und andere Fragen werden Sie passende Antworten erarbeiten sowie Sicherheit durch praktische Übungen gewinnen.

Mittwoch 26.04.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Mittwoch 25.10.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Stefanie Meilfes

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Schlagfertigkeit - gekonnt kontern

Viele von Ihnen kennen Situationen, in denen man nicht spontan reagieren kann, sondern nur mit offenem Mund da steht. Manchen fällt später ein, was man hätte sagen können. Schlagfertigkeit kann man lernen. Packen Sie den verbalen Boxhandschuh aus und lernen Sie gekonnt zu kontern.

Mittwoch 03.05.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Mittwoch 29.11.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: *frau+wirtschaft*, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Susanne Möllmann

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Der Elevator Pitch - Inhalte gekonnt auf den Punkt bringen

Immer wieder geraten wir in Situationen, in denen wir -zumeist eher zufällig- Personen treffen, die wir für die Verwirklichung eines bestimmten Projektes oder einer besonderen Idee dringend bräuchten. Obwohl für ein kurzes Zeitfenster die Möglichkeit besteht, mit der besagten Person allein zu reden und die eigenen Vorschläge anzubringen, sind wir häufig sprachlos oder reden allenfalls über Alltäglichkeiten. Erst später fällt uns ein, wie wir das Gespräch hätten aufbauen können, um die Situation optimal zu nutzen. Das Seminar dient dazu, auf diese Momente vorbereitet zu sein. Wie kann man andere Menschen auch in kurzer Zeit von etwas begeistern? Wie baut man eine schlüssige Argumentation auf? Welche Mittel gibt es, um beim Gesprächspartner/bei der Gesprächspartnerin positive Assoziationen zu wecken. Diese und weitere Fragen werden im Laufe des Vormittags beantwortet. Außerdem werden praktische Übungen anhand vorgegebener Gesprächsszenarien durchgeführt.

Mittwoch 10.05.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

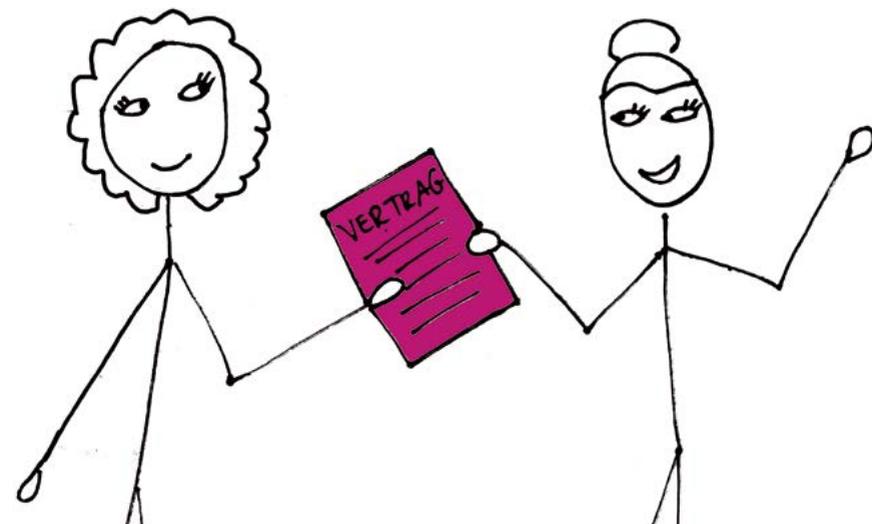
Mittwoch 09.08.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Gwendolin Jungblut

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos



Mit eigenem Stil überzeugen, was ziehe ich an?

Sie wurden zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen oder Sie sind zu einem Meeting mit Geschäftspartnern verabredet? Jetzt stehen Sie vor der großen Frage: „Was ziehe ich an?“ Wie häufig haben Sie beim Dresscode „Business casual“ auf der Einladung zu einer Firmenveranstaltung überlegt, was Sie anziehen werden? Dieses Modul unterstützt Sie dabei, Ihre Basisgarderobe zusammenzustellen. Weiterhin erfahren Sie Grundsätzliches über passende Umgangsformen und die Kunst des Smalltalks, denn für den ersten Eindruck gibt es bekanntlich keine zweite Chance.

Mittwoch 17.05.2017 9.15 - 12.30 Uhr

Mittwoch 06.12.2017 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Silke Fiene-Rubel

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Stimmbildung - Präventives Stimm-Seminar

Wege zu einer zuverlässigen, tragfähigen und belastbaren Sprechstimme in jeder Alltagssituation. Im Stimmseminar erfahren Sie, theoretisch und anhand vieler Übungen, weshalb für eine gute Stimmfunktion ein Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung, Artikulation und Wahrnehmung erforderlich ist und wie Sie Ihre eigene Sprechstimme verbessern können.

Mittwoch 24.05.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Mittwoch 13.12.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Ort: **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Roman Materi

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

frau+wirtschaft Mentoring-Programm 2017

Haben Sie Interesse am persönlichen Austausch und der eigenen Weiterentwicklung? Werden Sie Teil des **frau+wirtschaft** Mentoring-Programms von September bis Dezember 2017.

Als Mentee stehen Sie vor dem beruflichen Wiedereinstieg und/oder setzen sich intensiv mit dem Gedanken auseinander. Sie wünschen sich einen Austausch mit Gleichgesinnten? In dem Mentoring-Programm steht Ihnen eine erfahrene Gesprächspartnerin als Mentorin zur Seite. Während der Programmlaufzeit von drei Monaten reservieren wir Ihnen einen Platz in unseren begehrten Schulungen. Parallel sind Sie im persönlichen Austausch mit Ihrer Mentorin. Durch Ihre Teilnahme an dem Programm profitieren Sie von den Erfahrungen Ihrer Mentorin, den Schulungen und dem Netzwerk der Teilnehmerinnen.

Als Mentorin haben Sie bereits unterschiedliche Erfahrungen gesammelt und kennen die Herausforderungen des Wiedereinstiegs und der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Sie müssen keine Expertin sein. Wichtig ist die Freude am Austausch und die Bereitschaft, sich einmal im Monat mit der Mentee auszutauschen. Erfahrungsgemäß profitieren auch Mentorinnen durch die Teilnahme an dem Programm und entwickeln sich persönlich weiter. Die Dozentin steht Ihnen während der Programmlaufzeit mit Rat und Tat zur Seite.



Programmablauf:

Donnerstag 14.09.2017 von 19.30 - 21.15 Uhr

Gemeinsamer feierlicher Programmauftakt der Mentees & Mentorinnen

Mittwoch 27.09.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Schulung für die Mentees - Wie kann ich mit neuen Vorhaben erfolgreich sein?

Mittwoch 18.10.2017 von 9.15 - 12.30 Uhr

Schulung für die Mentees - "Ich meine es aber anders" Umgang mit Konflikten und Kritik

Freie Auswahl einer Schulung im Zeitraum

25.10. bis 06.12.2017

Donnerstag 07.12.2017 von 19.30 - 21.15 Uhr

Gemeinsamer feierlicher Programmabschluss der Mentees & Mentorinnen

Damit wir für Sie eine geeignete Mentoring-Partnerin finden, bitten wir Sie den Profil-Bogen auszufüllen. Dieser ist ab Februar auf der Homepage hinterlegt oder kann bei der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft angefordert werden.

Die Teilnehmerinnenzahl ist beschränkt.

Ort: **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Luise Friederike Schäfer

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Gebühr: kostenlos

Tools für Unternehmen: Neue Aufgaben strukturieren und erfolgreich umsetzen

Sie übernehmen zusätzliche Aufgaben am Arbeitsplatz oder einen neuen Verantwortungsbereich und wissen noch nicht genau, wie Sie diese Herausforderung angehen sollen? Anhand von Tipps und Vorlagen erhalten Sie wertvolle Hinweise für eine erfolgreichere Bewältigung und einen reibungslosen Ablauf in der Umsetzung.

Mittwoch 01.11.2017 von 9.15 - 16.00 Uhr

Ort: **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Luise Friederike Schäfer

Zielgruppe: Mitarbeitende der Mitgliedsunternehmen des Verbundes
Wirtschaft+Familie, Wiedereinsteigerinnen u. Aufsteigerinnen

Gebühr: 100 €, für Verbundmitglieder 75 €

Das Unternehmen im Griff - Sortieren, dokumentieren, analysieren

Ihr Unternehmen haben Sie angemeldet, die Steuernummer wurde erteilt und erste Aufträge sind eingegangen. Wie geht's nun weiter? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Anforderungen des Finanzamts erfüllen und Ihre kaufmännischen Pflichten in der Startphase meistern.

Die Schulung wird im Rahmen der Gründerwoche als zweitägige Schulung im Herbst angeboten.

**Mittwoch 15.11.2017 von 9.00 - 16.00 Uhr und
Donnerstag 16.11.2017 von 9.00 - 16.00 Uhr**

Ort: **frau+wirtschaft**, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Luise Friederike Schäfer

Zielgruppe: WiedereinsteigerInnen und AufsteigerInnen

Gebühr: kostenlos

Unser Team



Information und Verwaltung

Catrina Lohmeyer

Fon 0 50 21 . 922 919-5

Fax 0 50 21 . 922 919-8

info@frau-und-wirtschaft-ni.de



Beratung

Katrin Fedler

Fon 0 50 21 . 922 919-7

fedler@frau-und-wirtschaft-ni.de



Bildung und Qualifizierung

Kerstin Brunegraf

Fon 0 50 21 . 922 919-6

brunegraf@frau-und-wirtschaft-ni.de

Verbund Wirtschaft + Familie

Wir machen Zukunft!

Gesellschaft verändert sich – Familienmodelle und Karrieren entwickeln sich mit! Gut ausgebildete Frauen und Männer entscheiden sich heute für Unternehmen, die ihnen attraktive Rahmenbedingungen bieten, um Karriere UND Familie verwirklichen zu können.

Der Verbund Wirtschaft + Familie e.V. ist ein Zusammenschluss von engagierten Unternehmen der regionalen Wirtschaft und Sozialwirtschaft sowie kommunalen Einrichtungen und Initiativen im Landkreis Nienburg. Die Mitglieder des Verbundes stehen für das Engagement, mit zukunftsorientierter Personalpolitik qualifizierte Fachkräfte zu gewinnen zu stärken und zu binden – und eine verbesserte Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit in der Wirtschaftsregion Landkreis Nienburg voranzubringen.

Ziele

- + Realisierung der Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit für Frauen und Männer
- + Förderung wettbewerbs- und familienorientierter Unternehmenskulturen
- + Erhalt und Förderung beruflicher Qualifikation von Beschäftigten in Elternzeit/Pflegezeit
- + Förderung gleichberechtigter Zugänge zu Arbeitsplätzen und Berufsfeldern
- + Realisierung innovativer Personalentwicklung und familienorientierter Unternehmenskultur

Chancen für Mitglieder

- + Langfristige Bindung von Fachkräften
- + Sicherung betrieblichen Fachwissens
- + Einsparung von Einarbeitungs- und Integrationszeiten
- + Weniger Personalfuktuation
- + Hohe Motivation und Loyalität von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern
- + Imagegewinn durch Öffentlichkeitsarbeit
- + Arbeitsvermittlung zu Vertretungs- und Spitzenlastzeiten
- + Unternehmerischer Austausch
- + Information und Veranstaltungen
- + Stärkung der Wettbewerbssituation durch Familienfreundlichkeit



Sind Sie neugierig geworden?

Rufen Sie uns an!

05021/922 91 96

finanzielle Beteiligung:

Landkreis
Nienburg/Weser



Samtgemeinde
Heensen



SAMTGEMEINDE
MARKLOHE
*Statt Stadt
Land und Fluss*



SG Mittelweser

Samtgemeinde
Steimbke
*Mitten
im Grünen!*

Samtgemeinde
Uchte
Was verbindet

Grafschaft
HOYA
*Die lebenswerte Mitte
von Niedersachsen*

NIENBURG

**REHBURG-
LOCCUM**
STADT LAND UND MEER

gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION

**frau +
wirtschaft**
Koordinierungsstelle im Landkreis Nienburg

Koordinierungsstelle **frau+wirtschaft**
im Landkreis Nienburg

Goetheplatz 5a
31582 Nienburg
www.frau-und-wirtschaft-ni.de

Information und Terminvergabe

Fon 0 50 21 . 922 919-5
Fax 0 50 21 . 922 919-8
info@frau-und-wirtschaft-ni.de



Projektträger:



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.