

# Jubiläumsprogramm 2025



**Gemeinsam neue Wege gehen**



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



# INHALTSVERZEICHNIS

## Angebote für Frauen

Seite

Datenschutz .....	4
Charta der Grundrechte der Europäischen Union .....	4
Bildung + Qualifizierung .....	5
Information + Anmeldung .....	6
Beratung + Coaching .....	7
KoStelle unterwegs .....	8
Coaching – Berufsbegleitende Zusatzausbildung .....	12
ANNie – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg .....	14
Berufsausbildung in Teilzeit – keine halbe Sache! .....	15
Onlineangebote .....	16
Seminare vor Ort .....	20
Bildungsurlaub .....	31
Seminare für Existenzgründerinnen .....	32
Informationsveranstaltungen .....	34

## Angebote für Unternehmen

Vereinbarkeit als Schlüssel zum Erfolg .....	38
Wir stärken unsere Region .....	39
Leistungen für Ihr Unternehmen .....	39
Sie möchten etwas bewegen? .....	39
Veranstaltungen im Netzwerk .....	40
Wir sind dabei! .....	43
Terminübersicht .....	45

**STEHEN SIE VOR EINEM BERUFLICHEN NEUSTART? MÖCHTEN SIE SICH BERUFLICH VERÄNDERN? BEFINDEN SIE SICH IN DER ELTERNZEIT ODER KEHREN NACH EINER LÄNGEREN PAUSE INS BERUFSLEBEN ZURÜCK?**

**DANN SIND SIE BEI UNS GENAU RICHTIG!**



Mit Stolz und Dankbarkeit blicken wir auf 15 Jahre erfolgreiche Unterstützung für Frauen im Landkreis Nienburg zurück. Seit dem 1. Januar 2010 begleitet die Koordinierungsstelle Frauen beim beruflichen Wiedereinstieg, Umstieg, Aufstieg und bei der Existenzgründung. Als Brücke zwischen Frauen und Wirtschaft bieten wir maßgeschneiderte Beratungen, Seminare, Coachings und Netzwerke, um neue berufliche Perspektiven zu eröffnen. Unsere enge Zusammenarbeit mit Unternehmen, Arbeitsmarktakteur\*innen, Kommunen und Verbänden erleichtert Frauen den Weg zurück ins Berufsleben.

Der Verbund Wirtschaft+Familie e.V. arbeitet seit 2011 im Landkreis Nienburg und ist ein Netzwerk von engagierten Organisationen der regionalen Wirtschaft und Sozialwirtschaft sowie kommunalen Einrichtungen und Initiativen im Landkreis Nienburg. Unternehmen, die sich für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie engagieren, laden wir ein, sich dem Netzwerk anzuschließen und damit ihre Wettbewerbsattraktivität zu steigern.

Unsere Arbeit wird durch die Förderung des Europäischen Sozialfonds, des Landes Niedersachsen sowie durch die finanzielle Unterstützung aller Samtgemeinden und Städte des Landkreises Nienburg und des Landkreises Nienburg ermöglicht und erfolgt in Trägerschaft des Vereins Niedersächsischer Bildungsinitiativen – VNB e.V..

Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft Frauen auf ihrem beruflichen Weg zu unterstützen und danken allen Partner\*innen und Unterstützer\*innen für ihren Beitrag zu unserem Erfolg!

Ihr Team der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg

*Catrina Lohmeyer*  
Catrina Lohmeyer

*Katrin Fedler*  
Katrin Fedler

*Ewelina Bujalski*  
Ewelina Bujalski

## DATENSCHUTZ



Am 25. Mai 2018 trat die Europäische Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Diese Richtlinie sorgt dafür, dass der Umgang mit persönlichen Daten noch sicherer und transparenter wird. Um den darin enthaltenen Anforderungen gerecht zu werden, haben wir unsere Arbeitsabläufe geprüft und unsere Datenschutzerklärung angepasst. Diese können Sie unter dem folgenden Link einsehen:

<https://www.frau-und-wirtschaft-ni.de/ueber-uns/datenschutzerklaerung-der-koostelle-frau-und-wirtschaft/>

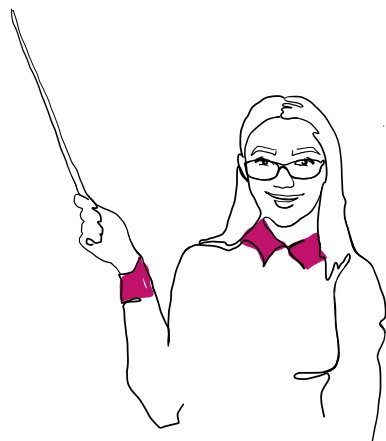
Die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft hat eine Informationspflicht nach Art. 13 DSGVO gegenüber Teilnehmenden von VNB-Veranstaltungen. Mit der Anmeldung zu einem Angebot bestätigen Sie, dass Sie die Information zur Kenntnis genommen haben. Alles Wissenswerte über die Informationspflicht finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.frau-und-wirtschaft-ni.de/informationspflicht-nach-art-13-ds-gvo/>

## CHARTA DER GRUNDRECHTE DER EUROPÄISCHEN UNION

Wir verpflichten uns der Achtung der Charta der Grundrechte der Europäischen Union. Diese enthält wichtige Grundrechte, wie u.a. die Nichtdiskriminierung, die Gleichheit von Frauen und Männern, die Integration von Menschen mit Behinderung, den Umweltschutz und den Schutz personenbezogener Daten. Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.europa-fuer-niedersachsen.de](http://www.europa-fuer-niedersachsen.de)



## BILDUNG + QUALIFIZIERUNG



**Catrina Lohmeyer**

Telefon: 05021 922 91-96  
[catrina.lohmeyer@vnb.de](mailto:catrina.lohmeyer@vnb.de)

- + Aufbauend
- + Professionell
- + Zielführend

### **Mit uns gehen Sie selbstbewusst in den Bewerbungsprozess, wir bieten Ihnen:**

- + Orientierung und Weiterbildung
- + Zielführende Strategien der Berufs- und Karriereplanung
- + Professionelle Seminare zur Unterstützung Ihres Bewerbungsprozesses
- + Kontakte zu Unternehmen im Landkreis

### **Bei uns stimmen die Rahmenbedingungen:**

- + Fortbildungsmaßnahmen vor Ort in Stadt und im Landkreis Nienburg
- + Familiengerechte Zeiten und Strukturen
- + Zusammenarbeit mit erfahrenen Dozierenden

**Bei der Wahl geeigneter Bildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen helfen wir Ihnen unter 05021 922 91-95 gerne weiter.**

**Wir entwickeln etwas gemeinsam!**

## INFORMATION + ANMELDUNG



Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

### Ewelina Bujalski

Telefon: 05021 922 91-95  
frau-und-wirtschaft@vnb.de

- + Freundlich
- + Hilfsbereit
- + Kompetent

### Zu Beratungsangeboten

melden Sie sich bitte telefonisch unter 05021 922 91-95 an. Sollten Sie uns nicht erreichen, hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder schreiben eine E-Mail an frau-und-wirtschaft@vnb.de. Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen.

### Anmeldungen zu Seminaren und Veranstaltungen

können direkt online unter: [www.frau-und-wirtschaft-ni.de/bildung/veranstaltungsuebersicht/](http://www.frau-und-wirtschaft-ni.de/bildung/veranstaltungsuebersicht/) bis zu einer Woche vor Beginn erfolgen. Zudem haben Sie auch die Möglichkeit, sich persönlich oder telefonisch anzumelden. Sie erhalten eine systemgenerierte Anmeldebestätigung.

### Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Auf der Startseite unserer Homepage können Sie sich direkt für unseren Newsletter anmelden und werden über aktuelle Angebote informiert.

**Sollten Sie einen Beratungstermin nicht wahrnehmen können oder zu einem Seminar verhindert sein, geben Sie uns bitte umgehend Bescheid. Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 9.00 – 12.00 Uhr oder per E-Mail.**

## BERATUNG + COACHING



Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

### Katrin Fedler

Telefon: 05021 922 91-97  
katrin.fedler@vnb.de

- + Individuell
- + Ganzheitlich
- + Vertraulich

### Ist es Zeit für eine berufliche Veränderung? Erkennen Sie sich hier wieder?

- + Sie sind derzeit nicht berufstätig, möchten aber wieder ins Arbeitsleben einsteigen?
- + Ihre aktuelle berufliche Situation erfüllt Sie nicht und Sie streben einen Neustart an?
- + Sie haben eine Idee, die Sie gerne mit jemandem besprechen würden?
- + Sie wissen, dass Sie etwas ändern möchten, sind sich aber noch nicht sicher, in welche Richtung?

**Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, sind Sie bei uns genau richtig! Die Koordinierungsstelle steht Ihnen als kompetente Partnerin zur Seite und begleitet Sie auf Ihrem Weg zurück ins Berufsleben oder bei Ihrer beruflichen Neuorientierung. Wir bieten Ihnen:**

- + Beratung in Ihrer Nähe oder bequem online.
- + Maßgeschneiderte und ganzheitliche Unterstützung.
- + Hilfe bei der Entdeckung Ihrer Talente und Fähigkeiten.
- + Berücksichtigung Ihrer individuellen Lebenssituation.
- + Unterstützung bei der Identifikation Ihrer beruflichen Ziele.

**Lassen Sie uns gemeinsam Ihre berufliche Zukunft gestalten!  
Gerne vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin telefonisch unter 05021 922 91-95.**

## KOSTELLE UNTERWEGS

### Wir kommen zu Ihnen!

Der Landkreis Nienburg erstreckt sich über eine große Fläche, was zu langen Fahrtwegen führen kann. Damit Sie uns einfacher erreichen können, bringen wir unsere Beratungs- und Seminarangebote direkt in alle Samtgemeinden und Städte des Landkreises. Hier finden Sie Infos, wann Sie uns wo antreffen.

### SAMTGEMEINDE GRAFSCHAFT HOYA

Rathaus Eystrup, Bahnhofstraße 53 in 27324 Eystrup

19.02.2025	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Intuitive Neuorientierung und -ausrichtung mit Hilfe eines Visionboards“
19.02.2025	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

Schulhof der Grundschule Hoya, 27318 Hoya

13.04.2025	11.00 – 18.00 Uhr	Gemeinsam weiterkommen – Ein starkes Netzwerk für alle
------------	-------------------	--

Rathaus Hoya, Schloßplatz 2, 27318 Hoya

27.08.2025	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
------------	------------------	--------------------------------

### SAMTGEMEINDE UCHE

Mütterzentrum Uchte, Mühlenstr. 9, 31600 Uchte

26.02.2025	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
05.11.2025	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Vorhang auf! – Den eigenen Antreiber*innen auf der Spur“
05.11.2025	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

### FLECKEN STEYERBERG

Seminarhaus/Klimabüro, Kirchstraße 30, 31595 Steyerberg

05.03.2025	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
17.09.2025	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Das Imposter-Syndrom – Ihr Erfolg ist kein Zufall!“
17.09.2025	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

### SAMTGEMEINDE HEEMSEN

Rathaus Rohrsen, Wilhelmstraße 4, 31627 Rohrsen

26.03.2025	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Zirkus im Kopf – Mehr Achtsamkeit in Beruf und Alltag“
26.03.2025	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
03.09.2025	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

### SAMTGEMEINDE MITTELWESER

stimmraum, In den Latten 1, 31632 Husum OT Groß Varlingen

02.04.2025	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Die authentische Stimme“
------------	------------------	-----------------------------------

Rathaus Landesbergen, Hinter den Höfen 13, 31628 Landesbergen

02.04.2025	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
------------	-------------------	--------------------------------

Rathaus Stolzenau, Am Markt 4, 31592 Stolzenau

01.10.2025	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
------------	------------------	--------------------------------

### SAMTGEMEINDE STEIMBKE

Rathaus Steimbke, Kirchstraße 4, 31634 Steimbke

21.05.2025	9.15 – 12.30 Uhr	Seminar „Innere Stärke durch mentales Training“
21.05.2025	13.00 – 14.30 Uhr	Individuelle Berufswegberatung
12.11.2025	9.00 – 14.00 Uhr	Individuelle Berufswegberatung

## KOSTELLE UNTERWEGS

### SAMTGEMEINDE WESER-AUE

Rathaus Marklohe, Rathausstraße 14, 31608 Marklohe

- |            |                   |  |
|------------|-------------------|--|
| 04.06.2025 | 9.15 – 12.30 Uhr  | Seminar „Erfolgreicher Einstieg: Die ersten 100 Tage im Unternehmen“ |
| 04.06.2025 | 13.00 – 14.30 Uhr | Individuelle Berufswegberatung                                       |

Rathaus Liebenau, Ortstraße 28, 31618 Liebenau

- |            |                   |   |
|------------|-------------------|---|
| 08.10.2025 | 9.00 – 14.00 Uhr  | Individuelle Berufswegberatung  |
| 17.11.2025 | 19.00 – 22.00 Uhr | Seminar „Am Anfang steht eine Idee – Workshop für Gründungsinteressierte“ |

### STADT REHBURG-LOCCUM

Stadtplatz Rehburg (gegenüber vom Rathaus), 31547 Rehburg-Loccum

- |                  |  |  |
|------------------|--|--|
| 22. + 23.03.2025 |  | Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau |
|------------------|--|--|

Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4, 31547 Rehburg-Loccum

- |            |                   |  |
|------------|-------------------|--|
| 08.05.2025 | 17.30 – 20.45 Uhr | Seminar „Souverän und schlagfertig: Finden Sie Ihre Stimme!“ |
| 06.10.2025 | 17.30 – 20.45 Uhr | Seminar „Souveräne Körpersprache: Wirkungsvoll auftreten“    |

Lamameer, Düsselburger Straße 73, 31547 Rehburg

- |            |                  |   |
|------------|------------------|---|
| 25.06.2025 | 9.00 – 14.00 Uhr | Seminar „Das Lama als Spiegel Ihrer Persönlichkeit“ |
| 10.09.2025 | 9.15 – 12.30 Uhr | Seminar „Mit LandArt zu mehr Veränderungsmut“       |

Besuchen Sie uns auch gerne auf der  
Jobmesse in Nienburg: 23.05. – 24.05.

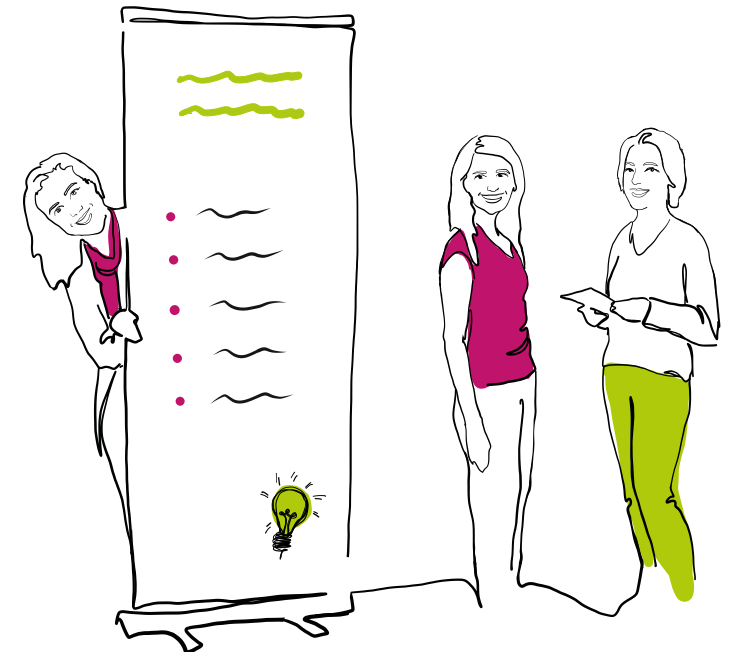
### INFOMOBILTOUR 2025

05.05. – 15.05.2025

Jedes Jahr fährt das Team der Koordinierungsstelle durch den Landkreis Nienburg und steht morgens und mittags vor Kindergärten. In der Zwischenzeit treffen Sie uns an einem zentralen Ort in der jeweiligen Samtgemeinde.

Wir laden Sie herzlich ein, vorbeizukommen und mit uns ins Gespräch zu kommen. Die genauen Termine werden rechtzeitig auf unserer Homepage sowie in der Tagespresse veröffentlicht.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen zuzuhören!



Mit freundlicher  
Unterstützung  
von:

**avacon**

## COACHING – BERUFSBEGLEITENDE ZUSATZAUSBILDUNG

Coaching bedeutet lösungs- und zielorientierte Beratung und Begleitung von Menschen zur Bewältigung ihrer beruflichen Anforderungen und Entwicklungen. Es ist somit ein konstruktives Konzept zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung und Karriereplanung. Im Coachingprozess entwickeln Coachee und Coach gemeinsam Strategien für eine individuelle Situationsveränderung und Zielerreichung. In vielen Arbeitsfeldern wie bspw. Führung, Teamentwicklung, Rollenklärung uvm. ist Coaching ein wichtiges Handlungs- und Entwicklungsinstrument.

### ZIELGRUPPEN:

- + Menschen aus Beratungsberufen
- + Personalverantwortliche
- + Pädagogisch und therapeutisch Tätige
- + Führungs- und Leitungskräfte
- + Freiberufliche und Selbstständige
- + Menschen in beruflichen Umbrüchen

September 2025 bis Juni 2026 in Nienburg

**ORGANISATORISCHES:** Die Ausbildung findet von September 2025 bis Juni 2026 statt und umfasst insgesamt 223 Unterrichtsstunden, verteilt auf 12 Ausbildungs-module, 2 Einzelcoaching-Sitzungen, 11 Transfergruppentreffen und das Abschluss-colloquium.

**ORT:** Pfarrgemeinde St. Bernward, Stettiner Str. 1A, 31582 Nienburg

**ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN:** Mindestalter 25 Jahre, Erfahrung in eigenen Beratungs- oder Supervisionsprozessen. Mindestens drei Jahre Berufspraxis. Bereitschaft, sich auf Prozesse und Methoden einzulassen.

**GEBÜHR:** 3.950,- € für Selbstzahler\*innen und 4.450,- € für Arbeitgeber\*innen. Die Vereinbarung einer Zahlung in Teilbeträgen ist möglich.

**AUSBILDUNGSGRUPPE:** 10 - 14 Teilnehmende.

**BILDUNGSURLAUB:** Es sind jeweils 5 Tage für 2025 und 2026 bewilligt.

**ZERTIFIKAT:** Ihre erfolgreiche Teilnahme wird durch ein Zertifikat des VNB als niedersächsische Landeseinrichtung für Erwachsenenbildung bescheinigt. Bei Erfüllung aller Voraussetzungen kann zusätzlich ein IHK-Zertifikat „Coach - Lösungs- und zielorientierte Beratung und Begleitung (IHK)“ erworben werden. (Zusatzkosten in Höhe von ca. EUR 175,-). Für beide Zertifikate gelten identische Voraussetzungen.

<b>ANFANG &amp; AUSBLICK (Bildungsurlaub)</b>	22. – 26.09.2025
Einführungstag und Einführung in ILIAS E-Learning Plattform	
<b>BASIS &amp; BODEN</b>	
Grundlagen und Einsatzfelder von Coaching	
<b>FUNDAMENTE &amp; FALLSTRICKE</b>	
Basiskompetenzen für gelingendes Coaching	
<b>WERTE &amp; WURZELN</b>	14. + 15.11.2025
Persönliche Grundlagen, Verantwortungen und Werkzeuge	
<b>ÜBER WORTE HINAUS</b>	05. + 06.12.2025
Körpersprache und Veränderungsprozesse	
<b>DYNAMISCH &amp; VIELFÄLTIG</b>	16. + 17.01.2026
Aspekte im Teamcoaching	
<b>UNTER DRUCK (Bildungsurlaub)</b>	16. – 20.02.2026
Coachingstrategien zur Belastungsbewältigung	
<b>GEDANKEN &amp; EINSTELLUNGEN</b>	
Arbeit mit inneren Haltungen im Coaching	
<b>FÜHREN &amp; FÖRDERN</b>	
Coaching in der Arbeitswelt	
<b>STANDPUNKTE KLÄREN</b>	13. + 14.03.2026
Konfliktcoaching und Aufstellungsarbeit	
<b>VIRTUELL &amp; WIRKSAM (Online-Modul*)</b>	24. + 25.04.2026
Methodenmix und -transfer für erfolgreiches Coaching in digitalen Räumen	
<b>RAHMEN &amp; REFLEXION</b>	08. + 09.05.2026
Kontrakt und Setting, Fallsupervision und Praxisfragen	
<b>ZU GUTER LETZT</b>	12. + 13.06.2026
Abschlusscolloquium	
<b>SEMINARZEITEN: wochentags:</b> 09.30 Uhr – 17.30 Uhr   <b>samstags:</b> 09.30 Uhr – 13.30 Uhr	
<b>*9.30 – 13.30 Uhr **Online-Modul: freitags und samstags:</b> 9.30 – 16.15 Uhr	

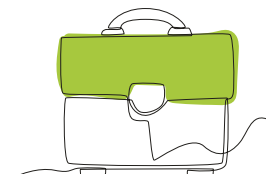
### INFORMATION & BERATUNG

Katrin Fedler  
☎ 05021 922 91-97  
✉ katrin.fedler@vnb.de

### ANMELDUNG

Anke Peterwitz  
☎ 0511 123 564-917  
✉ anke.peterwitz@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung der Ausbildung finden Sie unter [www.coaching.vnb.de](http://www.coaching.vnb.de)



Verein Niedersächsischer  
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

## ALLEINERZIEHENDEN-NETZWERK NIENBURG

### Mit Kinderbetreuung

Bei den Netzwerktreffen haben Alleinerziehende die Möglichkeit, sich in einem zwanglosen Rahmen auszutauschen und von ihrem gegenseitigen Wissen und ihren Erfahrungen zu profitieren. Auf Wunsch der Gruppe organisieren die Gastgeberinnen Vorträge zu relevanten Themen wie z.B. „Wie stelle ich mir meine private und berufliche Zukunft vor? Coaching am Visionboard“, „Erziehungsberatung: Grenzen setzen im Alltag“ oder „Blick auf die eigenen Stärken“.

### Ablauf:

- + Begrüßung
- + Evtl. Vortrag
- + Zeit zum Austausch
- + Gemeinsamer Abendsnack

### Termine:

Mittwoch 22.01., 18.06., 26.11.  
Freitag 21.03., 12.09.  
von 16.00 – 17.30 Uhr

### Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.

Gastgeberinnen: Katrin Fedler, Mirja Kleuker und Susanne Reinert

Ort: Familienzentrum St. Michael,  
Martinsheidestraße 2,  
31582 Nienburg



**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Für Getränke ist gesorgt. Es wäre schön, wenn Sie eine leckere Kleinigkeit für einen gemeinsamen Abendsnack mitbringen. Alle Termine finden mit Kinderbetreuung für Kinder bis 9 Jahren statt.

### Nähere Informationen zu ANNIE:

#### Im Familienzentrum St. Michael unter:

Telefon 05021 915 53-11 oder  
E-Mail: familienzentrum.michael.nienburg@evlka.de

EV.-LUTH.  
KINDERTAGESSTÄTTE  
ST. MICHAEL



#### In der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft unter:

Telefon 05021 922 91-97 oder  
E-Mail: katrin.fedler@vnb.de - www.frau-und-wirtschaft-ni.de



#### Im Jobcenter Nienburg unter:

Telefon 05021 907 12-25 oder  
E-Mail: jc-nienburg.bca@jobcenter-ge.de



## BERUFSAUSBILDUNG IN TEILZEIT – KEINE HALBE SACHE!

### Die Teilzeitberufsausbildung ist eine vollwertige Berufsausbildung!

Mit der Ausbildung in Teilzeit haben Personengruppen mit berechtigtem Interesse die Möglichkeit, einen anerkannten Berufsabschluss zu erreichen. Zudem vergrößern Unternehmen ihre Chancen, dringend benötigte Fachkräfte zu gewinnen oder zu halten. Die Teilzeitberufsausbildung ist im Berufsbildungsgesetz als Möglichkeit festgelegt (§ 7a BBiG) und endet mit einem regulären Abschluss.

**Info-Veranstaltung am 27.02.2025**  
**Weitere Infos auf Seite 34**

### Teilzeitausbildung – wie geht das?

- + In jedem anerkannten betrieblichen Ausbildungsberuf
- + Für die gesamte Ausbildungszeit oder für einen bestimmten Zeitraum der Berufsausbildung kann die tägliche oder wöchentliche Ausbildungszeit verkürzt werden (maximal um 50 %)
- + Auszubildende in Teilzeit haben bei einer täglichen Verkürzung der Arbeitszeit genauso viele Urlaubstage wie Vollzeitauszubildende (bei Reduzierung der betrieblichen Ausbildungstage pro Woche fällt der Urlaubsanspruch in der Regel anteilig aus)
- + Berufsschulunterricht findet in Vollzeit statt und wird anteilig auf die Wochenarbeitszeit angerechnet
- + Ausbildungsvertrag mit TZ-Vereinbarung
- + Gemeinsamer Antrag von Azubi und Ausbildungsbetrieb
- + Genehmigung durch die zuständige Kammer

### Sie sind interessiert, haben aber noch Fragen?

Mirja Kleuker, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters im Landkreis Nienburg berät Sie gerne!

Telefon: 05021 907 12-25 oder E-Mail: jc-nienburg.bca@jobcenter-ge.de





## E-LEARNING

Sie möchten sich zeit- und ortsunabhängig auf den nächsten Karriereschritt vorbereiten? Mit unseren Onlinekursen erhalten Sie praxisorientierte Handlungsstrategien und konkrete Empfehlungen von Expert\*innen. Die Kurse sind einzeln buchbar und können komplett von zu Hause aus durchgeführt werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät. Sie haben die Möglichkeit, sich jederzeit an uns zu wenden, um einen Zugang zu erhalten.

### FIT FÜR VORSTELLUNGSGESPRÄCHE

Sie haben eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch erhalten und möchten wissen, wie Sie das Gespräch erfolgreich meistern? Im Videokurs erhalten Sie wertvolle Tipps für eine gute Vorbereitung und ein souveränes Auftreten.

Dozentin: Eva Schadeck

### ERFOLGREICH VERHANDELN DANK GUTER VORBEREITUNG

Dieser Videokurs bereitet Sie optimal auf die nächste Gehaltsverhandlung vor. Sie erlernen wertvolle Gesprächsgrundlagen, mit denen Sie voller Selbstvertrauen in die bevorstehende Gehaltsverhandlung gehen können.

Dozentin: Anika Werner

### GRUNDLAGENTRAINING RHETORIK

Sie führen in beruflichen Kontexten oft wichtige Gespräche und möchten Ihr Gegenüber mit gelassener und souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Im Videokurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Rhetorik und optimieren mit kleinen Übungen Ihren Sprachstil.

Dozentin: Gwendolin Jungblut

### BITTE KLOPFEN! AKUPRESSUR IN BERUFLICHEN STRESSSITUATIONEN

Der Videokurs bietet eine Einführung in die Selbsthilfe-Technik der „Klopfakupressur“. Hierbei werden bestimmte Körperpunkte durch sanftes Beklopfen mit den Fingern stimuliert. Sie erzielen eine belastungsmindernde Wirkung in emotionalen Stress-Situationen. Lampenfieber vor dem nächsten Bewerbungsgespräch und plötzliche Überforderung können Beispielsituationen sein, in denen die „Klopfakupressur“ eine effiziente Unterstützung im Berufsleben ist.

Dozent: Dr. Thomas Volkert

### NIMBUS – SELBSTLERNKURS

In diesem Selbstlernkurs erhalten Sie neue inspirierende Möglichkeiten Ihre Bewerbungsunterlagen umfassend selbst zu erstellen. Ziel des Selbstlernkurses ist es, Ihre Kenntnisse und Kompetenzen rund um die Erstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen zu erweitern. So werden Sie jederzeit in der Lage sein, Ihre Bewerbungsunterlagen auf die jeweiligen Stellenprofile anzupassen.

Dozentinnen: Katrin Fedler & Catrina Lohmeyer

### TOXISCHE MÄNNLICHKEIT

Wie prägen traditionelle Rollenbilder unser Verständnis von Männlichkeit – und was bedeutet das für unser Zusammenleben? In diesem Kurs erhalten Sie einen kritischen Blick, wie gesellschaftliche Erwartungen und stereotype Vorstellungen von Männlichkeit entstehen und welche Auswirkungen sie auf Individuen und unser Miteinander haben können.

Dozent: Manfred Brink

### NEUE STELLE VS. ALTE MUSTER – SO GELINGT DER BERUFLICHE NEUANFANG!

Neue Stelle und trotzdem unglücklich? Haben auch Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass sich nach einem Jobwechsel dieselben Herausforderungen wiederholen? In diesem Videokurs gehen Sie den psychologischen Mechanismen auf den Grund, die hinter wiederkehrenden Mustern stecken und entwickeln Ihre persönliche Strategie für einen erfolgreichen Neuanfang.

Dozentin: Susanne Suckert

## GESTÄRKT IN DIE WOCHE STARTEN

### Stärken Sie den liebevollen Blick auf sich selbst!

Das regelmäßige Onlineformat „Gestärkt in die Woche starten“ hilft Ihnen, sich mit Ihren Stärken und Persönlichkeitsmerkmalen auseinanderzusetzen. Dabei können Sie Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und sich im Austausch mit anderen Teilnehmerinnen gegenseitig unterstützen.

Jede Veranstaltung behandelt wechselnde Themen, die zu Ihrer Lebensrealität passen und Ihr Selbstbewusstsein fördern. Lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele sowohl privat als auch beruflich erreichen können. Das Format findet mehrmals im Jahr statt:

Virtuelles Treffen am  
Sonntagabend

- + 16.02.2025 von 20.00 – 21.30 Uhr  
Mein Visionboard & ich – Meine Ziele erkennen und erfolgreich umsetzen
- + 30.03.2025 von 20.00 – 21.30 Uhr  
Ich bin auch wichtig – Schluss mit People Pleasing
- + 22.06.2025 von 20.00 – 21.30 Uhr  
Unterstützende Gewohnheiten: Kleine Routinen, die meinen Alltag leichter machen
- + 31.08.2025 von 20.00 – 21.30 Uhr  
Zukunftsangst begegnen und aktiv händeln
- + 21.09.2025 von 20.00 – 21.30 Uhr  
In Balance bleiben: Pausen als Akt der Selbstfürsorge
- + 23.11.2025 von 20.00 – 21.30 Uhr  
Fokus setzen: Was ist jetzt wichtig?

Ort: Online über Zoom  
Dozentin: Anika Werner

**Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim.**

## DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG: SICHER, BEWUSST UND DATENSPARSAM IM NETZ UNTERWEGS

Wie sicher sind Sie online unterwegs? Und wie können Sie Ihre Daten besser schützen? Der Onlineworkshop vermittelt Grundlagen der Digitalisierung, bietet praktische Tipps für datensparsames Verhalten und zeigt Ihnen, wie Sie mit freier Software und sicheren Browsern den digitalen Alltag souverän meistern. Erfahren Sie, wie Sie Big Tech-Geschäftsmodelle durchschauen, Ihre Datenspuren reflektieren und Falschinformationen erkennen können. Machen Sie den ersten Schritt zu einem bewussteren und sichereren Umgang in der digitalen Welt!

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts „digital hate – digital love / Politische Medienkompetenz (PolMeKo)“ in Kooperation mit der vhs Nienburg statt.

Freitag 16.05.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr  
Ort: Online über Zoom  
Dozentin: Luise Görlach

## BERUFLICH DURCHSTARTEN MIT LINKEDIN

In diesem Webinar erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Businessplattform LinkedIn. Los geht es mit einem interaktiven Quiz und spannenden Statistiken, um die Grundlagen der Plattform zu verstehen. Anschließend lernen Sie die Unterschiede zwischen einer Unternehmensseite und einem persönlichen Profil kennen. Sofie Flurschütz gibt Ihnen wertvolle Tipps für die wichtigsten Bereiche Ihres Profils und wie sich Kontakte 1., 2. und 3. Grades unterscheiden. Gehen Sie beim Ausbau Ihres Netzwerkes strategisch vor, damit Sie LinkedIn optimal für Ihre beruflichen Ziele einsetzen können.

Dienstag 17.06.2025 von 16.15 – 19.30 Uhr  
Ort: Online über Zoom  
Dozentin: Sofie Flurschütz

## FRAUEN UNTER SICH: SELBSTBEWUSST. STARK. MITEINANDER.

Sie möchten Ihre beruflichen Herausforderungen meistern und dabei von einem starken Netzwerk profitieren? Dann sind Sie herzlich eingeladen zur kollegialen Beratung speziell für Frauen!

### Was erwartet Sie?

- + Kollegiale Beratung und Wissensaustausch
- + Persönliche und berufliche Weiterentwicklung
- + Networking und gemeinsames Wachstum
- + Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens

In unserer Gruppe bieten wir Frauen die Möglichkeit, sich in einem vertrauensvollen und unterstützenden Umfeld auszutauschen. Egal, ob Sie sich in einer leitenden Position befinden, am Anfang Ihrer Karriere stehen oder gerade eine berufliche Veränderung anstreben – hier finden Sie Gleichgesinnte, die sich gegenseitig auf ihrem Weg unterstützen.

**Donnerstag** 27.02., 05.06., 11.09., 06.11. von 19.00 – 21.30 Uhr  
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentinnen: Katrin Fedler & Catrina Lohmeyer



## INTUITIVE NEUORIENTIERUNG UND -AUSRICHTUNG MIT HILFE EINES VISIONBOARDS – KREATIVWORKSHOP

Lernen Sie die „Magie“ eines Visionboards als wirkungsvolles Tool zur Motivation und Visualisierung von Zielen kennen. In diesem Workshop holen Sie Ihre unbewussten Wünsche, Träume und Ziele an die Oberfläche. Anschließend wird aus den gewonnenen Erkenntnissen mit Hilfe von Bildern, Skizzen und Worten unter einer Schritt-für-Schritt-Anleitung eine eigene Zielcollage zum Mitnehmen erstellt.

**Mittwoch** 19.02.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr  
Ort: Rathaus Eystrup, Bahnhofstraße 53, 27324 Eystrup  
Dozentin: Tanja Reinecke

## JOB CRAFTING – GESTALTEN, STATT KÜNDIGEN! GEBEN SIE IHRER STELLE EINE NEUE CHANCE

Sind Sie in Ihrer Stelle unzufrieden und spüren, dass etwas nicht stimmt, aber die Kündigung scheint Ihnen nicht der richtige Schritt zu sein? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Job Crafting bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre aktuelle Stelle so zu gestalten, dass sie wieder besser zu Ihnen passt – ohne dass Sie gleich alles hinter sich lassen müssen. Hier geht es nicht um schnelle Lösungen oder radikale Entscheidungen, sondern um Ihre Selbstermächtigung: Wie können Sie Ihre Stelle auf eine Weise anpassen, die Ihre Werte, Bedürfnisse und Stärken besser widerspiegelt?

**Montag** 17.03.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr  
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Claudia Strauss

## ZIRKUS IM KOPF – MEHR ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

In den vielfältigen Rollen zum Beispiel als Mutter, Kollegin und Partnerin sind Frauen stark gefordert. Dabei fehlt oft die Zeit, die es braucht, um inne zu halten. In Stresssituationen werden Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen oft nicht bewusst wahrgenommen und eigene Bedürfnisse hinten angestellt. Beherrschen Stress und Hektik den Alltag, ist eine Überlastung vorprogrammiert. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie in drei Schritten mehr auf sich und Ihre Bedürfnisse hören und Stress sowie Überlastung vorbeugen.

**Mittwoch** 26.03.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Samtgemeinde Heemsen, Wilhelmstraße 4, 31627 Rohrsen  
Dozentin: Rita Traue

## DIE AUTHENTISCHE STIMME

Unsere Stimme ist unser ureigenes Instrument. Ein häufiger Wunsch ist ein Stimmklang, mit dem Sie sich wohlfühlen und selbstsicher auftreten können – im Privaten wie im Beruflichen. In diesem Workshop erforschen Sie die Facetten und Möglichkeiten der eigenen Stimme. Dabei beschäftigen Sie sich mit den Wechselwirkungen von Atmung, Körperspannung, Artikulation und Präsenz.

Die Freude am gemeinsamen Tun sowie Übungen für den beruflichen Alltag kommen dabei nicht zu kurz.

**Mittwoch** 02.04.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: stimmraum, In den Latten 1, 31632 Husum OT Groß Varlingen  
Dozentin: Kristina Brodowski

## SOUVERÄN UND SCHLAGFERTIG – FINDEN SIE IHRE STIMME!

Fühlen Sie sich manchmal überrumpelt und möchten lernen, schnell und souverän zu reagieren?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Schlagfertigkeit effektiv einsetzen, um in unangenehmen Situationen sicher und selbstbewusst antworten zu können. Sie lernen grundlegende Kontertechniken, wie den Einsatz von Humor, und üben, souverän auf Kritik zu reagieren. Praktische Übungen helfen Ihnen, das Gelernte sofort anzuwenden und Ihre Reaktionsfähigkeit zu verbessern.

**Donnerstag** 08.05.2025 von 17.30 – 20.45 Uhr

Ort: Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4,  
31547 Rehburg-Loccum  
Dozentin: Ilka Theurich

## INNERE STÄRKE DURCH MENTALES TRAINING

Bei der intensiven Vorbereitung auf bedeutende berufliche Ereignisse ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, über die eigenen Erfolge, Stärken und beruflichen Fähigkeiten nachzudenken und diese guten Gedanken für sich zu nutzen. In diesem Seminar werden Ihnen effektive Techniken vermittelt, wie Sie durch mentales Training Selbstzweifel und negative Selbstgespräche durch positive Gedanken ersetzen können.

Lernen Sie mit mentalem Training, einen positiven und kraftvollen inneren Zustand zu erreichen. Dieser Zustand wird mit einer Ankertechnik gefestigt, so dass er jederzeit wieder abrufbar ist.

**Mittwoch** 21.05.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Rathaus Steimbke, Kirchstraße 4, 31634 Steimbke  
Dozentin: Katja Godehart

## LEGO® SERIOUS PLAY®: MEINEN BERUFLICHEN WEG NEU DENKEN

Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen oder sich verändern, wissen aber nicht genau, wie? Viele stehen vor dieser Herausforderung. Die kreative Methode LEGO® Serious Play® kann Unterstützung und erste Impulse bieten. Warum LEGO® Serious Play®? „Denken mit den Händen“ ermöglicht eine spielerische, kreative und lösungsorientierte Herangehensweise. Durch den Einsatz von LEGO® Steinen und den Austausch in der Gruppe gewinnen Sie neue Perspektiven für Ihre berufliche Entwicklung. Im Workshop schärfen Sie Ihr Profil, entwickeln eine Vision für Ihre Zukunft und planen konkrete nächste Schritte.

**Montag** 26.05.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr  
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozent: Christian Körber

## ERFOLGREICHER EINSTIEG: DIE ERSTEN 100 TAGE IM UNTERNEHMEN

Beim Bewerbungsgespräch haben Sie bereits überzeugt, nun beginnt die neue Arbeitsstelle. Doch ein fremdes Team, spannende Aufgaben und unbekannte Strukturen können ganz schön aufregend sein. Entdecken Sie Strategien, um sich auf den neuen Alltag einzustellen und mit Ihrem ersten Auftritt zu glänzen. Und was passiert, wenn die ersten Monate geschafft sind? Mit Selbstanalyse und Kritikfähigkeit werden Sie die Probezeit erfolgreich meistern.

**Mittwoch** 04.06.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr  
Ort: Rathaus Marklohe, Rathausstraße 14, 31608 Marklohe  
Dozentin: Anne-Kristin Mathiszig

## FREI WERDEN VON EMOTIONALEM STRESS

Im beruflichen oder privaten Umfeld kann emotionale Erschöpfung dazu führen, dass wir nur noch im Funktionier-Modus leben. Oft neigen wir dazu, die Ursache in äußeren Umständen zu sehen und uns gleichzeitig hilflos diesen Umständen ausgeliefert zu fühlen. Hinter dem Stress und den Symptomen stecken jedoch oft mehr als nur äußere Faktoren. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen tieferen Einblick in die Ursachen von emotionalem Stress zu erhalten, Ihr persönliches Stressmuster zu identifizieren und wirkungsvolle Strategien zu erlernen, eigenverantwortlich aus der Stressspirale auszusteigen.

**Montag** 16.06.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr  
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Claudia Strauss

## BEI MIR SEIN: MEHR LEICHTIGKEIT, KRAFT UND FOKUS IM PRIVATEN UND BERUFLICHEN ALLTAG

Corona, Kriege, steigende Kosten und psychische Belastungen prägen diese Zeit. Immer mehr Menschen erleben Stress und Erschöpfung. Doch wie können Sie dem gut begegnen?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich Ihrer Atmung und Ihrem Körper bewusster werden können. Anhand verschiedener Methoden lernen Sie, den Fokus auf Ihre Stärken und Ressourcen zu richten. Dabei entwickeln Sie Strategien, die in herausfordernden Zeiten – ob beruflich oder privat – helfen, sich wieder mehr auf sich selbst und auf das, was wirklich wichtig ist, zu besinnen.

**Donnerstag** 19.06.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr  
Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Annelene Wesemann

## DAS LAMA ALS SPIEGEL IHRER PERSÖNLICHKEIT

Lamas zeigen eine ausgeprägte Empfindsamkeit. Sie reagieren unmittelbar auf unsere Körpersprache und Emotionen und spiegeln diese wertfrei und unverfälscht. Dadurch werden etablierte, unbewusste Denkmuster und Verhaltensweisen offengelegt. Alles, was Ihnen bewusst ist, können Sie auch verändern! Durch die geleitete Selbstreflexion, den Perspektivwechsel und lösungsorientierte Fragen, finden Sie schließlich Ihre ganz eigene Strategie und können diese erfolgreich im beruflichen Alltag umsetzen.

Das Seminar findet in der Natur statt.

**Mittwoch** 25.06.2025 von 9.00 – 14.00 Uhr

Ort: Lamameer, Düsseldorf StraÙe 73, 31547 Rehburg  
Dozentin: Jennifer Hein



## SELBSTBEWUSST STATT ZUSTIMMUNG: MACHEN SIE SICH FREI VON „PEOPLE PLEASING“

Frauen sind bekannt für ihre Empathie und Sensibilität, Eigenschaften, die sie oft dazu bringen, sich übermäßig für Andere zu engagieren. In beruflichen Kontexten verbiegen sie sich an allen Ecken und Enden, nur um noch schnell für jemanden einzuspringen oder noch kurz eine Sache zu erledigen. Dieses Verhalten kann jedoch dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und in die Falle des sog. „People-Pleasing-Syndroms“ geraten. In diesem Workshop lernen Sie, dieses Phänomen zu verstehen und die eigenen Bedürfnisse zu respektieren. Sie finden Wege, sich selbst ebenso wichtig zu nehmen wie Ihre Mitmenschen.

**Montag** 01.09.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Claudia Strauss

## ENTDECKEN SIE IHRE STÄRKEN – EIN KREATIVER WEG ZU BERUFLICHER WEITERENTWICKLUNG

Sie möchten Ihre beruflichen Träume visualisieren und mutig die nächsten Schritte gehen?

In diesem Workshop entdecken Sie Ihre beruflichen Stärken und Ressourcen und entwickeln eine klare Vision für Ihren zukünftigen Weg. Mithilfe kreativer Übungen wie dem Gestalten eines „beruflichen Baums“ reflektieren Sie Ihre Fähigkeiten, Wünsche und Ziele. In einer unterstützenden Atmosphäre gewinnen Sie neue Impulse, stärken Ihr Selbstbewusstsein und schaffen die Basis für Ihre berufliche Entwicklung.

**Dienstag** 09.09.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Lisa-Marie Klug

## MIT LANDART ZU MEHR VERÄNDERUNGSMUT

Wir sind mutiger im Treffen von Entscheidungen, wenn wir uns von Selbstlimitierung befreien. Mit der kreativen LandArt-Methode nutzen wir vielfältige Naturschätze, um neue Visionen zu gestalten, Perspektiven zu wechseln und Erkenntnisse zu erlangen. Dies unterstützt uns im beruflichen Alltag, mutig zu sein! Der Wald bietet uns einen idealen Raum, Potenziale zu entfalten und eine neue Sicht auf Veränderungen zu gewinnen.

Das Seminar findet in der Natur statt.

**Mittwoch** 10.09.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Lamameer, Düsseldorf StraÙe 7, 31547 Rehburg  
Dozentin: Jennifer Hein

## DAS IMPOSTER-SYNDROM – IHR ERFOLG IST KEIN ZUFALL!

Fühlen Sie sich manchmal unzureichend, obwohl Sie objektiv erfolgreich sind? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre eigenen Erfolge anzuerkennen, oder das Gefühl, eine Hochstaplerin zu sein? Solche Empfindungen können auf das sogenannte Imposter-Syndrom hindeuten – ein weit verbreitetes psychologisches Phänomen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft. In diesem Seminar werden die Hintergründe und möglichen Ursachen analysiert. Sie erhalten praktische Werkzeuge und lernen, neue Perspektiven einzunehmen. Darüber hinaus entwickeln Sie Strategien, um künftig souverän damit umzugehen und Ihre Erfolge verdientermaßen zu genießen.

**Mittwoch** 17.09.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: Seminarhaus/Klimabüro, Kirchstraße 30, 31595 Steyerberg  
Dozentin: Rita Traue

## LOCKER BLEIBEN! PROFESSIONELLE KOMMUNIKATION AM TELEFON

Ein Telefonat kann schnell und unkompliziert Klarheit schaffen – für Sie und Ihr Gegenüber. Besonders in der Bewerbungsphase zeigt ein Anruf nicht nur Eigeninitiative, sondern lässt Sie positiv aus der Menge der Mitbewerber\*innen hervorstechen. In dem Seminar erarbeiten Sie, wie Sie souverän und entspannt ein Telefongespräch führen. Durch gezielte Vorbereitung überwinden Sie Unsicherheiten und finden die Ruhe, Ihre Stärken klar und professionell zum Ausdruck zu bringen. So gelingt es Ihnen, gelassen zu bleiben und im Gespräch zu überzeugen!

**Donnerstag** 18.09.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Anne-Kristin Mathiszig

## MIT DEM EIGENEN STIL ERFOLGREICH IM BERUF

Genießen Sie einen bunten Vormittag und finden Sie die Farben, die Ihre Persönlichkeit zum Strahlen bringen. Die gezielte Auswahl Ihrer Kleidung und ein selbstsicherer Gesamteindruck sind entscheidend für den ersten Eindruck. Das Seminar vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, Ihr äußeres Erscheinungsbild zu optimieren und bietet eine individuelle Beratung, um Ihre persönlichen Farben und Ihren Stil zu unterstreichen. Das Ergebnis: Wohlfühlen, mehr Sicherheit und Ausdruckskraft in Ihrer Präsenz.

**Montag** 22.09.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Samantha Beckmeyer

## SOUVERÄNE KÖRPERSPRACHE: WIRKUNGSVOLL AUFTRETEN

Die Bedeutung von Körpersprache im beruflichen Alltag ist groß. Erfolg und persönliche Einflussmöglichkeiten hängen direkt davon ab. Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie auf andere wirken und beobachten ihre Gesprächspartnerinnen genau, denn das trauen wir uns viel zu selten. Im geschützten Raum dieses Abends haben Sie Gelegenheit zu schauen und angeschaut zu werden. Übungen aus dem Improtheater runden diese spezielle Art der Wahrnehmung und gegenseitigen Beobachtung ab.

**Montag** 06.10.2025 von 17.30 – 20.45 Uhr

Ort: Romantik Bad Rehburg, Friedrich-Stolberg-Allee 4,  
31547 Rehburg-Loccum  
Dozentin: Nerissa Rothhardt

## VORHANG AUF! – DEN EIGENEN ANTREIBER\*INNEN AUF DER SPUR

Täglich treffen Sie ca. 20.000 Entscheidungen – oft unbewusst und ohne zu reflektieren, wie genau dieser Prozess abläuft. Doch was hilft in manchen Momenten blitzschnell zu entscheiden? Und was genau motiviert? Der innere Kompass beeinflusst Denken, Fühlen und Handeln – sowohl beruflich als auch privat. Im Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen des inneren Kompasses zu werfen. Dabei werden Ihre individuelle Motivation und mögliche Blockaden identifiziert. Im nächsten Schritt liegt der Fokus auf den positiven Antriebskräften, um die Regie im eigenen Leben noch bewusster zu übernehmen und Entscheidungen zielgerichteter zu treffen.

**Mittwoch 05.11.2025 von 9.15 – 12.30 Uhr**

Ort: Mütterzentrum Uchte e.V., Mühlenstraße 9, 31600 Uchte  
Dozentin: Rita Traue

## ERFOLGSKURS NETWORKING

Smalltalk liegt Ihnen nicht? Visitenkarten austauschen auch nicht? Überhaupt kein Problem, denn das hat mit Networking wenig zu tun! Im beruflichen Umfeld ist eine Strategie in der Bildung und Nutzung Ihrer Netzwerke unumgänglich. Lernen Sie in diesem Workshop, wie sie mit Menschen einfach in Beziehung kommen und was echtes Networking ausmacht!

**Donnerstag 20.11.2025 von 18.00 – 21.15 Uhr**

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Jana Jeske

## SOUVERÄN UND SCHLAGFERTIG – FINDEN SIE IHRE STIMME! BILDUNGSURLAUB IN TEILZEIT

Fühlen Sie sich in bestimmten Situationen überrumpelt oder wissen nicht, wie Sie auf unangenehme Bemerkungen reagieren sollen? Möchten Sie lernen, Ihre Gedanken schnell, präzise und souverän zu formulieren?

Dann ist dieser Bildungsurlaub genau das Richtige für Sie! Sie lernen die Grundlagen der Schlagfertigkeit kennen, um in unterschiedlichen Situationen sicher und selbstbewusst reagieren zu können. Dazu zählen Kontertechniken wie z.B. Humor als Waffe, um auf clevere und wirkungsvolle Weise zu antworten. Wichtige Bestandteile sind auch Ihre mentale Stärke und Achtsamkeit, die Ihnen helfen, auch in stressigen Momenten ruhig und gelassen zu bleiben. Praktischen Übungen unterstützen Sie, das Gelernte direkt anzuwenden und zu vertiefen.

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, dass Sie am Ende in der Lage sein werden, in Konfliktsituationen selbstsicherer aufzutreten und Ihre Kommunikation souverän zu steuern. Ihre Reaktionsfähigkeit wird schneller und präziser, sodass Sie in jeder Situation angemessen und effektiv antworten können. Darüber hinaus werden Sie Ihre persönlichen Stärken erkennen und lernen, diese gezielt einzusetzen, um in herausfordernden Momenten die Oberhand zu behalten.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre Schlagfertigkeit zu verbessern und Ihre persönliche Stimme zu finden – für mehr Selbstbewusstsein und Souveränität in allen Lebenslagen!

Die fünftägige Veranstaltung ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt. Die Anerkennung des Bildungsurlaubes gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte einer entsprechenden Vollzeitbeschäftigung beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

**Montag, 10.03.2025 bis Freitag 14.03.2025 jeweils von 9.15 – 12.30 Uhr**

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Ilka Theurich



## ERFOLGREICH IM NEBENERWERB – GUT ORGANISIERT UND IN BALANCE ARBEITEN

Für Existenzgründerinnen

Sie überlegen, mit einer Idee, einem Produkt oder einer Dienstleistung im Nebenerwerb zu gründen? Hier sollte eine gute Planung vorangehen und das Konzept mit dem anderen Teil Ihres Lebens abgestimmt werden. Nebenerwerb ist nicht Nebensache, Sie investieren immerhin Zeit und Geld und wollen wissen, ob sich das Engagement lohnt. In diesem Seminar gibt es einen Überblick über alles, was bei einer Nebenerwerbsgründung zu beachten ist: Rechtliche Fragen vor Beginn, Anmeldungen / Genehmigungen, steuerliche Besonderheiten, Businessplan (auch für kleinere Vorhaben), Ressourcen planen – Zeit und Geld, Sozialversicherungsrechtliches.

**Mittwoch** 12.03.2025 von 9.30 – 14.00 Uhr  
**Donnerstag** 28.08.2025 von 9.30 – 14.00 Uhr

Ort: Online über Zoom  
Dozentin: Claudia Wessling

**Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Landkreis Cuxhaven.**

## AM ANFANG STEHT EINE IDEE – WORKSHOP FÜR GRÜNDUNGSINTERESSIERTE

Am Anfang jeder Existenzgründung steht eine Idee. Doch wie entwickeln Sie aus einer Anfangsidee eine Geschäftsidee? Im Gründer\*innen-Workshop erhalten Sie dazu systematische Einblicke. Der Workshop zeigt Ihnen, dass die Entwicklung einer tragfähigen Geschäftsidee – methodisch richtig angegangen – ein spannender und kreativer Prozess ist. In der Projektwerkstatt wird gezeigt, wie aus der Idee ein Geschäftsmodell entstehen kann und dass die Gründungshürden oft nicht so hoch sind, wie vermutet.

Diese Veranstaltung wird im Rahmen der Gründungswoche Deutschland in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Samtgemeinde Weser-Aue und des Flecken Steyerberg durchgeführt.

**Montag** 17.11.2025 von 19.00 – 22.00 Uhr  
Ort: Rathaus Liebenau, Ortstraße 28, 31618 Liebenau  
Dozentin: Christian Alvermann

## SELBSTSTÄNDIG MIT KIND(ERN) – ERFAHRUNGEN, DIE MUT MACHEN

Selbstständig sein mit Kind(ern) – geht das? Ja, das geht! In dieser Veranstaltung berichten Mütter, die den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt haben, von ihren Erfahrungen. Sie teilen praktische Tipps, geben Einblicke in ihren Alltag und beantworten Ihre Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich auszutauschen und mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Nienburg, Editha Schwohl-Masberg, statt.

**Dienstag** 18.11.2025 von 16.00 – 17.30 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum ZidA, Dürerring 32a, 31582 Nienburg

## NETZWERKSTADT FÜR UNTERNEHMERINNEN UND GRÜNDERINNEN

Sie sind Unternehmerin oder möchten es werden? Die NetzwerkStadt bietet Ihnen den Raum, in dem Sie wachsen können – mit Unterstützung, Austausch und Motivation.

Das Netzwerk richtet sich an Unternehmerinnen, Gründerinnen und Selbstständige, die auf der Suche nach wertvollen Geschäftskontakten, Austausch und einem starken Rückhalt sind.

**Nähere Informationen zur NetzwerkStadt erhalten Sie bei:**

Maike Bormann, Wirtschaftsförderin Stadt Nienburg/Weser,  
Telefon: 05021 87-310 oder E-Mail: m.bormann@nienburg.de



Editha Schwohl-Masberg, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Nienburg/Weser,  
Telefon: 05021 87-361 oder E-Mail: e.schwohl-masberg@nienburg.de

Catrina Lohmeyer, Projektleiterin Bildung & Qualifizierung frau+wirtschaft  
Telefon: 05021 9229196 oder E-Mail: catrina.lohmeyer@vnb.de

## INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN

Rund um den Beruf bietet die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg Informationsveranstaltungen in Zusammenarbeit mit lokalen Kooperationspartner\*innen an.

Eine Anmeldung ist bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung möglich.

### BERUFE MIT ZUKUNFT

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Neue Technologien, gesellschaftliche Entwicklungen und die fortschreitende Digitalisierung eröffnen spannende berufliche Perspektiven. Doch welche Berufe haben eine Zukunft? Welche Fähigkeiten werden gefragt sein? Und wie können Sie sich jetzt schon optimal auf Veränderungen vorbereiten?

In der Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Einblick über die Berufe der Zukunft und wie der (Quer-)Einstieg gelingen kann.

**Montag** 17.02.2025 von 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: BIZ Nienburg, Verdener Str. 21, 31582 Nienburg

Dozentin: Tessa Zabel, Berufsberaterin im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit

### AUSBILDUNG IN TEILZEIT

Sie sind Mutter eines oder mehrerer Kinder und stehen vor der Herausforderung Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren? Um sich langfristig eine berufliche Perspektive zu verschaffen, würden Sie gerne eine Ausbildung absolvieren? Aber ist eine Ausbildung eigentlich auch in Teilzeit machbar und was ist dabei zu beachten? Wie sieht es finanziell aus und wo bekommen Sie Unterstützung?

Antworten auf diese und weitere Fragen sowie Tipps aus der Praxis erhalten Sie in dieser Informationsveranstaltung.

**Donnerstag** 27.02.2025 von 9.30 – 11.00 Uhr

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

Dozentin: Mirja Kleuker, BCA des Jobcenters im Landkreis Nienburg

## ZURÜCK IN DEN BERUF ODER BRAUCHEN SIE EINE VERÄNDERUNG?

### Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau in Rehburg-Loccum

Sie träumen von einem erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf? Sie möchten Ihre Kompetenzen erweitern? Sie möchten nochmal ganz was anderes machen?

Das Informationsforum bietet eine einmalige Gelegenheit, sich persönlich, regional und kompetent zu informieren. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen rund um Ausbildung, Beruf und den beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familienzeit:

- + Welche Kinderbetreuungsmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung?
- + Gibt es Förder- und Weiterbildungsmöglichkeiten, die Ihren Bedürfnissen entsprechen?
- + Wo können Sie wohnortnah arbeiten und dabei Familie und Beruf optimal vereinen?
- + Welche Angebote bieten lokale Unternehmen für Wiedereinsteigerinnen?

Sie erhalten Informationen zu Fort- und Weiterbildung, Teilzeitausbildung und Umschulungs- und Fördermöglichkeiten. Vor Ort präsentieren sich eine Vielzahl von Unternehmen sowie Fachschulen.

Das Informationsforum wird organisiert von Alexandra Schellig, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rehburg-Loccum, in Kooperation mit:

- + Der Arbeitsagentur Nienburg-Verden
- + Dem Jobcenter im Landkreis Nienburg
- + Der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg

**Samstag** 22.03.2025 von 13.00 – 18.00 Uhr

**Sonntag** 23.03.2025 von 11.00 – 18.00 Uhr

Ort: Stadtplatz Rehburg (gegenüber des Rathauses),  
31547 Rehburg-Loccum

**Kurze Wege, persönlicher Austausch und geballte Kompetenz. Umgeben von einem bunten Rahmenprogramm wird sicher auch den Lebenspartner\*innen und/oder Kindern nicht langweilig.**

## ELTERNGELD, KINDERGELD UND CO. – EIN FAHRPLAN ZUR VORBEREITUNG!

Sie erwarten ein Kind? Neben der Freude über das Kind gibt es viele organisatorische Angelegenheiten, die bedacht werden müssen: Wann beginnt der Mutterschutz? Wann muss ich meinen Arbeitgeber über die Elternzeit informieren? Wo beantrage ich Kindergeld? Sie erfahren alles Wichtige rund um den Elterngeldantrag, die Laufzeit und die verschiedenen Optionen: Basiselterngeld, Elterngeld Plus etc.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie zur Unterstützung weiterführende Informationen und eine praktische Checkliste, damit Sie sicher vorbereitet sind und die kommende Zeit in Ruhe genießen können!

**Dienstag** 02.09.2025 von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Franziska Radeck & Annelene Wesemann, AWO Kreisverband Nienburg / Weser e.V.

## WISSENSWERTES RUND UM DIE RENTENVERSICHERUNG

„Selbst ist die Frau“ – gerade in der Altersvorsorge gewinnt dieser Satz an Bedeutung. Schließlich bringen eigene Beiträge für die gesetzliche Rentenversicherung die meisten Punkte für Ihre Rente. Doch haben Sie darüber nachgedacht, welche Auswirkungen Arbeitslosigkeit, Kindererziehung, Teilzeitarbeit oder der Minijob auf die spätere Rente haben? Wissen Sie, was Kontenklärung bedeutet?

Tauchen Sie ein in die Welt der Altersvorsorge und sichern Sie sich fachkundige Informationen, wie Sie Ihre finanzielle Zukunft gestalten können. Die erfahrene Dozentin Christine Petry von der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover wird Sie durch das Thema führen.

**Montag** 08.09.2025 von 15.30 – 18:30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozentin: Christine Petry,  
Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

## FÜR EINE QUALIFIZIERUNG IST ES NIE ZU SPÄT: MACHEN SIE SICH FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Hadern Sie generell mit ihrem Beruf und denken darüber nach, etwas anderes zu machen?

Entscheiden Sie sich bewusst für eine Qualifizierung, mit der Sie langfristig in Ihrem Wunschberuf arbeiten können. Die Themen dieser Informationsveranstaltung sind:

- + Ausbildung oder Umschulung – Was ist der Unterschied?
- + Welche Berufe bringen mich weiter?
- + Weiterbildung in eigener Sache?
- + Welche Unterstützungen gibt es?

**Montag** 15.09.2025 von 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: BIZ Nienburg, Verdener Str. 21, 31582 Nienburg  
Dozent: Tessa Zabel, Berufsberaterin im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit

## PFLEGEGRAD, FAMILIENPFLEGEZEITGESETZ UND CO.

In vielen Familien stehen Angehörige vor der Herausforderung, Pflegeleistungen zu erbringen. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ist ein drängendes Anliegen für viele Angehörige, das sowohl ein großes Bedürfnis als auch eine enorme Herausforderung darstellt. Pflegesituationen können oft plötzlich auftreten und der zeitliche Umfang der Pflege lässt sich nur schwer vorhersagen. In einer Welt ohne festen Fahrplan sind individuelle Lösungen oft die einzige Antwort.

Andreas Leßmann von der AOK Niedersachsen wird in einer informativen Veranstaltung aufzeigen, welche Möglichkeiten und Unterstützungsangebote es für Angehörige gibt, um die Pflege zu organisieren und mit dem Beruf zu vereinbaren. Er wird auf wichtige Themen wie das Familienpflegezeitgesetz, Leistungen der Pflegeversicherung sowie die Nutzung von professionellen Dienstleistungen und anderen Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige eingehen.

**Montag** 29.09.2025 von 17.30 – 19.30 Uhr

Ort: frau+wirtschaft, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg  
Dozent: Andreas Leßmann, AOK Niedersachsen

## GESTALTEN SIE MIT UNS GEMEINSAM EINE FAMILIENFREUNDLICHE ARBEITSWELT IM LANDKREIS NIENBURG



Gut ausgebildete Frauen und Männer entscheiden sich heute für Unternehmen, die ihnen attraktive Rahmenbedingungen bieten, um Karriere UND Familie verwirklichen zu können. Sie suchen Arbeitgeber\*innen, die es ihnen ermöglichen, Arbeit und Verantwortung für Kinder, kranke Angehörige und pflegebedürftige Eltern in Einklang zu bringen. Wenn die Interessen von Unternehmen und Mitarbeitenden ausgewogen sind, profitieren beide Seiten! Zufriedenheit und Motivation sowie Arbeitsqualität steigen. Die Mitglieder des Verbundes Wirtschaft + Familie e.V. setzen auf zukunftsorientierte Personalpolitik, um Fachkräfte zu gewinnen und zu binden. Sie stärken eine verbesserte Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit am Wirtschaftsstandort Landkreis Nienburg. Informative Veranstaltungen und ein reger Mitgliederaustausch stehen bei uns an erster Stelle. Ziel ist es, sich als attraktive Arbeitgebende zu etablieren.

*Catrina Lohmeyer*

Catrina Lohmeyer

*G. Straßburg*

Gaby Straßburg

*Simone Seifert*

Dr. Simone Seifert

## WIR STÄRKEN UNSERE REGION

Als Unternehmerin oder Unternehmer im Landkreis Nienburg leisten Sie einen wichtigen Beitrag für unsere Region. Wir stärken Ihr Unternehmen in der Umsetzung einer familienbewussten Personalpolitik, indem wir Ihnen ein Netzwerk zum Informieren, Lernen und Mitmachen bieten.

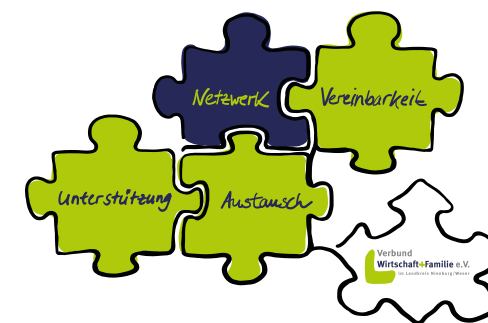
## LEISTUNGEN FÜR IHR UNTERNEHMEN

Unser Angebot umfasst Fachvorträge, Workshops und Seminare für Führungskräfte, Beschäftigte und Auszubildende, aber auch konkrete Konzepte für Arbeitszeitmodelle und eine familienfreundliche Unternehmenskultur.

## SIE MÖCHTEN ETWAS BEWEGEN?

Schon kleine Schritte können große Wirkung zeigen. Wir begleiten Sie gerne bei der Ideenfindung und beim Umsetzungsprozess von familienfreundlichen Maßnahmen in Ihrem Unternehmen.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!**



**Vorstand und Geschäftsstellenleitung  
Catrina Lohmeyer**

Telefon: 05021 922 91-96  
vorstand@wirtschaft-und-familie-ni.de

**Veranstaltungsanmeldung und  
Mitgliederverwaltung  
Ewelina Bujalski**

Telefon: 05021 922 91-95  
post@wirtschaft-und-familie-ni.de

## VERANSTALTUNGEN IM NETZWERK

### MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Rückblick, Ausblick und Austausch

Dienstag 04.03.2025 von 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Kaiser & Kühne Freizeitgeräte GmbH, Im Südloh 5, 27324 Eystrup

### FACHVORTRAG MIT NETWORKING

Klimawandel im Unternehmen – Maria Kuhl, Upstalsboom Wegbegleiterin

Dienstag 27.05.2025 von 13.45 – 17.00 Uhr

Ort: Denkhaus Loccum, Hormannshausen 6-8, 31547 Rehburg-Loccum

### KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR AUSZUBILDENDE

Der Einstieg in die Arbeitswelt stellt für viele Auszubildende eine große Herausforderung dar. Eine wichtige Schlüsselkompetenz für den beruflichen Erfolg ist die Fähigkeit, sich klar und wirkungsvoll auszudrücken. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und praktische Werkzeuge, um ihre Kommunikation zu verbessern. Sie lernen, wie sie verbal und nonverbal effektiv kommunizieren. Zudem wird der Umgang mit konstruktivem Feedback sowie die Kommunikation mit Vorgesetzten und Kollegen thematisiert.

Donnerstag 27.11.2025 von 9.15 – 16.30 Uhr

Ort: Geschäftsstelle des Verbundes Wirtschaft+Familie, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Luise Friederike Schäfer

Gebühr: 100,- €

### DIE PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN BEWUSST GESTALTEN

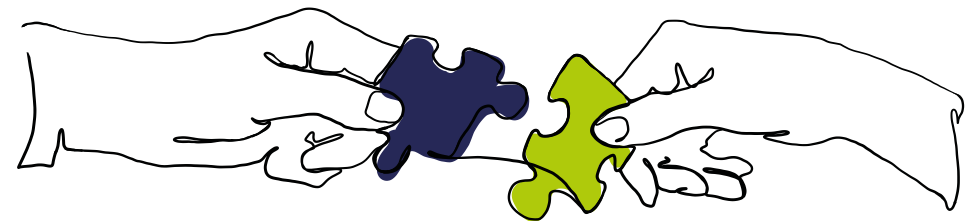
In Deutschland sind rund fünf Millionen Menschen auf Pflege angewiesen, die meisten davon werden in den eigenen vier Wänden betreut. Die Hälfte dieser Pflege übernimmt allein die Familie – oft Frauen, die berufstätig sind.

Dieses Seminar richtet sich an (zukünftige) pflegende Angehörige. Es lädt dazu ein, die eigene Rolle in der Pflege zu reflektieren: Wie stelle ich mir die Unterstützung vor? In welchem Rahmen und Umfang ist sie für mich machbar? Dabei geht es um Erwartungshaltungen und Vorstellungen, um Bedürfnisse und die eigenen Ressourcen. Das Seminar hilft Ihnen, sich auf die Herausforderungen der Pflege vorzubereiten und Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit Ihren Möglichkeiten und Wünschen stehen.

Dienstag 04.11.2025 von 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Geschäftsstelle Verbund Wirtschaft+Familie, Goetheplatz 5a, 31582 Nienburg

Dozentin: Bernhilde Deitermann



Ergänzend zu diesen Veranstaltungen wird ein regelmäßiger Unternehmensdialog angeboten. Dieses Format fördert den offenen Austausch zwischen den Mitgliedern des Netzwerks. Es werden aktuelle Themen diskutiert, wodurch gute Gelegenheiten entstehen, Ideen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

## LEADING ROLE – HAUPTROLLE FÜHRUNGSKRAFT BILDUNGSURLAUB

Führen bedeutet etwas anderes als managen. Gute Führung braucht Klarheit, Persönlichkeit, Stimmigkeit. Gute Führung inspiriert, unterstützt, und bietet Orientierung. Sie denkt zuerst an das Team und Ziele und nicht an eigene Interessen. Gute Führung sorgt dafür, dass andere erfolgreich sind. Führung ist eine Haltung, nicht nur Funktion. Führungskräfte sind verantwortlich für das Erreichen von Zielen, die Entwicklung von Teams und Einzelpersonen und sollen sowohl die unternehmerischen als auch die Interessen der Mitarbeitenden berücksichtigen. Das kann herausfordernd sein. Im Arbeitsalltag bleibt meist zu wenig Zeit, sich aktiv mit der Führungsrolle auseinanderzusetzen und sie zu reflektieren. In dieser Bildungsurlaubswoche wollen wir uns aktiv mit dem Thema Haltung und Rolle und mit den alltäglichen Führungsherausforderungen beschäftigen. Themen sind u.a.:

- + Sich selbst, Teams und Einzelpersonen führen
- + Motive, Rollenbilder und Führungsstile
- + Ziele setzen und erreichen
- + Zeit und Stressmanagement/Prioritäten
- + Entwicklung von Teams – Rahmenbedingungen – Systeme
- + Regeln setzen und durchsetzen
- + Umgang mit Konflikten/Unabhängigkeit von Harmonie
- + Motivation der Mitarbeiter\*innen
- + Führungsinstrumente

Die dreitägige Veranstaltung ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt

Montag, 16.06. bis Mittwoch 18.06.2025 jeweils von 10.00 – 16.30 Uhr  
Mittwoch, 12.11. bis Freitag 14.11.2025 jeweils von 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Denkhaus Loccum e.V., Hormannshausen 6-8, 31547 Rehburg-Loccum  
Dozentin: Silke Schirmer  
Gebühr: 610,- € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
530,- € Tagesgast inkl. VP

Anmeldungen richten Sie bitte direkt an das Denkhaus Loccum e.V.

**Der Verbund unterstützt die Teilnahme von Mitarbeitenden aus Mitgliedsunternehmen mit 50,- € pro Person; die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.**

## WIR SIND DABEI!





## TERMINÜBERSICHT

		Seite
<b>Januar</b>		
22.01.	ANNie – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg	14
<b>Februar</b>		
16.02.	Gestärkt in die Woche starten	18
17.02.	Berufe mit Zukunft	34
19.02.	Intuitive Neuorientierung und -ausrichtung mit Hilfe eines Visionboards – Kreativworkshop (Eystrup)	21
19.02.	Individuelle Berufswegberatung (Eystrup)	8
26.02.	Individuelle Berufswegberatung (Uchte)	8
27.02.	Ausbildung in Teilzeit	34
27.02.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander	20
<b>März</b>		
04.03.	Mitgliederversammlung Verbund Wirtschaft+Familie e.V.	40
05.03.	Individuelle Berufswegberatung (Steyerberg)	8
10.03.-14.03.	Bildungsurlaub: Souverän und schlagfertig – Finden Sie Ihre Stimme!	31
12.03.	Erfolgreich im Nebenerwerb – gut organisiert und in Balance arbeiten	32
17.03.	Job Crafting – Gestalten, statt kündigen! Geben Sie Ihrer Stelle eine neue Chance	21
21.03.	ANNie – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg	14
22.03.-23.03.	Fachkräfteplaza auf der Wirtschaftsschau (Rehburg-Loccum)	35
26.03.	Zirkus im Kopf – Mehr Achtsamkeit in Beruf & Alltag (Rohrsen)	22
26.03.	Individuelle Berufswegberatung (Rohrsen)	9
30.03.	Gestärkt in die Woche starten	18
<b>April</b>		
02.04.	Die authentische Stimme (Husum)	22
02.04.	Individuelle Berufswegberatung (Landesbergen)	9
13.04.	Gemeinsam weiterkommen – Ein starkes Netzwerk für alle (Hoya)	8
<b>Mai</b>		
05.05.-15.05.	Infomobiltour 2025	11
08.05.	Souverän und schlagfertig: Finden Sie Ihre Stimme! (Rehburg-Loccum)	23
14.05.	Tag der offenen Tür in der KoStelle	
16.05.	Digitale Selbstverteidigung: Sicher, bewusst und datensparsam im Netz unterwegs	19
21.05.	Innere Stärke durch mentales Training (Steimbke)	23

		Seite
21.05.	Individuelle Berufswegberatung (Steimbke)	9
23.05.-24.05.	Jobmesse Nienburg	
26.05.	LEGO® Serious Play®: Meinen beruflichen Weg neu denken	24
27.05.	Fachvortrag des Verbundes Wirtschaft+Familie e.V.	40

## Juni

04.06.	Erfolgreicher Einstieg: Die ersten 100 Tage im Unternehmen (Marklohe)	24
04.06.	Individuelle Berufswegberatung (Marklohe)	10
05.06.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander	20
16.06.	Frei werden von emotionalem Stress	25
16.06.-18.06.	BU: Leading Role - Hauptrolle Führungskraft	42
17.06.	Beruflich durchstarten mit LinkedIn	19
18.06.	ANNie – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg	14
19.06.	Bei MIR sein: Mehr Leichtigkeit, Kraft und Fokus im privaten und beruflichen Alltag	25
22.06.	Gestärkt in die Woche starten	18
25.06.	Das Lama als Spiegel Ihrer Persönlichkeit (Rehburg-Loccum)	26

## August

27.08.	Individuelle Berufswegberatung (Hoya)	8
28.08.	Erfolgreich im Nebenerwerb – gut organisiert und in Balance arbeiten	32
31.08.	Gestärkt in die Woche starten	18

## September

01.09.	Selbstbewusst statt Zustimmung: Machen Sie sich frei von „People Pleasing“	26
02.09.	Elterngeld, Kindergeld und Co. – Ein Fahrplan zur Vorbereitung!	36
03.09.	Individuelle Berufswegberatung (Rohrsen)	9
08.09.	Wissenswertes rund um die Rentenversicherung	36
09.09.	Entdecken Sie Ihre Stärken – Ein kreativer Weg zu beruflicher Weiterentwicklung	27
10.09.	Mit LandArt zu mehr Veränderungsmut (Rehburg-Loccum)	27
11.09.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander	20
12.09.	ANNie – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg	14
15.09.	Für eine Qualifizierung ist es nie zu spät: Machen Sie sich fit für die Zukunft	37
17.09.	Das Imposter-Syndrom – Ihr Erfolg ist kein Zufall! (Steyerberg)	28
17.09.	Individuelle Berufswegberatung (Steyerberg)	8
18.09.	Locker bleiben! Professionelle Kommunikation am Telefon	28
21.09.	Gestärkt in die Woche starten	18

		Seite
22.09.	Mit dem eigenen Stil erfolgreich im Beruf	29
29.09.	Pflegegrad, Familienpflegezeitgesetz und Co.	37

## Oktober

01.10.	Individuelle Berufswegberatung (Stolzenau)	9
06.10.	Souveräne Körpersprache: Wirkungsvoll auftreten (Rehburg-Loccum)	29
08.10.	Individuelle Berufswegberatung (Liebenau)	10

## November

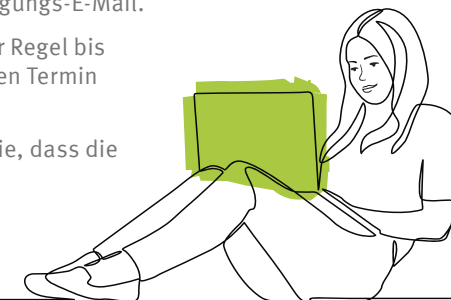
04.11.	Die Pflege von Angehörigen bewusst gestalten	41
05.11.	Vorhang auf! – Den eigenen Antreiber*innen auf der Spur (Uchte)	30
05.11.	Individuelle Berufswegberatung (Uchte)	8
06.11.	Frauen unter sich: Selbstbewusst.Stark.Miteinander.	20
12.11.	Individuelle Berufswegberatung (Steimbke)	9
12.11.-14.11.	BU: Leading Role - Hauptrolle Führungskraft	42
17.11.	Am Anfang steht eine Idee – Workshop für Gründungsinteressierte (Liebenau)	32
18.11.	Selbstständigkeit mit Kind(ern) – Erfahrungen, die Mut machen	33
20.11.	Erfolgskurs Networking	30
23.11.	Gestärkt in die Woche starten	18
26.11.	ANNie – Alleinerziehenden-Netzwerk Nienburg	14
27.11.	Kommunikationstraining für Auszubildende	40

### Für alle Angebote in Stadt und Landkreis gilt:

**ANMELDUNG:** Um sicherzustellen, dass wir ausreichend Zeit für Sie haben oder Sie einen Platz im Seminar erhalten, melden Sie sich bitte rechtzeitig an – entweder online unter [www.frau-und-wirtschaft-ni.de](http://www.frau-und-wirtschaft-ni.de) oder telefonisch unter 05021 922 91-95. Nach Abschluss der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungs-E-Mail.

**ANMELDEFRIST:** Die Anmeldung ist in der Regel bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin möglich.

**TEILNEHMENDENZAHL:** Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze begrenzt ist.







### Finanzielle Unterstützung:



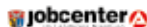
Landkreis  
Nienburg/Weser



### Kooperationspartner\*Innen:



mehr > WERT



### Projekträger:



Verein Niedersächsischer  
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.