

Frauen & Wirtschaft  
Koordinierungsstelle Jade-Weser



Wirtschaftsförderung  
**Wesermarsch**



# Jetzt richtig durchstarten

## PROGRAMM <sup>01/2020</sup>

WORKSHOPS, BERATUNG UND UNTERNEHMENSVERBUND  
FRÜHLING UND SOMMER 2020





# Inhalt

## 04 Beratung und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich, kostenlos

## 06 Workshops, Kurse und Informations- veranstaltungen

Für das erste Halbjahr 2020

## 07 Kalender

Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

## 21 Vorstellung der Dozentinnen

Professionelle Unterstützung - kompetent und lebensnah

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

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

## 27 Impressum

“  
Wähle einen Beruf, den  
du liebst, und du brauchst  
keinen Tag in deinem Leben  
mehr zu Arbeiten  
”

Konfuzius

# Herzlich willkommen!

## Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Sie planen einen beruflichen Wiedereinstieg oder eine berufliche Neuorientierung? Sie suchen passgenaue Weiterbildungsmöglichkeiten? Sie haben Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf? Wir bieten professionelle Beratung – kostenfrei!

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser ist Ihr Ansprechpartner für alle Frauen im erwerbsfähigen Alter in der Wesermarsch und in Friesland. Vereinbaren Sie einen Termin zur Einzelberatung oder besuchen Sie einen inspirierenden Workshop!

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

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

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



# Beratungsangebot und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich und kostenlos

## Stellen Sie sich auch diese Fragen?

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

## Wir sind für Sie da, wenn Sie

- gerade in Eltern- oder Pflegezeit sind
- nicht erwerbstätig sind, aber nach längerer Pause wieder in den Beruf einsteigen wollen
- berufstätig sind, sich aber beruflich verändern und verbessern möchten
- erwerbslos sind
- Weiterqualifizierungen suchen, um im Privaten und im Beruf erfolgreich zu sein

## Wir:

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

Bitte melden Sie sich telefonisch für eine  
Beratung an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!  
Tel.: 04401 – 99 69 06

**Beratungstermine bieten wir in Brake an:**  
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH  
Max-Planck-Str. 4  
26919 Brake

und

**Koordinierungsstelle unterwegs:**  
Jeden Montag 9:00 – 12:00 Uhr oder 14:00 – 17:00 Uhr  
im Kreisdienstleistungszentrum Varel, Raum 1.50,  
Karl-Nieraad-Str. 1, 26316 Varel

Jeden Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr  
im Kreisamt Jever, Eckbüro 329 (Zugang über Haupteingang A,  
1. Obergeschoss), Lindenallee 1, 26441 Jever



Susanne  
Herbst



Raphaela  
Gerdes-Schmidt



Gaby  
Koopmann



# Workshops & Weiterbildung

## Viele Möglichkeiten

Weiterbildung wird immer wichtiger. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen eine große Bandbreite an Workshops und Informationsveranstaltungen an verschiedenen Orten in den Landkreisen Wesermarsch und Friesland an:

- professionell
- zielführend
- unterstützend
- impulsgebend
- mutmachend
- an vielen Standorten
- mit erfahrenen Dozentinnen und Dozenten

Bitte beachten Sie, dass wir es trotz der begrenzten Teilnehmeranzahl möglichst vielen Frauen ermöglichen wollen, an unseren Workshops teilzunehmen. Bitte beschränken Sie aus diesem Grund Ihre Anmeldungen auf maximal drei Workshops. Wenn Sie an mehr als drei Workshops teilnehmen möchten, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

Die Anmeldungen zu den Informationsveranstaltungen und Vorträgen sind von dieser Regelung ausgenommen. Hieran können Sie sehr gerne und vollkommen unabhängig von Ihren Workshop-Anmeldungen teilnehmen.

Zu unseren Workshops und Informationsveranstaltungen können Sie sich direkt online anmelden:

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

Mit der Anmeldung zu unseren Workshops oder Informationsveranstaltungen akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung und die Geschäftsbedingungen. Sie finden sie auf [events.wesermarsch.de](https://events.wesermarsch.de)

MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI
<b>Di., 03. März</b> <i>Nordenham</i> Positives Arbeitsklima S. 08	<b>Mi., 15. April</b> <i>Brake</i> Wie wirke ich? Authentisches Auftreten – Überzeugende Körpersprache S. 11	<b>ab Mo., 04. Mai</b> <i>Brake</i> Grundlagen der Arbeit mit dem PC S. 13	<b>Di., 09. Juni</b> <i>Schortens</i> Erzähl-Café Erfolgsgeschichten von Frauen für Frauen S. 14	<b>Mi., 01. Juli</b> <i>Brake</i> Die ersten 100 Tage im Job S. 19
<b>ab Mo., 16. März</b> <i>Nordenham</i> Instagram, Twitter, Pinterest & Snapchat S. 09	<b>Mi., 22. April</b> <i>Jever</i> So gelingt der berufliche Wiedereinstieg S. 12	<b>Do., 14. Mai</b> <i>Brake</i> Schlagfertigkeit – Geschick kontern – nie wieder sprachlos! S. 13	<b>Mi., 10. Juni</b> <i>Brake</i> Gut leben – Aber wovon? S. 15	
<b>Di., 17. März</b> <i>Varel</i> Was machst Du so? Selbstpräsentation und Netzwerken S. 09	<b>Fr., 24. April</b> <i>Wilhelmshaven</i> Informationsveranstaltung für das Wiedereinstiegsprogramm WE-Zert-Pro S. 20	<b>Di., 19. Mai</b> <i>Varel</i> Bin ich ein Gründertyp? S. 14	<b>Sa., 13. Juni</b> <i>Zetel</i> Ausstrahlung, Charisma, Körpersprache S. 15	
<b>Fr., 20. März</b> <i>Brake</i> Machen Sie mehr aus Ihrem Minijob! S. 10	<b>ab Mi., 29. April</b> <i>Brake</i> Stark im Job – Motiviert, kreativ und belastbar S. 12		<b>Mi., 17. Juni</b> <i>Brake</i> Das Geld, mein Wert und ich S. 16	
<b>Mo., 23. März</b> <i>Varel</i> Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte S. 10			<b>ab Mo., 22. Juni</b> <i>Brake</i> Fit im Büroalltag Teilzeit-Bildungsurlaub S. 16	
<b>Di., 31. März</b> <i>Varel</i> Der Zugewinn-ausgleich S. 11			<b>ab Fr., 26. Juni</b> <i>Varel</i> Selbstmanagement mit dem Züricher Ressourcen Modell S. 17	

**AUSBLICK**  
**SEPT.**

Mit der Anmeldung zu unseren Workshops oder Informationsveranstaltungen akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung und die Geschäftsbedingungen. Sie finden sie auf [www.wesermarsch.de](http://www.wesermarsch.de)

<b>Wilhelmshaven</b> WiederEinstieg-Zertifikatsprogramm S. 20	<b>Di., 30. Juni</b> <i>Varel</i> Zusammenleben ohne Trauschein S. 18	<b>ab Di., 30. Juni</b> <i>Brake</i> Mit dem Job-Bus zur neuen Stelle S. 18
---	--	--

03.  
März

## Positives Arbeitsklima

### Wie Sorge ich für eine gute Atmosphäre im Alltag

Am Arbeitsplatz verbringen unterschiedliche Menschen viel Zeit miteinander. Und natürlich sind nicht alle einer Meinung. Kein Wunder, dass es da auch zu Unstimmigkeiten im Büro kommt. Gelingt es Ihnen, sich angemessen für sich und Ihre Überzeugungen einzusetzen? Oder stecken Sie oft zurück, um den Frieden zu wahren? Ziel dieses Seminars ist, dass Sie Ursachen und unterschiedliche Phasen von Konflikten erkennen und sich mit geeigneten Werkzeugen angemessen für Ihre Anliegen einsetzen können. Erkennen Sie, welcher Konflikttyp Sie sind, und erfahren Sie, welche Methoden Sie aus der Mediation und der konstruktiven Kommunikation einsetzen können, um Ihre Konflikte zu lösen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen konkreten Fall mit, für den in der Gruppe Lösungsansätze gesucht werden.

**Dozentin: Regina Kiep**

**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Uhrzeit	18:30 Uhr – 20:45 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
Gebühr	27,00 EUR je TN
Ort	Thüringer Str. 10, 26954 Nordenham, NH Zuhörbüro



16.  
März  
&  
23.  
März

## Instagram, Twitter, Pinterest & Snapchat

März

Sie kennen Whatsapp oder Facebook – aber andere Social-Media-Dienste wie Instagram oder Snapchat sind für Sie unbekanntes Terrain? Wie funktionieren diese Plattformen und worin unterscheiden sie sich? Diese Programme sind nicht nur etwas für Jugendliche und junge Erwachsene. Für manche Nutzer\*innen sind sie ideale Ergänzung zu Facebook; andere nutzen ausschließlich einen oder zwei dieser Kanäle. Lernen Sie twittern, blättern Sie durch die App von Instagram, suchen Sie auf Pinterest nach neuen Ideen und Inspirationen oder schreiben Sie über Snapchat kurzlebige Nachrichten. Am ersten Kursabend erhalten Sie einen Überblick, danach setzen wir gemeinsame Schwerpunkte.

Bitte beachten: PCs sind vorhanden. Sie können aber auch eigene Geräte mitbringen. Bereits vorhandene Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle bitte mitbringen.

**Dozentin: Selina Wulf**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Uhrzeit	18:30 bis 20:45 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
Gebühr	35,40 EUR je TN
Ort	Nordenham, Marktstr. 8 a

17.  
März

## Was machst Du so? Selbstpräsentation und Netzwerken für den beruflichen Erfolg.

März

Einfache Frage, leichte Antwort, möchte man meinen. Und doch scheitern die meisten von uns an diesem Smalltalk, ob im Job oder gerade im Umbruch. Das muss aber nicht sein. Wie Du dich kurz und prägnant vorstellst, so dass andere neugierig werden, lernst Du in diesem Kurs

Kursinhalt und Ziel: Erarbeiten und üben einer Kurzpräsentation (Elevator Pitch), passend zum Profil und Situation.

**Dozentin: Imke Leith**

Uhrzeit	09:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Dienstleistungszentrum Varel, Karl-Nieraad-Str. 1, 26316 Varel Raum 1.03/1.02

20.  
März

## Machen Sie mehr aus Ihrem Minijob! Informationsveranstaltung

März

Bei 450 Euro ist Schluss. So viel verdienen Minijobberinnen und -jobber maximal. Vielfach haben sie sich dafür entschieden, weil sie glauben, eine Zwischenlösung gefunden zu haben und finanziell günstig damit zu fahren. Leider verbleiben aber viele länger als beabsichtigt in dieser Beschäftigungsform und nehmen Nachteile bei der Sozialversicherung in Kauf. Günstiger wäre ein Midijob. Was ist das genau? Welche Vorteile bringt er? Und wie komme ich daran?

Antworten auf diese Fragen und viele Informationen rund um das Thema Mini-/Midijob gibt es in einem Kurzseminar und der dazugehörigen Wanderausstellung.

**Dozentin: Heike Loers, Bundesagentur für Arbeit Oldenburg  
Wilhelmshaven**

Uhrzeit	9.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Agentur für Arbeit Brake, Weserstr. 2, 26919 Brake, Besprechungsraum – 2. Stock

23.  
März

## Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte

März

In der Lebensmitte wird vieles auf den Prüfstand gestellt. Sie möchten nicht in Ihren alten Beruf zurückkehren oder in Ihrem jetzigen verharren? Sie wünschen sich mehr Selbstbewusstsein und Klarheit über Ihre persönlichen Fähigkeiten? „Ermutigung tut gut!“ Gemeinsam werden mögliche Hindernisse aufgespürt, Potenziale ermittelt und Wege in eine Berufstätigkeit bzw. für den beruflichen Wechsel skizziert.

**Dozentin: Raphaela Gerdes-Schmidt**

Uhrzeit	09:00 bis 12:30 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Dienstleistungszentrum Varel, Karl-Nieraad-Str. 1, Raum 1.03, 26316 Varel

31.  
März

## Der Zugewinnausgleich Vortrag

März

Was passiert bei Trennung und Scheidung mit Schulden und Vermögen? Wer haftet für wen, wie wird das aufgeteilt?

**Dozent: RA u. Notar Tammo Gräper**  
**In Kooperation mit dem Interessenverband Unterhalt und Familienrecht – ISUV e.V.**

Uhrzeit	19:30 Uhr
Anmeldung	nicht erforderlich
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Jugendzentrum Weberei, Oldenburger Str. 21, 26316 Varel

15.  
April

## Wie wirke ich? Authentisches Auftreten – Überzeugende Körpersprache

APRIL

Körpersprache ist die „Geheimsprache“ von Kommunikation. Denn unser Körper spricht immer – auch wenn wir schweigen. Ihre Körpersprache hat Einfluss auf die Wirkungskraft Ihres Auftretens, wie andere Sie sehen und ob Ihre verbalen Aussagen als glaubwürdig wahrgenommen werden. Eine ungeschickte Geste, ein abfälliger Blick, ein unpassender Ton oder fehlender Handschlag kann Türen geschlossen halten oder richtig eingesetzt ein Türöffner sein.

Unser Auftritt, Präsenz und Ausstrahlung, der erste Eindruck sind somit die wahren Erfolgsfaktoren.

Dieser Workshop ist lebendig gestaltet durch praktische Übungen, Kurzpräsentation und Feedbackrunden.

**Dozentin: Imke Leith**

Uhrzeit	14:00 bis 18:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake, 2.OG

22.  
April

## So gelingt der berufliche Wiedereinstieg

APRIL

Ich war länger nicht berufstätig und möchte wieder einsteigen. Welche Chancen bietet der Arbeitsmarkt? Wo finde ich Unterstützung bei der Neuorientierung? Welche Wege ins Berufsleben gibt es und wie finde ich den Richtigen?

**Dozentin: Heike Loers, Susanne Herbst**

Uhrzeit	9.00 bis 12.00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Jever, Friesenhörn-Nordsee-Kliniken GmbH, Bahnhofstr. 34, 26441 Jever

29.  
April

## Stark im Job – Motiviert, kreativ und belastbar.

APRIL

Eigentlich ist Ihr Leben ganz okay, nur manchmal wünschen Sie sich, mit bestimmten Themen und Situationen anders umzugehen – vielleicht mehr Leichtigkeit, Gelassenheit, Motivation, Kreativität und persönliche Belastbarkeit?

Erhöhen Sie Ihre Motivationskraft, indem Sie Ihre persönlichen Ressourcen wecken!

Kursinhalt und Ziel:

- Durch eine Bildarbeit vom Bedürfnis zum Motiv(ation)
- Positive Gefühle auslösen
- Sich seiner unbewussten Bedürfnisse bewusst werden
- Positive Gefühle mit Zielen verknüpfen = sich selbst motivieren

**Dozentin: Imke Leith**

Uhrzeit	jeweils 09:00 bis 13:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr, (max. 10 Teilnehmer*innen)
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

30.07.  
April Mai

04.  
Mai  
&  
05.06.  
Mai Mai

## Grundlagen der Arbeit mit dem PC Bildungsurlaub

Mai

Dieser Kurs vermittelt leicht verständlich wichtige Funktionen von Windows, dem Internet Explorer und den Office-Programmen. Schritt für Schritt erlernen Sie grundlegende Arbeitstechniken unter Windows. Erfahren Sie, wie man die Benutzeroberfläche individuell anpassen kann. Lernen Sie, Dateien und Ordner effektiv zu verwalten, und üben Sie die Grundlagen der Bedienung von Word, um Textdokumente schreiben zu können. Sie erhalten wertvolle Tipps für die Nutzung des Internets und erfahren, wie Sie Gefahren bei der Internetnutzung effektiv minimieren können. Schritt für Schritt werden Sie anhand konkreter Beispiele mit der Arbeit am PC vertraut gemacht. Bitte beachten: In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrbuch bereits enthalten. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankinzug bezahlt werden. Die Kursgebühr wird vier Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs abgebucht.

**Dozentin: Alice Claussen**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Uhrzeit	jeweils 08:00 bis 15:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
Gebühr	161,60 EUR je TN
Ort	KVHS Brake, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

14.  
Mai

## Schlagfertigkeit – Geschickt kontern – Nie wieder sprachlos!

Mai

Kritik vom Chef, Sticheleien von Kollegen oder kleine Gemeinheiten können uns sprachlos machen. Manche Situationen können schnell peinlich und unangenehm werden und mit hochrotem Kopf drucksen wir in solchen Momenten hilflos herum. Erst Stunden später fällt uns dann eine passende Antwort ein. Dumm gelaufen. Muss aber nicht so bleiben: Denn Schlagfertigkeit lässt sich lernen.

**Dozentin: Imke Leith**

Uhrzeit	9.00 bis 13.00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

19.  
Mai

## Bin ich ein Gründertyp?

Berufswunsch: selbständig

Eine Selbständigkeit bietet gerade für Frauen eine große Chance, Familie und berufliche Tätigkeit zu vereinbaren. Bevor sich Frau jedoch für diesen Weg entscheidet sollte sie für sich abklären, ob sie die persönlichen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gründung mit sich bringt. In diesem Workshop werden die Anforderungen an eine Selbständigkeit verdeutlicht und ein Stärken/Schwächen Profil erstellt. Antworten auf folgende Fragen werden erarbeitet:

- Bin ich ein Gründer-Typ?
- Reichen meine beruflichen Qualifikationen aus?
- Trägt meine Familie das Vorhaben mit?
- Was brauche ich, um erfolgreich zu gründen?

**Dozentinnen: Susanne Herbst und Gaby Koopmann**

Uhrzeit	9.00 bis 13.00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Dienstleistungszentrum Varel, Karl-Nieraad-Str. 1, Raum 1.03, 26316 Varel

09.  
Juni

## Erzähl-Café

Erfolgsgeschichten von Frauen für Frauen

Gemeinsam mit der Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven und der JadeBay führt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ein Erzähl-Café durch. Unter dem Thema „Mein beruflicher Wiedereinstieg“ erzählen drei Frauen durch welche Unterstützung sie ihre Rückkehr in den Beruf geschafft haben.

**Dozentinnen: Heike Loers, Simone Busjahn, Susanne Herbst und drei Erfolgsfrauen**

Uhrzeit	9:30 bis 11:30 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.zurueck-in-den-beruf.info">www.zurueck-in-den-beruf.info</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Café Henry, Menckestr. 3, 26419 Schortens

10.  
Juni

## Gut leben - Aber wovon? Informationsveranstaltung

JUNI

Ausbildung, Arbeitszeiten, Babypause, Erziehungszeit, Teilzeitarbeit und Pflegezeiten: Was wird nachher für mich als Rente noch herauskommen? Werde ich meinen Lebensstandard halten können? Was passiert beim Versorgungsausgleich und wie ist man im Todesfall versorgt? Um dies alles richtig verstehen zu können, wird auch die Funktionsweise des Sozialversicherungssystems erklärt.

**Dozentin: Heike Adler (Beraterin Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen)**

Uhrzeit	09.00 - 10.30 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

13.  
Juni

## Ausstrahlung, Charisma, Körpersprache

JUNI

Menschen mit Ausstrahlung und Charisma haben es leichter im Leben. Sie werden nicht übersehen und andere hören ihnen bereitwilliger zu. Sie haben dadurch die Möglichkeit, ihre Pläne und Träume leichter zu verwirklichen. Diese Kunst ist zum Teil angeboren, aber sie kann auch erlernt werden. Wir können über unsere Körperhaltung sehr viel vermitteln. Unser Körper spricht zu uns und zu anderen. Wir werden unserem Körper zuhören, ihn in einer inneren Reise erkunden und mit neuen, spannenden Haltungen experimentieren. Denn so wie wir uns halten, so werden wir sein. Wie unsere Körperhaltungen unseren Geist beeinflussen können und wie wir uns dadurch stärken und gesunden können, wird mit vielen spannenden Übungen vermittelt. Mit der Motivationstrainerin und Kommunikationsexpertin Theresia de Jong.

Bitte mitbringen: eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagessen.

**Dozentin: Theresia de Jong**

In Kooperation mit der VHS Friesland-Wittmund

Uhrzeit	10:00 bis 16:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.vhs-frieslandwittmund.de">www.vhs-frieslandwittmund.de</a>
Gebühr	34,00 EUR ab 10 TN; bei 7-9 TN: 48,50 EUR; bei 5-6 TN: 64,00 EUR
Ort	Seminarraum Einklang, Siedlung 24, 26340 Zetel

17.  
Juni

## Das Geld, mein Wert und ich Erfolgreich Gehaltsverhandlungen führen

JUNI

Frauen geben sich häufig mit weniger Geld zufrieden und verdienen weniger als ihre männlichen Kollegen. Sie hoffen, dass Ihre Leistung irgendwann anerkannt wird. Warum? Verhandeln Sie ungern? Oder trommeln Sie zu wenig für sich? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Dieser Workshop thematisiert, worauf Sie bei der Gehaltsverhandlung achten und wie Sie methodisch vorgehen sollten.

**Dozentin: Raphaela Gerdes-Schmidt**

Uhrzeit	09:00 bis 12:30 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

22.  
Juni

## Fit im Büroalltag Teilzeit-Bildungsurlaub

JUNI

Sie haben bereits Grundkenntnisse für die Nutzung mit dem PC, doch Sie sind unsicher in den Office-Programmen? Dieser Teilzeit-Bildungsurlaub ist genau richtig für Sie, wenn Sie Ihre MS-Office-Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten oder nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen wollen. Dabei werden relevante Kenntnisse verschiedener MS Office Programme vermittelt oder vertieft, damit diese sicherer und effizienter angewendet werden können. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen des Dateimanagements und erfahren, wie Sie in Word Texte, Kopf- und Fußzeilen gestalten, Tabellen erstellen sowie Grafiken einfügen. Außerdem befassen Sie sich in Excel mit der Erstellung und Formatierung von Tabellen, rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen und erstellen Diagramme. In Outlook lernen Sie, wie Sie E-Mails schreiben sowie Termine und Aufgaben verwalten.

**Dozentin: Alice Claussen**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Uhrzeit	jeweils 08:30 bis 12:30 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
Gebühr	167,50 EUR je TN
Ort	KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

23. 24.  
Juni Juni

25. 26.  
Juni Juni

26.  
Juni

## Selbstmanagement mit dem Züricher Ressourcen Modell

(ZRM®) nach Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause

27.  
Juni

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wieso Sie Ihre Ziele nicht immer erreichen? Die Antwort hierauf erhalten Sie in diesem Seminar, das Ihnen neue und spannende Wege zu Ihrer eigenen Motivation aufzeigen wird.

Die Methode ermöglicht Ihnen

- herauszufinden, was Sie wirklich wollen
- Entscheidungen zu treffen
- Ihre Motivation und Willenskraft zu stärken
- Ihre Ziele tatsächlich und nachhaltig zu verfolgen

Das Züricher Ressourcen Modell ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.

**Dozentin: Katrin Scholz**

**In Kooperation mit der vhs Friesland-Wittmund**

Uhrzeit	Freitag, 26.06.2020, 15:00 bis 20:30 Uhr Samstag, 27.06.2020, 09:00 bis 18:00 Uhr
Anmeldung	<a href="mailto:info-vhs@vhs-frieslandwittmund.de">info-vhs@vhs-frieslandwittmund.de</a>
Gebühr	63,50 EUR ab 10 TN; bei 7-9 TN: 82,50 EUR; bei 5-6 TN: 113,00 EUR
Ort	VHS im Dienstleistungszentrum, Karl-Nieraad-Str. 1, Raum 2.11, 26316 Varel



30.  
Juni

## Zusammenleben ohne Trauschein:

Risiken kennen, Vorteile nutzen – die Kinder dabei nicht vergessen

Wie ist die rechtliche Situation?

Nicht verheiratet – bekomme ich trotzdem Unterhalt?

Trennung und Scheidung mit Kindern.

**Dozentin: RAin Maren Waruschewski**

**In Kooperation mit dem Interessenverband Unterhalt und Familienrecht – ISUV e.V.**

Uhrzeit	19.30 Uhr
Anmeldung	ohne Anmeldung
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Jugendzentrum Weberei, Oldenburger Str. 21, 26316 Varel

JUNI

30.  
Juni

## Job-Bus

Mit dem Job-Bus zur neuen Stelle

Gemeinsam mit der Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven und der JadeBay führt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft eine zusammenhängende Veranstaltung an zwei Vormittagen durch. Nach einer Vorbereitung auf das Zusammentreffen mit potentiellen Arbeitgebern findet die Fahrt mit dem Job-Bus statt. Dabei können sich die Teilnehmerinnen direkt bei den Unternehmen über ihre Möglichkeiten informieren.

**Dozentin: Heike Loers, Simone Busjahn, Susanne Herbst**

Uhrzeit	jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Brake, Wesermarsch

JUNI

02.  
Juli

# 01. Juli

## Die ersten 100 Tage im Job

Die ersten Tage in einem neuen Job sind eine Herausforderung. Dabei entscheiden die ersten Monate, ob die neue Arbeit ein Erfolg oder Misserfolg wird. Die Erwartungen am Anfang sind auf beiden Seiten hoch. Die Kollegen/die Chefin wollen sehen, ob Sie die richtige Wahl getroffen haben und Sie selber wollen einen guten Eindruck machen. Diese Veranstaltung will Ihnen zeigen, wie Sie die ersten Monate an einem neuen Arbeitsplatz nutzen können und die ersten Hürden tiefenentspannt überwinden können.

**Dozentin: Raphaela Gerdes-Schmidt**

Uhrzeit	09:00 bis 12:30 Uhr
Anmeldung	<a href="http://www.wesermarsch.de">www.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake



## WE-ZertPro Wiedereinstiegzertifikatsprogramm

Das ESF-geförderte Projekt richtet sich speziell an Frauen die über eine Hochschulzugangsberechtigung verfügen und ihre berufliche Karriere zugunsten der eigenen Familie unterbrochen haben. Dieses Teilzeitprogramm bietet die Möglichkeit digitale Kompetenzen und soziale Kompetenzen zu erlernen und zu stärken. Das Zertifikatsprogramm dient als Brücke in ein betriebswirtschaftliches Studium oder den Arbeitsmarkt.

Modulverlauf:

- „Social Skills“ WS20/21 als Präsenz- und Onlinestudium, Campus in Wilhelmshaven
- „Digital Skills“ WS20/21 als Präsenz- und Onlinestudium, Campus in Wilhelmshaven
- optionale Praktikumsphase

**Informationsveranstaltung: 24. April 2020, 11 Uhr**

**Wo: Südgebäude, Campus Wilhelmshaven**

**Bewerbungsfrist: 15. Juli 2020**

Weitere Informationen unter:

Katrin Rössler

[katrin.roessler@jade-hs.de](mailto:katrin.roessler@jade-hs.de)

[jade-hs.de/we-zertpro](http://jade-hs.de/we-zertpro)



# Vorstellung der Dozentinnen

## Kompetent und lebensnah

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

„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.  
Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein.“

Henry Ford



## Imke Leith

Coach und Trainerin

### Aussteigen. Umsteigen. Beruf. Berufung. ORIENTIERUNG

Aus der eigenen Mitte heraus ein Fundament für eine erfolgreiche berufliche Veränderung zu bauen, ist meine Leidenschaft.

Um selbstbewusst, motiviert und stark zu sein, muss "das Neue" Sinn machen für Sie! Der Kern meiner Arbeit ist Ihr Kern, Ihre Persönlichkeit und Sinnhaftigkeit. Ich arbeite mit Herz und Verstand im Verbund und mit einer großen Portion Humor und Leichtigkeit im Prozess.

Erfolg bedeutet für mich, dass wir selbstbewusst unsere Stärken leben und für unsere Schwächen Lösungen finden.

[www.kele-coaching.com](http://www.kele-coaching.com)



## Heike Loers

Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven

Jede Frau und jeder Mann soll die Chancen, die der Arbeitsmarkt bietet, nutzen können. Niemand soll wegen des Geschlechts oder wegen familiärer Aufgaben benachteiligt werden. Als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven setze ich mich für diese Ziele ein. Ich informiere, berate und unterstütze sowohl auf Arbeitnehmer- als auch auf Arbeitgeberseite. Dafür kann ich auf eine langjährige berufliche Erfahrung als Diplom-Verwaltungswirtin zurückgreifen.

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



## Raphaela Gerdes-Schmidt

Personal- und Organisationsentwicklerin

Als gelernte Personal- und systemische Organisationsentwicklerin habe ich mich auf den Schwerpunkt Persönlichkeits-/Führungskräfteentwicklung spezialisiert. In meine Arbeit als Referentin bringe ich eine langjährige Berufserfahrung in der Personal- und Organisationsentwicklung bei verschiedenen Unternehmen aus dem Energie-, Chemie-, Logistik- und Schiffbausektor ein.

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



## Susanne Herbst

### Betriebswirtin und Business-Coach

Als Business-Coach berate und begleite ich Menschen in beruflichen Veränderungssituationen. Mein Schwerpunkt liegt dabei auf der Potentialfeststellung und der Erarbeitung von Perspektiven, die sich daraus ergeben.

„Nur wenn man weiß, was man zu bieten hat, kann man sich erfolgreich auf dem Arbeitsmarkt positionieren.“

In meinen Workshops gebe ich mein Wissen aus meiner langjährigen Berufspraxis als Personalverantwortliche weiter und bereite den beruflichen Wiedereinstieg vor.

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



## Heike Adler

### Beraterin Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen

Soziale Sicherung ist ein wichtiges Thema, das uns unser Leben lang begleitet. Mir ist wichtig, das System Sozialversicherung mit Schwerpunkt Rentenversicherung zu veranschaulichen. Bei meiner Tätigkeit als Beraterin erlebe ich täglich, wie wichtig die Themen Absicherung im Fall einer Krankheit, im Alter oder als Hinterbliebene für Frauen sind. Gerne möchte ich Sie motivieren, sich mit dem Thema aktiv auseinanderzusetzen.

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)



## Gaby Koopmann

### Industriefachwirtin und Ausbilderin

Seit November 2019 vervollständige ich das Team der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser in den Bereichen Unternehmensbetreuung und Marketing als Projektmitarbeiterin.

Aus der Überzeugung heraus, dass Unternehmen familienfreundlicher werden müssen, gebe ich mein Wissen aus der Unternehmensführung im Bereich Betriebswirtschaft und Personalmanagement gerne in Workshops weiter.

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



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

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

## Werden Sie Mitglied im Verbund!

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

### Jährliche Mitgliedsbeiträge

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

Sprechen Sie uns an:

Tel.: 04401 – 99 69 14 oder

[frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de)

### Ihr Unternehmen profitiert hierbei von:

- der individuellen und unbürokratischen Vermittlung von Fachkräften aus dem „Personalpool“ der Koordinierungsstelle
- Personalentwicklung und Qualifizierungsmaßnahmen für Mitarbeitende und Führungskräfte
- Beratung zu familienfreundlicher Personalpolitik und deren Umsetzung
- Beratung zur Entwicklung betrieblicher Kinderbetreuungsmöglichkeiten
- Beratung zu Themen betrieblicher Gesundheitsförderung und Wiedereingliederung
- zusätzliche Scoring-Punkte bei Beantragung von Mitteln aus dem GRW / EFRE-Förderprogramm „Einzelbetriebliche Investitionsförderung“

### Ihre Mitarbeiter profitieren von:

- Qualifizierungsmaßnahmen
- Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- dem Erhalt ihrer beruflichen Qualifikation
- einer gut gestalteten Berufsrückkehr
- Maßnahmen zur Kontakthaltung in der Elternzeit oder während der Pflegezeiten von Angehörigen

### Workshops:

Buchen Sie diese Workshops für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter:

- Führungskräfteentwicklung
- Gesundheitsförderung im Betrieb
- Auszubildende finden und gewinnen
- Kommunikationstraining und Soft Skills
- Familienfreundlicher Betrieb (Umfasst die Themengebiete: Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Arbeitszeitmodelle)
- Change-Management
- Moderationstechnik
- Selbstmanagement
- Arbeiten im Team

Gerne entwickeln wir auch mit Ihnen bedarfsorientierte Angebote nach Wunsch!





# Impressum

Vi.S.d.P.: Gaby Koopmann  
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser  
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH  
Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake  
Tel.: 04401 – 99 69 14  
frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de  
www.wesermarsch.de

## Gesamtrealisation und Layout

Medienhaus Jade|Weser  
Bismarckstraße 28, 26384 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421 – 778 22 00

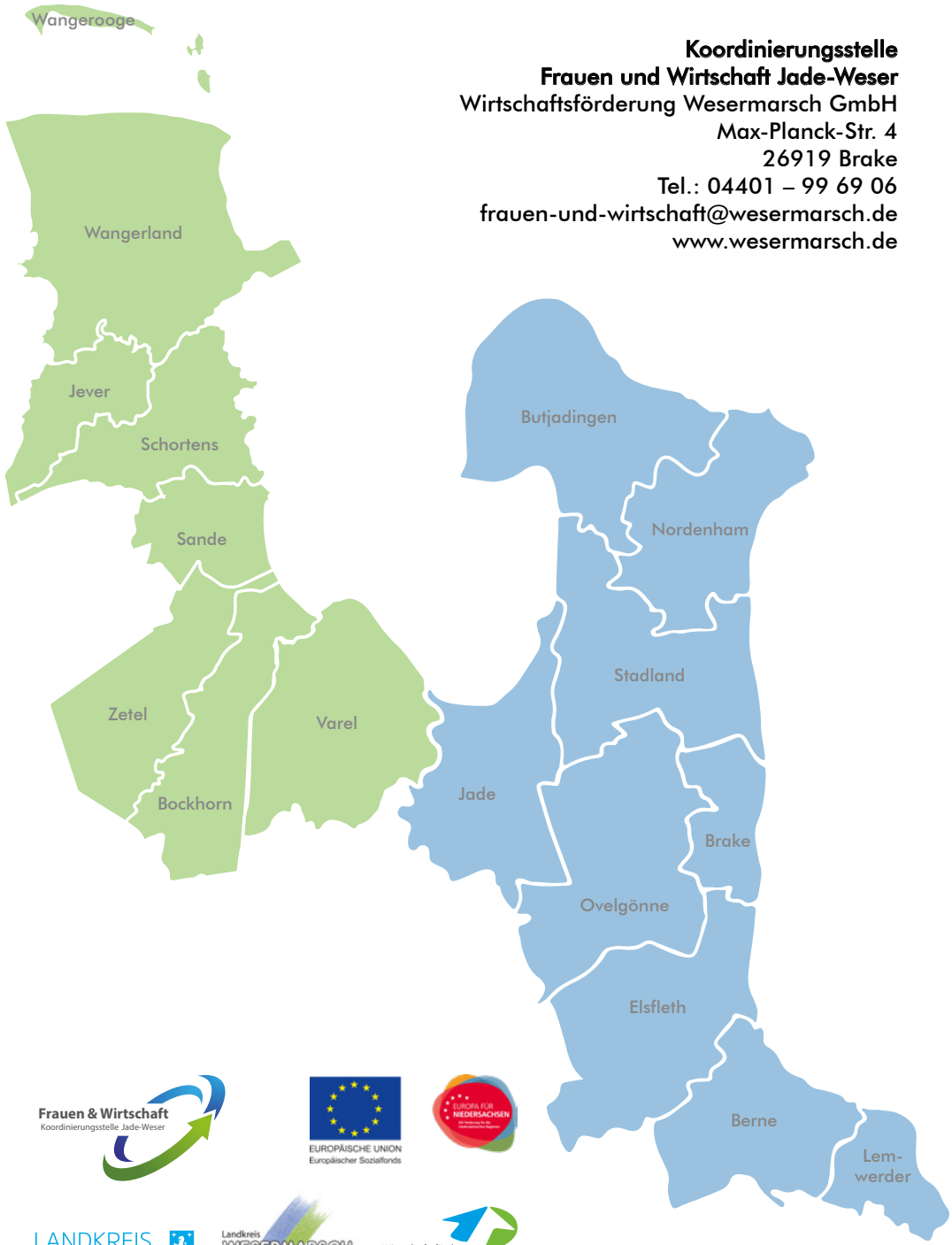
## Bildnachweise

Unsplash, lev dolgachov (Fotolia), Wirtschaftsförderung  
Wesermarsch GmbH, Pixabay, Imke Leith, Heike Loers,  
Heike Adler, Brigitte Neidhardt, Photocase, Shutterstock

Für eine leichtere Lesbarkeit der Texte wurde von einer  
geschlechtsspezifischen Differenzierung bestimmter  
Worte und Formulierungen abgesehen; entsprechende  
Textstellen gelten aber selbstverständlich gleichwertig  
für alle Geschlechter.



Besuchen Sie uns auch auf Facebook.



**Koordinierungsstelle  
Frauen und Wirtschaft Jade-Weser**  
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH  
Max-Planck-Str. 4  
26919 Brake  
Tel.: 04401 – 99 69 06  
[frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de)  
[www.wesermarsch.de](http://www.wesermarsch.de)

