

HANNOVER



**INFOS UND
ANMELDUNG
UNTER**

programm.frau-und-beruf-hannover.de

Berufliche Perspektiven für Frauen

PROGRAMM 2022 Frau & Beruf

Weiterbildung. Beratung. Information.

FRAU & BERUF



Region Hannover

WORK - LIFE - LERN BALANCE

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Jahresprogramm für 2022 ist da und wir freuen uns sehr, Ihnen eine wichtige Neuerung mitteilen zu dürfen:



Ab sofort sind alle unsere eigenen Veranstaltungen kostenfrei!

Auf diese Weise möchten wir mehr Chancengerechtigkeit sicherstellen und allen Interessierten eine Teilnahme an unseren Workshops ermöglichen. Nutzen Sie daher unser breit gefächertes Angebot und profitieren Sie von neuen Impulsen für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung.

Anstelle der bisherigen Gebühren möchten wir Sie auf folgende Möglichkeit aufmerksam machen: Hat Ihnen das besuchte Seminar gefallen und Sie möchten Ihrerseits Gutes zurückgeben? Dann laden wir sie herzlich ein, sich an unserer Spendenaktion auf der Seite [Betterplace.org](https://www.betterplace.org) zu beteiligen.

Mit Ihrer Spende investieren Sie in von uns ausgewählte Projekte in der Region Hannover, die die Unterstützung von Frauen und Familien zum Ziel haben. Unter dem www.betterplace.org/f39505 erhalten Sie weitere Informationen und die Möglichkeit zu spenden. Wir freuen uns über jeden Beitrag und sagen schon jetzt: Herzlichen Dank!

Getreu dem Motto „Wenn jede Frau jeden Tag eine andere Frau unterstützt, ist viel erreicht“ bleibt die Begleitung und das Empowerment von Berufsrückkehrerinnen das Kernthema unserer Arbeit.

Auch in diesem Jahr setzen wir auf bewährte Formate wie das mehrtägige Seminar „Neu starten – mit neuem Selbstbewusstsein“ sowie den Kurs „Mit Power und Netzwerk wieder einsteigen“ für zugewanderte Frauen, mit denen Sie berufliche Perspektiven und individuelle Strategien entwickeln und damit die Weichen für einen gelungenen Wiedereinstieg (nach der Elternzeit) stellen.

Auf Ihre aktuellen Bedarfe aus der Beratung, den Seminaren und dem Netzwerk abgestimmt, thematisieren wir mit Ihnen im Seminar „New me – Rückkehr zu Normalität“ wie die Selbstbestimmung und Abgrenzung am Arbeitsplatz gelingen kann und ziehen somit auch einen Nutzen aus den Erfahrungen der vergangenen zwei Jahre.

Philosophieren Sie mit uns in Lichtblick-Gesprächen über Chancen und Herausforderungen der Meinungsvielfalt und das Verständnis von sinnvoll gefüllter Zeit. Auch die Balance zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen wie Beruf und Familie behalten wir wie gewohnt im Fokus. Lernen Sie in Seminaren wie „Stark wie eine Löwin, gelassen wie ein Buddha“ Methoden kennen, achtsam gegenüber sich selbst zu sein.

Doch Vereinbarkeit ist keine Einbahnstraße, sondern braucht ein partnerschaftliches Zusammenspiel, um gemeinsam Erziehungs-, Erwerbs- und Hausarbeit zu managen. Ebenso sind die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz ein entscheidendes Kriterium für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Mit den Mitgliedsunternehmen unseres Vereins „Überbetrieblicher Verbund Hannover Region e.V.“ und anderen Arbeitsmarktakteuren setzen wir neue Impulse und fördern familienfreundliche Beschäftigungsstrukturen.

Daher lassen Sie uns, liebe Leserinnen und Leser, weiterhin die weibliche Zukunft gemeinsam gestalten und mit allen Beteiligten an einem Strang ziehen, damit Frauen sich beruflich verwirklichen können. Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Erkunden des Seminarprogramms! Wenn Sie ein passendes Seminar gefunden haben, melden Sie sich gerne unter <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de/> ganz leicht über den Anmeldebutton der jeweiligen Veranstaltung an.

Wir freuen uns auf Sie!
Herzliche Grüße

Ayten Berse
Leiterin der Koordinierungsstelle Frau und Beruf



VORWORT 2

INFORMATION + BERATUNG

Familie und Beruf? Beides! 10

Welcome back – Netzwerktreffen 12

ORIENTIERUNG + PERSPEKTIVE

Berufsplanung mit System 16

Selbstbestimmt gestalten 17

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell 18

Neu Starten – Mit neuem Selbstbewusstsein 19

WELLCOME LYFE **NEU** 20

Out of the box?! 21

Job Crafting – Aktive Arbeitsplatzgestaltung 22

Campus Familie und Beruf 23

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell
(Hemmingen) 25

Werte als Kompass für Entscheidungen 26

Special für zugewanderte Frauen Beratungsangebot 27

Special für zugewanderte Frauen: Starke Frauen- Laatzten
und Barsinghausen 28

Special für zugewanderte Frauen - Mit Power
und Netzwerk wieder einsteigen 29

Beruflich neu durchstarten oder neue Wege finden in und
nach der Familienphase? **NEU** 31

Lichtblick-Gespräche: Philosopherei für Frauen NEU ONLINE-SEMINAR	33
KEIN Geld ist auch keine Lösung! Oder doch? ONLINE-SEMINAR	35
Erfolgreich Netzwerken	36
Was ist eigentlich ein „Bias“? NEU	37
New Me- Rückkehr zur Normalität NEU ONLINE-SEMINAR	38
Den beruflichen Neustart in der Lebensmitte erfolgreich meistern! NEU	39

WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION

"K.O.N.E.K.T."	44
Umgang mit diskriminierenden Parolen am Arbeitsplatz	45
Schau an! Wie Bildsprache Ihre (Be-)Werbung prägt NEU	46
Projekt-, Selbst- und Zeitmanagement	47
Die Online-Bewerbung	48
IT-Security- schon gehackt worden?	49
Offene Universität für Frauen	50
Frauen überzeugen in Verhandlungen	51
Interkulturelles Handeln im (beruflichen) Alltag	52
Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“	54

Elevator Pitch	56
Elevator Pitch (Pattensen)	57
Selbstbewusst und glaubwürdig auftreten	58
Rhetorik für Frauen	59
Special für zugewanderte Frauen: PC-Fitness Beruf	60
Das Vorstellungsgespräch	61
Internet & Internetta	62
Business Knigge NEU	63
LinkedIn/Xing: Mein Online-Profil in Xing und LinkedIn NEU ONLINE-SEMINAR	64
Mit Homeoffice und Digitalisierung Job und Familie koordinieren NEU ONLINE-SEMINAR	65
Rhetorik-Bildungsurlaub für Frauen NEU	66
Small Talk: Das Eis brechen - beruflich und privat NEU	67
Workshopreihe Projektmanagement NEU ONLINE-SEMINAR	68

SELBSTSTÄNDIGKEIT + EXISTENZGRÜNDUNG

Beratung und Seminare für Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen	72
---	----

GESUNDHEIT + BALANCE

Positive Psychologie	76
Gelassen und sicher im Stress	77

Hochsensibilität und gelungene Selbstfürsorge	NEU	78
Achtsamkeit		79
Selbst bist Du in Deiner Kraft!	NEU	80
Free your mind– enjoy your soul	NEU	82
Stark wie eine Löwin– gelassen wie ein Buddha	NEU	83


TERMINE + VERANSTALTUNGEN

Informationsveranstaltung für hochqualifizierte EU-Osteuropäerinnen	KOSTENFREI	86
Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung		88
Bewerbung 4.0		89
Plötzlich pflegebedürftig		90
Demenz: die Schuhe stehen im Kühlschrank		93
Berufliche Perspektiven im Gesundheitsmanagement?!		94
Frauen finanziell fit im Alltag (Pattensen)	KOSTENFREI	96
Agentur für Arbeit Hannover und Jobcenter Region Hannover		97

ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION 100

ANMELDUNG UND ORGANISATION	104
VERANSTALTUNGSORTE	106
IMPRESSUM	107



A person wearing a dark blue jacket is shown from the side, typing on a silver laptop. The background is a bright, out-of-focus white wall. The text 'INFORMATION + BERATUNG' is centered in the upper half of the image, flanked by two large black L-shaped brackets.

**INFORMATION
+ BERATUNG**



Familie und Beruf zu vereinbaren, gehört heute ganz selbstverständlich zur Lebensplanung von Frauen. Das berufliche Comeback nach einer Phase der familienbedingten Berufsunterbrechung ist nicht immer einfach. Nicht einmal der schnelle Wiedereinstieg nach der Elternzeit garantiert eine reibungslose Rückkehr in den Beruf. Hinzu kommt die Mehrbelastung durch Familie und Haushalt, und schließlich muss eine zufriedenstellende Lösung hinsichtlich der Kinderbetreuung oder auch der Pflege von Angehörigen gefunden werden. Die Koordinierungsstelle unterstützt Frauen mit kompetenter Beratung.

Beratung für Frauen

In persönlichen Einzelgesprächen beraten wir Sie zu folgenden Themen:

- › Wiedereinstieg
- › nach Elternzeit oder der Pflege von Angehörigen
- › Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- › Fortbildung während der Eltern- und Pflegezeit
- › berufliche Neuorientierung und Weiterentwicklung
- › berufliche Chancen für zugewanderte und geflüchtete Frauen

Unsere Beratung ist kostenlos und findet in vertraulichen Einzelgesprächen statt. Gern können Sie einen Termin mit uns vereinbaren. Sie erreichen uns

- › telefonisch unter 0511 616-23542
- › per E-Mail unter frauundberuf@region-hannover.de

Übrigens:

Unsere Angebote stehen auch Männern in Erziehungs- und Elternzeit offen!

Bewerbungsmappen-Check

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die sich lange nicht beworben haben – egal, ob Sie nach der Familienzeit wieder in die Berufswelt einsteigen oder ob Sie sich beruflich verändern möchten. Die Chancen auf eine neue Arbeitsstelle hängen entscheidend von guten Bewerbungsunterlagen ab. Eine erfolgreiche Bewerbungsmappe braucht einen guten formalen und inhaltlichen Aufbau – individuell zugeschnitten auf Ihre Bewerbungsstrategie. Unsere Kommunikationsexpertin schaut mit Ihnen Ihre vorbereiteten Bewerbungsunterlagen durch, gibt Tipps zu inhaltlichen Formulierungen im Anschreiben und im Lebenslauf sowie zur formalen Gestaltung Ihrer Bewerbungsmappe.

BERATUNG

Wann Individuelle Terminabsprache

Wo HdW, Beratungsraum, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover

Kosten Das Angebot ist kostenlos.

Info zur Anmeldung frauundberuf@region-hannover.de oder Tel.: 0511 616-23542.
Bitte schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen vorab per E-Mail (Lebenslauf, Anschreiben und – falls gewünscht – Arbeitszeugnisse).



Als Teilnehmerin des Seminar- und Beratungsangebots der Koordinierungsstelle Frau und Beruf haben Sie sich auf den Weg gemacht, mit etwas Neuem zu starten – und damit sind Sie nicht allein.

In regelmäßigen Netzwerktreffen für Berufs-Wiedereinsteigerinnen möchten wir neue Impulse, Raum zum Austausch und Unterstützung durch diejenigen geben, die auch auf dem Weg sind. Nutzen Sie die Chance, im Netzwerk andere Frauen zu treffen und Erfahrungen – in angenehmer Atmosphäre – auszutauschen. Impuls-Referate, kollegiale Beratung und viel Zeit zum informellen Austausch sind geplant.

Weitere Infos und Anmeldung:

Zum Redaktionsschluss stand noch nicht für alle Netzwerktreffen fest, ob sie im Haus der Region in der Hildesheimer Str. 18 in Hannover stattfinden können oder als Online-Veranstaltung geplant werden.

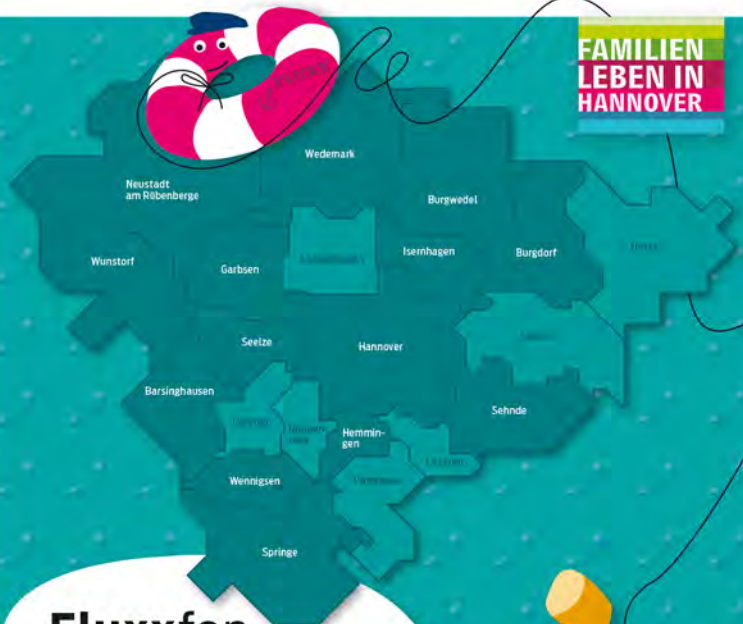
Auf Ihre Anmeldung unter <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de/> freuen wir uns.

TERMINE

	21.02. (17:45 – 20:30 Uhr)
Wann	27.06. (17:45 – 20:30 Uhr)
	28.11. (17:45 – 20:30 Uhr)

Wo	> online oder
	> Haus der Region in der Hildesheimer Str. 18





Fluxxfon
0511 168-32 110



Beratung, Notfallbetreuung, Fahrdienst

Fluxx – Notfallbetreuung für Kinder und Angehörige mit Unterstützungsbedarf

Flexibel und schnell für die Vereinbarkeit
von Familie und Beruf, wenn ...

- › die Regelbetreuung plötzlich ausfällt
- › keine Lösung im persönlichen Umfeld
organisiert werden kann
- › Studium/Ausbildung Anwesenheit erfordern

www.fluxx-hannover.de





**ORIENTIERUNG
+ PERSPEKTIVE**



Das Seminar basiert auf dem erfolgreichen Verfahren „Life-Work-Planning“ des amerikanischen Arbeitswissenschaftlers Richard Nelson Bolles. Diese NLP-orientierte Methode wendet Verfahren an, die die Wieder- und Neuentdeckung der persönlichen Potenziale ermöglichen. Sie lernen sich selbst – mit Ihren Ihnen zurzeit nicht bewussten Stärken, Fähigkeiten und Interessen – kennen. Sie entwickeln mithilfe von starken Kreativmethoden positive Visionen und Ziele für Ihr berufliches Weiterkommen.

INHALTE:

- › Erhöhung der Eigenkompetenz (Erfolge wahrnehmen)
- › Berufsfelder systematisch analysieren und erkunden
- › Aufbau eines Unterstützungsnetzwerkes
- › Zielgerichtetes Selbstmanagement

SEMINAR

Nr. 221S22117

Leitung Manfred Joppke (Systemischer Berater, Coach und Trainer)

Wann 5-tägig
12.02.+26.02.+27.02.+12.03.+13.03., 10:00 - 17:30 Uhr

Wo Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Kosten 200,00€, ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf
100,00 €

Info zur Anmeldung Bildungsverein, Tel. 0511
344144, info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS**VEREIN**

SELBSTBESTIMMT GESTALTEN

Finden Sie die zu Ihnen passende berufliche Tätigkeit.

Spielerisch erarbeiten Sie mit dem Wesenskernspiel®, was Sie mit Freude machen, was Sie wirklich interessiert und motiviert – und wie Sie dieses Wissen in ein passendes berufliches Tun umsetzen können. Ausgehend von diesen Ergebnissen bestimmen Sie an einem weiteren Termin Ihre Fähigkeiten und Stärken und vertiefen die angestrebten Vorhaben der Ideenentwicklung.

Dieses Wissen verschafft Ihnen Klarheit, Sicherheit und ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber ArbeitgeberInnen, um sich und Ihr Können souverän zu präsentieren. Die Ergebnisse lassen sich dauerhaft für weitere berufliche (und private) Entscheidungen nutzen.

METHODEN/ZIELE:

- › Wesenskernspiel®
- › Ideenentwicklung: eine oder mehrere belastbare Ideen für berufliche Tätigkeiten entwickeln
- › Potenzialprofil: Bestimmen von Fähigkeiten und Eigenschaften
- › Reflektieren und Vertiefen der erzielten Erkenntnisse
- › Schriftliche Ergebnisse

WORKSHOP

Leitung Christine Jung (Diplom-Pädagogin, Autorin)

Wann 5-tägig + 2-tägig
› 07.02. - 11.02. (9:00 – 13:00 Uhr)
› 07.03. + 08.03. (9:00 – 13:00 Uhr)

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine Methode, die durch Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich als Selbstmanagement-Verfahren entwickelt wurde. Ihr „Filetstück“ ist das Aufspüren unbewusster Wünsche und Bedürfnisse über Bilder. Diese mit bewussten Absichten zu synchronisieren, legt ungeahnte innere Kraftquellen frei und lässt das, was wir tun, stimmig werden.

ZRM® eignet sich hervorragend für Lebensumbrüche und berufliche Neuorientierung.

INHALTE:

- › Explorieren des Unbewussten über ressourcenaktivierende Bilder
- › Formulieren des eigenen Haltungsziels als Herzstück des ZRM-Prozesses
- › Entdecken eigener Ressourcen
- › Entwickeln einer Mini-Bewegung für den Alltag mit Embodiment
- › strategischer Einsatz der eigenen Ressourcen
- › spezifische Interventionen für den Alltag

WORKSHOP 1. HALBJAHR

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	30.03.+ 31.03. - 09:00 – 14:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Park der Sinne",EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

WORKSHOP 2. HALBJAHR

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	29.09.+30.09., 09:00 - 14:00 Uhr
Wo	Siehe oben
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

NEU STARTEN– MIT NEUEM SELBSTBEWUSSTSEIN

Reflexion zum beruflichen Wiedereinstieg.

Sie möchten darüber reflektieren, welche Ressourcen und Fähigkeiten Sie haben? Sie möchten eine Entscheidung treffen, welche berufliche Perspektive Sie anstreben? Diese Veranstaltung bietet Ihnen praxisorientierte Unterstützung bei der Neuorientierung.

INHALTE/METHODEN:

Durch individuelle Beratung, Impulse und Arbeit in Kleingruppen werden Ressourcen und Fähigkeiten ausgebaut und mögliche berufliche Perspektiven erkannt. Über die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenslinie werden wiederkehrende Muster identifiziert und Potenziale aufgedeckt. Hindernisse werden reflektiert, Lösungswege entwickelt und die persönliche und berufliche Weiterentwicklung gefördert.

Zielgruppe: Frauen, die nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen wollen, sich neu orientieren möchten, sowie Ziele entwickeln und verfolgen wollen

SEMINAR 1. HALBJAHR

Leitung	Sabine Gräßler-Zorn (Diplom-Ingenieurin, Karriere- und Wiedereinstiegsberaterin)
Wann	02.05.+04.05.+06.05.+09.05.+11.05.+13.05.- 09:00 - 12:30 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

SEMINAR 2. HALBJAHR

Leitung	Sabine Gräßler-Zorn (Diplom-Ingenieurin, Karriere- und Wiedereinstiegsberaterin)
Wann	07.11.+09.11.+11.11.+14.11.+16.11.+18.11.- 09:00 - 12:30 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Eine Workshopreihe zum Realisieren des eigenen Potentials.

Das Wort „Potential“ hat gewissermaßen Hochkonjunktur, befindet es sich doch - besonders in der Arbeitswelt - in aller Munde. Seinem lateinischen Ursprung nach bedeutet „potentia“ Stärke oder Macht.

Im heutigen Sinne verstehen wir darunter eine (noch) nicht ausgeschöpfte Möglichkeit, die als entwickelbare Stärke darauf wartet, genutzt zu werden. Wie können wir es nun schaffen, unser persönliches Potential so zu nutzen, dass wir beruflich vorankommen?

Zunächst müssen vielfältige Hindernisse auf dem Weg zur Entfaltung des eigenen Potenzials bewältigt werden.

Und hiervon gibt es einige, beispielsweise die Angst davor, „ins kalte Wasser zu springen“ und Neues anzufangen, da dies die Gefahr des Scheiterns birgt oder die Vermeidung von unbekanntem Situationen, weil wir uns hierbei blamieren könnten.

INHALTE:

- › Klarheit über den eigenen Lebensweg erhalten: durch die Definition eigener Ziele und das Erstellen eines konkreten Plans zur Zielerreichung
- › Den „Zukunftsmuskel“ stärken: ungewohnte Situationen einüben, Umgang mit Rückschlägen lernen, die Angst vor Blamage und Scheitern abbauen
- › Eigen-PR und Selbstmarketing: am eigenen Auftritt arbeiten
- › Vernetzungsideen zu (über-)regionalen Netzwerken [infoibox]

WELLCOME LYFE

Leitung	Gil Leichtle
Wann	17.06.+24.06.+01.07., 09:00 - 12:00 Uhr
Wo	Treffpunkt 9 Uhr am Maschsee Nordufer/Fackelträger
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

OUT OF THE BOX?!

„Was kann ich sonst noch, womit sich Geld verdienen lässt?“ Gehen Sie mit innovativen Denkansätzen auf die Jobsuche! Kreativer Input aus der Theaterarbeit und dem Journalismus unterstützt Sie in diesem Workshop bei der Entwicklung individueller Ansätze zur Berufsorientierung, zum Quereinstieg und zu Ihrer Bewerbungsstrategie.

Die Job-Profiler aus Hamburg (www.i-do-hamburg.de) vermitteln kreative Denkwerkzeuge, um die persönlichen Kernkompetenzen aufzuspüren und in neuen Arbeitsfeldern berufliche Chancen zu recherchieren und auszuloten.

Das Trainer/innen-Tandem wird methodisch mit Ihnen in Rollenspielen und Individualanalysen arbeiten. Außerdem bietet der Workshop Raum für Rückfragen, Kurz-Coachings und Fallbeispiele.

WORKSHOP

Leitung	Katrin Wilkens (Journalistin und Rhetorikerin), Sebastian Schlösser (Regisseur und Mediator)
Wann	01.11., 09:00 – 17:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Steinhuder Meer", EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



JOB CRAFTING– AKTIVE ARBEITSPLATZGESTALTUNG

Spielräume erkennen und nutzen.

So richtig begeistert sind Sie nicht von Ihrem Job und Sie würden gerne etwas verändern? Sie wollen raus aus der „Teilzeitfalle“ und die Weichen für den nächsten Entwicklungsschritt stellen?

In diesem Seminar wollen wir Strategien und Ansätze kennenlernen und selbst entwickeln, wie wir unser Arbeitsumfeld stärker (mit-)gestalten können, denn die meisten Jobs bieten mehr Spielräume, als uns bewusst ist.

Wir erarbeiten zunächst Ihre eigenen Stärken und Werte, die dann die Basis für das Job Crafting sind. Entdecken Sie Ihre Spielräume und nutzen Sie sie!

ZIELGRUPPE:

- › Frauen, die mit ihrem aktuellen Arbeitsumfeld unzufrieden sind, dort etwas verändern und gerne mehr erreichen wollen
- › Frauen, die aus der Teilzeitfalle herauskommen und mehr Verantwortung übernehmen wollen
- › Frauen, die Strategien kennenlernen wollen, wie mit kleinen Dingen große Wirkung erzielt werden kann

SEMINAR

Leitung Christine Jung (Diplom-Pädagogin, Autorin), Nina Kaienburg (Systemischer Coach, Organisationsentwicklerin)

Wann 22.04. + 29.04. (13:00 – 18:00 Uhr)

Wo Unternehmerinnenzentrum, Hohe Str. 11, 30449 Hannover

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

beyond just work



EIN ANGEBOT FÜR BERUFSRÜCKKEHRENDE NACH ELTERN- ODER FAMILIENZEIT

Sie sind in Elternzeit oder einer längeren Familienphase und fragen sich, wie es beruflich für Sie weitergehen kann? Zurück in den ursprünglichen Beruf oder neue Wege gehen? Als Alleinerziehende suchen Sie nach einer Tätigkeit mit Zukunft, aber wie und was? Oder reicht ein Zuverdienst? Vielleicht ist es erforderlich, das Familien- einkommen aufzustocken, weil die berufliche Situation des Partners oder der Partnerin aufgrund der aktuellen Corona-Situation unsicher ist oder das Einkommen nicht mehr reicht?

Sie fragen sich: „Wie kann ich Familie und Beruf vereinbaren? Wie viele Stunden möchte ich an wie vielen Wochentagen zu welchen Zeiten arbeiten? Welche Qualifikationen sind am Arbeitsmarkt aktuell gefragt und reichen meine Kenntnisse noch aus?“ Oder: „Ich habe ein im Ausland erworbenes Studium – ob bereits in Deutschland anerkannt oder nicht – bisher habe ich in Deutschland nur in anderen Bereichen gearbeitet, wie kann ich an meinen Studienberuf anknüpfen?“. Hindernisse werden reflektiert, Lösungswege entwickelt und die persönliche und berufliche Weiterentwicklung gefördert.

Es gibt viele Fragen, die Berufsrückkehrende beschäftigen und viele unterschiedliche Wege zum Ziel. Gerne wollen wir Sie auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen, egal ob Sie bereits bei uns gemeldet sind oder vielleicht weder Arbeitslosengeld beziehen noch bei uns registriert sind. Sie sind herzlich willkommen!

Dabei beginnt die Zusammenarbeit mit einer unverbindlichen Kontaktaufnahme und im nächsten Schritt mit einer Anmeldung. Falls Ihnen unsere Angebote wider Erwarten nicht zusagen, können Sie sich auch wieder abmelden! Es ist uns wichtig den weiteren Weg mit Ihnen zusammenzugehen und individuelle Lösungen für Sie zu finden.



WIE LÄUFT DAS AB?

Im Campus Familie und Beruf bietet die Agentur für Arbeit Hannover Ihnen zunächst einen Wiedereinstiegscheck: zwei ausführliche Beratungsgespräche mit einem Coach direkt beim Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft in zentraler Lage in Hannover. Gemeinsam nehmen sie eine Bestandsaufnahme vor und legen erste Ziele und die weitere Zusammenarbeit fest. Wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden, stehen Ihnen im Anschluss drei Module für je mindestens sechs Monate zur Verfügung, egal ob mit oder ohne Berufsabschluss oder als Akademiker/-in und Führungskraft.

Das Modul „Neustart MINT“ für die Bereiche Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik bietet in 12 Monaten inklusive einer Gasthörerschaft an der Leibniz Universität oder der Hochschule Hannover eine optimale Vorbereitung für Fachkräfte aus diesen Bereichen, viele davon mit internationalen Abschlüssen. „Neustart MINT“ ist nur durch die Kooperation mit dem Jobcenter und der Wirtschafts- und Beschäftigungsförderung der Region Hannover, der Leibniz Universität und der Hochschule Hannover möglich.

SEMINAR

Wann Module starten alle zwei Monate.

Info zur Andrea Wassermann, Beauftragte für Chancengleichheit am
Anmeldung Arbeitsmarkt
 Agentur für Arbeit Hannover
 Hannover.BCA@arbeitsagentur.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Hannover

bringt weiter.

SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (HEMMINGEN)

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine Methode, die durch Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich als Selbstmanagement-Verfahren entwickelt wurde. Ihr „Filetstück“ ist das Aufspüren unbewusster Wünsche und Bedürfnisse über Bilder. Diese mit bewussten Absichten zu synchronisieren, legt ungeahnte innere Kraftquellen frei und lässt das, was wir tun, stimmig werden.

ZRM® eignet sich hervorragend für Lebensumbrüche und berufliche Neuorientierung.

INHALTE:

- › Explorieren des Unbewussten über ressourcenaktivierende Bilder
- › Formulieren des eigenen Haltungsziels als Herzstück des ZRM-Prozesses
- › Entdecken eigener Ressourcen
- › Entwickeln einer Mini-Bewegung für den Alltag mit Embodiment
- › strategischer Einsatz der eigenen Ressourcen
- › spezifische Interventionen für den Alltag

WORKSHOP

Leitung Elisabeth Knelangen (Coach)

Wann 24.09., 09:00-16:00 Uhr +25.09., 09:00-13:00 Uhr

Wo Gutenbergstraße 2, 30966 Hemmingen

Kosten 40,00€, ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf
20,00€

Info zur Anmeldung Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen,
Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de, www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



WERTE ALS KOMPASS FÜR ENTSCHEIDUNGEN

Egal, ob es um den weiteren beruflichen Weg geht, wann und wo Schwerpunkte gesetzt oder wie Beruf und Familie vereinbart werden: Die eigenen persönlichen und beruflichen Vorstellungen zu kennen, liefert Entscheidungshilfen und Antworten.

Werteklarheit führt zu Entscheidungs- und Handlungssicherheit, zu Authentizität und innerer Ausgeglichenheit. Zweifel verfliegen, Energie wird frei. Schaffensfreude stellt sich ein.

INHALTE:

- › Was ist mir wirklich wichtig im (Berufs-)Leben?
- › Welche Aufgaben erfüllen mich?
- › Was gibt mir Sinn?
- › Wie und wo kann ich meine Werte leben?

Über individuelles Coaching, assoziative Methoden und Austausch in Kleingruppen wird das eigene Werteprofil als Kompass für künftige Entscheidungen entwickelt und angewendet.

SEMINAR

Leitung	Astrid Klink (Coach für berufliche Entwicklung, Entspannung und Stressbewältigung, Diplom-Pädagogin)
Wann	02.11., 03.11. und 04.11., jeweils 9:00 – 13:00 Uhr
Wo	erster Termin: HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, "Raum Steinhuder Meer", EG alle weiteren Termine online
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN BERATUNGSANGEBOT

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover legt über die Kernaufgaben hinaus einen Schwerpunkt auf die Arbeitsmarktsintegration von zugewanderten Frauen.

Sie möchten in Ihrem Beruf arbeiten oder einen neuen Beruf erlernen? Was brauchen Sie, um in Deutschland zu arbeiten? Welche Chancen haben Sie mit Ihrem Berufswunsch?

WIR BIETEN:

- › Beratung und Coaching
- › Seminare und Workshops
- › Kontakte zu Betrieben

WIR UNTERSTÜTZEN:

- › Information zu Berufen in Deutschland
- › Suche nach Arbeit und Praktika
- › Bewerbungen und Vorstellungsgespräche
- › Austausch mit anderen Frauen (Networking)

Vereinbaren Sie gerne telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns:

INFORMATION

Info zur Anmeldung Mila Marinova
Tel.: 0511 616-26878
E-Mail: mila.marinova@ergion-hannover.de



SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN: STARKE FRAUEN- LAATZEN UND BARSINGHAUSEN

Dieses Blockseminar unterstützt Migrantinnen und geflüchtete Frauen bei der Integration in den Arbeitsmarkt. Es werden berufsspezifische, familienrelevante und gesundheitsfördernde Inhalte vermittelt. Im Rahmen der Seminare lernen die Frauen verschiedene Möglichkeiten zur beruflichen Orientierung kennen und erhalten Informationen zur konkreten Situation des Arbeitsmarktes vor Ort.

Diese inhaltlichen Bausteine werden durch Praxisseminare ergänzt, in denen gesundheitsfördernde Aspekte wie Work-Life-Balance, Entspannungstechniken sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Mittelpunkt stehen. Die Frauen können sich im geschützten Raum informieren, austauschen und Netzwerke für den Weg in den Beruf knüpfen.

TERMINE:

Die Termine werden online bekanntgegeben unter <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

INFORMATION UND ANMELDUNG:

Für den Projektort Laatzen:

Leine-Volkshochschule GmbH
Heike Ermisch, Senefelderstr. 17/19, 30880 Laatzen
Tel. 0511 – 89886235
E-Mail: ermisch@leine-vhs.de

Für den Projektort Barsinghausen:

VHS Calenberger Land
Anja Horak, Langenäcker 38, 30890 Barsinghausen
Tel. 05105 – 521636
E-Mail: anja.horak@vhs-cl.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN- MIT POWER UND NETZWERK WIEDER EINSTEIGEN

Berufseinstieg für Frauen mit Migrationsgeschichte

Sie haben Deutsch gelernt und wenig Möglichkeiten zu sprechen? Sie haben bereits ein gutes Sprachniveau, trotzdem klappt es noch nicht mit dem Wunschberuf? Deutsch zu sprechen ist eine wichtige Voraussetzung, um den gewünschten Beruf zu erlernen und eine passende Arbeitsstelle zu finden.

Wer eine Sprache sicher sprechen und verstehen möchte, braucht viel Übung und den Austausch mit verschiedenen Gesprächspartner/innen. Darum möchten wir Sie zu unserem neuen Treffpunkt „Berufseinstieg mit Migrationsgeschichte“ einladen.

In dem monatlichen Treffen möchten wir Ihnen – in angenehmer und offener Atmosphäre – Raum zum Austausch von Erfahrungen und neue berufliche Impulse geben. Wir wollen mit Expert/innen aus der Berufswelt diskutieren und über Arbeitsbereiche und Berufswege sprechen.

Es wird viel Raum zum Sprechen geben. In kleinen Gruppen können Sie sich bei den Gesprächspartner/innen informieren, Ihr Deutsch üben und insbesondere die berufsbezogenen Sprachkenntnisse verbessern.



Mila Marinova





Gemeinsam mit verschiedenen Gästen diskutieren wir Themen rund um die Arbeits- und Berufswelt. Dabei stehen immer auch Ihre persönlichen Erfahrungen, der eigene Berufswunsch und auch der Bewerbungsprozess im Vordergrund.

Geplant haben wir Input zu verschiedenen Berufsfeldern, dem Arbeitsmarkt in der Region Hannover, zu Bildungs- und Ausbildungsangeboten (Schule, Ausbildung und Hochschulstudium), zur Anerkennung von ausländischen Schul- und Berufsabschlüssen, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zu Arbeitsverträgen und Entlohnung u.v.m.

Gerne nehmen wir Ihre Themenwünsche auf und laden Gesprächspartner/innen ein, mit denen Sie persönlich sprechen möchten. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen und ganz einfach auf das Sprechen miteinander!

TREFFPUNKT

Leitung	Mila Marinova
Wann	25.02.,25.03.,29.04.,20.05.,24.06. - jeweils von 14:00 - 16:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str.7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	Die Veranstaltung ist kostenlos.
Info zur Anmeldung	mila.marinova@region-hannover.de oder Tel.: 0511 616-26878

Angebote für Mütter mit und ohne Migrationshintergrund zur beruflichen Orientierung

Was und wo möchte ich arbeiten? Wie kann ich einen Berufsabschluss nachholen? Wie finde ich einen neuen beruflichen Weg? Was passt zu mir und meinen Vorstellungen? Wie kann ich einen Beruf mit meinem Familienleben vereinbaren?

Finden Sie gemeinsam mit anderen Müttern und den Coaches in speziellen Kursen dazu Antworten. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten bei der Suche nach einem passenden Beruf optimal einsetzen können!

Darüber hinaus erhalten Sie auch Tipps zur Organisation von Kinderbetreuungsmöglichkeiten und werden bei Fragen rund um Ihre persönliche Lebenssituation als Mutter unterstützt.


Die Angebote heißen:

Mütter starten durch – Kurs in Hannover

Neue Wege finden – Kurs in Langenhagen und Burgwedel

W.i.r- Stark mit Kind – Kurse in Barsinghausen, Wunstorf, Neustadt am Rbg. (hier kann auch ein Kind mitgebracht werden)





Wie kann ich meine Deutschkenntnisse (weiter) verbessern?
Welcher Beruf passt zu mir und knüpft evtl. auch an die beruflichen Vorerfahrungen in meinem Heimatland an? Wie finde ich einen neuen beruflichen Weg und einen beruflichen Einstieg in Deutschland?

Sie können in unseren bilingualen Kursen Antworten auf diese Fragen finden und lernen auch viel über das deutsche Schul- und Ausbildungssystem, das Zeitmanagement und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Eine Kinderbetreuung wird angeboten, wenn Sie noch keinen Kinderbetreuungsplatz gefunden haben. Die Kurse werden in folgenden Kombinationen angeboten: Englisch- Deutsch, Arabisch- Deutsch, Kurdisch- Deutsch, Türkisch- Deutsch und in Planung ist auch Bulgarisch-Deutsch.

Die Kurse finden in verschiedenen Modulen statt, Sie starten mit dem Kurs FEMME.

INFORMATION

Info zur	Elke Heinrichs, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Anmeldung	Jobcenter Region Hannover Jobcenter-Region-Hannover.BCA@jobcenter-ge.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



LICHTBLICK-GESPRÄCHE: PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

Perspektiven wechseln & Wissen teilen

NEU

ONLINE-SEMINAR

In der Vielfalt liegt die Kraft. Im Rahmen der virtuellen Lichtblick-Gespräche der „Philosopherei“ haben bis zu sechs Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre vielfältigen Perspektiven zu relevanten Arbeitsthemen unserer Zeit zu teilen. Das entspannte Setting und die wertschätzende Moderation sorgen dafür, dass mit Offenheit und Freude diskutiert werden kann.

Der Austausch von Wissen und Erfahrungsschätzen steht dabei ebenso im Fokus wie eine Begegnung auf Augenhöhe. Wir wollen uns gegenseitig bestärken und hinterfragen, gemeinsam lernen und wachsen, uns vernetzen sowie die Gelegenheit für zukünftige Kooperationen schaffen.

We agree to disagree?! - Chancen & Herausforderungen der Meinungsvielfalt

„Vielfalt ist ein Schlüssel zum Erfolg“, dieser Satz schafft es mehr und mehr in unser aller Bewusstsein. Doch um zu vermeiden, dass Vielfalt oder Diversität nur Worthülsen sind, lohnt es sich tiefer einzutauchen. Worin liegen die Chancen als auch die Herausforderungen der Meinungs- und Perspektivenvielfalt? Wie heben wir ihren Schatz? Die Erkenntnisse dürften für private sowie professionelle Beziehungen gleichermaßen spannend sein.

WE AGREE TO DISAGREE?! CHANCEN & HERAUSFORDERUNGEN DER MEINUNGSVIELFALT

Leitung Anna Brandes – Initiatorin der Philosopherei und Moderatorin, die den Dialog liebt. www.waldlichtung.com

Wann 14.02. - 19:00 - 21:00 Uhr

Wo Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera



Wir haben doch keine Zeit! - Unser Verständnis von (sinnvoll gefüllter) Zeit

Man sollte meinen, dass uns aufgrund unserer vielfältigen technologischen Hilfsmittel, der voranschreitenden Automatisierung & Co vielmehr Freizeit zur Verfügung stehen sollte. Doch gerade das Gegenteil scheint der Fall: Wir geraten ständig unter (Zeit-)Druck.

Woran das liegt, wollen wir gemeinsam ergründen. Allem voran mit der Frage: Was ist eigentlich unser Verständnis von sinnvoll gefüllter Zeit?

WIR HABEN DOCH KEINE ZEIT! UNSER VERSTÄNDNIS VON (SINNVOLL GEFÜLLTER) ZEIT

Leitung Anna Brandes – Initiatorin der Philosophie und Moderatorin, die den Dialog liebt. www.waldlichtung.com

Wann 11.07. - 19:00 - 21:00 Uhr

Wo Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



KEIN GELD IST AUCH KEINE LÖSUNG! ODER DOCH?

ONLINE-SEMINAR

In diesem Workshop geht es um uns Frauen und das wichtige Thema Finanzen:

Es ist immer der richtige Zeitpunkt, sich damit zu beschäftigen und je früher wir damit anfangen, desto mehr können wir für uns erreichen.

Im ersten Teil des Workshops verschaffen wir uns zunächst einen Überblick über die verschiedenen Elemente von Finanzen: Wir sprechen über Lohnsteuerklassen, Kontengestaltung, Haushaltsbücher, Eigentumsgestaltung, Bürgschaft, alternative Versorgungsmöglichkeiten, Geldfresser & Co.

Es gilt außerdem die persönliche Ist-Situation zu analysieren und sich zu fragen: Wo stehe ich und wie behalte ich den Überblick?

Im zweiten Teil des Workshops wenden wir uns der finanziellen Zukunft zu: Wie sehen meine Rentenansprüche aus? Wie groß ist meine Rentenlücke? Wo erhalte ich Informationen dazu?

Ziel des Workshops ist es, einen Fahrplan für die Altersvorsorge zu entwerfen und die nächsten Schritte konkret zu planen.

WORKSHOP

Leitung	Sonja de Vries (Beraterin & Coach)
Wann	09.06.+16.06., 09:00 - 12:00 Uhr
Wo	Online- der Link wird Ihnen vor Seminarbeginn zugesendet
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



Wie aus Ihren Kontakten ein Netzwerk werden kann.

„Netzwerken“ ist seit Jahren ein Zauberwort. Gemeint ist ein methodisches und systematisches Vorgehen, Kontakte zu knüpfen, Beziehungen zu pflegen und längerfristig zu gestalten. In diesem Seminar werden Sie erfahren:

- › in welchen Zusammenhängen Netzwerke besonders geeignet und hilfreich sind,
- › was Sie zum Netzwerken brauchen,
- › wie und wo Sie die richtigen Leute für Ihr persönliches Netzwerk finden,
- › wie Sie Kontakte knüpfen und ein tragfähiges Netzwerk aufbauen, pflegen und nutzen können,
- › welche Elemente und Erfolgskriterien beim Netzwerken zu beachten sind und
- › wie Sie typische Fehler vermeiden können.

WORKSHOP

Nr. 221S22118

Leitung Kerstin Brandes

Wann 12.03., 10:30-18:00 Uhr

Wo Stadtstraße 17, 30159 Hannover

Kosten 80,00 €, ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf
40,00 €

Info zur Anmeldung Bildungsverein, Tel. 0511
344144, info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS  **VEREIN**

Den Begriff "Bias" haben Sie vermutlich schon mal gehört. Wenn Sie dabei an Wahrnehmung, Verzerrungen oder Vorurteile denken, liegen Sie schon sehr richtig. Der Begriff „*unconscious Bias*“ kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie unbewusste Neigung/Befangenheit. Kurz gesagt sind damit unsere „blinden Flecken“ gemeint, die unser alltägliches Verhalten beeinflussen, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Im Laufe unserer Sozialisation übernehmen wir zahlreiche „bias“, Vorurteile bzw. Stereotype. Ihr Sinn ist es u.a. uns dabei zu helfen, die Komplexität der permanent fließenden Informationen zu reduzieren, damit wir diese effektiver verarbeiten können und uns den Alltag erleichtern.

Der Nachteil dieser Kategorisierungen ist jedoch, dass sie es uns erschweren, Menschen in ihrer einzigartigen Vielfalt und mit ihren individuellen Begabungen wahrzunehmen. Dies kann zu Diskriminierungen führen und die Chancengleichheit gefährden. Gemeinsam wollen wir gängige Vorurteile - insbesondere gegenüber Frauen im beruflichen Kontext - betrachten, da diese hier verschiedene Störungspotenziale bieten, sei es bezüglich der Zusammenarbeit im Team oder bei der Personalauswahl.

WAS IST EIGENTLICH EIN „BIAS“?

Leitung	Helga Barbara Gundlach (Religionswissenschaftlerin, Xpert CCS-Trainerin)
Wann	17.05., 09:00 - 13:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Steinhuder Meer", EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Erlangung von Selbstbestimmung und Abgrenzung.

Seit Anfang 2020 werden wir ständig vor nie dagewesene neue Herausforderungen gestellt. Gerade Mütter, ob alleinerziehend, berufstätig oder in Elternzeit kamen und kommen an ungesehene Grenzen. Plötzlich wurde das eigene bisher normale Leben in den eigenen vier Wänden fremdbestimmt: Lockdown, Home Office, Home Schooling erforderten auf der einen Seite nicht nur starke Nerven und perfektes Zeitmanagement, sondern förderten auch auf der anderen Seite die soziale Isolation und Angst.

Es fehlt an Abgrenzung zwischen Hausaufgabenhilfe, Haushalt bewältigen, virtuellen Meetings, sich selbst und Kinder motivieren sowie der gesunden Balance zwischen Zielerreichung von Arbeitsaufgaben, Medienkonsum und Freizeitgestaltung.

Ein hohes Maß an Flexibilität bei gleichbleibender Leistung wurde vorausgesetzt. Mittlerweile hat die Rückkehr zum Arbeitsplatz begonnen und bis auf neue Hygienekonzepte ist alles beim „Alten“?

Wünschen Sie sich „Nein“ sagen zu können, ohne Angst zu haben, andere vor den Kopf zu stoßen und für Ihre Bedürfnisse einzustehen? Dann freuen wir uns auf den konstruktiven Austausch mit Ihnen.

SEMINAR

Leitung Caroline Steele (Individualpsychologischer- & Existenzanalytische Coachin)

Wann 02.02.+03.02.+04.02., 10:00 - 13:00 Uhr

Wo Online- der Link wird Ihnen vor Seminarbeginn zugesendet

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Wo stehst Du? Wie kannst Du das erfolgreich angehen?

Nichts ist so beständig wie der Wandel, denn Veränderungen gehören zum Leben. Doch egal wie viele Veränderungen wir im Leben schon erlebt und erfolgreich gemeistert haben: Jede Veränderung bleibt eine Herausforderung!

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sich mit 40+ beruflich neu orientieren wollen und ihre persönliche Offenheit für Wandel kultivieren möchten.

Sie erfahren, worauf es bei einem beruflichen Neustart mit 40+ ankommt und erhalten praxisnahe und sofort umsetzbare Checklisten, Tipps und Anregungen, mit denen sie sofort loslegen können.

Kennen Sie diese Situation?

- › Sie haben einen Job, fühlen sich darin jedoch unwohl
- › Sie sind noch beschäftigt, ahnen jedoch, dass die Kündigung droht
- › Sie sind bereits freigestellt
- › Sie haben eine Stelle, wissen aber ganz genau, dass diese gar nicht Ihren Stärken und Fähigkeiten entspricht

SEMINAR	
Leitung	Barbara Rottwinkel-Kröber
Wann	23.02.+16.03., 10:00-12:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de





In dem Workshop lernen Sie, welche Schritte für einen erfolgreichen beruflichen Neustart notwendig sind. Außerdem erhalten Sie im Vorfeld ein Workbook sowie zahlreiche Checklisten und praktische Schritt-für-Schritt Anleitungen.

Weitere Informationen finden sie online unter www.starke-frauen.info.







**WEITERBILDUNG
+ QUALIFIKATION**



"K.O.N.E.K.T."

Treffpunkt für Frauen im Handwerk

Frauen spielen in vielen Handwerksbetrieben eine wichtige Rolle. Als zielstrebige Gesellin oder Meisterin, als erfolgreiche Unternehmerin, als engagierte Unternehmerfrau und als Funktionsträgerin, die sich ehrenamtlich engagiert. Oftmals sind Frauen im Handwerk Einzelkämpferinnen.

Mit dem Treffpunkt K.O.N.E.K.T. soll sich genau das ändern.
www.hwk-hannover.de/konekt

TREFFPUNKT

Leitung Katja Mikus, Kirsten Höxter

Wann 16.02.2022, 22.06.2022 und 12.10.2022 (18:30 – 21:00 Uhr)

Wo Handwerkskammer Hannover
Berliner Allee 17
30175 Hannover

Info zur Anmeldung > Katja Mikus: 05131 7007-231, mikus@hwk-psg.de
> Kirsten Höxter: 05131 7007-681, hoexter@hwk-psg.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

 **Handwerkskammer
Hannover**

UMGANG MIT DISKRIMINIERENDEN PAROLEN AM ARBEITSPLATZ

Kommunikative Strategien für ein diskriminierungsfreies Arbeitsklima.

Unabhängig davon, ob Sie selbst direkt betroffen sind oder sich ein wertschätzendes Arbeitsklima für alle wünschen, ist es nicht so einfach, in solchen Situationen eine adäquate Antwort parat zu haben.

Dieser interaktive Workshop soll dies ändern! Sie lernen neue Strategien im Umgang mit Diskriminierung, Abwertung und Kränkung kennen und erhalten einen Überblick über typische Kommunikationsmuster und -strukturen.

In einem geschützten Rahmen haben Sie zudem die Möglichkeit, unterschiedliche Reaktionen auszuprobieren und einzuüben. Hierdurch wächst Ihre Kompetenz, auch in Stresssituationen souverän zu kontern. So tragen Sie zu einem friedlichen Arbeitsklima bei und sorgen dafür, dass Abwertungen gegen (von anderen erklärte) Minderheiten keinen Platz mehr haben!

INHALTE:

- › Einüben diverser Kommunikationsstrategien
- › Wiederherstellen des inneren Gleichgewichts nach einer Kränkung
- › Stärkung der Selbstsicherheit
- › Praktische Strategien zum Schutz vor Diskriminierung

WORKSHOP

Leitung Helga Barbara Gundlach (Religionswissenschaftlerin, Xpert CCS-Trainerin)

Wann 24.02., 09:00 - 13:00 Uhr

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Steinhuder Meer", EG

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte, heißt es. Doch warum ist das so? Durch visuelle Kommunikation werden Gefühle und Sinne direkt angesprochen. Bilder erzeugen auf den ersten Blick Emotionen und wecken Assoziationen. Sie können faszinieren und beeindrucken, ein Schmunzeln auslösen oder den Betrachtenden zum Weinen bringen. Fakt ist: Wir erfassen Bilder schneller als beispielsweise Textinformationen. Wir betrachten also lieber, als dass wir lesen.

Demnach hinterlässt Ihr Bewerbungsfoto direkt einen ersten Eindruck von Ihnen. Und der zählt! Aus diesem Grund empfiehlt es sich, für Bewerbungen aussagekräftige Bilder zu wählen. Darüber hinaus sind Fotos in Zeiten von Onlinemedien, wie Instagram & Co, ein entscheidendes Werbemittel in der Selfmarketing-Strategie. In diesem Workshop werden anhand von Beispielen folgende Themen analysiert und gemeinsam erörtert:

- › Wie können Fotos effektiv zur Selbstvermarktung genutzt werden?
- › Was sollte grundsätzlich bei der Auswahl eines geeigneten Bewerbungsfotos beachtet werden?
- › Wann sind Bewerbungsvideos sinnvoll?
- › Was kann ein QR-Code in der Bewerbung bewirken?

SEMINAR

Leitung Nicole Hertwig, Dipl. Designerin (FH), Coach - Dozentin - Resilienz-Trainerin, Fachberaterin für Hochsensibilität

Wann 08.07., 10:00 - 14:00

Wo Online - der Link wird Ihnen vor Seminarbeginn zugesendet.

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

PROJEKT-, SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

„Arbeiten Sie intelligenter – nicht härter!“

In Zeiten schneller Veränderungen steht die Bedeutung einer effektiven Bewältigung komplexer Aufgaben im Vordergrund. Zielorientiertes und wirksames Handeln ist entscheidend. Projektmanagement ist dabei das geeignete Instrument, mit dessen Hilfe Lösungen für fachübergreifende Aufgabenstellungen entwickelt werden können.

FREIRÄUME GEWINNEN FÜR DAS WESENTLICHE!

- › Im Selbst- und Zeitmanagement geht es um folgende Inhalte:
- › Wie meistere ich Stress erfolgreich und gewinne Energie und Spaß?
- › Analyse der eigenen Arbeitsweise: Wer verfügt über meine Zeit?
- › Arbeits- und Realisierungstechniken: Was ist zu berücksichtigen?
- › Prioritäten erkennen: Was bringt mich weiter?
- › Praktische Zeitplanung: Wie plane ich Zeit effektiv?
- › Berufliche und persönliche Ziele erkennen: Was ist mir wirklich wichtig?

BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE

Nr.	221B22021
Leitung	Gerd Ridderbusch (Managementberater, Coach)
Wann	07.02. - 10.02., 08:30-16:30 Uhr / 11.02., 08:30-14:00 Uhr
Wo	Stadtstraße 17, 30159 Hannover
Kosten	241,00 €, ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 141,00 €
Info zur Anmeldung	Bildungsverein, Tel. 0511 344144 info@bildungsverein.de www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS  **VEREIN**

DIE ONLINE-BEWERBUNG

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber wünschen sich immer häufiger Bewerbungsunterlagen in Form einer Online-Bewerbung. Frauen fällt es jedoch häufig schwer, ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken in Online-Bewerbungen deutlich herauszustellen.

„Frau“ möchte nicht überheblich wirken. Für eine erfolgreiche Bewerbung ist es aber wichtig, selbstbewusst aufzutreten, denn falsche Bescheidenheit führt nicht zum Ziel. Neben der guten inhaltlichen Darstellung muss auch die Form stimmen.

Gerne können Sie auch Ihre Unterlagen mitbringen und ganz persönliche Fragen zum Thema stellen.

WORKSHOP 1. HALBJAHR

Leitung	Stephanie Schütte (EDV-Trainerin)
Wann	13.05., 17:30 - 20:30 Uhr
Wo	Rathausplatz 1, 30966 Hemmingen
Kosten	15,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 7,50 €
Info zur Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen, Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de , www.leine-vhs.de

WORKSHOP 2. HALBJAHR

Leitung	Stephanie Schütte (EDV-Trainerin)
Wann	04.11., 17:30 - 21:30 Uhr
Wo	Rathausplatz, 30982 Pattensen
Kosten	15,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 7,50 €
Info zur Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen, Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de , www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



IT-SECURITY- SCHON GEHACKT WORDEN?

Wir alle bewegen uns heute in Bewerbungssituationen mit vielen persönlichen Daten im Internet. Obwohl der Datenschutz im digitalen Raum ein komplexes Thema ist, gibt es wenig Aufklärung über IT-Sicherheit.

In diesem Workshop geht es um To Do's zum Schutz für Windows/Android, beim Arbeiten mit Office, beim Surfen und bei Sofortmaßnahmen nach einem Hack-Angriff.

INHALTE:

- › Bekannte/aktuelle Hacks – ganz persönliche Hacks, WLAN-Passwort-Hacks
- › Abhören leicht gemacht – gefährliche Sicherheitslücken
Cyberwar, Trojaner
- › Tracking, Advertising, Malvertising

WORKSHOP

Leitung	Merle Hübner (IT-Dozentin)
Wann	28.06. + 29.06., 10:00-16:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314,EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de



Möchten Sie neues Wissen erwerben, positive Lernerfahrungen machen und eigene Stärken kennenlernen? Möchten Sie gerne einmal „Uniluft“ schnuppern? Für Frauen aller Altersstufen und Bildungsabschlüsse, die sich neu orientieren und weiterbilden möchten, bietet die Zentrale Einrichtung für Weiterbildung der Leibniz Universität ein viersemestriges Programm mit folgenden Schwerpunkten an: Training von Schlüsselkompetenzen (Lernen, Kommunikation, Konfliktbearbeitung, Zielfindung etc.), Themen rund um gesellschaftlichen Wandel (Frauenrollen und Arbeitswelt, Demokratie, Globalisierung etc.), wissenschaftliche Techniken und Denkweisen.

ABENDKURS AB SOMMERSEMESTER 2022

Wann	ab 20.04.2022, Infoveranstaltungen: 19.01. + 16.02. + 09.03. - jeweils um 18:00 Uhr
Wo	Leibniz Universität Hannover Schloßwender Straße 7 30159 Hannover
Kosten	467,50€ pro Semester/ ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 417,50€
Info zur Anmeldung	www.zew.uni-hannover.de Britta Jahn, Tel.: 0511 762-19108 Shahrsad Amiri, Tel.: 0511 762-14194

VORMITTAGSKURS AB WINTERSEMESTER 2022/2023

Wann	ab 04.10.2022, Infoveranstaltungen: 11.05. + 20.06. + 06.07. + 05.09. jeweils 10:00 Uhr)
Wo	Leibniz Universität Hannover Schloßwender Straße 7 30159 Hannover
Kosten	515,- € pro Semester/Frühbuchungsrabatt 465,- €/ ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 415,- €
Info zur Anmeldung	siehe oben

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



Leibniz
Universität
Hannover

FRAUEN ÜBERZEUGEN IN VERHANDLUNGEN

An diesem Wochenende lernen Sie, wie Sie in Verhandlungen mit Gesprächspartner/innen oder auch in eigener Sache (Gehaltsverhandlungen, Einstellungsgespräch) sicher auftreten und diese zum gewünschten Ziel führen.

In vielen praktischen Übungen aus der Schauspielausbildung lernen Sie, mit Lampenfieber umzugehen und die Stimme sowie die eigene Körpersprache auch in schwierigen Situationen ruhig, überzeugend und zielführend einzusetzen.

Neben dem sicheren Auftritt gilt es, auch die Signale anderer zu verstehen. Wenn ich es schaffe, die Sichtweise meiner Gesprächspartner/innen zu erkennen, dann kann ich meine Argumente besser platzieren. Wenn in angespannten Situationen Gespräche geführt werden, helfen kreative Impulse, Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten tragbar sind.

Wenn ich deeskalieren kann während eines sich zuspitzenden Gesprächs, dann führe ich die Situation. Die Techniken, die uns dies ermöglichen, sind Inhalt dieses Seminars.

WOCHENENDSEMINAR

Nr. 221S86204

Leitung Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)

Wann 21.05.+22.05., 10:30-18:00 Uhr

Wo Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Kosten 50,00€

Info zur Anmeldung Bildungsverein, Tel. 0511 344144, info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS  **VEREIN**

INTERKULTURELLES HANDELN IM (BERUFLICHEN) ALLTAG

In der globalisierten Welt und in Zuwanderungsgesellschaften, im Privatleben wie im Beruf ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen alltäglich. Für ein produktives Miteinander ist daher ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen zum Umgang mit kultureller Fremdheit unerlässlich. Über dieses Wissen hinaus sind spezifische Fähigkeiten bedeutend, die eine Sensibilität und Handlungskompetenz für interkulturelles Handeln entwickeln helfen.

Xpert Culture Communication skills, Xpert CCS – Modul Professional

Das Modul Professional fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern. Themen: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

Dieses Modul kann mit einer europäisch anerkannten Prüfung (Xpert) abgeschlossen werden. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht zwingend vorgeschrieben, jedoch Voraussetzung für die Teilnahme an der Kursstufe Master. Die Prüfungsgebühr ist im Seminarpreis enthalten.

WOCHENENDSEMINAR XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS / XPERT CCS – MODUL PROFESSIONAL

Nr. 222S43225

Leitung Helga Barbara Gundlach (Xpert-CCS-Trainerin)

Wann 25.06.+26.06., 10:15-17:00

Wo Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Kosten 200,00 € (inkl. Prüfungsgebühren), ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 100,00 €

Info zur Anmeldung Bildungsverein, Tel. 0511 344144, info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Xpert Culture Communication skills, Xpert CCS - Modul Basic

Das Modul Basic behandelt an Beispielen aus konkreten Praxisfeldern grundlegende Themen des interkulturellen Lernens. Themen: eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik.

Ein Begleitbuch zu allen drei Modulen wird zu Beginn des Seminars ausgehändigt (in der Kursgebühr enthalten).

Dieses Modul kann mit einer europäisch anerkannten Prüfung (Xpert) abgeschlossen werden. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht zwingend vorgeschrieben, jedoch Voraussetzung für die Teilnahme an der Kursstufe Professional. Die Prüfungsgebühr ist im Seminarpreis enthalten.

WOCHENENDSEMINAR XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS/ XPERT CCS - MODUL BASIC

Nr.	214S43422
Leitung	Helga Barbara Gundlach (Xpert-CCS-Trainerin)
Wann	14.05.+15.05., 10:30–18:45 Uhr
Wo	Stadtstr. 17, 30159 Hannover
Kosten	220,00 € (inkl. Handbuch und Prüfungsgebühren), ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 120,- €
Info zur Anmeldung	Bildungsverein, Tel. 0511 344144, info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS  **VEREIN**

WEITERBILDUNG „BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (IHK)“

Die Bereitschaft zur Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in Unternehmen steigt, unter anderem, weil die moderne Arbeitswelt zu immer mehr Fehlzeiten insbesondere aufgrund psychischer Erkrankungen führt.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist somit ein wichtiger Faktor für den dauerhaften Erfolg eines Unternehmens. Es umfasst alle Maßnahmen, die zur Stärkung eines gesunden Arbeitsklimas und zur gesundheitlichen Stabilisierung der Mitarbeitenden beitragen. Dazu gehören u.a. die Förderung der individuellen Fähigkeiten der Mitarbeitenden und die Schaffung gesundheitsförderlicher Arbeitsplätze.

ZIELGRUPPE:

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) besser kennenlernen möchten, berufliche Chancen für sich sehen, sogar schon im BGM tätig sind oder zukünftig diese Aufgaben haben und ihr Wissen vertiefen möchten.



INHALTE:

Die Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ vermittelt das notwendige Know-how, um Betriebliches Gesundheitsmanagement in einem Unternehmen verantwortungsvoll zu implementieren oder zu unterstützen.

- › Modul 1: Grundlagen und Implementierungsprozess
- › Modul 2: Managementprozess
- › Modul 3: Betriebliche Gesundheitsförderung
- › Modul 4: Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- › Modul 5: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- › Modul 6: Vereinbarkeit Beruf und Privatleben
- › Modul 7: Prüfungen

Zum Umfang der Weiterbildung gehören Lernzielkontrollen und eine Abschlusspräsentation. Die IHK-Zertifikate erhalten die Teilnehmenden, die sowohl bei den Lernzielkontrollen als auch bei der Präsentation mindestens 50 % der erreichbaren Punkte erzielt haben.

WEITERBILDUNG IHK

Leitung	Birgit Probst (Inhaberin PROFIT GESUNDHEITSMANAGEMENT)
Wann	01.02.+14.02.+24.03.+05.04.+19.04.+03.05.+16.05., 09:00-16:30 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	990,- €/ ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 890,- €
Info zur Anmeldung	Birgit Probst PROFIT@GESUNDHEITSMANAGEMENT Tel.: 0172 5334477 info@profit-gesundheitsmanagement.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



ELEVATOR PITCH

die etwas andere Art der persönlichen Vorstellung

"Erzählen Sie mal etwas über sich". So oder ähnlich lautet die freundliche Aufforderung, die in jedem Vorstellungsgespräch gestellt wird. Etwas von sich preiszugeben ist an vielen Stellen gewünscht (Netzwerktreffen, Vorstellung in Arbeitskreisen oder Workshops, Vorstellung für Mandate oder andere Wahlämter, Bewerbungsgespräche...)

Was erzählt 'Frau' an dieser Stelle? Den Lebenslauf runterbeten wäre verschwendete Zeit, dieser ist in der Regel bekannt.

Ziehen Sie die Zuhörenden durch eine gute Geschichte in der Kürze von 90 Sekunden in Ihren Bann (Länge einer Fahrstuhlfahrt)! Der Workshop "Elevator Pitch" zeigt, wie Sie sich gekonnt und fokussiert anderen Menschen präsentieren können.

WORKSHOP 1. HALBJAHR

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	18.02., 14:00 – 17:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Park der Sinne", EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

WORKSHOP 2. HALBJAHR

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	09.09., 14:00 - 17:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Park der Sinne", EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

ELEVATOR PITCH (PATTENSEN)

Die etwas andere Art der persönlichen Vorstellung

KURZ – KNACKIG – ESSENZIELL – LEBENDIG – KONKRET!

Sie lernen, sich so klar zu strukturieren, dass Sie sich innerhalb von 90 Sekunden Ihren Gesprächspartnern umfassend vorstellen können. Gekonnt gepitcht ist man in der Lage, sich anderen in kürzester Zeit interessant zu präsentieren.

Damit ist der Elevator Pitch ein hilfreiches Werkzeug für viele Gelegenheiten wie Messen, Telefonate, Vorstellungsgespräche und Netzwerktreffen.

WORKSHOP 1. HALBJAHR

Leitung Elisabeth Knelangen (Coach)

Wann 25.03.- 17:30 - 20:30 Uhr

Wo Rathausplatz 1, 30982 Pattensen

Kosten 15,00 €

Info zur Anmeldung Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen,
Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de, www.leine-vhs.de

WORKSHOP 2. HALBJAHR

Leitung Elisabeth Knelangen (Coach)

Wann 11.11.- 17:30 - 20:30 Uhr

Wo Rathausplatz, 30982 Pattensen

Kosten 15,00€

Info zur Anmeldung Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen,
Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de, www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



SELBSTBEWUSST UND GLAUBWÜRDIG AUFTRETEN

Frauen überzeugen mit professioneller Präsenz.

Ihr Auftritt bei Bewerbungsgesprächen, in Debatten und auch bei Reden vor Publikum ist oft belastet von Stress, von geringer Selbstsicherheit. Das wird schnell sichtbar in der Körpersprache, in der Stimme. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre ganz persönliche Stärke erkennen und überzeugend zur Geltung bringen können. Sie üben, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Eigenpräsentation verbessern, ohne sich zu verbiegen. So gewinnen Sie an Sicherheit und entwickeln Ihre Ausstrahlung.

INHALTE:

- › Verbesserung der körpersprachlichen und stimmlichen Ausdruckskraft
- › Selbst- und Fremdwahrnehmung, sicherer Auftritt und freie Rede, Konzentration und Wahrnehmung
- › Überzeugungskraft und Kongruenz im Auftreten

METHODEN:

Praktische Übungen gegen das Lampenfieber, Atem- und Stimmübungen, Theorieimpulse, Auftritts- und Redeübungen.

WOCHENENDSEMINAR

Nr. 221S86195

Leitung Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)

Wann 12.02.+13.02., 10:30 - 17:15 Uhr

Wo Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Kosten 50,00 €

Info zur Anmeldung Bildungsverein, Tel. 0511 344144, info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS  **VEREIN**

RHETORIK FÜR FRAUEN

In entscheidenden Momenten, in schwierigen Situationen fehlt uns Frauen oft noch die Sprache oder der Mut, um adäquat zu reagieren.

Im geschützten Raum einer Intensivwoche entdecken wir in Rollenspielen und Improvisationen unsere Fähigkeiten, schlagfertig zu agieren und unsere Angst/unseren Frust/unseren Ärger in Stärke zu verwandeln. Spielerisch tasten wir uns an unsere Erfahrungen mit dem eigenen Schweigen heran und setzen unsere Stimme dagegen.

In kreativ gestalteter Arbeit an Atmung, Stimme, Körpersprache und Erfindung erproben wir unsere Durchsetzungskraft und unser Selbstbewusstsein.

Bitte Handtuch oder Decke und leichte Trainingsschuhe mitbringen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE

Nr. 222B86095

Leitung Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)

Wann 09.05. - 13.05., 08:30-16:30 Uhr

Wo Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Kosten 200,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf
100,00€

Info zur Anmeldung Bildungsverein, Tel. 0511 344144, info@bildungsverein.de,
www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS  **VEREIN**

SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN: PC-FITNESS BERUF

Wie erhöhe ich meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt?

In diesem Seminar erstellen Sie die wichtigsten Unterlagen für Ihre Bewerbung. Da viele Stellen im Internet angeboten werden, besprechen wir die Abläufe für eine Online-Bewerbung.

Wo finde ich Stellenangebote? Was muss ich berücksichtigen? Welche Unterlagen kann ich vorbereiten? Das Seminar bietet allgemeine und individuelle Lösungen zu folgenden Themen:

INHALTE:

- › Sicherer Umgang mit Windows 10
- › Erstellen von Briefvorlagen in Word
- › Erstellen von Anschreiben und Lebenslauf für die Bewerbung
- › Onlinebewerbung
- › Tipps für die Internet-Recherche

ONLINE-SEMINAR

Leitung	Merle Hübner (IT-Dozentin)
Wann	15.02.+16.02.+22.02.+23.,02. - 14:00 bis 18:00 Uhr
Wo	Ort und Raum werden online bekannt gegeben
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

DAS VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Vorstellungsgespräche souverän meistern

Mit Ihrer schriftlichen Bewerbung und Ihren Qualifikationen haben Sie überzeugt und wurden zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen? Super! Für Viele ist dies sowohl ein Moment der Freude als auch des Bangens. Denn jetzt geht es an's Eingemachte – Sie wollen mit Ihrer persönlichen Präsentation punkten und dafür sorgen, dass die Entscheidung auf Sie fällt.

Sie lernen, Ihre Kompetenzen und Ihre Persönlichkeit authentisch zu transportieren, um Ihr Gegenüber von Ihren positiven Eigenschaften und Stärken zu überzeugen.

Hierzu werden Ihnen zunächst theoretische Inhalte rund um das Vorstellungsgespräch nähergebracht. Anhand ausgewählter praktischer Übungen und Rollenspiele bekommen Sie anschließend die Möglichkeit, kritische Situationen einzuüben und in Zukunft selbstsicher aufzutreten. Ebenso erhalten Sie in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen ein umfassendes Feedback bezüglich Ihrer Kommunikationsstrategien.

INHALTE:

- › Die eigene Rolle im Bewerbungsprozess
- › Erfolg durch gute Vorbereitung
- › Der mentale Aspekt im Vorstellungsgespräch „Bin ich gut?“
- › Hard Facts thematisieren: Gehalt, Arbeitszeit und Home-Office
- › Selbstpräsentation
- › Vorstellungsgespräche üben im Rollenspiel + Feedback
- › Zielgruppe: Akademikerinnen sowie Fach- und Führungskräfte

SEMINAR

Leitung Manfred Joppke (Systemischer Berater, Coach und Trainer)

Wann 14.09.+21.09., 09:00 - 15:00 Uhr

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Die Entwicklung des Internets verändert unser Leben. Neue Techniken steuern den Informationsfluss. Wir sind mittendrin.

Das Internet dringt in alle Lebensbereiche vor: Industrie 4.0, Smart Home, Autonome Mobilität, E-Health, E-Government, Smart City, sehr maßgeschneiderte Suchergebnisse, Gewöhnung an Werbung, Fake-News, Glühbirnen ausgestattet mit Alexa und Siri. Bei Internet & Internetta durchstreifen wir den virtuellen Raum unter den Aspekten Sicherheit, Risiken und Nutzen.

Ein gutes Verständnis für die Funktionsweise des Internets ist Voraussetzung für die professionelle Nutzung digitaler Systeme im Berufsalltag.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop oder Tablet zum Workshop mit.

INHALTE:

- › Browser, neue Suchmaschinen, neue Funktionen
- › ausgewählte Adressen, Web-Apps, Start-ups
- › soziale Netze, Datenschutz, Cloud
- › Internet of Things

SEMINAR

Leitung	Merle Hübner (IT-Dozentin)
Wann	22.03. + 23.03., 10:00 bis 16:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3.OG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Stilsicheres Auftreten und Erfolg im Beruf durch innere und äußere Sicherheit.

Im Berufsleben sind wir permanent in Kontakt mit anderen Menschen. Um dauerhaft erfolgreich zu sein, bedarf es eines äußeren Erscheinungsbilds sowie einer inneren Einstellung, mit denen Sie bei ihrem Gegenüber nachhaltig Sympathie erzeugen. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie dieses Ziel erreichen können? Wie Erfolg "erfolgt"?

Stilsicheres Auftreten und eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit stellen grundlegende Erfolgsfaktoren dar. Darüber hinaus braucht es eine besondere Form der Höflichkeit, der sogenannten „Herzenshöflichkeit“, die aus dem Inneren kommt. Diese beinhaltet u.a. angenehme Umgangsformen, Empathie sowie Freundlichkeit und Achtung im Umgang mit Anderen.

Sie erfahren, wie Sie durch richtige Umgangsformen, sicheres Auftreten sowie Authentizität überzeugen, sei es im beruflichen oder im privaten Umfeld. Das Wissen über angemessene Business-Kleidung - in Verbindung mit persönlichem Stil - ermöglicht es den Teilnehmerinnen, ihr äußeres Erscheinungsbild optimal zur Geltung zu bringen.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die durch soziale Kompetenz, emotionale Intelligenz und ein optimales Erscheinungsbild ihr Selbstbewusstsein stärken und erfolgreich im Beruf sein möchten.

SEMINAR

Leitung	Barbara Rumpf (Trainerin für Moderne Umgangsformen)
Wann	21.06. - 09:00 - 16:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Steinhuder Meer", EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de



LINKEDIN/XING: MEIN ONLINE-PROFIL IN XING UND LINKEDIN

NEU

"Gefunden" werden ist besser als "Suchen"!

ONLINE-SEMINAR

Netzwerken ist gerade für Frauen ein wichtiges Werkzeug zur beruflichen Weiterentwicklung. Oft fehlt es an Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, eine Bewerbung zu verfassen traut "man" sich nicht zu oder schiebt sie vor sich her. Berufliche Netzwerke zeigen die Anforderungsprofile und ermöglichen Kontaktaufnahme zu den Entscheider*innen.

SEMINAR

Leitung	Nils Schoenholtz
Wann	22.03. - 18:00 - 21:30 Uhr
Wo	Online über Zoom oder die VHS Cloud (BigBlueButton)
Kosten	49,20€ + 10€ Bearbeitungsgebühr.
Info zur Anmeldung	beruf.vhs@hannover-stadt.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



MIT HOMEOFFICE UND DIGITALISIERUNG JOB UND FAMILIE KOORDINIEREN

NEU

ONLINE-SEMINAR

Mit Homeoffice und Digitalisierung Job und Familie koordinieren. Was braucht "Frau" fürs Homeoffice und worauf habe ich einen Anspruch? Wie richte ich mein Homeoffice ein und welches Equipment benötige ich? Wie gehen Behördengänge und Homeschooling Online? Wir wollen gemeinsam die Möglichkeiten ausloten.

SEMINAR

Leitung Nils Schoenholtz

Wann 18.01. - 18:00 - 21:30 Uhr

Wo Online über Zoom oder die VHS Cloud (BigBlueButton)

Kosten 49,20€ + 10€ Bearbeitungsgebühr, Ermäßigung durch Koordinierungsstelle Frau & Beruf möglich

Info zur Anmeldung beruf.vhs@hannover-stadt.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



In entscheidenden Momenten, in schwierigen Situationen fehlt uns Frauen oft noch die Sprache oder der Mut, adäquat zu reagieren. Im geschützten Raum einer Intensivwoche entdecken wir in Rollenspielen und Improvisationen unsere Fähigkeiten, schlagfertig zu agieren und unsere Angst/unseren Frust/unseren Ärger in Stärke zu verwandeln.

Spielerisch tasten wir uns an unsere Erfahrungen mit dem eigenen Schweigen heran und setzen unsere Stimme dagegen. In kreativ gestalteter Arbeit an Atmung, Stimme, Körpersprache und Erfindung erproben wir unsere Durchsetzungskraft und unser Selbstbewusstsein.

Bitte Handtuch oder Decke und leichte Trainingsschuhe mitbringen.

BILDUNGSURLAUB

Leitung Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)

Wann 13.06-17.06, 09:00-16:00 Uhr

Wo Gutenbergstraße 2, 30966 Hemmingen

Info zur Anmeldung Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de, www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



SMALL TALK: DAS EIS BRECHEN- BERUFLICH UND PRIVAT

NEU

"Small Talk" ist weit mehr als nur ein Gespräch über das Wetter auf einer Party. "Small Talk" ist die Fähigkeit, auf fremde Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen und eine kooperative Gesprächsatmosphäre herzustellen.

„Small Talk“ ist der Ausgangspunkt für jede weiterführende Kommunikation, sei es im Kunden*innengespräch, mit Vorgesetzten, Mitarbeiter*innen, im gesellschaftlichen Leben, bei Präsentationen oder privat. Wie aber funktioniert "Small Talk"?

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die ihre beruflichen und privaten Kommunikationsfähigkeiten erweitern wollen. Inhalte sind:

- › Regeln des Small Talk
- › Kommunikationspsychologie
- › Empathie und Sympathie
- › Körpersprache
- › Aktives Zuhören
- › Menschenbild

WORKSHOP

Leitung Nerissa Rothardt (Kommunikationstrainerin)

Wann 05.02.+06.02., 10:30-18:00 Uhr

Wo Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Kosten 99,00€, Ermäßigung durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf möglich

Info zur Anmeldung info@bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGS  **VEREIN**

Im Beruflichen wie auch im Privaten arbeiten wir oftmals in kleineren und größeren Projekten, die geplant, durchgeführt und abgeschlossen werden wollen.

Doch wie gelingt es, Prozesse zielführend zu steuern? An dieser Stelle helfen Wissen und Methoden aus dem Projektmanagement, um optimal strukturiert zu arbeiten.

Auf diese Weise werden Kraft und Ressourcen geschont und die Arbeit in einem Team kann bestmöglich koordiniert werden. Immer häufiger ist in diesem Zusammenhang auch das Stichwort „agil“ anzutreffen. Doch was bedeutet es eigentlich?

Wir beschäftigen uns daher mit der Frage, was „klassisches“ und „agiles“ Projektmanagement ausmachen.

An den vier Vormittagen des interaktiv gestalteten Workshops lernen Sie außerdem verschiedene Methoden des Projektmanagements kennen und praktisch anzuwenden. Wir schauen uns kreative Arbeitsmethoden und (Online-)Tools zur Organisation und Gestaltung von Prozessen an: für das nächste Projekt, im nächsten Job oder auch im Privatleben.

Wir klären die Fragen:

- › Wie geht klassisches und agiles Projektmanagement?
- › Welche Methode eignet sich für welches Projekt?
- › Wie funktionieren Teams?
- › Was ist KANBAN und SCRUM?
- › Wie behalte ich den Überblick über Aufgaben, Verantwortungen, Risiken und (Projekt-)Beteiligte?

WORKSHOP 1. HALBJAHR

Leitung Sonja de Vries (Beraterin & Coach)

Wann 03.03.+09.03.+14.03.+18.03., 09:00 - 12:00 Uhr

Wo Online- der Link wird Ihnen vor Seminarbeginn zugesendet

Info zur
Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

WORKSHOP 2. HALBJAHR

Leitung Sonja de Vries (Beraterin & Coach)

Wann 15.11.+17.11.+22.11.+25.11., 09:00 - 12:00 Uhr

Wo Online- der Link wird Ihnen vor Seminarbeginn zugesendet

Info zur
Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit







SELBSTSTÄNDIGKEIT + EXISTENZGRÜNDUNG

BERATUNG UND SEMINARE FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN UND UNTERNEHMERINNEN

„Liebe Gründerinnen – Ihr seid Klasse“

Mit einem starken Netzwerk und qualifizierten Beraterinnen begleiten wir Gründerinnen und Jungunternehmerinnen auf dem Weg zum wirtschaftlichen und persönlichen Erfolg. Dazu vermittelt ein speziell auf die Bedürfnisse von Gründerinnen und Unternehmerinnen zugeschnittenes Veranstaltungsangebot alles zu den Themenbereichen, die für eine erfolgreiche Selbstständigkeit wichtig sind. Profitieren Sie von unserer Erfahrung und unserem starken Netzwerk.

Auszug aus dem Angebot:

Workshops

#größer denken

Gründerinnen wollen aktiv und wirtschaftlich unabhängig sein. Und da ist uns eines noch wichtig: Auch für Gründerinnen, die sich zunächst vor allem in der Rolle der Alleinkämpferin gesehen haben, gibt es verschiedene Möglichkeiten die eigene Wirksamkeit noch weiter zu steigern: Mitarbeiter*innen einstellen, effizienteres Arbeiten oder vielleicht doch eine Änderung im Geschäftsmodell? Welche Möglichkeiten Euch offen stehen und was ein skalierbares Geschäftsmodell von einem nicht skalierbaren Geschäftsmodell unterscheidet, erfahrt Ihr in unserem Workshop #größer denken für Frauen.

#erfolgreich verhandeln – Eine Frage der Technik

Überlasse Deinen Verhandlungserfolg nicht dem Geschick Deines Gegenübers. Das Wissen um das Zusammenspiel von aktivem Zuhören und dem gezielten Einsetzen von Verhandlungstaktiken bietet Dir ein Konzept, mit dem Du voller Souveränität und Leichtigkeit Deine Verhandlungen durchführen wirst. Und ja, bereits in Verhandlungen ist auch der Spaßfaktor wichtig, nicht erst bei erfolgreichem Abschluss. In diesem Workshop lernst Du ergebnisorientierte und souveräne Verhandlungen kennen. Du übst an realistischen Fällen und erhältst ausführliches Feedback. Dabei entwickelst Du eine eigene Verhandlungstaktik, um fokussiert ins nächste Gespräch zu gehen.

#Ideenpitch – Wirkungsvoll auf den Punkt gebracht

Du bist von Deiner Idee überzeugt und möchtest auch andere dafür begeistern? In diesem Webinar erfährst Du, wie Du in kürzester Zeit bei Deinem Gegenüber Interesse weckst und nachhaltig in Erinnerung bleibst. Du lernst die Erfolgsformel für eine zielgerichtete Kurz-Präsentation kennen und entwickelst Deinen eigenen individuellen Pitch, den Du flexibel je nach Situation, Adressat und Zielsetzung abwandeln kannst. Du erhältst ein Feedback mit hilfreichen Tipps zu Inhalten und Praxis.

Niedersächsischer Unternehmerinnenkongress

www.ukongress-nds.de

Treffpunkt Gründung

Was Du als Gründerin wissen solltest. Der rote Faden für deinen Start als Gründerin. Informationen und Tipps rund um Gründung, außerdem Networking mit anderen Gründerinnen. Jeder zweite Mittwoch um 10:00 Uhr.

Begleitungsangebot

Du möchtest dich selbstständig machen und benötigst Informationen? Wir unterstützen dich mit persönlicher Beratung (analog oder online) und einem umfangreichen Angebot an Qualifizierung und Vernetzung. Je nach Bedarf begleiten wir dich von der Idee bis zur Gründung und auch darüber hinaus beim Unternehmensaufbau.

WEITERE ANGEBOTE UND ANMELDUNG UNTER

- Info zur www.gruenderinnenconsult.de
- Anmeldung www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/hannoverimpuls

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit





**GESUNDHEIT
+ BALANCE**



POSITIVE PSYCHOLOGIE

Die Kunst des Glücklichseins

Ein beruflicher Wiedereinstieg bringt viele neue Herausforderungen mit sich. Nicht selten ist diese Zeit geprägt von einer emotionalen Achterbahnfahrt: Freude, Hoffnung und Begeisterung mischen sich mit Ängsten, Sorgen und Zweifeln.

Die Positive Psychologie erforscht die Kraft der positiven Emotionen und Gefühle. So belegen Forschungsergebnisse, dass eine positive Haltung sowie Gefühle der Dankbarkeit, des Glücks und der Freude zu mehr Kraft, Elan und Gesundheit beitragen. Und das gilt besonders in turbulenten Zeiten!

INHALTE:

- › Hintergründe zur Positiven Psychologie
- › Bedeutung von Glück
- › Glück und Gesundheit
- › Beruf und Glück
- › positives Fühlen, Denken und Handeln
- › Übungen für den Alltag

Hinweis: bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit.

WORKSHOP

Leitung	Eva Knoche (Systemische Beraterin)
Wann	06.09., 10:00 - 17:00 Uhr
Wo	Am alten Gehäge 6, 30657 Hannover
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Kompaktkurs mit Krankenkassenzuschuss

In diesem von den Krankenkassen anerkannten Gesundheitskurs lernen Sie, wie Sie Belastungen in Beruf und Alltag gelassen und sicher meistern können.

Sie trainieren Ihre Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Sie erfahren, wie Sie sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können. Sie entwickeln mit Hilfe der Gruppe neue Ideen zum - Umgang mit Alltagsbelastungen und planen konkrete Schritte zu deren Umsetzung.

Das Präventionsprogramm besteht aus 6 Modulen: Stress verstehen/ Warnsignale erkennen, Entspannungstraining, Mentaltraining, Problemlösetraining, Genussttraining, Abschluss.

Hinweis: bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit.

PRÄVENTIONSPROGRAMM

Leitung	Astrid Klink (Coach für berufliche Entwicklung, Entspannung und Stressbewältigung, Diplom-Pädagogin)
Wann	21.02. und 28.02. oder 19.09.+26.09., - 09:00 - 16:30 Uhr
Wo	Unternehmerinnen-Zentrum Hannover, Hohe Str. 11, 30449 Hannover, Konferenzraum
Kosten	170,- € (Erstattung je nach Krankenkasse von 75,- € bis zur vollen Kursgebühr)/alternativ ist eine Ermäßigung durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf möglich
Info zur Anmeldung	klink@astrid-klink-coaching.de, der Kurs kann von Frauen und Männern besucht werden.

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



Begabungen erkennen und nutzen.

Hochsensible Menschen erfahren die Welt intensiver, sowohl privat als auch beruflich. Auf der einen Seite wirkt das Leben dadurch bunter und interessanter. Auf der anderen Seite erscheint es Betroffenen teilweise so, als wäre von allem zu viel da: zu grelles Licht, zu starke Gerüche, zu viel Lärm, eine Flut von Gedanken usw.

Im Umgang mit der Hochsensibilität gilt es, den Fokus nicht nur auf die damit einhergehenden Herausforderungen zu legen, sondern auf die vielfältigen Fähigkeiten, mit denen hochsensible Menschen beschenkt sind: z.B. Einfühlungsvermögen, strukturiertes und logisches Denken sowie die Fähigkeit, zum selbstständigen Arbeiten.

In diesem Seminar lernen Sie einen konstruktiven Umgang mit Hochsensibilität kennen, der Wege einer gelungenen Selbstfürsorge und konkrete Tipps für den beruflichen Alltag beinhaltet.

METHODEN:

- › Einführung und Grundlagen von Hochsensibilität
- › Selbstfürsorge und Wertearbeit
- › Ideenentwicklung für konkrete Schritte im beruflichen Alltag

SEMINAR

Leitung	Christine Jung (Diplom-Pädagogin, Autorin)
Wann	27.04. + 28.04. - 09:00 - 13:00 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Steinhuder Meer", EG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



ACHTSAMKEIT

Mich selbst und andere verstehen

Sie erleben gerade veränderte Arbeitsbedingungen und die Herausforderung in Teamstrukturen zu neuen KollegInnen und/oder KundInnen Beziehungen aufzubauen? Es gilt, sich zügig in der beruflichen Rolle und Kompetenz einzufinden und Sicherheit zu gewinnen.

Achtsamkeit sorgt für einen klaren Blick auf das, was ist und fördert den Zugang zur eigenen Intuition. Beides hilft, gelassen und sicher durch die Phase des Neubeginns zu manövrieren.

INHALTE:

- › Achtsames Ankommen - bei mir selbst ankommen
- › Meine Wahrheit, Deine Wahrheit - Wahrnehmungsfilter erkennen
- › Eigene Bedürfnisse/Gefühle und die anderer spüren und ansprechen
- › Klärende Gespräche offen und wertschätzend führen

ACHTSAMKEITS-TAGE

Leitung	Astrid Klink (Coach für berufliche Entwicklung, Entspannung und Stressbewältigung, Diplom-Pädagogin)
Wann	07.10. + 08.10., 10:00 - 17:00 Uhr
Wo	Unternehmerinnenzentrum, Hohe Straße 11, 30449 Hannover
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

ACHTSAMKEITS-TAGE

Leitung	Astrid Klink (Coach für berufliche Entwicklung, Entspannung und Stressbewältigung, Diplom-Pädagogin)
Wann	17.06.+18.06. - 10:00 - 17:00 Uhr
Wo	Unternehmerinnenzentrum, Hohe Str. 11, 30449 Hannover
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



SELBST BIST DU IN DEINER KRAFT!

Eine kunsttherapeutische Selbsterfahrung.
Selbstfürsorglich und vorbeugend.

NEU

„Gute Therapeuten sind ewige Studenten auf einer endlosen Reise zu sich selbst.“ (I. Yalom)

Für Fachkräfte, die in helfenden, sozialen oder heilenden Berufen arbeiten, gehört die Auseinandersetzung mit emotional belastenden Themen zum professionellen Alltag.

Um dabei die eigene Resilienz aufrecht zu erhalten, ist eine gelungene Selbstfürsorge von zentraler Bedeutung. Dennoch ist nicht immer klar, wie.

Hier bietet die Kunsttherapie einen kreativen Lösungsansatz im Hinblick auf Prävention sowie Burnout-Prophylaxe. Es kommt dabei weniger auf das eigene Kunstverständnis oder „Können“ an, vielmehr geht es um freies Gestalten.

Durch den Malprozess zeigen sich unausgesprochene Gefühle und Gedanken auf dem Papier, die anschließend besser wahrgenommen und überwunden werden können.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Ressourcen und Potenziale zu reaktivieren und sich (erneut) auf die Reise zu sich selbst zu machen. Außerdem lernen alle Teilnehmerinnen kreative Übungen nicht nur für ihre eigene Psychohygiene, sondern auch für die Umsetzung im beruflichen Kontext mit Klient*innen und Patient*innen.

-
- › Anfänglich arbeiten wir überwiegend mit Ölkreide und Buntstiften
 - › Neben kunsttherapeutischen Techniken, werden wir auch die bildASet-Methode nutzen
 - › Die Materialien werden gestellt. Bitte bringen Sie eine Schürze und bequeme Kleidung mit
 - › Inklusive Teilnahmebescheinigung für Selbsterfahrung/Supervision mit bildnerischen Mitteln

WORKSHOP

Leitung Antoaneta Slavova (Psychoanalytische Kunsttherapeutin und Sozialpsychologin)

Wann 28.03.- 10:00 - 17:00 Uhr, 29.03.-10:00 - 14:00 Uhr

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Steinhuder Meer", EG

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Neben der Erledigung unserer Arbeitstätigkeit, im Sinne des Ausübens der uns übertragenen Aufgaben, leisten wir im Beruf permanent eine andere Form der Arbeit – die Beziehungsarbeit. Denn überall wo Menschen aufeinandertreffen, geht es letztendlich um eins: um Beziehungen. Stellen Sie sich vor, eine Person aus Ihrem Team oder Ihre Führungskraft guckt grimmig.

Was denken Sie? Hat die Person einfach einen schlechten Tag? Gab es vielleicht Streit zu Hause oder beziehen Sie die negative Stimmung auf sich und Ihre Performance? Hier kommt die emotionale Intelligenz zum Tragen, denn diese ermöglicht uns, unsere eigenen Gefühle und die unseres Gegenübers besser wahrzunehmen.

Durch die Entwicklung unseres EQ können wir unsere Stimmungen selbstbestimmt gestalten und fühlen uns negativen Emotionen gegenüber weniger ausgeliefert.

Ein hoher EQ kann Ihr Leben vereinfachen, indem Sie sich, die Anderen und die Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Verhaltensweisen besser nachvollziehen, einordnen und darauf reagieren können.

INHALTE:

- › Welche Fähigkeiten umfasst emotionale Intelligenz?
- › Vermittlung konkreter Kompetenzen, die Ihre emotionale Intelligenz steigern
- › Übungen zum konstruktiven Umgang mit Gefühlen

WORKSHOP

Leitung	Eva Knoche (Systemische Beraterin)
Wann	05.07., 10:00 - 17:00 Uhr
Wo	Am alten Gehäge 6, 30657 Hannover
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

STARK WIE EINE LÖWIN – GELASSEN WIE EIN BUDDHA

NEU

Achtsamkeit, Yoga & Resilienz im Alltag

In diesem Workshop vermitteln wir Ihnen effektive Achtsamkeits- und Yogaübungen, die Ihnen sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene von dauerhaftem Nutzen sein können: Sie verhelfen Ihnen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und tragen gleichzeitig zu mehr Energie und Lebensfreude bei.

Die regelmäßige Durchführung der Übungen kann zudem Ihre Anfälligkeit gegenüber Stress, Angst, Depression und chronischen Schmerzen verringern.

Unser Ziel ist es, dass Sie lernen, inmitten eines turbulenten Alltags Ihre Balance (wieder) zu finden und nachhaltig aufrecht zu erhalten.

INHALTE:

- › Theorie-Input zu Achtsamkeit, Resilienz, Yoga
- › Frühzeitiges Erkennen von Stress mit konkreten Handlungsoptionen
- › zahlreiche Achtsamkeits- und Yogaübungen für den Alltag
- › Individuelles Coaching zu einer Fragestellung im Umfang von ca. 20 Minuten für jede Teilnehmerin

WORKSHOP

Leitung Eva Knoche (Systemische Beraterin) und Kollegin Anastasia Loukidou (Gesundheitsberaterin und Yogalehrerin)

Wann 03.05. - 10:00 - 17:00 Uhr

Wo Am alten Gehäge 6, 30657 Hannover

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

A hand is shown holding a black microphone, positioned in the lower right corner of the frame. The background is a solid, light purple color. The text 'TERMINE + VERANSTALTUNGEN' is centered in the upper half of the page, flanked by two white L-shaped corner brackets.

TERMINE + VERANSTALTUNGEN



INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR HOCHQUALIFIZIERTE EU-OSTEUROPÄERINNEN

Qualifikationsgerechte Beschäftigung – das geht!!

KOSTENFREI

Sie haben Ihren Hochschulabschluss im Ausland erworben und sind in Deutschland noch nicht beruflich angekommen?

Sie fragen sich vielleicht:

- › Welche Angebote gibt es, die mich auf meinem Weg in eine qualifikationsgerechte Beschäftigung unterstützen?
- › Wo kann ich mich beraten lassen, wenn ich mich beruflich neu orientieren oder in meinen Beruf zurückkehren möchte?
- › Wer hilft mir bei Bewerbungen und der Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch?
- › Was gibt es für Alternativen zu meinem erlernten Beruf?
- › Wie kann ich mich beruflich selbstständig machen?

Ein überwiegender Teil der zugewanderten Frauen in der Region Hannover kommt aus den osteuropäischen EU-Ländern Bulgarien und Rumänien.

Viele dieser Frauen sind zwar auf dem hiesigen Arbeitsmarkt angekommen, werden jedoch nicht qualifikationsgerecht beschäftigt und benötigen dahingehend Unterstützung. Hierbei ist es entscheidend, jede persönliche Situation zu berücksichtigen und Alternativen darzulegen.

KOSTENFREI

Diese Informationsveranstaltung hat die nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktsituation von hochqualifizierten Frauen aus den EU-Ländern Bulgarien und Rumänien zum Ziel.

Vertreterinnen vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit, hannoverimpuls und der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover werden Ihnen Wege und Möglichkeiten aufzeigen und gerne Ihre Fragen beantworten.

INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR HOCHQUALIFIZIERTE EU-OSTEUROPÄERINNEN

Leitung Mila Marinova

Wann Termin wird online bekannt gegeben

Wo Haus der Region Hannover, Hildesheimer Straße 18, 30169 Hannover, Raum: N003

Kosten Diese Veranstaltung ist kostenfrei

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de/>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



ANERKENNUNGS- UND QUALIFIZIERUNGSBERATUNG

Die IQ Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle der Industrie- und Handelskammer Hannover informiert interessierte Ratsuchende über Möglichkeiten der Anerkennung und Bewertung von im Ausland erworbenen beruflichen und akademischen Abschlüssen. Ziel des kostenfreien Angebotes ist die erfolgreiche berufliche Integration von Migranten und Migrantinnen in den deutschen Arbeitsmarkt.

Das Förderprogramm Integration durch Qualifizierung (IQ) zielt auf die nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktintegration von Menschen mit Migrationshintergrund. Das Programm wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert und durch das Land Niedersachsen kofinanziert. www.netzwerk-iq.de.

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Leitung	Ali Mohammed (IHK)
Wann	02.03. - 14:00 - 15:30 Uhr
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Info zur Anmeldung	https://programm.frau-und-beruf-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



Industrie- und Handelskammer
Hannover



Netzwerk
Niedersachsen

BEWERBUNG 4.0

Ihre Chance auf dem aktuellen Arbeitsmarkt

Sie suchen den Wiedereinstieg oder möchten sich beruflich verändern? Personaldienstleister bieten Ihnen über Zeitarbeit eine hervorragende Chance. Sie frischen Ihr Wissen auf, lernen unterschiedliche Unternehmen kennen und beweisen Ihre Vielseitigkeit.

INHALTE:

- › aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt
- › Zeitarbeit als Möglichkeit des Wiedereinstiegs
- › Selbstanalyse
- › Unternehmensanalyse
- › Gesprächsvorbereitung

ZIELGRUPPE:

Wiedereinsteigerinnen und Interessierte.

VORTRAG

Leitung Julia Maric, Leitung Recruiting Tina Voß GmbH, Hannover (Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e. V.)

Wann 08.03. - 10:00 - 11:30 Uhr

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

VORTRAG

Leitung Julia Maric, Leitung Recruiting Tina Voß GmbH, Hannover (Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e. V.)

Wann 11.10. - 10:00 - 11:30 Uhr

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum "Park der Sinne", EG

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

PLÖTZLICH PFLEGEBEDÜRFTIG

Vereinbarkeit & Pflege

Ein Unfall oder eine Erkrankung verändern plötzlich das Leben, weil ein Angehöriger pflegebedürftig wird. Von einem Tag auf den anderen kann dieser nicht mehr alleine zu Hause sein, weil er sich verändert hat. Verschiedene Seiten üben Druck aus und möchten eine schnelle Entscheidung über die weitere Versorgung haben.

Was ist jetzt zu tun? Was kommt auf mich zu? Wie wird sich mein Leben verändern? Was kann ich im Vorfeld schon tun? Der Vortrag stellt die verschiedenen Antworten auf diese Fragen vor.

Der Vortrag behandelt die verschiedenen Themen Krankenhausentlassungsmanagement, Häusliche Pflege, Rehabilitationsmöglichkeiten, Hilfsmittelversorgung und Leistungsansprüche. Der Vortrag dauert ca. 1 h mit anschließender offener Gesprächsrunde.

VORTRAG

Leitung Sarah Jane März (Senioren- und Pflegestützpunkt BurgdorferLand)

Wann 03.02., 10:00 - 12:00 Uhr

Wo Ort und Raum werden online bekannt gegeben unter <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



Landeshauptstadt

Hannover



DEMENZ: DIE SCHUHE STEHEN IM KÜHLSCHRANK

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege eines demenzerkrankten Angehörigen stellt besondere Herausforderungen dar. Viele stehen vor dem Spagat arbeiten zu gehen und gleichzeitig nicht zu wissen, was zu Hause passiert. An diesem Vormittag geht es um die Fragen:

- › Was ist Demenz?
- › Was bedeutet die Diagnose für das Umfeld?
- › Wie kann ich unterstützen, ohne mich zu überlasten?

Wie fühlt es sich an, an Demenz erkrankt zu sein? Im Demenz-Parcours "Hands on Dementia" gibt es die Möglichkeit, interaktiv die Symptome von Demenz zu erleben und zu begreifen.

VORTRAG

Leitung Inge Schomacker (Team Hilfe zur Pflege, Region Hannover),
Demenz-Parcours: Christoph Gimmler, (Kommunaler
Seniorenservice, Landeshauptstadt Hannover)

Wann 15.02., 10:00 - 12:00 Uhr

Wo Ort und Raum werden online bekannt gegeben unter
<https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



BERUFLICHE PERSPEKTIVEN IM GESUNDHEITSMANAGEMENT?!

Die Gesundheit von Menschen in Unternehmen bekommt eine immer größere Bedeutung. Daraus ergibt sich eine neue Branche, ein neues Arbeitsfeld.

Diese Aufgabe und Tätigkeit findet sich bei Betrieblichen Gesundheitsmanager/innen wieder. Aber was sind das für Aufgaben?

Welche Kompetenzen braucht der/die Betriebliche Gesundheitsmanager/in, wie sieht sein/ihr Profil aus?

Bringen Sie die Eigenschaften mit, um solch eine Aufgabe zu erfüllen?

Welche Kompetenzen sollten Sie sich aneignen und welche Chancen bietet dieser Markt?

WORKSHOP

Leitung Birgit Probst (Geschäftsführerin PROfit GESUNDHEITSMANAGEMENT, Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e.V.)

Wann 15.03. -09:00 – 13:00 Uhr

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, "Raum Steinhuder Meer", EG

Kosten Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Diese und weitere Fragen, die Ihnen wichtig sind, beantwortet Ihnen die Expertin Birgit Probst in dem halbtägigen Workshop.

WORKSHOP

Leitung Birgit Probst (Geschäftsführerin PROfit GESUNDHEITSMANAGEMENT, Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e.V.)

Wann 13.09. - 09:00 - 13:00 Uhr

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, "Raum Steinhuder Meer", EG

Info zur Anmeldung <https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



FRAUEN FINANZIELL FIT IM ALLTAG (PATTENSEN)

Warum ein Mann keine Altersvorsorge ist

KOSTENFREI

Eine selbstständige Risikoabsicherung, Altersvorsorge und Vermögensplanung sind wichtige Themen für Frauen. Damit die Zukunft auch finanziell abgesichert ist, empfiehlt es sich, in eigener Sache aktiv zu werden, je früher, desto besser. Mit dem Wissen um die eigenen Bedürfnisse und mit Kenntnissen des Marktes lassen sich die eigenen Finanzen erfolgreich gestalten. Der Vortrag findet in Kooperation mit Geld und Haushalt, dem Beratungsdienst der Sparkassen, rein verbraucherinnenorientiert, statt.

INHALTE:

- › Der finanzielle Blick in die Zukunft
- › Finanzentscheidungen planen und umsetzen
- › Frau und Rente: Den Ruhestand gut vorbereiten, sparen und anlegen
- › Kreditentscheidungen bewusst treffen
- › Auf Nachfrage: Finanzielle Engpässe meistern, Schulden aktiv angehen

VORTRAG

Leitung Heike Höfeld

Wann 08.10.- 10:00 - 12:15 Uhr

Wo Rathaus Pattensen, Rathausplatz 1, Pattensen

Info zur Anmeldung Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen,
Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de, www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



AGENTUR FÜR ARBEIT HANNOVER UND JOBCENTER REGION HANNOVER

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

AGENTUR FÜR ARBEIT HANNOVER

Sie möchten nach Ihrer Elternzeit oder auch längerer Familienzeit wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren? Sie wollen an Ihre bisherige Tätigkeit anknüpfen oder verfolgen neue berufliche Ziele? Wir beraten und informieren Sie gern! Auch ohne Anspruch auf Arbeitslosengeld können Sie Hilfen der Arbeitsagentur in Anspruch nehmen, wie z. B. individuelle Beratung, Weiterbildungen, Wiedereinstiegsprogramme, Vortragsreihe BIZ & DONNA und vieles mehr. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Angebote und kontaktieren Sie uns unverbindlich zur Vereinbarung eines Beratungstermins. Wir freuen uns auf Sie!

JOBCENTER REGION HANNOVER

Sie sind alleinerziehend, haben Betreuungspflichten oder zu pflegende Angehörige? Wir beraten Sie bei Fragen zur:

- › Arbeitsförderung
- › Arbeitssuche
- › Ausbildung oder Umschulung
- › Weiterbildung oder Qualifizierung
- › Auch in Teilzeit möglich

BERATUNGSTERMIN

	Agentur für Arbeit Andrea Wassermann Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) hannover.bca@arbeitsagentur.de
Info zur Anmeldung	Jobcenter Region Hannover Elke Heinrichs, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), Jobcenter-region-hannover.BCA@jobcenter-ge.de Tel. 0511 65592450

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



ÜBV- ÜBERBETRIEB-
LICHER VERBUND
HANNOVER REGION
E. V.







Familie – Unternehmen – Beruf

Der ÜBV e.V. ist ein Zusammenschluss kleiner und mittelständischer Firmen aus der Region Hannover mit dem Ziel, familienfreundliche Beschäftigungsstrukturen, flexibles Personalmanagement und zukunftsorientierte Personalplanung miteinander zu verbinden.

Die Gesellschaft verändert sich – Familienstrukturen, Berufsbiografien und Lebensentwürfe entwickeln sich mit. Familienfreundlichkeit und lebensphasenorientierte Arbeitsbedingungen unterstützen die Zufriedenheit der Mitarbeiter/innen und dienen damit der Fachkräftebindung in Unternehmen. Sie steigern zudem die Arbeitgeberattraktivität und stellen damit einen Wettbewerbsvorteil dar.

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf übernimmt für den Verein die Geschäftsstellenarbeit und bietet den Mitarbeiter/innen und Elternzeitnehmenden aus den Mitgliedsunternehmen bei Bedarf eine intensive persönliche Beratung sowie die ermäßigte Teilnahme an den kostenpflichtigen Seminaren.

Der ÜBV e.V. ist jederzeit offen für Unternehmen aller Branchen, die sich ebenfalls engagieren möchten.

NOCH FRAGEN?

Sie haben Interesse und möchten mehr Informationen zum ÜBV einholen oder haben Fragen zur Mitgliedschaft? Schreiben Sie uns eine Mail an frauundberuf@region-hannover.de

Wir vereinbaren gerne mit Ihnen einen persönlichen Termin zum gegenseitigen Kennenlernen. Ebenso können Sie ganz unverbindlich an einem unserer vierteljährlich stattfindenden ÜBV-Frühstücke teilnehmen, um die Mitglieder und die Vereinsarbeit kennen zu lernen.

Für Mitarbeiter/innen und Elternzeitnehmende aus den Mitgliedsunternehmen bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf eine intensive persönliche Beratung.



Sommerncamp





WIR MACHEN MIT!

- › Abbott Laboratories GmbH, Hannover
- › AFW, Arbeitsgemeinschaft für Wohngruppen und sozialpädagogische Hilfen e. V., Hannover
- › Akademie des Handwerks der Handwerkskammer Hannover
- › Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V., Hannover
- › Böhm Güterverkehrs GmbH, Langenhagen
- › Brinkmann & Partner, Hannover
- › Coaching für Beruf & Perspektive, Astrid Klink, Wunstorf
- › CV-QM Consulting GmbH, Dr. Carola Vogt, Hannover
- › Gelenk-Reha Hannover KG, Hannover
- › gilborn® [zahnärzte]
- › Goldpark AG, Hannover
- › Interkultureller Sozialdienst, Hannover
- › Investment & Vorsorge, Wunstorf
- › K.L. Management GmbH, Neuwarmbüchen
- › KSG Hannover GmbH, Laatzen

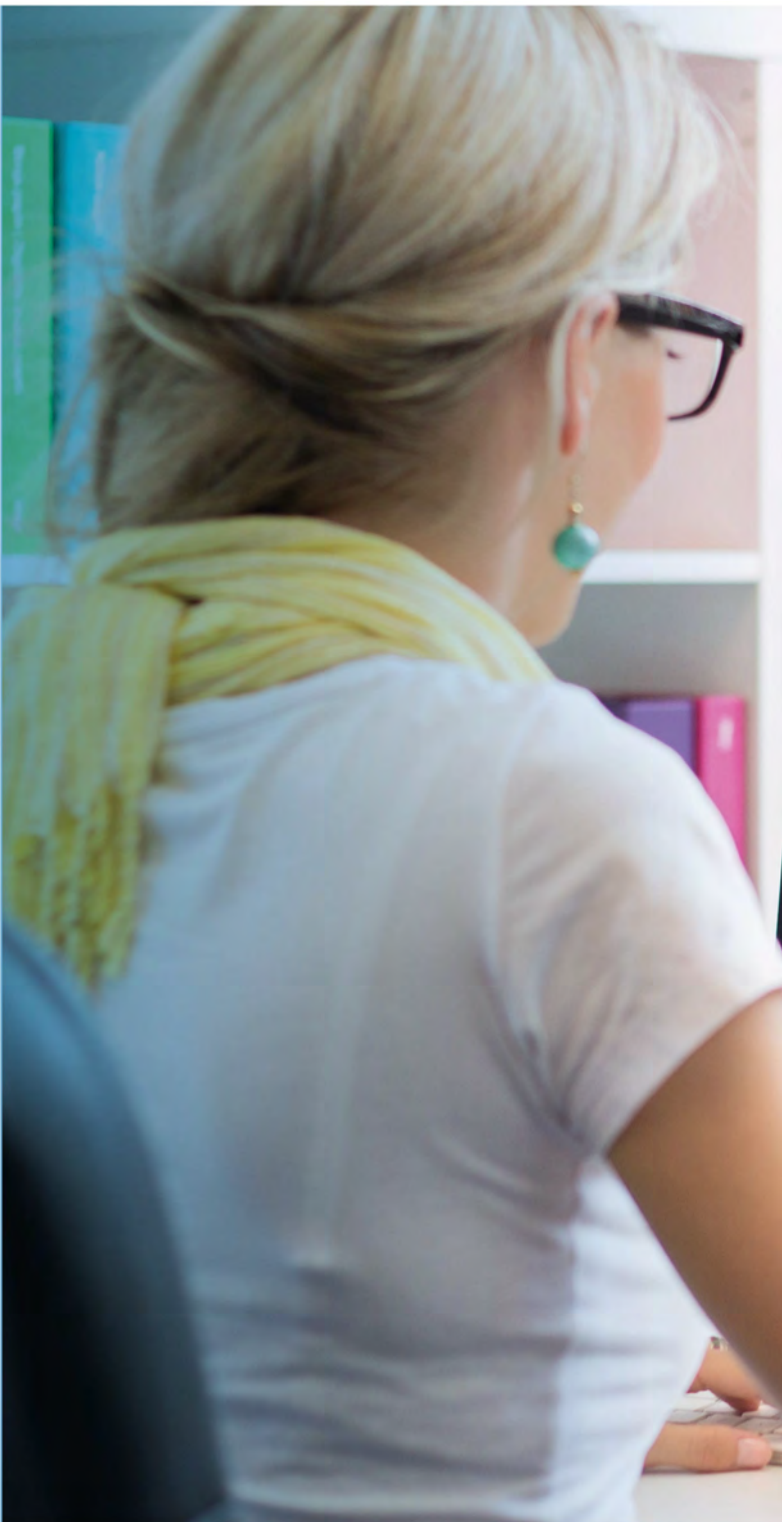
-
- › Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen/Kirchhorst
 - › Mylan Healthcare GmbH, Hannover
 - › Natura-Haus Ute Schneider e. K., Hannover
 - › neuwaerts GmbH, Hannover
 - › Norddeutsche Landesbank Girozentrale, Hannover
 - › pme Familienservice, Hannover
 - › PROfit GesundheitsMANAGEMENT, Hannover
 - › Rolf Lücking Transport GmbH, Hannover
 - › RubiCon GmbH, Hannover
 - › Seniorenresidenz Wunstorf, Wunstorf
 - › Sparkasse Hannover, Hannover
 - › Spezialpraxis für ambulante Krampfaderchirurgie nach der Methode C.H.I.V.A, Wunstorf
 - › Steffen Stegemann - Consultants - Translators, Hannover
 - › Steuerberaterin Frau Monika Schönenberg, Hannover
 - › Temps GmbH, Neustadt
 - › Therapiezentrum Hohenzollernstr., Hannover
 - › Tina Voß GmbH, Hannover
 - › Toto-Lotto Niedersachsen GmbH, Hannover
 - › TPM, Thomas Poremba Marketing Management GmbH, Hannover
 - › Windwärts Energie GmbH, Hannover
 - › WOLLNY PERSONAL, Hannover



VORSTAND

1. Vorsitzender: Kurt Lücking, K.L. Management GmbH
2. Vorsitzende: Birgit Probst, PROfit GesundheitsMANAGEMENT





ANMELDUNG + ORGANISATION



ANMELDUNG

Zu unseren Beratungsangeboten und Seminarveranstaltungen können Sie sich über das Online-Programmheft anmelden:

<https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Über eventuelle Änderungen benachrichtigen wir Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung.

ABMELDUNG

Bitte melden Sie sich ab, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist – das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als gültige Abmeldung! Bei nicht erfolgter Abmeldung wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 5,00€ erhoben.

SEMINARKOSTEN

Die Seminare der Koordinierungsstelle Frau & Beruf sind ab Januar 2022 *kostenlos*. Wir bitten Sie alternativ um eine freiwillige Spende unter:

www.betterplace.org/f39505

Bei Kursen/Seminaren externer Anbieter gelten deren Anmelde- und Geschäftsbedingungen.

CORONA-INFORMATION

Bitte informieren Sie sich vor Seminarbeginn über die aktuellen Coronabestimmungen. Sollten sich für unsere Seminare Änderungen ergeben, informieren wir Sie rechtzeitig.

VERANSTALTUNGSORTE

Die Veranstaltungsorte sind durch Kürzel bei den jeweiligen Angeboten gekennzeichnet; die vollständige Adressenübersicht finden Sie unter Veranstaltungsorte.

REFERENT/INNEN

Weitere Informationen zu den Referenten und Referentinnen finden Sie auf der Website https://www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/de/Microsites/Frau_und_Beruf/Dozentinnen.php

ERMÄSSIGUNG

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kann die Teilnahmekosten mit bis zu 50 % bezuschussen – bis max. 100,- € im Jahr je Teilnehmer/in. Die Fördermöglichkeit gilt für Angebote aus diesem Programmheft und weitere Angebote anerkannter Bildungsträger für:

- › Berufsrückkehrer/innen nach Familien- oder Pflegezeit
- › elternzeitnehmende Frauen und Männer
- › erwerbslose Frauen im Leistungsanspruch nach SGB II und SGB III, wenn eine Förderung durch ein anderes Programm ausgeschlossen ist
- › Frauen aus Mini- oder Midijobs
- › Mitarbeiter/innen und Elternzeitnehmende aus Mitgliedsunternehmen des Überbetrieblichen Verbundes Hannover Region e. V. (ÜBV)

Auch sozialversicherungspflichtig Beschäftigten und selbstständigen Frauen können wir bei Bedarf die Kursgebühren ermäßigen. Bei Teilnahme an unseren Angeboten können sie bei Bedarf zusätzlich die Erstattung entstehender Kosten für - Kinderbetreuung bei uns beantragen. Eine Doppelförderung ist nicht möglich. Der Zuschuss muss rechtzeitig vor Seminarbeginn in der Koordinierungsstelle Frau und Beruf beantragt werden. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

INKLUSION

Unsere Veranstaltungsräumlichkeiten sind nicht alle barrierefrei. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung brauchen – wir werden uns bemühen, Barrieren abzubauen und Ihre Teilnahme zu ermöglichen.

SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Dann rufen Sie uns einfach an: Tel. 0511 616-23542





BV

Bildungsverein Soziales Lernen
und Kommunikation e. V.
Stadtstr. 17
30159 Hannover
Tel. 0511 344-144
Fax 0511 338798-42
info@bildungsverein.de
www.bildungsverein.de

GC

hannoverimpuls GmbH
Gründerinnen-Consult
Vahrenwalder Str. 7
30165 Hannover
Tel. 0511 9357-120
Fax 0511 9357-100
info@gruenderinnenconsult.de
www.gruenderinnenconsult.de

HDR

Haus der Region
Hildesheimer Str. 18/20 30169
Hannover
Tel. 0511 616-0

HDW

Region Hannover
Haus der Wirtschaftsförderung
Vahrenwalder Str. 7
30165 Hannover

HWK

Handwerkskammer Hannover
Berliner Allee 17
30175 Hannover
Tel. 0511 34859-41/37
info@hwk-hannover.de
www.hwk-hannover.de

UZH

Unternehmerinnen-Zentrum -
Hannover GmbH
Hohe Str. 9-11
30449 Hannover
Tel. 0511 924 001-0
Fax 0511 924 001-99
mail@uzhannover.de
www.uzhannover.de

ZEW

Leibniz Universität Hannover
Zentrale Einrichtung für -
Weiterbildung (ZEW)
Schloßwender Str. 7
30159 Hannover
Tel. 0511 762-19108
Fax 0511 762-5686
b.jahn@zew.uni-hannover.de
www.zew.uni-hannover.de



Region Hannover

Der Regionspräsident

Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

TEXT UND REDAKTION

Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

GESTALTUNG

web to print Region Hannover

AUSGABE

01/2022

STAND

11/2021

BILDVERZEICHNIS

Annemarie Bartoli: S. 13, 100, 101, 102, 103

Janko Woltersmann: S. 2, 56

Region Hannover: S. 14, S. 32

Pexels: Titel (Thisisengineering), S. 16/17 (Christina Morillo)

Shutterstock: S. 4/5, 9, 10/11, 16/17, 44/45, 71, 72/73, 76/77, 86/87, 95





Region Hannover

**Koordinierungsstelle
Frau und Beruf Region Hannover**

Haus der Wirtschaftsförderung
Vahrenwalder Str. 7
30165 Hannover

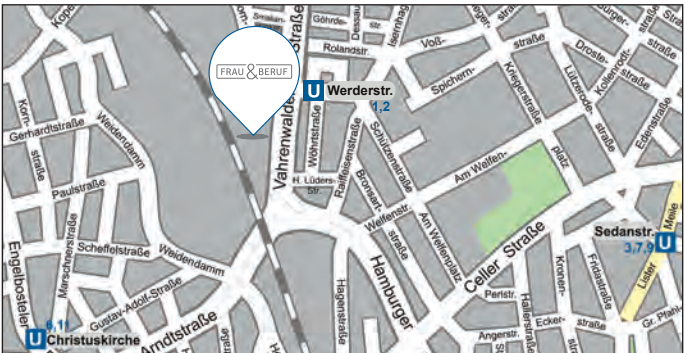
Telefon: 0511 616-23542
Telefax: 0511 616-23549
frauundberuf@region-hannover.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



So erreichen Sie uns:



www.frau-und-beruf-hannover.de