



*Jetzt richtig  
durchstarten*

# PROGRAMM 02/2020

WORKSHOPS, BERATUNG UND UNTERNEHMENSVERBUND  
HERBST UND WINTER 2020





# Inhalt

**04 Beratung und Coaching**  
Individuell, ganzheitlich, vertraulich, kostenlos

**06 Workshops, Kurse und  
Informationsveranstaltungen**  
Für das zweite Halbjahr 2020

**07 Kalender**  
Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

**27 Vorstellung der Dozentinnen**  
Professionelle Unterstützung - kompetent und  
lebensnah

**32 Verbund familienfreundlicher Unternehmen  
Wesermarsch / Friesland e.V.**  
Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

**35 Impressum**

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

Konfuzius

# Herzlich willkommen!

## Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

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

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

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

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

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



# Beratungsangebot und Coaching

**Individuell, ganzheitlich, vertraulich und kostenlos**

**Stellen Sie sich auch diese Fragen?**

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

**Wir sind für Sie da, wenn Sie**

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

**Wir:**

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

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

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

**und**

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

**Jeden Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr  
im Kreisamt Jever, Lindenallee 1, 26441 Jever**



**Susanne  
Herbst**



**Raphaela  
Gerdes-Schmidt**



**Gaby  
Koopmann**



**Besuchen Sie uns  
auch auf Facebook.**



# Workshops & Weiterbildung

## Viele Möglichkeiten

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

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

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

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

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

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

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



SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR
Mi., 16. Sept.  Brake Schlagfertig, souverän und selbstbewusst S. 08	Di., 06. Okt.  Schortens Erzähl-Café Erfolgsgeschichten von Frauen für Frauen S. 13	Mo., 02. Nov.  Wittmund Bewerben – aber richtig vorbereitet S. 16	Di., 01. Dez.  Varel Das optimale Erscheinungsbild S. 22	Sa., 09. Jan.  Brake Mit Kopf und Herz zum Glück S. 24
Do., 17. Sept.  Brake Fit im Büroalltag S. 09	Do., 08. Okt.  Brake Grenzen setzen – die Kunst Nein zu sagen S. 13	Mo., 02. Nov.  Varel Der Beruf, der zu mir passt S. 17	Di., 08. Dez.  Online Vhs.toHuus – Kaufmännisch S. 22	Sa., 23. Jan.  Nordenham „SHOWTIME!“: Erfolgreiche Selbst- präsentation S. 25
Mi., 23. Sept.  Varel Das Geld, mein Wert und ich S. 10	Sa., 17. Okt.  Wittmund Plötzlich Führungs- kraft – Aufgaben S. 14	Fr., 06. Nov.  Varel Sprache als Instru- ment – wie erreiche ich, was ich will? S. 18	Sa., 12. Dez.  Brake Stärken der eige- nen Persönlichkeit S. 23	Fr., 29. Jan.  Nordenham Die Sprache unseres Körpers S. 25
Mi., 23. Sept.  Brake Reise zur Persön- lichkeit mit inneren Antreibern S. 10	Sa., 24. Okt.  Brake Smalltalk - die hohe Kunst des kleinen Gesprächs S. 15	Mo., 11. Nov.  Brake Sich selbst wirkungsvoll präsentieren S. 18		
Fr., 25. Sept.  Varel Vhs.toHuus – Kaufmännisch S. 11	Di., 27. Okt.  Varel Sicherheits-Training für einen souverä- nen Auftritt S. 15	ab Mi., 18. Nov.  Online Zeitmanagement S. 19		
Mo., 28. Sept.  Schortens Erfolgreiche Gespräche ohne Missverständnisse S. 11		Fr., 20. Nov.  Nordenham Mutig sind wir im- mer, nur manchmal trauen wir uns nicht! S. 20		
Di., 29. Sept.  Varel Eine friedliche Lösung bei Trennung und Scheidung S. 12		Mo., 23. Nov.  Brake Stellensuche – gut vorbereitet S. 20		
Mi., 30. Sept.  Varel Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte S. 12		Di., 24. Nov.  Brake Crashkurs Buchhaltung S. 21		Sollte es aufgrund der Corona-Entwicklung nötig sein, werden wir die Veranstaltung von Präsenz auf Online um- stellen.

**16.**  
Sept.

## Schlagfertig, souverän und selbstbewusst

Wer will das nicht. – Eigentlich ist das auch kein Problem und trotzdem gibt es immer mal wieder Situationen und Menschen, die Sie im Beruf wie auch im Privaten sprachlos machen.

Schwierige Situationen und Menschen erfordern spezifische sprachliche Werkzeuge und verbale Fähigkeiten. In diesem Seminar lernen sowie üben Sie die drei Kommunikationsstufen im Konflikt, bauen damit Ihre Sprachgewandtheit weiter aus und lernen mit Störungen und Provokationen überzeugend und selbstsicher umzugehen.

Wer schlagfertig ist, kann in heiklen und zumeist unerwarteten Situationen souverän verbal reagieren und selbstbewusst wirken. – Das bringt nicht nur im Privatleben, sondern auch im beruflichen Alltag enorme Vorteile.

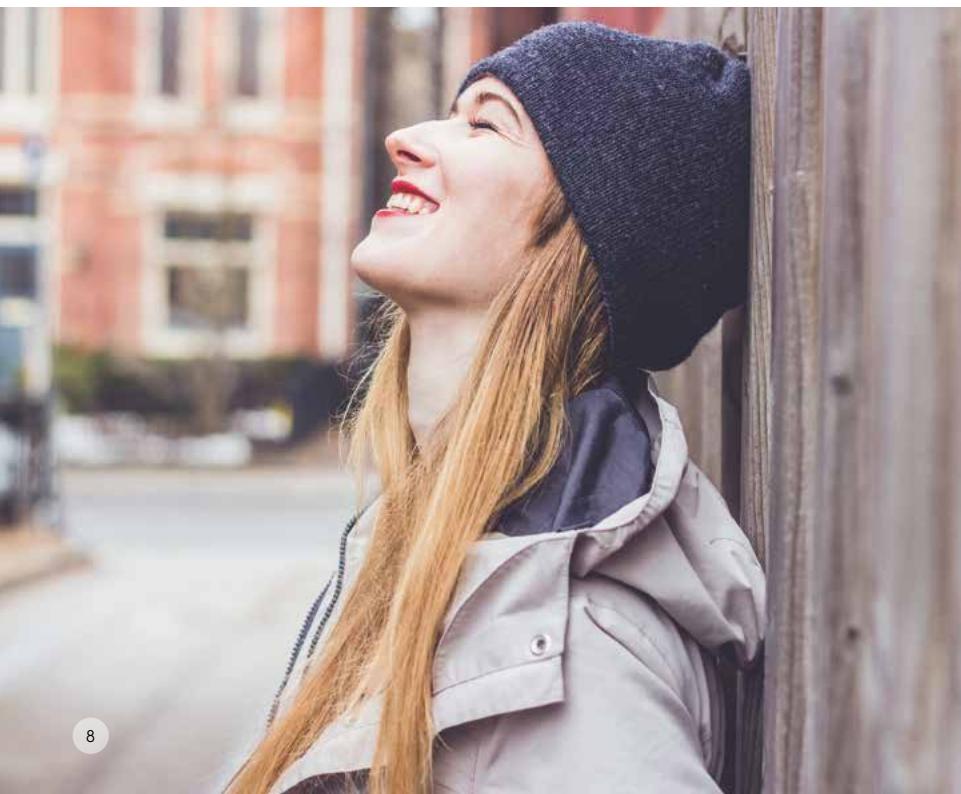
**Dozentin:** Imke Leith

**Uhrzeit** 09:00 bis 13:00 Uhr

**Anmeldung** [events.wesermarsch.de](http://events.wesermarsch.de)

**Gebühr** ohne Gebühr

**Ort** Wirtschaftsförderung Brake,  
Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake



## 17. Sept. Fit im Büroalltag für Berufsrückkehrerinnen und Neueinsteigerinnen

Sie haben schon einmal im Büro gearbeitet? Oder planen, sich umzuorientieren? Dieser Kurs baut Ihnen eine Basis, um die Aufgaben im Büroalltag und den Umgang mit dem PC wieder routiniert zu übernehmen. Neben allgemeiner Büro- und Dokumentenorganisation werden Kenntnisse für die Anwendung der für den Büroalltag wichtigsten Office-Programme vermittelt oder vertieft, damit diese sicher und effizient angewendet werden können. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen des Dateimanagements, lernen wie in Word Texte gestaltet, Kopf- und Fußzeilen bearbeitet werden, Tabellen gestaltet und Serienbriefe und -Etiketten erstellt werden. In Excel erstellen und formatieren Sie Tabellen, lernen einfache Formeln und Funktionen anzuwenden und Diagramme zu erstellen. In PowerPoint beschäftigen Sie sich mit dem Aufbau und der Erstellung von Präsentationen. Außerdem befassen Sie sich in Outlook mit dem Schreiben und Verwalten von E-Mails, den Kalenderfunktionen und der Terminplanung.

**Dozentinnen:** **Sabine Sander und Imke Nicolaisen**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

**Uhrzeit** jeweils 18:15 bis 20:45 Uhr (6 Termine)

**Anmeldung** [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de)

**Gebühr** pro TN 94,00 Euro

ab 10 TN 70,00 Euro

**Ort** 1.4 EDV-Raum, KVHS,  
Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



## 23. Sept. Das Geld, mein Wert und ich Erfolgreich Gehaltsverhandlungen führen

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

**Dozentin:** **Raphaela Gerdes-Schmidt**

Uhrzeit	18:00 bis 21:00
Anmeldung	<a href="http://events.wesermarsch.de">events.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Dienstleistungszentrum Varel, Karl-Nieraad-Str. 1, Raum 1.03, 26316 Varel

## 23. Sept. Reise zur Persönlichkeit mit inneren Antreibern

Antreiber sind Teile Ihrer inneren Landkarte und prägen Ihre Wahrnehmung und Realität. Sie beeinflussen maßgeblich Ihr unbewusstes und bewusstes Handeln. Sie erkennen in einer Selbsteinschätzung, welche persönlichen Antreiber Sie speziell leiten, welche Auswirkungen das im Umgang mit Ihnen selbst und im Umgang mit anderen hat. Sie erkennen, wann diese Antreiber übertreiben, Ihnen unnötig Stress machen und wie Sie konstruktiv damit umgehen können, um wieder durchatmen zu können und um mehr Leichtigkeit im Alltag zu haben.

**Dozentin:** **Elke Wagner**

Uhrzeit	09:00 bis 13:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://events.wesermarsch.de">events.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## 25. Sept. Vhs.toHuus – Kaufmännisch Büroprozesse

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jedes Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir Ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld.

**Dozent:** **Michael Menze**  
**In Kooperation mit der**  
**vhs Friesland-Wittmund**

<b>Uhrzeit</b>	jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr, 4 Termine
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.vhs-frieslandwittmund.de">www.vhs-frieslandwittmund.de</a>
<b>Gebühr</b>	33,00 Euro
<b>Ort</b>	vhs.cloud

## 28. Sept. Erfolgreiche Gespräche ohne Missverständnisse

Kommunizieren können wir alle, aber manche sind darin besonders erfolgreich, andere finden eher schlecht Gehör und fühlen sich oft falsch verstanden. Wir werden uns im Kurs damit befassen, welche unserer Worte und Verhaltensweisen „Kommunikationskiller“ sind oder Missverständnisse hervorrufen. Sie werden bald merken, dass Sie Gespräche erfolgreicher führen können und feststellen, dass das Training Spaß macht.

**Dozent:** **Maeve Carels**  
**In Kooperation mit der**  
**vhs Friesland-Wittmund**

<b>Uhrzeit</b>	19:00 bis 20:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.vhs-frieslandwittmund.de">www.vhs-frieslandwittmund.de</a>
<b>Gebühr</b>	41,00 Euro ab 10 TN; 51,00 Euro bei 7-9 TN; 68,00 Euro bei 5-6 TN
<b>Ort</b>	Schortens, Volkshochschule, Kieler Str. 8, Raum 07

**29.**  
Sept.

## Eine friedliche Lösung bei Trennung und Scheidung

Was mit Liebe begann, kann auch friedlich enden!

Eheverträge, Trennungs- und Scheidungsfolgevereinbarungen – unromantisch, aber nützlich!

**Dozent:** **Tammo Gräper, Rechtsanwalt, Notar,  
Fachanwalt für Familienrecht und Agrarrecht**

Uhrzeit	19:30 bis 21:30 Uhr, Einlass ab 19:00 Uhr
Anmeldung	nicht erforderlich
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Jugendzentrum Weberei, Oldenburger Str. 21, 26316 Varel

**30.**  
Sept.

## Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte

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

**Dozentin:** **Raphaela Gerdes-Schmidt**

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



**06.**  
Okt.

## Erzähl-Café Erfolgsgeschichten von Frauen für Frauen

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

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

<b>Uhrzeit</b>	9:30 bis 11:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://events.wesermarsch.de">events.wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	ohne Gebühr
<b>Ort</b>	Café Henry, Menckestr. 3, 26419 Schortens

**08.**  
Okt.

## Grenzen setzen – die Kunst Nein zu sagen

Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen Menschen von elegant bis grobmotorisch über persönliche Grenzen trampeln, einem das Nein nicht über die Lippen kommt oder in denen nach einem Nein alles beim Alten bleibt? – Sehr offen sagen oder tun wir Dinge, die wir gar nicht wollen. Die eigenen Wünsche selbstbewusst zum Ausdruck zu bringen und sich von anderen abzugrenzen, fällt uns oft schwer – genau das ist dennoch unerlässlich für ein gesundes Leben in Alltag und Beruf. In diesem Seminar lernen Sie das 3 x 3 des Grenzen setzen. Es werden Strategien praxisnah aufgezeigt, die helfen, sich positiv abzugrenzen und dabei bei sich zu bleiben.

**Dozentin:** **Imke Leith**

<b>Uhrzeit</b>	9:00 bis 13:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://events.wesermarsch.de">events.wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	ohne Gebühr
<b>Ort</b>	Wirtschaftsförderung Wesermarsch, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

17.  
Okt.

## Plötzlich Führungskraft – Aufgaben Verantwortung, Instrumente, Handlungsfelder

Führungsarbeit hat nicht nur etwas mit fachlicher Qualifikation und beruflicher Erfahrung zu tun. Führungsarbeit verlangt u.a. Planung, Überblick, Kontrolle, sinnvollen Einsatz der Mitarbeiter/-innen, Autorität sowie Vorbildfunktion, Kommunikationsfähigkeit und Wissen um ein Instrumentarium, das einem bei der Bewältigung dieser Aufgaben nutzt. Nicht nur junge, sondern auch erfahrene Führungskräfte benötigen oft Handlungskompetenz und ein Wissen, das eben nicht durch „learning by doing“ ausreichend erlernt und umgesetzt werden kann. Die Workshops vermitteln systematisch und praxisorientiert die angesprochenen Führungsqualitäten und -kompetenzen sowie Werkzeuge, unterstützen die Überprüfung eigenen Führungsverhaltens und -stils. Übungen sowie Plan- und Rollenspiele (inkl. Analysen) verdeutlichen Stärken und Schwächen in allgemeiner und individuell erfahrbarer Weise.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier.

**Dozent:** Klaus Hundgeburt  
**In Kooperation mit der**  
**vhs Friesland-Wittmund**

**Uhrzeit** 09:00 – 14:00 Uhr, 5 Termine  
**Anmeldung** [www.vhs-frieslandwittmund.de](http://www.vhs-frieslandwittmund.de)  
**Gebühr** 87,00 Euro ab 10 TN;  
112,50 Euro bei 7-9 TN,  
155,00 Euro bei 5-6 TN  
**Ort** Volkshochschule Wittmund,  
Finkenburgstr. 9, Raum: Langeoog



## 24. Okt. Smalltalk - die hohe Kunst des kleinen Gesprächs

Es ist eine Kunst, eine charmante Konversation zu führen, ohne viel zu verraten. Sie wollen mit fremden Menschen locker ins Gespräch kommen, in kurzer Zeit Menschen für sich gewinnen, Netzwerke und Kontakte knüpfen sowie mehr Erfolg im Umgang mit Geschäftspartnern/innen und Kollegen/innen? In diesem Seminar lernen Sie zu punkten ohne alles auf den Punkt zu bringen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Persönlichkeit unterstreichen sowie Techniken, Regeln, Tabus, Körpersprache und den Aufbau einer positiven Gesprächsatmosphäre beim Smalltalk.

**Dozentin:** **Heike Riedel**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

<b>Uhrzeit</b>	09:00 – 18:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	pro TN 65,00 Euro
<b>Ort</b>	1.6 U-Raum, Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

## 27. Okt. Sicherheits-Training für einen souveränen Auftritt

Gerade bei Frauen ist oft die Stimme des unerbitterlichen inneren Kritikers überdeutlich, der immer was zu meckern hat. Selbstvermarktung ist unangenehm: „Ich will ja nicht so ein Schaumschläger sein wie ...“. Interessen von anderen werden leichter vertreten als die eigenen, abgrenzen und nein sagen geht mit schlechtem Gewissen einher.

Wir wollen hier schauen, in welchen Situationen oder bei welchen Menschen Sie sich noch mehr Selbstsicherheit und Selbstbehauptung wünschen. Wir üben in diesen Situationen oder im Umgang mit bestimmten Menschen-„typologien“ ganz praktisch, wie Sie sich selbst sicher fühlen, ohne sich zu verbiegen. Für einen glaubwürdigen und sicheren Auftritt.

**Dozentin:** **Elke Wagner**

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

02.  
Nov.

## Bewerben – aber richtig vorbereitet

Sich zu bewerben fällt den wenigsten leicht. Eigene Vorbereitung, Recherche und Auswahl der Stellen oder auch Initiativbewerbungen, formal richtige und individuell gut erstellte Unterlagen, die Vorbereitung auf und die Durchführung des Vorstellungsgesprächs mit all seinen Tücken und z.T. scheinbar selbst nur wenig kalkulierbarer Präsentation sind nur die grundlegendsten Schritte, die beachtet und sinnvoll angegangen werden müssen. Der Workshop bietet schrittweise und praxisorientiert Unterstützung, Tipps, und Übungen inkl. Analysen an, um sich gut vorzubereiten und sich in schriftlicher Form sowie persönlichem Auftreten optimal zu präsentieren. Fragen rund um die Bewerbung – seien sie formeller Art oder in Bezug auf individuelle Themen oder auch eigene Probleme – werden angesprochen und mit den Teilnehmerinnen diskutiert und bearbeitet.

Bitte mitbringen: Laptop, Stifte, Papier, pers. Unterlagen (frühere Bewerbungen, Zeugnisse etc.)

<b>Dozent:</b>	<b>Klaus Hundgeburt</b> <b>In Kooperation mit der</b> <b>vhs Friesland-Wittmund</b>
<b>Uhrzeit</b>	18:00 bis 22:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.vhs-frieslandwittmund.de">www.vhs-frieslandwittmund.de</a>
<b>Gebühr</b>	54,00 Euro ab 10 TN, 69,50 Euro bei 7-9 TN, 95,00 Euro bei 5-6 TN
<b>Ort</b>	Volkshochschule Wittmund, Finkenburgstr. 9, Raum Langeoog



02.  
Nov.

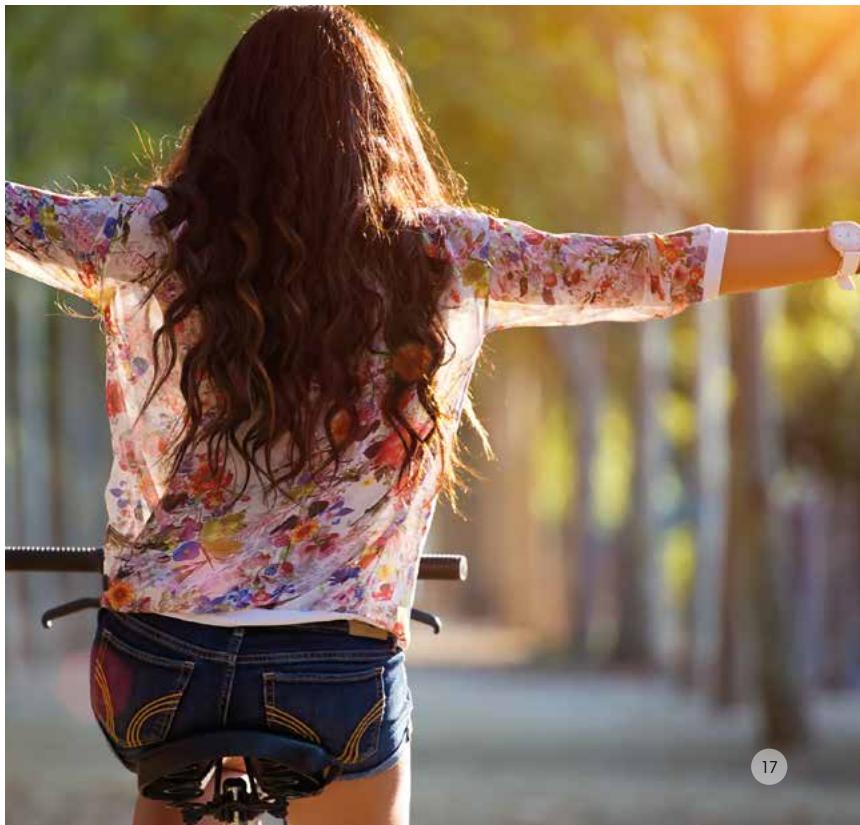
## Der Beruf, der zu mir passt

Du spürst die gläserne Decke über dir, die fehlende Herausforderung vor dir, die steigende Langeweile in dir und fragst dich: War's das jetzt?. Wo könnte es hingehen? Welcher Beruf passt zu meinen Interessen, zum Charakter, aber auch zu Alter, Familien- und Lebenssituation und Selbstbewusstsein?

Auf der Suche nach neuen Perspektiven fehlt oft im Alltag die Zeit und der Austausch, um genau diese Fragen zu reflektieren. In diesem Seminar verschaffen wir uns einen Überblick darüber, was dich ausmacht, was Sinn und Spaß macht in Verbindung mit deinen Kompetenzen und Fähigkeiten. Du hast Austausch und bekommst Rückmeldung. Aus „absolut keine Ahnung“ entwickeln sich erste neue berufliche Perspektiven.

**Dozentin:** Imke Leith

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



**06.**  
Nov.

## Sprache als Instrument – wie erreiche ich, was ich will?

Kennen Sie das auch: Manchmal funktioniert es in der Kommunikation mit Mitmenschen wie am Schnürchen und manchmal gibt es Funkstörungen und alles ist zäh und anstrengend. Oder Sie lassen sich doch wieder vor einen Karren spannen, obwohl Sie sich diesmal fest vorgenommen hatten, den stehen zu lassen. Manchmal sind Ihre Ideen kompatibel mit denen von anderen, manchmal eben nicht. Mit der Transaktionsanalyse kommen Sie Ihren unbewussten Sprachmustern auf die Schliche und reflektieren, mit welchen Personen oder in welchen Situationen es immer wieder Spannungsfelder gibt. Mit Humor schauen wir uns an, welche „Spielchen“ es im Alltag so gibt, worauf Sie anspringen und wie Sie sich daraus lösen können.

**Dozentin:** **Elke Wagner**

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

**11.**  
Nov.

## Sich selbst wirkungsvoll präsentieren

Sie präsentieren Ihre Konzepte, Produkte oder einfach sich selbst. Es kommt auf Ihre Person an. Das „was Sie sagen, wie Sie wirken, was Sie ausstrahlen. Mit geeigneten Trainingsmethoden und der richtigen Einstellung erhöhen Sie Ihre Wirkung und überzeugen Ihr Gegenüber. In diesem Praxistraining lernen Sie gekonnt zu präsentieren und von sich zu überzeugen. Zusätzlich trainieren Sie, Fragen Ihrer Gesprächspartner locker und souverän zu beantworten und mit Lampenfieber sicher umzugehen.

Ein intensives Training in der Vorbereitung auf erfolgreiche Bewerbungsgespräche.

**Dozentin:** **Gwendolyn Stoye**

<b>Uhrzeit</b>	09:00 bis 13:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://events.wesermarsch.de">events.wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	ohne Gebühr
<b>Ort</b>	Wirtschaftsförderung Brake, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

**18.**  
Nov.

&  
**19.**  
Nov.

## Zeitmanagement

Durch Fokussierung zu einem gelingenden Selbst- und Zeitmanagement

Durch dieses Online-Seminar werden Sie zur Gestalterin Ihrer Zeit und können wieder mit Lust statt Frust agieren. Finden Sie heraus, welche Zeitfresser und Zeitdiebe Sie bisher vom Erfolg abhalten. Erfahren Sie, warum flexible Arbeitsstrukturen, wie „Early Bird“- und „Late Night“-Working die Produktivität beeinträchtigen können. Lernen Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit durch ein abgestimmtes Pausenmanagement zu optimieren. Schaffen Sie Kapazitäten für das Wichtige. Erkennen Sie den Nutzen von „Deep Work“ und weiteren Organisationsprinzipien. So werden aus To- do-Listen „Tada!“-Ergebnisse.

Online-Seminar-Inhalte:

- Keine Zeit? - Keine Prioritäten!
- Nein-Sagen ohne Zweifel und Annehmen was ist
- Strukturen schaffen und Verzetteln vermeiden
- Wo ist die Zeit geblieben? - Realistische Aufgaben- und Terminplanung
- Zeitfresser & Zeitdiebe - erkennen und handeln
- Mit Prinzipien zu mehr Struktur und Fokussierung
- Stress - Die Balance zwischen Leistungssteigerung und Erschöpfung
- Power durch Pausen - Berücksichtigung der persönlichen Leistungskurve
- Kurzentspannung im Arbeitsalltag - Eine kleine Übungsauswahl

**Dozentin:** Franzika Krone

Uhrzeit	jeweils 16:30 bis 18:00 Uhr
Anmeldung	<a href="http://events.wesermarsch.de">events.wesermarsch.de</a>
Gebühr	ohne Gebühr
Ort	Online



## **20.** Mutig sind wir immer, nur manchmal trauen wir uns nicht!

Nov.

Niemand hat genug Mut. Mut allein ermöglicht den vollen Einsatz der inneren Kräfte. Wer mutig ist, ist auch kreativ genug, seine Probleme zu lösen. Mut ist die Bereitschaft, sich aktiv mit dem Leben und den Menschen auseinander zu setzen. Durch mehr Mut und Selbstvertrauen findet jeder Mensch zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe. Vieles, was wir als Leid oder Freude erleben, wurde eingeleitet oder verstärkt durch Ermutigung oder Entmutigung. Im Leben weiter zu kommen bedeutet Neues zu erlernen und dafür brauchen wir Mut. Mut beginnt dort, wo die Angst aufhört.

**Dozentin:** **Waltraud Fleischhauer**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

<b>Uhrzeit</b>	19:00 bis 20:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	pro Teilnehmenden 14,00 Euro
<b>Ort</b>	Raum 0.6, Marktstr. 8a, 26954 Nordenham

## **23.** Stellensuche – gut vorbereitet

Nov.

- Welche Stellen sind geeignet mit meinem Profil?
- Wie suche ich eine Stelle?
- Wie schreibe ich eine Bewerbung?
- Vorbereitung Vorstellungsgespräche

**Dozentin:** **Stephanie Seibt**

<b>Uhrzeit</b>	09:00 Uhr bis 12:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://events.wesermarsch.de">events.wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	ohne Gebühr
<b>Ort</b>	PERSOPROFI, Breite Str. 27, 26919 Brake

24.  
Nov.

## Crashkurs Buchhaltung

Sie wissen nicht, was EÜR oder GuV bedeuten, wo die Unterschiede zwischen einfacher oder doppelter Buchführung liegen und wie Sie Angebote und Rechnungen korrekt ausstellen? Wenn Sie als Gründerin, Freiberuflerin oder Selbstständige die Buchhaltung selbst übernehmen, kommen Sie ohne Ausbildung eventuell schnell an Ihre Grenzen. Mühselig suchen Sie sich zusammen, was Sie gerade benötigen, und haben vielleicht trotzdem Angst, etwas falsch zu machen und Ärger mit dem Finanzamt zu bekommen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der ordnungsgemäßen Buchführung, die Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) und die Verbuchung betrieblicher Geschäftsvorfälle (GuV) nach EÜR vermittelt sowie auf eine mögliche Umsatzsteuerpflicht und deren Folgen eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die als Gewerbetreibende oder Freiberuflerinnen mit geringem Umsatz tätig werden (wollen) und die über keine oder nur geringe Kenntnisse der Buchhaltung verfügbar.

**Dozent:** **Albert Rohloff**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

**Uhrzeit** 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Termine  
**Anmeldung** [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de)  
**Gebühr** pro TN 84,80 Euro,  
ab 10 TN 65,60 Euro  
**Ort** 1.6 U-Raum, Bgm.-Müller-Str. 35,  
26919 Brake



## 01. Dez. Das optimale Erscheinungsbild für erfolgreiche Frauen

Selbstsicherheit ist die Grundlage für souveränes Auftreten - ob im Berufsalltag, in Vorstellungsgesprächen oder im Privatleben. Selbstbewusstsein kann aber nur entstehen, wenn wir unsere besten Seiten kennen und uns ihrer auch bewusst sind.

Im ersten Teil des Tagesseminars geht es darum, eine authentische Selbstpräsentation zu erarbeiten, die als Basis für ein Vorstellungsgespräch dienen kann.

Im zweiten Teil erfolgt für jede Teilnehmerin eine individuelle Farb- und Stilberatung, die das Erscheinungsbild optimiert und selbstsicheres Auftreten ermöglicht.

Abgerundet wird das Tagesseminar durch eine Videoanalyse und ein professionelles Coaching.

**Dozentin:** Beate Recker

**Uhrzeit** 09:00 bis 17:00 Uhr

**Anmeldung** [events.wesermarsch.de](http://events.wesermarsch.de)

**Gebühr** 150,00 Euro pro TN

**Ort** Dienstleistungszentrum Varel,  
Karl-Nieraad-Str. 1, Raum 1.03, 26316 Varel

## 08. Dez. Vhs.toHuus – Kaufmännisch Abläufe in kleinen und mittleren Unternehmen

Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmensertragslage lernen Sie Buchungsvorgänge zu bearbeiten, Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten.

**Dozent:** Michael Menze

In Kooperation mit der  
vhs Friesland-Wittmund

**Uhrzeit** 18:30 bis 20:00 Uhr

**Anmeldung** [www.vhs-frieslandwittmund.de](http://www.vhs-frieslandwittmund.de)

**Gebühr** 33,00 Euro

**Ort** vhs.cloud

12.  
Dez.

## Stärken der eigenen Persönlichkeit Effektiv kommunizieren mit dem INSIGHTS®DISCOVERY-Vierfarb-Lern-Modell

Hier können Sie spielerisch mit Spaß herausfinden, was Ihre Persönlichkeit mit allen Eigenschaften ausmacht, wie Sie auf die Andersartigkeit unterschiedliche Kommunikationsstile Ihrer Gesprächspartner/innen eingehen und dabei effektiv und gewinnbringend kommunizieren. Sie lernen Ihre Stärken noch besser kennen, erfahren, wann Ihnen diese zur Schwäche werden, wie Sie von anderen wahrgenommen werden, wie Sie auf Ihr Gegenüber eingehen und auf die Dinge, die Sie bewegen, reagieren. Sie können Konfliktpotenziale im Spannungsfeld der Andersartigkeit verstehen und wissen, warum ein bestimmter Mensch den anderen mag oder nicht. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Stärken stärken, wie Sie mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen effektiver kommunizieren, dabei an Persönlichkeit gewinnen und Ihr USP stärken.

Nutzen und integrieren Sie diese Lernerfahrung gewinnbringend in Ihren familiären Kontext, im Umgang mit Kundinnen und Kolleginnen, im Verkauf, in Projekt- oder in der Teamarbeit und Sie werden Zeit und Nerven sparen.

Bitte mitbringen: Mittagssnack und ein Getränk

**Dozentin:** **Heike Riedel**  
In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch

**Uhrzeit** 09:00 – 18:00 Uhr  
**Anmeldung** [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de)  
**Gebühr** 65,00 Euro pro TN  
**Ort** KVHS, 1.6 U-Raum, Bgm.-Müller-Str. 35,  
26919 Brake



09.  
Jan.

## Mit Kopf und Herz zum Glück

Was wir für unser Wohlergehen im beruflichen und privaten Umfeld tun können.

Glück ist kein Zufallsprodukt. Auch wenn wir manchmal das Gefühl haben, dass wir keinen Einfluss darauf haben, lässt sich unser eigenes Glück nachhaltig beeinflussen. Das Leben ist manchmal wechselhaft und unsere private und berufliche Situation ist von Faktoren abhängig, die wir nicht immer steuern können. Was wir aber beeinflussen können, ist die Haltung, mit der wir ihnen begegnen. Wie werden wir von unseren Emotionen als Reaktion auf sich verändernde oder auch stagnierende Lebensfaktoren gesteuert? An welcher Stelle können wir Einfluss nehmen und unsere emotionale Befindlichkeit selbst so gestalten, dass das Glück neben mehr Wohlbefinden und emotionaler Stärke auch ganzheitlich eine veränderte Einstellung bewirkt und das Immunsystem und so die seelisch-geistig-körperliche Gesunderhaltung stärkt? Lernen Sie Einflussmöglichkeiten und Werkzeuge zur achtsamen Selbststeuerung kennen und diese einzusetzen.

Inhalte: Positive Psychologie, Neurobiologie, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Werkzeuge zur positiven Selbststeuerung

**Dozentin:**

**Eva Schütter**

**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

**Uhrzeit**

10:00 bis 16:00 Uhr

**Anmeldung**

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

**Gebühr**

66,50 Euro pro TN, ab 10 TN 54,60 Euro

**Ort**

KVHS 2.2 Aula, Bgm.-Müller-Str. 35,  
26919 Brake



## 23. Jan. „SHOWTIME!“: Erfolgreiche Selbstpräsentation

Ob im Beruf, in Beziehungen, im Verein oder in der Öffentlichkeit - überall ist es wichtig, wie und was ich darstelle - und bin! In diesem spannenden Seminar werden wir einerseits erforschen, was wir sein und darstellen wollen - und andererseits genau das spielerisch ausprobieren und trainieren! Mit Klärungsarbeit, Ausgestaltung, Rollenspiel, innerem Dialog und kleinen „Auftritten“ im Seminar können wir für unsere Selbsterkennung, unsere Selbst-Bewusstheit sowie unsere Echtheit und Ausstrahlung spielerisch profitieren.

**Dozent:** **Cord Cordes**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

<b>Uhrzeit</b>	10:00 bis 17:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	59,20 Euro pro TN; ab 10 TN 49,60 Euro
<b>Ort</b>	KVHS Raum 0.6, Marktstr. 8 a, 26954 Nordenham

## 29. Jan. Die Sprache unseres Körpers

Wir verwenden Zeit und Energie, um neben unserer Muttersprache noch weitere Sprachen zu lernen. Körpersprache ist mit der Zeit zu einer Fremdsprache geworden, die es sich lohnt zu erlernen. Da sich niemand des Kommunikationsmittels Körpersprache entziehen oder sie unterdrücken kann, ist es von wesentlichem Nutzen, sie zu lernen. Körpersprache besteht aus Mimik, Gestik und Körperhaltung. Sie spielt in allen Bereichen des Lebens eine wichtige Rolle. Unser Körper spricht immer - auch wenn wir schweigen. Wenn Menschen zusammenkommen, reden sie miteinander - sogar, wenn sie nicht sprechen. Körpersprache ist die älteste Form der zwischenmenschlichen Verständigung. Lassen Sie uns gemeinsam diese Sprache wieder bewusst erkennen, damit sie uns im Umgang mit anderen zu besserem Verständnis führt.

**Dozentin:** **Waltraud Fleischhauer**  
**In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

<b>Uhrzeit</b>	19:00 bis 20:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a>
<b>Gebühr</b>	14,00 Euro pro TN
<b>Ort</b>	KVHS Raum 0.6, Marktstr. 8 a, Nordenham



# Vorstellung der Dozentinnen

## Kompetent und lebensnah

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

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

Henry Ford



## Imke Leith

Coach und Trainerin

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

Aus der eigenen Mitte heraus ein Fundament für eine erfolgreiche berufliche Veränderung zu bauen, ist meine Leidenschaft. Um selbstbewusst, motiviert und stark zu sein, muss "das Neue" Sinn machen für Sie! Der Kern meiner Arbeit ist Ihr Kern, Ihre Persönlichkeit und Sinnhaftigkeit. Ich arbeite mit Herz und Verstand im Verbund und mit einer großen Portion Humor und Leichtigkeit im Prozess.

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

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



## Heike Loers

Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven

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



## Raphaela Gerdes-Schmidt

Personal- und Organisationsentwicklerin

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

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



## Susanne Herbst

### Betriebswirtin und Business-Coach

Als Businesscoach berate und begleite ich Menschen in beruflichen Veränderungssituationen. Mein Schwerpunkt liegt dabei auf der Potenzialfeststellung und der Erarbeitung von Perspektiven, die sich daraus ergeben. „Nur wenn man weiß, was man zu bieten hat, kann man sich erfolgreich auf dem Arbeitsmarkt positionieren.“ In meinen Workshops gebe ich mein Wissen aus meiner langjährigen Berufspraxis als Personalverantwortliche weiter und bereite den beruflichen Wiedereinstieg vor.

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



## Elke Wagner

### Inhaberin - Business Coach - Reisebegleiterin

Seit über 12 Jahren stehe ich „meine Frau“ mit einer eigenen Unternehmung. Als Personal- und Organisationsentwicklerin und in Führungsrollen habe ich Erfahrungen in der Kreditwirtschaft und im Medienkonzern. Besonders gerne bin ich Reisebegleiterin zur Persönlichkeit, da hier aus meiner Sicht einer der grössten Schlüssel zum Erfolg liegt. Beruflich wie privat. Mit Frauen arbeite ich oft im Coaching und im Training, auch zur Karriereberatung. Mir ist es ein Herzensprojekt, von Frau zu Frau etwas an Lebens- und Berufserfahrung weiter zu geben.

[www.entwicklung-im-blick.de](http://www.entwicklung-im-blick.de)



## Gwendolyn Stoye

### SelfMarketing - und MindsetCoach

Mutter, Coach, Powerfrau... und erfolgreich glücklich mit ihrem Business. Seit sechs Jahren arbeitete sie als SelfMarketing - und MindsetCoach. Sie hat über 450 Kunden beraten zu den Themen Positionierung, Verkauf, Story- und Online-Marketing. Sie hat sich für einen Weg mit Leichtigkeit und Weiblichkeit nach dem Lust-Prinzip entschieden. Ihre Kundinnen sind Frauen, die keine Kopie eines Mannes sein, sondern ihren eigenen Stil authentisch und erfolgreich einsetzen wollen.

2019 gewann sie den 1. Platz bei Gedankentanken bei der NewFacesNight. In ihrer Facebook-Gruppe coacht sie kostenlos und bietet ihre Coachingprogramme für Frauen an. Sie möchte Frauen dabei unterstützen, sich ein Business und Leben zu schaffen, das sie lieben ohne sich zwischen Erfolg, Liebe und Zeit entscheiden zu müssen.

[www.gwendolyn-stoye.de](http://www.gwendolyn-stoye.de)



## Franziska Krone

### Stressmanagementtrainerin, Trainerin für Selbst- und Zeitmanagement

Als zertifizierter Burnout-Prophylaxe-Coach und Stressmanagement-Trainerin ist mir die Stärkung der persönlichen Ressourcen ein Herzensanliegen. In meinen aktivierenden Seminaren, Workshops und Vorträgen sowie in individuellen Coachings vermittele ich in Präsenz- und Online-Formaten ein breites Spektrum praxisbezogener, leicht anwendbarer Methoden zur Stressregulierung und Mentalstärkung. Darüber hinaus vermittele ich als Trainerin regenerative Entspannungsverfahren wie PME, Business Yoga und ZENbo Balance. So unterschiedlich die persönliche Stressbelastung ist, so vielfältig sind auch die Ansätze zur Erarbeitung einer individuellen Präventionsstrategie. Ich begleite als Impuls(e)geberin auf dem persönlichen Weg raus aus der gefühlten Abhängigkeit von Umständen, hin zur vollen Potentialentfaltung. Meine Leitmotivation in diesen Entwicklungsprozessen ist „Für etwas brennen, statt ausbrennen!“

[www.krone-consulting.de](http://www.krone-consulting.de)



## Stephanie Seibt

Personaldienstleistungskauffrau und Unternehmerin

Seit fast 10 Jahren bin ich als Personalerin tätig und führe seit März 2018 ein eigenes Unternehmen. In meiner täglichen Arbeit als Personaldienstleistungskauffrau begegne mir Menschen in verschiedensten Lebensumständen, denen ich helfe, eine Arbeit zu finden, die zu ihnen und ihrem gesamten Leben passt. Man sucht nicht einfach „nur einen Job“, man sucht etwas, was man mit seinen Fähig- und Fertigkeiten in der aktuellen Lebenssituation ausüben kann. Dieses Wissen und die Erfahrung gebe ich gerne in Workshops weiter. Das richtige Wissen über sich selbst, die kleinen und großen Tricks und Kniffe einer Bewerbung führen zu einer richtigen Positionierung auf dem Arbeitsmarkt.

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



## Beate Recker

Diplom Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Als Erfolgstrainerin und Karrierecoach plädiere ich gerne dafür, die eigenen Potenziale wertzuschätzen, persönliche Erfolge anzuerkennen und auch gekonnt zu kommunizieren oder kurz gesagt: „Es lohnt sich immer, sich zu bewegen und sich anzustrengen und damit auch neue Wege - beruflich oder privat - zu beschreiten!“

Unkonventionell, mit 100% Engagement und Power habe ich bereits hunderte von Frauen in Führungspositionen das nötige Know-how vermittelt, um sie in ihrer Rolle zu stärken. Mut machen, um für eigene Interessen einzustehen, Führung zu gestalten, das Selbstmanagement und vor allem die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit zu verbessern, sehe ich als meine Hauptaufgaben.

[www.beaterecker.com](http://www.beaterecker.com)



# Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

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

## Werden Sie Mitglied im Verbund!

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

### Jährliche Mitgliedsbeiträge

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

### Sprechen Sie uns an:

Tel.: 04401 – 99 69 14 oder  
[frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de)



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
**UNTERNEHMEN**  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

## Ihr Unternehmen profitiert hierbei von:

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

## Ihre Mitarbeiter/innen profitieren von:

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

## Workshops:

Buchen Sie diese Workshops für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter/innen:

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

Gerne entwickeln wir auch mit Ihnen bedarfsorientierte Angebote nach Wunsch!



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
**UNTERNEHMEN**  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

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

**24.** **Moderationstechnik als Führungsinstrument**  
Sep.

**28.** **Frauen in männerdominannten Berufen**  
Sep.

**29.** **Geschickt verhalten und kontern – nie wieder machtlos!**  
Okt.

**26.** **Stellenbeschreibungen und Anforderungs-profile professionell gestalten**  
Nov.

<b>Uhrzeit</b>	jeweils 09:00 – 17:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:koopmann@wesermarsch.de">koopmann@wesermarsch.de</a>
<b>Ort</b>	Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

# Hygieneregeln

Folgende Regeln sind von allen Besucher/innen beim Betreten des Gebäudes zu beachten:

- Bitte desinfizieren Sie beim Betreten des Gebäudes Ihre Hände (Spender im Flur vorhanden).
- Ihre Kontaktdaten werden in eine Besucherliste eingetragen.
- Bitte halten Sie jederzeit einen Abstand von **1,5 Metern** zu anderen Besuchern/innen und unseren Mitarbeitern/innen.
- Das Tragen eines **Mund-/Nasenschutzes** ist in Abstimmung mit den weiteren Besuchern/innen zu entscheiden.





# Impressum

V.i.S.d.P.: Gaby Koopmann

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser

Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH

Max-Planck-Straße 4, 26919 Brake

Tel.: 04401 – 99 69 14

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

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

## Gesamtrealisation und Layout

Medienhaus Jade|Weser

Bismarckstraße 28, 26384 Wilhelmshaven

Tel.: 04421 – 778 22 00

## Bildnachweise

Titel: iStock; Seite 2: Shutterstock; Seite 6, 9, 12, 14, 16, 19, 23, 26, 34, 35: Pixabay; Seite 8: Andrea Fleischer; Seite 17: nenetus; Seite 21: Rawpixel Ltd.; Seite 24: Steve Halama; Seite 31: chaiyon021



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

