

# Zurück in den Beruf

## Perspektiven und Qualifizierung

Information

Coaching

Beratung

für  
Wiedereinsteigerinnen,  
Berufsrückkehrerinnen  
und Elternzeitlerinnen

Vermittlung

Koordinierungsstelle  
Frauen und Beruf  
in Ostfriesland

### WIR BIETEN:

- Beratung
- Coaching
- Information
- Vermittlung
- Kurse

Seit mehr als 30 Jahren  
gibt es die  
„Koordinierungsstelle  
Frauen und Beruf in  
Ostfriesland“

Als eine von 24  
Koordinierungsstellen  
in Niedersachsen  
verfolgt sie das Ziel,  
Frauen eine  
gleichberechtigte  
Teilhabe am  
Erwerbsleben zu  
ermöglichen.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

seit über 30 Jahren hilft die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland Frauen, die nach dem Ausstieg für Kindererziehung oder Pflege eines pflegebedürftigen Angehörigen wieder im Berufsleben Fuß fassen möchten. Ein eigenes, existenzsicherndes Einkommen stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein einer Frau, sondern trägt auch maßgeblich zum Familieneinkommen bei. Und nicht zuletzt sind berufstätige Mütter und Väter starke Vorbilder für starke Kinder!

Sie sind familienbedingt mehrere Jahre aus dem Berufsleben ausgestiegen und wollen jetzt wieder beruflich durchstarten?

Ein gelungener Wiedereinstieg will gut vorbereitet sein. Nach Jahren der Kinderbetreuung, Familienzeit oder Pflege eines pflegebedürftigen Angehörigen stehen insbesondere Frauen oftmals vor vielen offenen Fragen:

- Was muss ich für den Wiedereinstieg ins Berufsleben tun?
- Wie bringe ich Familie und Beruf unter einen Hut?
- Kann ich in meinem erlernten Beruf wieder Fuß fassen oder ist eine Neuorientierung notwendig?
- Welche Qualifikationen muss ich zusätzlich erwerben?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Welche Schritte stehen zuerst an?
- Schaffe ich das alles allein oder wo finde ich ggf. Hilfe?

Sie halten unsere Qualifizierungsbroschüre in den Händen, das ist der erste Schritt zu uns! Die Broschüre bietet einen Überblick über unsere Unterstützungsangebote. Schauen Sie sich in Ruhe unsere Angebote an, die ausnahmslos **kostenlos** sind. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf! Melden Sie sich zu einem individuellen Einzelgespräch oder zu den angebotenen Veranstaltungen an, damit wir Ihnen beim Wiedereinstieg in den Beruf behilflich sein können.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der



## Für den Landkreis Aurich

### Projektleitung und Beratung



Heidi Wientjes  
Fischteichweg 7-13  
26603 Aurich  
Telefon 04941 16-8020  
hwientjes@landkreis-aurich.de  
www.landkreis-aurich.de

### Verwaltung/Anmeldung Kurse



Jeanette Mattern  
Fischteichweg 7-13  
26603 Aurich  
Telefon 04941 16-8021  
jmattern@landkreis-aurich.de  
www.landkreis-aurich.de

## Für den Landkreis Leer (Achtung: eigene Kursbroschüre)

### Beratung / Anmeldung Kurse

Anastasia de Vries  
Friesenstraße 26  
26789 Leer  
Telefon 0491 926 - 1635  
anastasia.devries@lkleer.de  
www.landkreis-leer.de

Herausgeber:  
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), des Landes Niedersachsen und der Landkreise Aurich und Leer.

# Inhalt

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf. ....	5
Organisatorisches – Kursanmeldungen. ....	6
<b>Vorträge / Seminare</b>	
Berufliche Integration .....	7
Einzelcoaching – Perspektiven finden .....	8
Selbstmanagement / Stressvermeidung .....	9
Erfolgreicher Wiedereinstieg .....	10
Erfolgreicher Wiedereinstieg .....	11
Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon .....	12
Online-Bewerbungen .....	13
Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen .....	14
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch .....	15
Selbstmanagement / Stressvermeidung .....	16
Ziele definieren/setzen – Durchhaltevermögen und Motivation .....	17
Business-Knigge .....	18
Selbstbewusst und perfekt gestylt – Farb- und Stilberatung .....	19
Rhetorik/Kommunikation .....	20
Zeit für Aufbruch ins Jahr 2024.....	21
Sprachcafé für Migrantinnen .....	22
Alleinerziehenden-Café .....	23
Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Emden-Leer .....	24
Rentenberatung .....	25
Zusammenfassung aller Veranstaltungen. ....	26
Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V. ....	27
Überbetrieblichen Verbundes Ostfriesland e.V – Sparten Mitgliedsbetriebe .....	28

## Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in den Landkreisen Aurich und Leer ist seit 1991 Bindeglied zwischen der regionalen Wirtschaft, den Arbeitsmarktakteuren, den Weiterbildungseinrichtungen und den arbeitssuchenden Frauen vor Ort.

Unser Ziel ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihren Platz auf dem Arbeitsmarkt zu finden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gründete 1993 den Überbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V. Das Netzwerk verbindet Unternehmen, Institutionen und Vereine, die Ostfriesland in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiterentwickeln und eine moderne, familienbewusste Lebens- und Arbeitswelt in unserer Region schaffen wollen.

## Zu unserer Zielgruppe gehören

- Wiedereinsteigerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit unterbrochen haben (z.B. wegen Krankheit, Auslandsaufenthalt, Selbständigkeit oder aus anderen Gründen).
- Berufsrückkehrerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit oder eine betriebliche Berufsausbildung wegen der Betreuung und Erziehung von aufsichtsbedürftigen Kindern oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger unterbrochen haben.
- Frauen, die sich noch in Elternzeit befinden und in absehbarer Zeit wieder in das Erwerbsleben einsteigen möchten.
- Frauen in geringfügiger Beschäftigung
- Arbeitssuchende Frauen
- Frauen mit Migrationshintergrund
- Beschäftigte in den Mitgliedsbetrieben des Überbetrieblichen Verbundes

## Aufgaben / Angebote der Koordinierungsstelle:

- Einzel- und Gruppenberatung rund um die Themen: Berufsrückkehr, Qualifizierung, Vereinbarkeit Beruf - Familie - Pflege
- Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt und Kontakte zu Betrieben
- Initiierung / Durchführung von Orientierungs- und Qualifizierungsangeboten
- Kostenbeteiligung an Qualifizierungsangeboten nach vorheriger Absprache
- Betriebsbesichtigungen
- Aufbau und Kontaktpflege Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.
- Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Frauenerwerbstätigkeit
- Individuelle Wiedereinstiegsplanung

## Bitte beachten Sie die nachfolgenden Anmeldebedingungen:

- Gerne vereinbaren wir Beratungstermine auf Anfrage. Planen Sie bitte für das Erstgespräch eine Dauer von 60 – 90 Minuten ein.
- Die Anmeldung zu den Informations-, Coaching- und Qualifizierungsangeboten erfolgt bei der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf und muss vor Kursbeginn vorliegen.
- Bei inhaltlichen Fragen zu den angebotenen Qualifizierungsangeboten wenden Sie sich bitte direkt an die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.
- Sollten Sie einen Beratungstermin nicht wahrnehmen können oder zu einem Seminar verhindert sein, geben Sie uns bitte umgehend Bescheid. Sie erreichen uns montags bis freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr.

## Fördermöglichkeit für Kurse der VHS:

Bestimmte Kurse der Kreisvolkshochschulen Aurich und Norden können durch die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert werden. Die förderfähigen Kurse entnehmen Sie bitte den Programmheften der Kreisvolkshochschulen. Kostenermäßigungsanträge für diese Kurse erhalten Sie bei der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf. Der Antrag muss **vor** Kursbeginn bei der Koordinierungsstelle eingegangen sein.

## Fördervoraussetzungen:

Frauen, die bei Seminarbeginn mindestens 25 Jahre alt und seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, können nach vorheriger Rücksprache mit der **Koordinierungsstelle** eine Ermäßigung auf die Seminargebühr beantragen. Es stehen nur begrenzte Mittel für eine Förderung zur Verfügung. Ein Rechtsanspruch auf eine Förderung besteht nicht.

Anmeldung für die Kurse bis spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern.

**Bei Bedarf werden die Kurse online durchgeführt.**

## Berufliche Integration

Auch als Zoom-Videocall  
oder per Telefon möglich.

### Inhalte

Am Beginn einer jeden Kundenbetreuung steht eine individuelle, ganzheitliche Einzelberatung unter Einbeziehung der derzeitigen Lebenssituation und der Möglichkeit der Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf. In diesem Erstgespräch wird ein auf die Bedürfnisse der Beratungskundin zugeschnittener Plan erarbeitet, um am Ende wieder fit für den Beruf zu sein. Jeder Beratungsfall ist ein Einzelfall. So unterschiedlich unsere Beratungskundinnen sind, so unterschiedlich sind auch die Konzepte.

Diese individuellen Konzepte können beinhalten:

- Einzelcoaching / Gruppencoaching
- Teilnahme an unseren zahlreichen Kursen/Vorträgen/Veranstaltungen
- Förderung von Qualifizierungsmaßnahmen (Voraussetzungen beachten)
- Aufnahme in den Stellenvermittlungspool / Vermittlung
- Einbeziehung von Agentur für Arbeit, Jobcenter, Kammern, etc.
- Verfolgung weiterer erarbeiteter Schritte

Am Ende aber steht bei allen Beratungen das gleiche Ziel: Der gelingende Einstieg/Wiedereinstieg in eine existenzsichernde Beschäftigung.

### Termine

nach telefonischer Vereinbarung

### Dauer

60 Minuten

### Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes  
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020  
hwientjes@landkreis-aurich.de

### Anmeldung

Jeanette Mattern  
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich  
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

**Jede Einzelberatung ist individuell, vertraulich und kostenlos!**

## Perspektiven finden

<b>Ziel</b>	Neue Perspektiven entwickeln und Ziele erreichen
<b>Inhalte</b>	<p>Manchmal werden wir vom Leben überrascht und müssen uns neu orientieren. Mit unseren bisherigen Problemlösungsstrategien kommen wir dann nicht mehr weiter, wir benötigen Unterstützung.</p> <p>Dazu einige Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vielleicht stecken Sie in einer Lebenssituation, die Sie alleine kaum bewältigen können.</li><li>• Sie merken, dass Sie sich immer wieder selbst im Weg stehen.</li><li>• Sie befinden sich immer wieder in den gleichen (scheinbar ausweglosen) Situationen.</li><li>• Sie müssen Ihr privates Umfeld neu organisieren.</li><li>• Der (Wieder-) einstieg in den Beruf gelingt nicht, da Sie wiederholt an Grenzen stoßen.</li></ul>
<b>Methode</b>	Ein Einzelcoaching kann Ihnen neue Möglichkeiten eröffnen. Die Perspektiven werden erweitert, Ihre Kraftquellen aktiviert und Sie finden wieder einen Zugang zu Ihren Stärken, um Ihre Ziele zu erreichen.
<b>Trainerin</b>	Dipl. Pädagogin Birgit Ehring-Timm <a href="http://www.ehring-timm.de">www.ehring-timm.de</a>
<b>Ort</b>	Daalerweg 32 26629 Grobfehn
<b>Termine</b>	Die Einzeltermine werden auf Ihren individuellen Bedarf abgestimmt und von der Koordinierungsstelle vergeben.
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 <a href="mailto:hwientjes@landkreis-aurich.de">hwientjes@landkreis-aurich.de</a>



## Selbstmanagement / Stressvermeidung

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben</li><li>• Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis</li><li>• Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen</li><li>• In der Balance bleiben/Stressbewältigung</li><li>• Überprüfen der eigenen Lebenspraxis – Bilanz ziehen</li><li>• Strategien zum kurzfristigen Stressabbau</li><li>• Strategien zur Selbstberuhigung</li><li>• Einfach „Nein“ sagen – Wie geht das?</li><li>• Den eigenen Weg bewusst steuern lernen</li></ul>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	05. September 2023 9.00 - 12.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Erfolgsbausteine

### Modul 1

#### Lerne deine Stärken kennen

In diesem Modul geht es um unsere Stärken. Was können wir gut, worin sind wir fit, was macht uns Freude und WIE können wir unsere Stärken noch besser nutzen. Beruflich gut Fuß fassen beginnt mit den eigenen Stärken. Wir erstellen dein persönliches Stärkenprofil und du kannst es auf deinem weiteren Weg gut nutzen.

### Datum

11. September 2023 9.00 – 12.00 Uhr

### Modul 2

#### Netzwerke knüpfen und ausbauen

Ein gutes Netzwerk zu haben ist nichts Anstößiges, sondern die Basis für berufliche und persönliche Entwicklung. Dabei geht es immer zuerst ums Geben und dann kommt erst das Nehmen. Meist fällt es Frauen schwer, sich systematisch ein Netzwerk aufzubauen. Du wirst positiv überrascht sein, wie gut dein Netzwerk schon funktioniert und dich trauen, deine Netzwerklandkarte zu erstellen.

### Datum

18. September 2023 9.00 – 12.00 Uhr

### Modul 3

#### Den langen Atem behalten

Manchmal kann der Weg zum Traumjob sehr lang werden und wir müssen den einen oder anderen Umweg in Kauf nehmen. Gut wer da Durchhaltevermögen hat und die richtige Motivation. Welche Motivatoren bei dir besonders gut wirken und wie man durch nützliche Fähigkeiten ankern kann, das lernst du in diesem Modul kennen.

### Datum

28. September 2023 9.00 – 12.00 Uhr

### Modul 4

#### Es reicht nicht zu wollen, Frau muss es auch tun

Wie oft sind wir im „Ich würde ja so gerne“ Gedankenkarussell. Das ist ein guter Anfang, reicht jedoch nicht aus, um ausreichend Energie für die Umsetzung unserer Vorhaben zu bekommen. Da braucht es mehr, nämlich gute Ziele und eine passende Strategie, um diese auch zu erreichen.

### Datum

25. Oktober 2023 9.00 – 12.00 Uhr

## Modul 5

### Raus aus dem Hamsterrad

Beruflicher Wiedereinstieg heißt auch, viele Aufgaben und Ansprüche zeitgleich unter einen Hut zu bekommen. Da braucht es neben gutem Zeitmanagement auch die Fähigkeit, mal „Nein“ zu sagen. Wenn du dazu noch die Mini-Urlaube in deinen Alltag integrieren kannst, dann ist der Ausstieg aus dem Hamsterrad viel leichter.

## Datum

09. November 2023 9.00 – 12.00 Uhr

## Trainerin

**Maria Koriath – Training & Coaching, Leer  
Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie**

## Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich  
Jahnstraße 2, 26603 Aurich

## Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes  
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020  
[hwientjes@landkreis-aurich.de](mailto:hwientjes@landkreis-aurich.de)

## Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei  
Jeanette Mattern  
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich  
Tel. 04941 16-8021 · [jmattern@landkreis-aurich.de](mailto:jmattern@landkreis-aurich.de)

## Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon

<b>Inhalte</b>	<p>„Vielen Dank für das freundliche Telefonat.“ Diesen Satz hören wir gerne. Wie gelingt es im Trubel des Berufsalltags, professionell und wertschätzend am Telefon zu sein und für beide Seiten ein positives Ergebnis zu erzielen? Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihr freundliches und kompetentes Telefonverhalten gegenüber Geschäftspartnern und Kollegen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Professionell – die gelungene Begrüßung</li><li>• Wirkungsvoll – Ihre Stimmung und Stimme</li><li>• Partnerschaftlich – mit Gesprächsstruktur punkten</li><li>• Verbindlich – Weiterverbinden und Rückrufe</li><li>• Freundlich – abwechslungsreich und zielgerichtet formulieren</li></ul>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Ilona Kühnel, Betriebswirtin (IHK) Lizenzierte Kniggetrainerin
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	26. September 2023                      9.00 – 13.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Online-Bewerbungen

<b>Ziel</b>	Wie erstelle ich eine Online – Bewerbung?
<b>Inhalte</b>	Die Online-Bewerbung ersetzt zunehmend die klassische Bewerbungsmappe auf Papier. Mit ein paar Klicks zum Job: Das klingt leicht. Doch: <ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist eine Online-Bewerbung?</li><li>• Wie schreibt man eine gute Online-Bewerbung?</li><li>• Was schreibe ich in die E-Mail bei einer Online-Bewerbung?</li><li>• Wie wandelt man eine Bewerbung in eine PDF-Datei um?</li><li>• Wie groß dürfen meine Dateien sein?</li></ul>
<b>Methode</b>	Praktisches Arbeiten am Computer
<b>Trainerin</b>	Heide Schindelasch
<b>Veranstaltungsort</b>	Vita Akademie Fritz-Reuter-Straße 21 26603 Aurich
<b>Termin</b>	11. Oktober 2023 9.00 – 13.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de



## Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen · Deine persönliche Power-Story Selbstbewusst auftreten, überzeugen und begeistern

<b>Inhalte</b>	<p>“Stell Dir vor, Du hast die Fähigkeit, sofort Vertrauen und Aufmerksamkeit aufzubauen. Du könntest selbstbewusst auftreten, überzeugen und begeistern. Könnte das Dein Leben besser machen? Heutiger Erfolg entsteht aus Beziehungen, Authentizität, überzeugendem Auftreten und tiefer persönlicher Verbundenheit. Finde den Schlüssel zu Deinem beruflichen Erfolg mit Deiner persönlichen Story. Gemeinsam finden wir Deine persönliche Power-Story, in diesem Workshop.</p> <p>DU HAST ALLES IN DIR! LEB' DEIN LEBEN &amp; MACH DEIN DING.”</p>
<b>Trainerin</b>	Gwendolyn Stoye
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	02. Oktober 2023      9.00 - 12.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

<b>Inhalte</b>	<p><b>„Stellen Sie sich mal kurz vor!</b></p> <p>Dieser beliebte Start im Vorstellungsgespräch bringt Dir die Möglichkeit, Dich ins rechte Licht zu rücken. Deine Chance, sofort Vertrauen und Aufmerksamkeit zu erzeugen.</p> <p>Wenn Du erfolgreich überzeugen willst, musst du lernen, Deine Geschichte zu erzählen. Dies ist die wichtigste Fähigkeit, um mit Anderen eine Verbindung aufzubauen. Wir möchten doch alle eine tiefe Verbindung zu anderen Menschen aufbauen.</p> <p>Es geht darum, die einzelnen Punkte, Fähigkeiten und Deine Stärken zu einer großen Story zu verbinden.“</p>
<b>Methode</b>	<p>Gemeinsam finden wir Deine persönliche Power-Story, in diesem Coaching.</p> <p><b>DU HAST ALLES IN DIR! LEB' DEIN LEBEN &amp; MACH DEIN DING.</b></p>
<b>Trainerin</b>	<p>Gwendolyn Stoye</p>
<b>Veranstaltungsort</b>	<p>Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich</p>
<b>Termin</b>	<p>09. Oktober 2023    09.00 - 11.00 Uhr</p>
<b>Ansprechpartnerin</b>	<p>Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de</p>
<b>Anmeldung</b>	<p>Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de</p>

## Selbstmanagement / Stressvermeidung

<b>Inhalte</b>	<p>“Belastungen, Druck und Stress sind das Ergebnis unserer Gedanken. Doch welche Gedanken sind es, die den Stress machen? In diesem Vortrag stellt Gwendolyn Stoye die Macht der Gedanken vor und wie du sofort deinen gefühlten Stress reduzieren kannst, indem du die Kontrolle über deine Gedanken übernimmst. Erfahre eine einfache und wirkungsvolle Herangehensweise, die dich im Alltag entlastet und einen Weg aufzeigt dich schneller aus belastenden Situationen zu befreien.”</p>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung/Vortrag
<b>Trainerin</b>	Gwendolyn Stoye
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	23. Oktober 2023 19.00 - 21.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Ziele definieren/setzen Durchhaltevermögen und Motivation

<b>Inhalte</b>	<p>Das eigene Ziel erkennen und erreichen.</p> <p>"Mit einer Selbstmanagementmethode entdeckst Du zuerst, was du wirklich willst. Du entwickelst ein persönliches Mottoziel, das dich nachhaltig motiviert und dafür sorgt, dass der Weg dahin dir auch Freude macht. Vorhandene Ressourcen werden eingebunden und sorgen dafür, dass du dein Ziel selbständig erreichen kannst.</p> <p>Wenn du diese Methode einmal erlernt hast, kannst du sie immer wieder auch auf andere Bereiche anwenden."</p> <p>Dieser Kurs ist auf zwei Termine aufgeteilt, die zusammengehören!</p>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung/Vortrag
<b>Trainerin</b>	Alide Wessels
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termine</b>	06. November 2023 9.00 - 12.00 Uhr 20. November 2023 9.00 - 12.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



## Business-Knigge

<b>Inhalte</b>	<p>Business-Knigge oder „Der leichte Weg erfolgreicher zu sein.“ Gute Umgangsformen sind Ihr persönliches Marketing. Ein respektvoller und höflicher Umgang ist ebenso für die Karriere förderlich wie er zu einer guten Atmosphäre beiträgt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie meistern Sie heikle Situationen im Berufsleben?</li><li>• Möchten Sie erfahren, welche Regeln zeitgemäß sind?</li></ul> <p>Gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität in diesem Seminar. Sie erhalten wertvolle Tipps in toller Atmosphäre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Der erste Eindruck</li><li>• Regeln des Vorstellens und Begrüßens</li><li>• Small Talk – das kleine Gespräch mit großer Wirkung</li><li>• Visitenkarten-Knigge</li><li>• Umgang mit sozialen Medien</li><li>• Meetings – gute Vorbereitung und korrektes Verhalten</li></ul> <p>Glücklich ist, wer sich mit Business-Knigge auskennt. Bereits Adolph Freiherr von Knigge (1788) setzte sich für ein freundliches Miteinander der Menschen ein.</p>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Ilona Kühnel, Betriebswirtin (IHK) Lizenzierte Kniggetrainerin
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum · Jahnstraße 2 · 26603 Aurich
<b>Termin</b>	08. November 2023 9.00 – 13.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Selbstbewusst und perfekt gestylt im Vorstellungsgespräch und Beruf Farb- und Stilberatung

<b>Ziel</b>	Die fünf ultimativen Stylingbasics, um einfach großartig auszusehen und in jeder Situation einen charismatischen Auftritt zu haben.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Farben machen krank und müde, welche schmeicheln dem Gesicht?</li><li>• Welche Schnitte zaubern mir in wenigen Minuten eine bessere Figur?</li><li>• Geniale Tricks zum Aufpeppen der Garderobe und Geld sparen</li><li>• Profiwissen zum Einsatz von Accessoires, Brille und Frisur</li><li>• Werden Sie selbst zu Ihrer besten Beraterin für eine langlebige und stilsichere Garderobe. Fehlkäufe adé, Sie tragen ab jetzt nur noch Lieblingsstücke und schonen so die Umwelt und Ihr Portemonnaie.</li><li>• <b>Bonus:</b> selbstbewusst und perfekt gestylt im Vorstellungsgespräch und Beruf</li></ul>
<b>Methode</b>	Workshop in professioneller Stylingpraxis
<b>Trainerin</b>	Eike Cornelia Harms, staatlich anerkannte Kosmetikerin, Beauty-Stylistin, Systemcoach, emTrace Coach, wingwave-Coach, Coach für Hochempathie
<b>Veranstaltungsort</b>	Max-Planck-Straße 13 · 26603 Aurich
<b>Termin</b>	21. November 2023 9.00 - 13.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de





## Rhetorik/Kommunikation

<b>Inhalte</b>	Haben Sie auch schon einmal etwas gesagt und anders gemeint? Hat Ihr Gegenüber Sie nicht verstanden? – Kommunikation, Rhetorik und Schlagfertigkeit ist keine Zauberei! Unser Jobcoach zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie schnell und deutlich kommunizieren, in der Arbeitswelt wie im öffentlichen Leben!	
<b>Methode</b>	Gruppenberatung	
<b>Trainerin</b>	Sylvia Kühmstedt	
<b>Veranstaltungsort</b>	KVHS Norden Uffenstraße 1 26506 Norden	
<b>Termin</b>	22. November 2023	9.00 – 12.15 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de	



## Zeit für Aufbruch ins Jahr 2024

<b>Inhalte</b>	<p>“Du bist eine Frau, die ihr Leben selbst bestimmen will? Du verdienst schon dein eigenes Geld oder willst es in Zukunft? Du möchtest mehr vom Leben und fragst dich, ob du auch in dieser Krisenstimmung nach mehr fragen darfst? In deinem Kopf hast du schon länger die Idee etwas anderes zu machen oder dich vielleicht sogar selbstständig zu machen? Dann bist du hier goldrichtig, dann ist jetzt genau die Zeit dafür. Egal, ob noch ohne Arbeit, angestellt, selbstständig oder auf dem Weg dahin. Erfahre in diesem Workshop wie es dir in Zukunft leichter fällt mit Veränderung umzugehen, Dinge einfach hinzunehmen, die nicht zu ändern sind und daraus Neues zu kreieren.”</p>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Gwendolyn Stoye
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	01. November 2023 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Sprachcafé für Migrantinnen

### Inhalte

- Sie sind zugewandert und möchten mehr Deutsch sprechen?
- Sie haben einen Deutschkurs gemacht, sprechen zuhause aber nur in Ihrer Heimatsprache?
- Sie sind schon lange in Deutschland, haben aber fast nur Kontakt zu Personen aus Ihrer Heimat und wollen das ändern?
- Sie interessieren sich für die deutsche Sprache und für Ihre neue Heimat?

### Hintergrund

Viele Frauen mit Zuwanderungsgeschichte berichten, dass sie einen Deutschkurs gemacht haben, dann aber vieles davon vergessen, weil zuhause nur in der Heimatsprache gesprochen wird.

Deshalb bieten wir ein Sprachcafé für Migrantinnen an!

Wir wollen Frauen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, die Möglichkeit bieten, zusammen mit anderen Frauen Zeit zu verbringen und Deutsch zu sprechen! Dabei sollen Spaß und Kennenlernen im Vordergrund stehen. Ihre Sprachkenntnisse werden „ganz automatisch“ verbessert, weil im Café ausschließlich Deutsch gesprochen werden soll. Sie sind herzlich willkommen, egal, welches Sprachniveau Sie haben! Keine Kinderbetreuung? Sie können Ihre Kinder gern mitbringen, es gibt eine Spielecke im Café.

### Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich  
Jahnstraße 2  
26603 Aurich

### Termine

Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr  
(außer in den niedersächsischen Schulferien)

### Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes  
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020  
hwientjes@landkreis-aurich.de

### Anmeldung

Telefonisch oder per Mail bei  
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich  
Telefon 04941 16-8021  
jmattern@landkreis-aurich.de

## Alleinerziehenden-Café

### Inhalte

- Sie sind alleinerziehend?
- Sie fühlen sich manchmal überfordert und allein gelassen?
- Sie wünschen sich in manchen Alltagssituationen eine Ansprechperson?

oder

- Sie können anderen aus Ihrem Alleinerziehenden-Alltag berichten und Tipps geben?
- Sie möchten einfach nur andere Alleinerziehende kennenlernen und ein paar nette Stunden zusammen verbringen?

Dann sind sie bei uns richtig!

### Hintergrund

Wir bieten Alleinerziehenden die Möglichkeit, im geschützten Rahmen eines „Alleinerziehenden-Café“ Zeit zusammen zu verbringen und sich auszutauschen.  
Ihre Kinder bringen Sie gern mit, es gibt eine Spielecke im Café.

### Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich  
Jahnstraße 2  
26603 Aurich

### Termine

Jeden 2. Montag im Monat von 15.00 -16.30 Uhr  
(außer in den niedersächsischen Schulferien)

### Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes  
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020  
hwientjes@landkreis-aurich.de

### Anmeldung

Telefonisch oder per Mail bei  
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich  
Telefon 04941 16-8021  
jmattem@landkreis-aurich.de

## In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Emden-Leer

### Inhalte

Arbeit suchen, finden und halten –  
Eine Informationsreihe, die Klarheit bringt.

Information und Beratung miteinander zu verknüpfen, ist das Prinzip der Ringveranstaltung. Die Agentur für Arbeit Emden-Leer bietet in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gezielt Informationen zu unterschiedlichen Aspekten des Wiedereinstiegs.

Kombinieren Sie, die für Sie wichtigen Themen und nutzen Sie die Möglichkeit zu einem individuellen Gespräch. Nicht alle Fragen können in einem ersten Gespräch beantwortet werden, aber der Weg zum Erfolg wird klarer und Sie haben eine Unterstützung, wann immer sie erforderlich ist.

### Trainerin

Marlies Malec, Agentur für Arbeit Emden-Leer  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

### Veranstaltungsort

Impulsvortrag und freie Sprechstunde **ohne Anmeldung!**

#### Aurich

Familienzentrum  
Jahnstraße 2  
26603 Aurich

#### Norden

Mehrgenerationenhaus Norden  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

### Termine

#### Aurich

jeweils am letzten  
Montag im Monat  
28.08., 25.09.,  
30.10 und 27.11.2023

#### Norden

29.08. und  
28.11.2023

### Informationen vorab erteilt:

Heidi Wientjes  
Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020  
hwientjes@landkreis-aurich.de

## Rentenberatung

### Ansprechpartner

Ansprechpartner für Rentenangelegenheiten sind die Auskunft- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung. Informationen erhalten Sie auch über das Versicherungsamt des Landkreises Aurich.

Von den Rentenversicherungsanstalten werden folgende Sprechtage in Aurich angeboten:

Jeden 2. Dienstag im Monat von 8.00 - 15.00 Uhr  
im Kreishaus Aurich,  
Fischteichweg 7-13, 26603 Aurich.

**Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich.**

### Terminvergabe

Die Termine für die Sprechtage erhalten Sie bei der Auskunft- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung in Leer.  
Telefon 0491 927630

### Benötigte Unterlagen

- Unterlagen bezüglich der Rentenversicherung
- Gültiger Ausweis
- Gegebenenfalls eine Vollmacht
- Steueridentifikations-Nr. (elfstellige Zahl, vom Finanzamt vergeben)
- Bei Männern: Geburtsurkunde eines Kindes (wegen Ermittlung des Pflegebeitrages in die Pflegekasse)
- Krankenkassen-Chipkarte und Angaben zur Krankenkasse ab 1984
- Bescheide über andere Sozialleistungen, wie z. B. Arbeitslosen- bzw. Krankengeld
- Unterlagen zur Betriebsrente

# Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum	Vortrag/Workshop/Veranstaltung	Trainer/in
05.09.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	M. Koriath
11.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 1	M. Koriath
18.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 2	M. Koriath
26.09.	Telefontraining	I. Kühnel
28.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 3	M. Koriath
28.09.	Sterbebegleitung Teil 2	R. Ohlenburg
02.10.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	G. Stoye
05.10.	Sterbebegleitung Teil 2	R. Ohlenburg
09.10.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	G. Stoye
11.10.	Online-Bewerbungen	H. Schindelasch
12.10.	Sterbebegleitung Teil 2	R. Ohlenburg
19.10.	Sterbebegleitung Teil 2	R. Ohlenburg
23.10.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	G. Stoye
25.10.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 4	M. Koriath
26.10.	Sterbebegleitung Teil 2	R. Ohlenburg
01.11.	Zeit für Aufbruch ins Jahr 2024	G. Stoye
06.11.	Ziele definieren/setzen	A. Wessels
08.11.	Business-Knigge	I. Kühnel
09.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 5	M. Koriath
20.11.	Durchhaltevermögen und Motivation	A. Wessels
21.11.	Farb- und Stilberatung	E.-C. Harms
22.11.	Rhetorik/Kommunikation	S. Kühmstedt

# Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

## Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V. ist ein Zusammenschluss von derzeit rund 70 kleinen und mittelständischen Unternehmen im ostfriesischen Raum und damit der zweitgrößte Verbund in Niedersachsen. Insgesamt sind 1.200 niedersächsische Betriebe Mitglied in diesen Verbänden.

Um dem ständig wachsenden Fachkräftemangel in Ostfriesland entgegen zu wirken und um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu fördern, hilft der Verbund BerufsrückkehrerInnen, WiedereinsteigerInnen und ElternzeitlerInnen in den Arbeitsmarkt zu integrieren.

Die Unternehmen signalisieren durch ihre Mitgliedschaft im Verbund, dass sie ein betriebliches Interesse haben, Frauen- und Wirtschaftsförderungsaspekte miteinander zu verbinden.

Die demografische Entwicklung und der Fachkräftemangel stellen Betriebe vor neue Herausforderungen.

Wir möchten mit unseren Angeboten kleine und mittelständische Unternehmen dabei unterstützen, qualifizierte und motivierte MitarbeiterInnen langfristig an den Betrieb zu binden und neues Personal zu finden.

## Unsere Dienstleistungen

- Durchführung von Netzwerktreffen und Vortragsveranstaltungen
- Innovative Ideen zu familienbezogenen Themen in der Arbeitswelt
- Schulungsangebote für BetriebsinhaberInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen
- Vermittlung von Frauen aus dem Fachkräftepool der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
- Zusammenbringen von Betrieben und WiedereinsteigerInnen  
(z.B. durch den Job-Bus, Speeddating etc.)

Gerne möchten wir auch Sie über unsere Arbeit informieren und Sie als neues Mitglied begrüßen. **Es lohnt sich, Mitglied zu werden!**

## Kontakt Geschäftsstellenleitung:

**Heidi Wientjes**

Fischteichweg 7-13 · 26603 Aurich

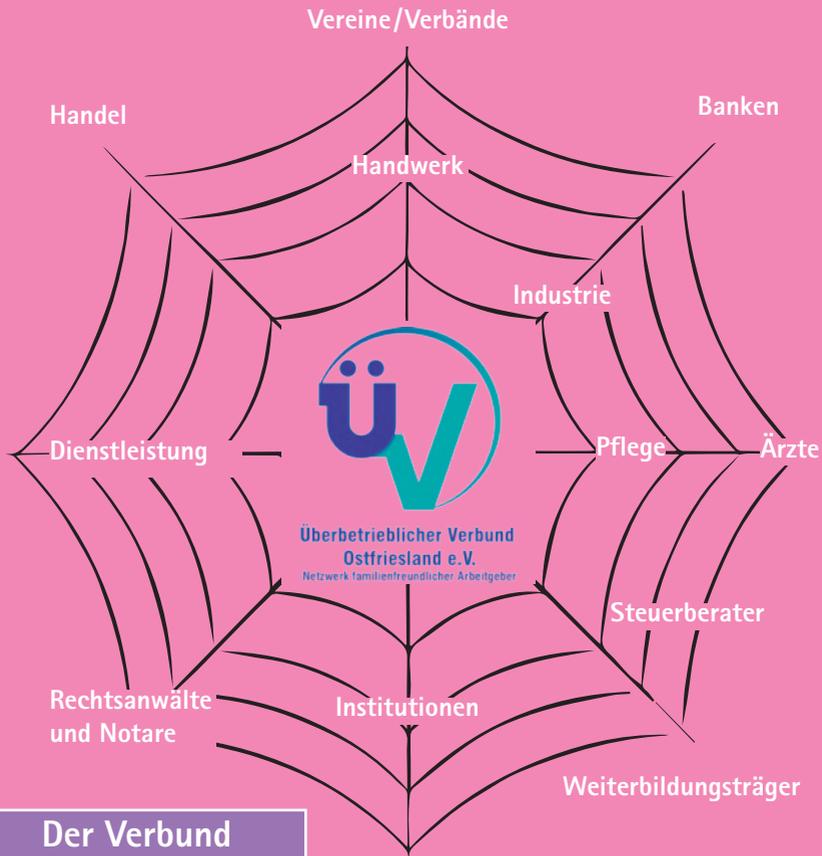
Tel. 04941 16-8020 · [hwientjes@landkreis-aurich.de](mailto:hwientjes@landkreis-aurich.de)



**Überbetrieblicher Verbund  
Ostfriesland e.V.**  
Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber

# Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

## Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber



*Nutzen auch Sie unser Netzwerk?*

**Wir freuen uns, Sie im  
Überbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V.  
begrüßen zu dürfen.**

Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.  
Geschäftsstelle Aurich beim Landkreis Aurich · Fischteichweg 7-13 · 26603 Aurich