

Perspektiven und Qualifizierung im Beruf

- ✓ Information
- ✓ Beratung
- ✓ Coaching
- ✓ Vermittlung

Für Wiedereinsteigerinnen
Berufsrückkehrerinnen
Elternzeitlerinnen.



WIR BIETEN:

- Beratung
- Coaching
- Information
- Vermittlung
- Kurse

Seit 1991
gibt es die
„Koordinierungsstelle
Frauen und Beruf in
Ostfriesland“

Als eine von 23
Koordinierungsstellen
in Niedersachsen
verfolgt sie das Ziel,
Frauen eine
gleichberechtigte
Teilhabe am
Erwerbsleben zu
ermöglichen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits seit 1991 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

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

Herausgeber:
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf
in Ostfriesland
am Standort Aurich

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

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.	5
Organisatorisches – Kursanmeldungen.	6
Vorträge / Seminare	
Berufliche Integration	7
Einzelcoaching – Perspektiven finden	8
Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	9
Wie gehe ich mit Stress um? Raus aus dem Hamsterrad	10
Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	11
Teilzeitausbildung.	12
Business-Knigge	13
Fit für den beruflichen Wiedereinstieg	14
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	15
Online-Bewerbungen	16
Telefontraining	17
Erfolgreicher Wiedereinstieg – Modul 1, 2 und 3	18
Erfolgreicher Wiedereinstieg – Modul 4	19
Rhetorik/Kommunikation.	20
Tipps und Kniffe für ein besseres Selbst- und Zeitmanagement.	21
Stärken und Ressourcen	22
Zeit für Aufbruchstimmung	23
Bewerbungsmappen-Check	24
Alleinerziehenden-Café	25
Existenzgründung für Frauen	26
Zusammenfassung aller Veranstaltungen	27
Rentenberatung.	28
Ehrenamt	29
Kreisvolkshochschule Aurich und Norden.	30
Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.	31

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 8.00 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.

Berufliche Integration

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

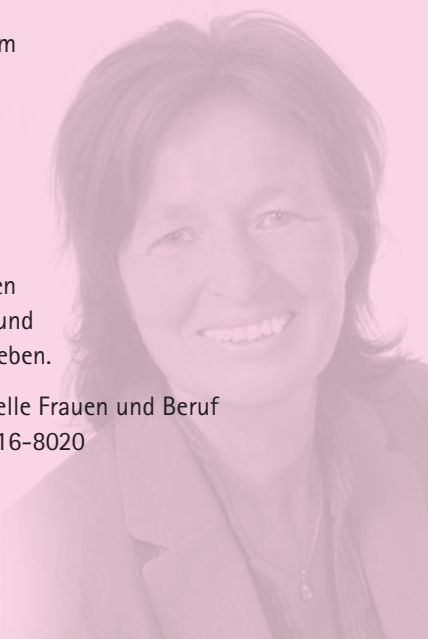
Anmeldung

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

Ziel	Neue Perspektiven entwickeln und Ziele erreichen
Inhalte	Manchmal werden wir vom Leben überrascht und müssen uns neu orientieren. Mit unseren bisherigen Problemlösungsstrategien kommen wir dann nicht mehr weiter, wir benötigen Unterstützung. Dazu einige Beispiele • Vielleicht stecken Sie in einer Lebenssituation, die Sie alleine kaum bewältigen können. • Sie merken, dass Sie sich immer wieder selbst im Weg stehen. • Sie befinden sich immer wieder in den gleichen (scheinbar ausweglosen) Situationen. • Sie müssen Ihr privates Umfeld neu organisieren. • Der (Wieder-)einstieg in den Beruf gelingt nicht, da Sie wiederholt an Grenzen stoßen.
Methode	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.
Trainerin	Dipl. Pädagogin Birgit Ehring-Timm www.ehring-timm.de
Ort	Daalerweg 32 26629 Grobfehn
Termine	Die Einzeltermine werden auf Ihren individuellen Bedarf abgestimmt und von der Koordinierungsstelle vergeben.
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de



Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen

Inhalte	Bewerbungsunterlagen aus dem Internet kopiert, generiert durch künstliche Intelligenz? Das brauchst Du nicht, denn Deine eigene Persönlichkeit, Deine individuelle Geschichte und Deine Fähigkeiten können überzeugen! Lass uns in diesem Workshop herausfinden, mit welchen Deiner Kompetenzen Du im Bewerbungsprozess punkten kannst und wie Du Dich souverän und selbstbewusst präsentieren kannst, ohne gekünstelt zu wirken. Um andere von Dir zu überzeugen, musst Du selbst von Dir überzeugt sein! Ich zeige Dir, wie Du das mit einfachen Methoden erreichen kannst und dabei authentisch rüberkommst.
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	18. August 2025 9.00 – 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Wie gehe ich mit Stress um? „Raus aus dem Hamsterrad“

Inhalte	Wir alle kennen Stress aus dem Alltag: Beruf, Familie, Freunde, To Do Listen... alles will abgearbeitet sein. Der Kopf platzt, der Mental Load droht uns zu überwältigen. Aber was kann ich aktiv tun, um die Situation zu verändern? Warum fühlt sich mancher Stress überwältigend an, anderer beflügelt sogar? Was passiert im Körper und warum? Wir beschäftigen uns an diesem Vormittag mit langfristigen Verhaltensveränderungen, die unserem Körper und Geist gut tun und lernen Notfallrezepte kennen, die uns in brenzligen Situationen zurück in's Hier und Jetzt bringen – theoretisch wie praktisch.	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	Kerstin Kaspar	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termin	01. September 2025	9.00 – 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de	



Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf

Ziel	Die fünf ultimativen Stylingbasics, um einfach großartig auszusehen und in jeder Situation einen charismatischen Auftritt zu haben.
Inhalte	• Welche Farben machen krank und müde, welche schmeicheln dem Gesicht? • Welche Schnitte zaubern mir in wenigen Minuten eine bessere Figur? • Geniale Tricks zum Aufpeppen der Garderobe und Geld sparen • Profiwissen zum Einsatz von Accessoires, Brille und Frisur • 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. • Bonus: selbstbewusst und perfekt gestylt im Vorstellungsgespräch und Beruf
Methode	Workshop in professioneller Stylingpraxis
Trainerin	Eike Cornelia Harms, Businesscoach, Systemcoach, emTrace Coach, wingwave-Coach, staatlich anerkannte Kosmetikerin, Beauty-Stylistin
Veranstaltungsort	Max-Planck-Straße 13 · 26603 Aurich
Termin	09. September 2025 9.00 – 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmmattern@landkreis-aurich.de



Teilzeitausbildung

Inhalte	Sie möchten gerne eine Ausbildung machen, sind aber durch Kindererziehung, Pflege eines Angehörigen oder aus sonstigem Grund nicht in der Lage, Vollzeit zu arbeiten? Dann informieren Sie sich in dieser Veranstaltung über die rechtlichen Möglichkeiten einer Ausbildung in Teilzeit: • Was ist zu beachten? • Wie sind die gesetzlichen Vorgaben? • Was sind die Vorteile, was sind die Nachteile? • Ihre eigenen Fragen werden beantwortet!
Referentinnen	Petra Burk, Agentur für Arbeit Emden-Leer Beate Eggers, Jobcenter Landkreis Aurich Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Veranstaltungsort	Landkreis Aurich Zimmer 1.102 Fischteichweg 7-13 26603 Aurich
Termin	15. September 2025 9.00 – 11.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Business-Knigge

Inhalte	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. • Wie meistern Sie heikle Situationen im Berufsleben? • Möchten Sie erfahren, welche Regeln zeitgemäß sind? Gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität in diesem Seminar. Sie erhalten wertvolle Tipps in toller Atmosphäre: • Der erste Eindruck • Regeln des Vorstellens und Begrüßens • Small Talk – das kleine Gespräch mit großer Wirkung • Visitenkarten-Knigge • Umgang mit sozialen Medien • Meetings – gute Vorbereitung und korrektes Verhalten Glücklich ist, wer sich mit Business-Knigge auskennt. Bereits Adolph Freiherr von Knigge (1788) setzte sich für ein freundliches Miteinander der Menschen ein.
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Ilona Kühnel, Betriebswirtin (IHK) Lizenzierte Kniggetrainerin
Veranstaltungsort	Familienzentrum · Jahnstraße 2 · 26603 Aurich
Termine	25. September 2025 9.00 – 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Fit für den beruflichen Wiedereinstieg

Inhalte	Fit für den Job Was braucht es um nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu sein: Wie habe ich beim nächsten Bewerbungsgespräch meine Nerven besser im Griff? Wie überzeuge ich mein Gegenüber schon in den ersten Sekunden von mir? Und was sagt eigentlich meine Körpersprache über mich aus? In diesem Workshop geht es darum, unser Auftreten nicht nur zu perfektionieren, sondern dabei vor allem authentisch zu sein. Wenn wir dabei dann noch unsere Stärken betonen, kann schon fast nichts mehr schief gehen. Wie uns körperliche, aber auch geistige Betätigung dabei helfen kann, wie wir mit der richtigen Ernährung unsere Nerven beruhigen und unsere Leistungsfähigkeit steigern und warum die Gestaltung des Morgens darüber entscheidet, wie wir die kommenden Aufgaben bewältigen, das alles soll Thema sein. Bequeme Kleidung ist erwünscht – es wird auch mal praktisch.	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	Kerstin Kaspar	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termin	29. September 2025	9.00 – 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de	



Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Inhalte	Du hast es geschafft, Deine Bewerbungsunterlagen haben überzeugt und Du bist zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Deine Chance, Deinen zukünftigen Arbeitgeber von Dir, Deiner Persönlichkeit und Deinen Fähigkeiten zu überzeugen! Ich zeige Dir, wie Du Dich optimal auf diese vielleicht völlig neue Situation vorbereiten kannst, wie Du es schaffen kannst, durch die Darstellung Deiner Person die Mitbewerberinnen „abzuhängen“ und zu punkten. Lampenfieber? Auch das ist normal. Ich zeige Dir zusätzlich auch kleine, effektive Tipps, wie Du damit besser umgehen kannst, um genug Energie fürs Antworten zu haben. Lerne, in einem netten Gespräch – anstatt in einem Frage-Antwort-Pingpong – Deinen Gesprächspartner von Deiner individuellen Geschichte mitzureißen.	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termin	02. Oktober 2025	9.00 – 11.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de	



Online-Bewerbungen

Ziel	Wie erstelle ich eine Online-Bewerbung?
Inhalte	Die Online-Bewerbung ersetzt zunehmend die klassische Bewerbungsmappe auf Papier. Mit ein paar Klicks zum Job: Das klingt leicht. Doch: • Was ist eine Online-Bewerbung? • Wie schreibt man eine gute Online-Bewerbung? • Was schreibe ich in die E-Mail bei einer Online-Bewerbung? • Wie wandelt man eine Bewerbung in eine PDF-Datei um? • Wie groß dürfen meine Dateien sein?
Methode	Gruppenberatung mit praktischem Arbeiten am Computer
Trainerin	Gabriele Metz
Veranstaltungsort	Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Standort Norden Uffenstraße 1 26506 Norden
Termin	06. Oktober 2025 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon

Inhalte	„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: • Professionell – die gelungene Begrüßung • Wirkungsvoll – Ihre Stimmung und Stimme • Partnerschaftlich – mit Gesprächsstruktur punkten • Verbindlich – Weiterverbinden und Rückrufe • Freundlich – abwechslungsreich und zielgerichtet formulieren	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	Ilona Kühnel, Betriebswirtin (IHK) Lizenzierte Kniggetrainerin	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termin	09. Oktober 2025	9.00 – 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de	

Erfolgreicher Wiedereinstieg

Modul 1

Bestandsaufnahme / Wo stehe ich?

Der Weg zurück in die Berufstätigkeit stellt für einige Frauen eine schwierige Gradwanderung oder Herausforderung dar. Gerade die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder die Rückkehr nach langer Auszeit und die damit verbundenen organisatorischen Hürden müssen im Vorfeld ebenso durchdacht werden, wie die eigene Persönlichkeit. Was macht meine Situation im Moment aus, wo möchte ich hin, was ist umsetzbar und was geht nicht: Alles Fragen, die wir in diesem Modul durchsprechen. Denn nur eine solide Bestandsaufnahme ist eine gute Basis für Deine Rückkehr in den Beruf.

Modul 2

So wichtig sind gute Bewerbungsunterlagen

„Du hast den idealen Arbeitsplatz gefunden und passt eigentlich perfekt in das Stellenprofil? Und doch bekommst Du keine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch? Dabei hast Du doch alle Qualifikationen ... Leider gibt es keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Und das sind in diesem Fall Deine Bewerbungsunterlagen. Zeig Deinem zukünftigen Arbeitgeber, warum gerade Du zum Gespräch eingeladen werden solltest. Was macht Dich aus? Was ist der Mehrwert für den Arbeitgeber, wenn er genau Dich einstellt? Lass es uns gemeinsam herausfinden und in eine optimale Form bringen!“

Modul 3

Netzwerke und Strategien

„Auch, wenn es Dir vielleicht schwerfällt oder gegen Deine Art ist: Um sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich voranzukommen, brauchst Du ein gut funktionierendes Netzwerk. Für die meisten Männer das Normalste der Welt: Kontakte knüpfen, „Networking“ betreiben und die Vorteile daraus auch nutzen. Viele Frauen sind da zurückhaltender. Ich zeige Dir, wie einfach es ist, gute, stabile und vorteilhafte Netzwerke zu knüpfen und dass es Dich auf jeden Fall weiterbringt. Auch, wenn es – vor allem zu Beginn – auch mit etwas Mühe und Aufwand verbunden ist. Es lohnt sich!“

Modul 4

Selbstvertrauen

„Wenn ich Dich bitte, mir eine Liste all´ Deiner Fähigkeiten zu erstellen: wie lang ist diese Liste? Lass uns in diesem Modul auf die Themen Selbstbewusstsein, eigene Stärken und einen souveränen, überzeugenden Auftritt schauen. Wir finden gemeinsam heraus, wie Du lernen kannst, authentisch und mit einem klaren Ziel vor Augen aufzutreten und Dich dabei gut zu fühlen! Und: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein haben nichts mit Arroganz oder Überheblichkeit zu tun! Das zeige ich Dir gern!“

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

12. November 2025	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
27. November 2025	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
04. Dezember 2025	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
11. Dezember 2025	9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Ansprechpartnerin

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

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de



Rhetorik/Kommunikation

Inhalte	• 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!	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	Nicola Kamires	
Veranstaltungsort	Kreisvolkshochschule Aurich – Norden Oldersumer Straße 65 26605 Aurich	
Termin	04. November 2025	9.00 – 12.30 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de	

Tipps und Kniffe für ein besseres Selbst- und Zeitmanagement

Inhalte	Heutzutage ist Stress aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Leider, denn er wirkt sich in vielen Fällen negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus und wir kommen nur schwer aus der Stress-Falle heraus. Ich zeige Euch, wie Ihr mit einfachen Methoden einen Weg aus der Überlastung finden könnt, denn die gute Nachricht ist: Es funktioniert! Mit kleinen praxistauglichen Übungen schafft Ihr es, Euren Stress zu minimieren und wieder mehr Energie zu haben – im beruflichen und privaten Umfeld. Es werden Entspannungstechniken ebenso behandelt wie Möglichkeiten des Zeit- und Selbstmanagements.	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termin	13. November 2025	19.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de	



Stärken und Ressourcen

Inhalte	Wenn ich Dich jetzt nach Deinen zehn größten Kompetenzen/Stärken/herausragenden Fähigkeiten frage, kannst Du sie mir recht schnell und selbstbewusst nennen? Viele von uns sind (leider) dazu erzogen worden, unsere eigenen Stärken als selbstverständlich hinzunehmen und bloß nicht damit hausieren zu gehen. Oft sehen wir gar nicht, was wir alles können und wozu wir fähig sind. In diesem Workshop schauen wir genau dorthin! Finde heraus, was Deine herausragenden Fähigkeiten sind, welche Ressourcen zur Bewältigung von Stress, Krisen und Niederlagen in Dir schlummern. Ich zeige Dir, wie Du Deine Stärken erkennst und sie – ohne arrogant zu wirken – selbstbewusst nennen kannst. Die eigenen Stärken zu kennen und sie authentisch zu vermitteln, ist Grundlage für eine gute und gesunde Selbstreflexion und ein Vorkommen – im beruflichen und privaten Umfeld.	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termin	27. November 2025	19.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de	



Zeit für Aufbruchstimmung Zurück in den Beruf im Jahr 2026

Inhalte	Das nächste Jahr wird beruflich Dein Jahr! Doch der berufliche Wiedereinstieg nach vielleicht jahrelanger Pause ist nicht mal eben so erledigt. Viele Dinge müssen durchdacht werden: Was will ich eigentlich genau machen? Selbstständig oder angestellt? Welcher Arbeitgeber passt mit welchem Job zu mir und meinen Rahmenbedingungen? Wie finde ich die richtigen Ansprechpartner? Welches Netzwerk kann mir helfen und wie finde ich es? Diese und weitere Fragen erörtern wir an diesem Abend. Lass uns herausfinden, was für Stolpersteine auf dem Weg zurück in den Beruf liegen und wie Du sie geschickt umgehen kannst. Oder sind die Stolpersteine vielleicht eher in Deinem Kopf? Angst vor Veränderung? Angst vor Rückschlägen? Angst vor zuviel Mut? Lass uns darüber sprechen!
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	04. Dezember 2025 19.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Bewerbungsmappen-Check

Inhalte	Sie haben sich schon lange nicht mehr beworben oder sind sich unsicher, warum Sie nur Absagen erhalten? Könnte es am Bewerbungsschreiben liegen? Ob Sie zu einem Vorstellungsgespräch geladen werden, hängt entscheidend davon ab, ob Ihre Bewerbung das Interesse des Personalentscheiders wecken kann. Dabei sollte sowohl der formale als auch der inhaltliche Aufbau stimmen, viel wichtiger ist jedoch, Sie und Ihre individuellen Fähigkeiten interessant darzustellen. Wir helfen Ihnen gerne dabei, die richtigen Worte zu finden, um die Chance zu einem persönlichen Vorstellungsgespräch zu erhalten. Bitte bringen Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen zu diesem Gespräch mit und schicken Sie diese möglichst vorab bereits per Mail, damit wir gemeinsam im Termin daran arbeiten können.
Methode	Einzelberatung
Trainerin	Heidi Wientjes
Veranstaltungsort	Landkreis Aurich Fischteichweg 7-13 26603 Aurich
Termine	Nach telefonischer Vereinbarung
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

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
(nicht in den Ferien)

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

Existenzgründung für Frauen

Ziel	Erste Orientierung für Frauen, die sich im Handwerk selbständig machen möchten.
Inhalte	Von der Idee zum Geschäftskonzept • Businessplan • Unternehmerpersönlichkeit • Gewerbeanmeldung • Rechtsformen – Persönliche und betriebliche Absicherung • Sozialversicherungen
Methoden	Einzelberatung und Gruppenberatung
Trainer	Betriebswirtschaftliche Beratung, Handwerkskammer für Ostfriesland Julian Berghem Betriebswirtschaftlicher Berater Straße des Handwerks 2 26603 Aurich Telefon 04941 1797-37 j.berghem@hwk-aurich.de www.hwk-aurich.de
Termin	Termin nach Vereinbarung
Dauer	individuell
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de

Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum	Vortrag/Workshop/Veranstaltung	Trainer/in
18.08.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	M. Kerski
01.09.	Wie gehe ich mit Stress um?	K. Kaspar
09.09.	Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	E. C. Harms
15.09.	Teilzeitausbildung	
25.09.	Business-Knigge	I. Kühnel
29.09.	Fit für den beruflichen Wiedereinstieg	K. Kaspar
02.10.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	M. Kerski
06.10.	Online-Bewerbungen	G. Metz
09.10.	Telefontraining	I. Kühnel
04.11.	Rhetorik/Kommunikation	N. Kamires
12.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 1	M. Kerski
13.11.	Selbst- und Zeitmanagement	M. Kerski
27.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 2	M. Kerski
27.11.	Stärken und Ressourcen	M. Kerski
04.12.	Zeit für Aufbruchstimmung	M. Kerski
04.12.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 4	M. Kerski
11.12.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 5	M. Kerski

Rentenberatung

Ansprechpartner

Ansprechpartner für Rentenangelegenheiten sind die Auskunft- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung.

Regelmäßige Sprechtage
im Landkreis Aurich
Fischteichweg 7–13, 26603 Aurich
1. Stock, Zimmer 1022 a

Terminvergabe

Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich.

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
- Kontoauszug des zukünftigen „Rentenkontos“ wegen der neuen geltenden BIC-, und IBAN-Nummern
- 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

Wir fördern das bürgerliche Engagement

Ehrenamt macht glücklich. Mach mit!

Ob im Sportverein, in der Nachbarschaft, in der Elternvertretung oder auch in der kommunalen Politik – ohne dass bürgerschaftliche Engagement wäre Vieles nicht möglich.

Inhalte

Der Landkreis Aurich hat 2013 die KVHS Norden beauftragt im gesamten Landkreis das Ehrenamt und das Engagement zu fördern.

Wir fördern die Vielfalt durch:

- Beratung und Vermittlung in Engagement
 - Qualifizierung als Rüstzeug für das Engagement „Engagiert Aktiv“
 - Begleitung durch unsere Ansprechpartner*innen
 - Informationen zu allem Wichtigen zum Engagement
 - Unterstützung von Freiwilligendiensten (Bundesfreiwilligendienst und Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilligendienste aller Generationen)
- Ob Jung oder Alt – gemeinsam finden wir Ihre Engagement-Möglichkeit, die für Sie passt. Wir sind für Sie da!

Weitere Informationen zu Einsatzfeldern

ostfriesland.packt-mit-an.de

- Wir informieren Sie zu Engagement-Möglichkeiten in Ostfriesland
- Wir nehmen auch Ihr Angebot in die Anpacker-App auf

Bundesfreiwilligendienst als Möglichkeit der beruflichen Orientierung

Wussten Sie, dass Sie, unabhängig von Ihrem Alter, einen Bundesfreiwilligendienst machen können?

Egal ob nach der Schule oder nach der Elternzeit – ein BFD kann bei der beruflichen Neuorientierung unterstützen. Ein Engagement kann in Voll- oder Teilzeit in einer gemeinnützigen Institution erfolgen. Sie erhalten ein „Taschengeld“ und sind sozialversicherungspflichtig versichert.

Wir beraten Sie gerne!

Ansprechpartner

Homepage: freiwilligenagentur.kvhs-norden.de

E-Mail: freiwilligenagentur@kvhs-norden.de

Telefon: (04931) 1870-111

Ansprechpartner+innen: Markus Saathoff-Reents, Anja Heyken und Markus Hartmann

WIR BERATEN SIE GERNE!

Inhalte

Förderfähige Kurse sind in den aktuellen Ausgaben der Programmhefte der Kreisvolkshochschulen nachzulesen. Die Kurse sind mit dem €-Zeichen gekennzeichnet. Die Förderungen gelten nur für Beratungskundinnen mit vorheriger Antragsstellung. (Siehe hierzu auch Seite 6 – Fördermöglichkeiten.)

Veranstaltungsort und Anmeldung

Kreisvolkshochschule
Aurich
Oldersumer Straße 65 – 73
26605 Aurich

Telefon 04941 95800
info@kvhs-aurich.de
www.kvhs-aurich.de

Kreisvolkshochschule
Norden gGmbH
Uffenstraße 1
26506 Norden

Telefon 04931 1870-123
info@vhs-norden.de
www.vhs-norden.de

VORHERIGER Antrag auf Förderung

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

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

EDV-Sprache

Rhetorik

Kommunikation

Berufliche
Bildung

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 60 kleinen und mittelständischen Unternehmen im ostfriesischen Raum. Insgesamt sind 1.200 niedersächsische Betriebe Mitglied in diesen Verbünden.

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



**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