

Zurück in den Beruf

Perspektiven und Qualifizierung



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:
Koordinierungsstelle 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.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.	5
Organisatorisches – Kursanmeldungen.	6
Vorträge / Seminare	
Berufliche Integration	7
Einzelcoaching – Perspektiven finden	8
Ziele definieren/setzen – Durchhaltevermögen und Motivation	9
Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	10
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	11
Erfolgreicher Wiedereinstieg	12
Erfolgreicher Wiedereinstieg	13
Vortrag: Selbstmanagement/Stressvermeidung.	14
Workshop: Selbstmanagement/Stressvermeidung.	15
Rhetorik/Kommunikation.	16
Online-Bewerbungen	17
Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon.	18
Business-Knigge.	19
Selbstbewusst und perfekt gestylt – Farb- und Stilberatung	20
Auricher Frauenwochen 2023 – Was für Frauen jetzt interessant sein könnte!	21
Auricher Frauenwochen 2023 – Ausbildung oder Umschulung in Teilzeit!	22
Auricher Frauenwochen 2023 – Beratungssprechtag für Gründerinnen	23
Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil I.	24
Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil II	25
Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Emden-Leer.	26
Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Emden-Leer – Termine	27
Alleinerziehenden-Café	28
Sprachcafé für Migrantinnen	29
Zeit für Aufbruch ins Jahr 2024.	30
Rentenberatung.	31
Ehrenamt	32
Kreisvolkshochschule Aurich und Kreisvolkshochschule Norden – Wir beraten Sie gerne! .	33
Zusammenfassung aller Veranstaltungen	34
Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.	35
Überbetrieblichen Verbundes Ostfriesland e.V – Sparten Mitgliedsbetriebe	36

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

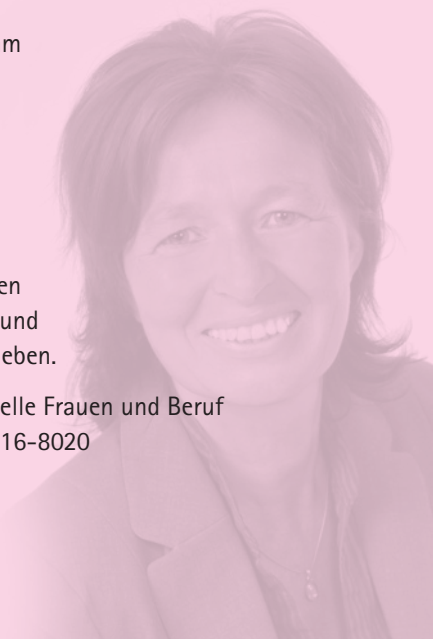
Anmeldung

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

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
Veranstaltungsort	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



Ziele definieren/setzen Durchhaltevermögen und Motivation

Inhalte	Das eigene Ziel erkennen und erreichen. 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. Wenn du diese Methode einmal erlernt hast, kannst du sie immer wieder auch auf andere Bereiche anwenden. Dieser Kurs ist auf zwei Termine aufgeteilt, die zusammengehören (18. und 25. April 2023 sowie 06. und 20. November 2023).								
Methode	Gruppenberatung/Vortrag								
Trainerin	Alide Wessels								
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich								
Termine	<table><tr><td>18. April 2023</td><td>9.00 – 12.00 Uhr</td></tr><tr><td>25. April 2023</td><td>9.00 – 12.00 Uhr</td></tr><tr><td>06. November 2023</td><td>9.00 – 12.00 Uhr</td></tr><tr><td>20. November 2023</td><td>9.00 – 12.00 Uhr</td></tr></table>	18. April 2023	9.00 – 12.00 Uhr	25. April 2023	9.00 – 12.00 Uhr	06. November 2023	9.00 – 12.00 Uhr	20. November 2023	9.00 – 12.00 Uhr
18. April 2023	9.00 – 12.00 Uhr								
25. April 2023	9.00 – 12.00 Uhr								
06. November 2023	9.00 – 12.00 Uhr								
20. November 2023	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								



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

Inhalte	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. DU HAST ALLES IN DIR! LEB' DEIN LEBEN & MACH DEIN DING.	
Trainerin	Gwendolyn Stoye	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termine	06. März 2023	9.00 – 12.00 Uhr
	02. Oktober 2023	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	

Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Inhalte	„Stellen Sie sich mal kurz vor!“ Dieser beliebte Start im Vorstellungsgespräch bringt Dir die Möglichkeit, Dich ins rechte Licht zu rücken. Deine Chance, sofort Vertrauen und Aufmerksamkeit zu erzeugen. 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. Es geht darum, die einzelnen Punkte, Fähigkeiten und Deine Stärken zu einer großen Story zu verbinden.
Methode	Gemeinsam finden wir Deine persönliche Power-Story, in diesem Coaching. DU HAST ALLES IN DIR! LEB' DEIN LEBEN & MACH DEIN DING.
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	20. April 2023 09.00 – 11.00 Uhr 09. Oktober 2023 09.00 – 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

Erfolgsbausteine

Thema 1	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	14. Februar 2023 9.00 – 12.00 Uhr 04. September 2023 9.00 – 12.00 Uhr
Thema 2	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	28. Februar 2023 9.00 – 12.00 Uhr 11. September 2023 9.00 – 12.00 Uhr
Thema 3	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	07. März 2023 9.00 – 12.00 Uhr 18. September 2023 9.00 – 12.00 Uhr
Thema 4	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	14. März 2023 9.00 – 12.00 Uhr 28. September 2023 9.00 – 12.00 Uhr

Thema 5	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	21. März 2023 9.00 – 12.00 Uhr 25. Oktober 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
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Tel. 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Selbstmanagement / Stressvermeidung

Inhalte	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.
Methode	Gruppenberatung/Vortrag
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	08. Mai 2023 19.00 – 21.00 Uhr 23. Oktober 2023 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

Selbstmanagement / Stressvermeidung

Inhalte	• Auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben • Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis • Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen • In der Balance bleiben/Stressbewältigung • Überprüfen der eigenen Lebenspraxis – Bilanz ziehen • Strategien zum kurzfristigen Stressabbau • Strategien zur Selbstberuhigung • Einfach „Nein“ sagen – Wie geht das? • Den eigenen Weg bewusst steuern lernen
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	17. April 2023 9.00 – 12.00 Uhr 05. September 2023 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



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	Sylvia Kühmstedt	
Veranstaltungsort	KVHS Norden Uffenstraße 1 26506 Norden	
Termine	14. April 2023	9.00 – 12.15 Uhr
	22. November 2023	9.00 – 12.15 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	



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	Praktisches Arbeiten am Computer
Trainerin	Heide Schindelasch
Veranstaltungsort	Vita Akademie Fritz-Reuter-Straße 21 26603 Aurich
Termine	17. Mai 2023 9.00 – 13.00 Uhr 11. Oktober 2023 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



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 Jahnstraße 2 26603 Aurich		
Termine	13. April 2023	9.00 – 13.00 Uhr	
	26. September 2023	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		

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	16. Mai 2023 9.00 – 13.00 Uhr 08. November 2023 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

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

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, staatlich anerkannte Kosmetikerin, Beauty-Stylistin, Systemcoach, emTrace Coach, wingwave-Coach, Coach für Hochempathie
Veranstaltungsort	Max-Planck-Straße 13 · 26603 Aurich
Termine	02. Mai 2023 9.00 – 13.00 Uhr 21. November 2023 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



Handwerkskammer, Agentur für Arbeit, Jobcenter und Koordinierungsstelle informieren:

Thema	Was für Frauen jetzt interessant sein könnte!
Inhalte	Wir leben in einer schnellen Welt. Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Klimawandel sind Themen, die in alle Bereiche Einzug halten. Die Anforderungen an die Wirtschaft und an die Arbeit haben sich verändert. Weiterbildung und Qualifizierung haben an Bedeutung zugenommen. Vertreterinnen verschiedener Institutionen informieren darüber, welche Möglichkeiten gerade für Frauen die Veränderungen in der Arbeitswelt mit sich bringen. Frauenpower ist heute mehr denn je gefragt! Nutzen auch Sie Ihre Chance! Beantwortet werden unter anderem folgende Fragen: • Wann und wo kann ich mich informieren und beraten lassen? • Wer kann mich unterstützen? • Wie kann ich mich orientieren?
Methode	Gruppenberatung
Wer informiert?	Angela Mandel, Handwerkskammer für Ostfriesland Marlies Malec, Agentur für Arbeit Emden-Leer Beate Eggert, Jobcenter Landkreis Aurich Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland
Veranstaltungsort	Handwerkskammer für Ostfriesland Straße des Handwerks 2 Gebäude B, Raum B.05 26603 Aurich
Termin	27. Februar 2023 9.00 – 11.00 Uhr
Anmeldung	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941-16 8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Handwerkskammer, Agentur für Arbeit, Jobcenter und Koordinierungsstelle informieren:

Thema	Ausbildung oder Umschulung in Teilzeit!
Inhalte	Sie möchten gerne eine Ausbildung/Umschulung machen, aber nicht in Vollzeit? Weil Kinder zu versorgen sind, Angehörige gepflegt werden oder es in Vollzeit nicht passt, suchen Sie eine Ausbildung oder Umschulung in Teilzeit? Dann informieren Sie sich in dieser Veranstaltung über die Voraussetzungen, Förderhilfen, rechtlichen Bedingungen und Unterstützungsangebote. Zusätzlich gibt es Informationen darüber, was sich im Handwerk in den letzten Jahren getan hat. Die 130 Ausbildungsberufe sind moderner, anspruchsvoller und körperlich leichter geworden. Ihr Interesse an praktischer Arbeit, Kreativität und Technik können Sie für eine berufliche Tätigkeit nutzen. Sie erfahren, was sich geändert hat und wie Sie – unabhängig vom Alter – einen Beruf im Handwerk erlernen.
Methode	Gruppenberatung
Wer informiert?	Angela Mandel, Handwerkskammer für Ostfriesland Marlies Malec, Agentur für Arbeit Emden-Leer Beate Eggert, Jobcenter Landkreis Aurich Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland
Veranstaltungsort	Handwerkskammer für Ostfriesland Straße des Handwerks 2 Gebäude B, Raum B.05 26603 Aurich
Termin	13. März 2023 9.00 – 11.00 Uhr
Anmeldung	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Beratungssprechtage für Gründerinnen

Inhalte	Während des Beratungssprechtages erhalten Sie in kostenlosen Einzelgesprächen individuelle Tipps zu den Bereichen • Existenzgründung • Betriebsübernahme Eingeladen sind alle Frauen, die sich über eine Selbstständigkeit im Handwerk informieren möchten. Sie können ihre betriebswirtschaftlichen und individuellen Fragen telefonisch oder persönlich vortragen. Um eine Terminvereinbarung wird gebeten.
Methode	Einzelberatung
Veranstaltungsort	Handwerkskammer für Ostfriesland Straße des Handwerks 2 26603 Aurich
Termin	15. März 2023 8.30 – 16.00 Uhr
Referent	Julian Berghem, Betriebswirtschaftlicher Berater Handwerkskammer für Ostfriesland
Anmeldung	Anmeldung erforderlich. Terminvereinbarung unter 04941-1797-37 j.berghem@hwk-aurich.de Die Beratung ist kostenlos!

Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil I

Inhalte	• Persönliche Art der Sterbebegleitung • Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungs- abschnitte	• Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung • Palliative Versorgung: Was ist das? • Umsetzung der Vollmacht und Patientenverfügung am Lebensende • Was passiert am Lebensende? • Alternative Methode zur Linderung, z.B. Aromapflege, Arbeit mit Klangschalen
Trainerin	Renate Ohlenburg – Geschäftsführerin und Heimleiterin Seniorenzentrum Südbrookmerland
Veranstaltungsort	Seniorenzentrum Südbrookmerland Parkallee 1 26624 Südbrookmerland
Termine	5 Termine jeweils donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr 02. März, 09. März, 16. März, 23. März und 30. März 2023
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



Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil II

Inhalte	• Persönliche Art der Sterbebegleitung • Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungs- abschnitte	• Ethische Fallbesprechung • Basale Stimulation • Möglichkeiten der Schmerztherapie • Die Begleitung am Sterbebett • Sterbebegleitung und Palliativ Care im Zusammenspiel
Trainerin	Renate Ohlenburg – Geschäftsführerin und Heimleiterin Seniorenzentrum Südbrookmerland
Veranstaltungsort	Seniorenzentrum Südbrookmerland Parkallee 1 26624 Südbrookmerland
Termine	5 Termine jeweils donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr 28. September, 05. Oktober, 12. Oktober, 19. Oktober, 26. Oktober 2023
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

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

Aurich	Norden
Familienzentrum	MGH Norden
Jahnstraße 2	Uffenstraße 1
26603 Aurich	26506 Norden

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



Termine

Termine Aurich	30.01.2023 9.00 – 10.00	Arbeit suchen und finden! (Wie, wo und wer unterstützt?)
	30.01.2023 10.00 – 11.00	Minijob / Midijob ist ein Job! (Worauf achten, was ist wichtig?)
Familien-Zentrum, Jahnstraße 2, 26603 Aurich	27.02.2023 9.00 – 10.00	Familie und Arbeit passen zusammen! (Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)
	27.02.2023 10.00 – 11.00	Berufsrückkehr/Wiedereinstieg!
	24.04.2023 9.00 – 10.00	Berufsrückkehr/Wiedereinstieg!
	24.04.2023 10.00–11.00	Berufsrückkehr/Wiedereinstieg!
	22.05.2023 9.00 – 10.00	Arbeit suchen und finden! (Wie, wo und wer unterstützt?)
	22.05.2023 10.00 – 11.00	Berufe in der Pflege, Gesundheit und Pädagogik! (Wie, wo und was ist möglich?)
	28.08.2023 9.00 – 10.00	Familie und Arbeit passen zusammen! (Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)
	28.08.2023 10.00 – 11.00	MINT bedeutet Arbeit! (Was heißt MINT, welche Berufe und welche Firmen gehören dazu?)
MGH Norden, Uffenstraße 1 26506 Norden	31.01.2023 9.00–10.00	Arbeit suchen und finden! (Wie,wo und wer unterstützt?)
	31.01.2023 10.00–11.00	Berufliche Umorientierung als Neubeginn! (Wann, was und wer unterstützt?)
	25.04.2023 9.00–10.00	Familie und Arbeit passen zusammen! (Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)
	25.04.2023 10.00–11.00	Wiedereinstieg/Berufsrückkehr!
	29.08.2023 9.00–10.00	Wiedereinstieg/Berufsrückkehr! (Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)
	29.08.2023 10.00–11.00	Wiedereinstieg/Berufsrückkehr!
	28.11.2023 09.00–10.00	Wiedereinstieg/Berufsrückkehr!
	28.11.2023 10.00–11.00	Wiedereinstieg/Berufsrückkehr!

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

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

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 haben, weil zuhause nur in der Heimatsprache gesprochen wird. Deshalb eröffnen wir ein Sprachcafé für Migrantinnen! 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
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

Zeit für Aufbruch ins Jahr 2024

Inhalte	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.
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	01. November 2023 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

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 Montag von 8.00 – 15.00 Uhr im Kreishaus Aurich,
Raum 1.005 (Personalrat-Besprechungsraum),
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
- 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!**

Inhalte

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

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

Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum	Vortrag/Workshop/Veranstaltung	Trainer/in
14.02.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 1	M. Koriath
27.02.	Was für Frauen jetzt interessant sein könnte	HWK Aurich
28.02.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 2	M. Koriath
02.03.	Sterbebegleitung Teil 1 (erster Termin)	R. Ohlenburg
06.03.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	G. Stoye
07.03.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 3	M. Koriath
09.03.	Sterbebegleitung Teil 1	R. Ohlenburg
13.03.	Ausbildung oder Umschulung in Teilzeit	HWK Aurich
14.03.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 4	HWK Aurich
15.03.	Beratungssprechtag f. Gründerinnen	HWK Aurich
16.03.	Sterbebegleitung Teil 1	R. Ohlenburg
21.03.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 5	M. Koriath
23.03.	Sterbebegleitung Teil 1	R. Ohlenburg
30.03.	Sterbebegleitung Teil 1	R. Ohlenburg
13.04.	Telefontraining	I. Kühnel
14.04.	Rhetorik/Kommunikation	S. Kühmstedt
17.04.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	M. Koriath
18.04.	Ziele definieren/setzen	A. Wessels
20.04.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	G. Stoye
25.04.	Durchhaltevermögen und Motivation	A. Wessels
02.05.	Farb- und Stilberatung	E.-C. Harms
08.05.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	G. Stoye
16.05.	Business-Knigge	I. Kühnel
17.05.	Online-Bewerbungen	H. Schindelasch
04.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 1	M. Koriath
05.09.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	M. Koriath
11.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 2	M. Koriath
18.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 3	M. Koriath
26.09.	Telefontraining	I. Kühnel
28.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg: Modul 4	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 5	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
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 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