

Zurück in den Beruf?

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

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland

Projektleitung und Beratung



Heidi Wientjes
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich · II. Etage, Zimmer 2.080
Telefon 04941 16-8020
heidi.wientjes@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de

Verwaltung/Anmeldung Kurse



Jeanette Mattern
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich · II. Etage, Zimmer 2.080
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



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

Fast ebenso lang gibt es 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.

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

Zu unserer Zielgruppe gehören

- Wiedereinsteigerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit unterbrochen haben (z.B. wegen Krankheit, Auslandsaufenthalt, Selbständigkeit oder aus anderen Gründen).
- Berufsrückkehrerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit für die Betreuung aufsichtsbedürftiger Kinder/pflegebedürftiger Angehöriger unterbrochen haben.
- Elternzeitlerinnen, die wieder in das Erwerbsleben einsteigen möchten.
- Arbeitssuchende Frauen und Frauen in geringfügiger Beschäftigung
- Frauen mit Migrationshintergrund

Aufgaben / Angebote der Koordinierungsstelle:

- Einzel- und Gruppenberatung rund um die Themen: Berufsrückkehr, Qualifizierung, Vereinbarkeit Beruf - Familie - Pflege
- Individuelle Wiedereinstiegsplanung
- Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt und Kontakte zu Betrieben
- Initiierung / Durchführung von Orientierungs- und Qualifizierungsangeboten
- Kostenbeteiligung an Qualifizierungsangeboten nach vorheriger Absprache
- Betriebsbesichtigungen

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

Im Landkreis Leer gibt es ebenfalls eine Beratungsstelle!

Integration in das eigene Berufsleben

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
heidi.wientjes@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!

Selbstbewusst auftreten, überzeugen und begeistern Deine persönliche Power-Story

Inhalte	<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 & MACH DEIN DING.</p> <p>Deine Gwendolyn Stoye</p>
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	10. September 2020, 9.00 - 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@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

Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Inhalte	<p>„Stellen Sie sich mal kurz vor!“</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>
Methode	<p>Gemeinsam trainieren wir Deine persönliche Power-Story, in diesem Coaching.</p> <p>DU HAST ALLES IN DIR! LEB' DEIN LEBEN & MACH DEIN DING.</p> <p>Deine Gwendolyn Stoye</p>
Trainerin	<p>Gwendolyn Stoye</p>
Veranstaltungsort	<p>Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich</p>
Termine	<p>10. September 2020, 12.30 - 14.30 Uhr</p>
Ansprechpartnerin	<p>Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@landkreis-aurich.de</p>
Anmeldung	<p>Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de</p>



Telefontraining

Inhalte	<p>„Telefonieren kann doch jeder“ denkt sich so mancher. Dabei ärgern sich viele Menschen über wenig professionelles Verhalten am Telefon. Zwischen dem privaten Telefonat und dem Telefonat mit einem Kunden im Unternehmen gibt es große Unterschiede. An diesem Vormittag hören wir die feinen Unterschiede heraus und lernen, wie professionelles Telefonieren funktioniert. Dabei werden wir uns mit folgenden Inhalten befassen und selbstverständlich gibt es ein unterhaltsames Praxistraining:</p> <ul style="list-style-type: none">• Eckpfeiler eines guten Telefonservice• Besonderheiten der Kommunikation per Telefon Umgebung – Körperhaltung – Technik• Positive Sprache am Telefon• Gespräche von außen annehmen• Gespräche nach außen führen• Die 10 Gebote für erfolgreiches Telefonieren
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	29. September 2020, 9.00 – 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@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	<ul style="list-style-type: none">• 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• Denkmuster erkennen• Strategien zum kurzfristigen Stressabbau• Strategien zur Selbstberuhigung• Einfach „Nein“ sagen – Wie geht das?• Ausgleich, Sinnesfreuden – Ausgleich und Genuss
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
Termine und Veranstaltungs- orte	27. Oktober 2020, 19.00 – 21.00 Uhr – Kurzworkshop Online Bei Ihnen zu Hause 16. November 2020, 9.00 – 12.00 Uhr Familienzentrum Jahnstraße 2 · 26603 Aurich
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@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

Zeit für Aufbruch ins Jahr 2021

Inhalte	<p>Nach Ihrer Zeit für Kinder und Familie ist es nun an der Zeit für etwas Neues. Sie fühlen die Aufbruchsstimmung, wissen aber noch nicht genau wo es hingehen soll? Sie wollen vielleicht nicht wieder genau dorthin zurück, wo Sie vor der Familienzeit waren. Warum auch? Zurück bedeutet keinen Fortschritt. Aufbruch hingegen bedeutet den eigenen Visionen Raum geben, Neues wagen und das eigene Leben aktiv gestalten. Doch es fehlt Ihnen der Mut? Dann kommen Sie zum Vortrag und holen sich Inspiration, wie Sie persönliche Fähigkeiten (wieder) entdecken, wie Sie mit kluger Planung und Energie Stolpersteine aus dem Weg räumen und die ersten Schritte erfolgreich auf Ihre Ziele zugehen können. Lassen Sie das „Ja-aber“ für einen Abend zu Hause und holen Sie sich Motivation und praktische, umsetzbare Tipps für Ihren erfolgreichen, beruflichen Weg.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aktive Suche nach den persönlichen „Lebensschätzen“• Aufbruch aus der Komfortzone in machbaren und planbaren Schritten• Schau' nach vorne – die innere Einstellung anpassen• Visionen sind ausdrücklich erlaubt• Der Auftakt für das eigene Netzwerk
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	25. November 2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@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

Business-Knigge

Inhalte	<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">• Wie meistern Sie heikle Situationen im Berufsleben?• Möchten Sie erfahren, welche Regeln zeitgemäß sind? <p>Gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität in diesem Seminar. Sie erhalten wertvolle Tipps in toller Atmosphäre:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <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>
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Ilona Kühnel, Betriebswirtin (IHK) Lizenzierte Kniggetrainerin
Veranstaltungsort	Familienzentrum · Jahnstraße 2 · 26603 Aurich
Termine	6. Oktober 2020, 9.00 – 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@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 erfolgreich verfassen

Inhalte	Sie sind auf Jobsuche? Und immer noch ein Papiertiger? Moderne Arbeitgeber haben ihr Bewerbermanagement auf papierlose Unterlagen umgestellt, somit stehen Sie nun vor der besonderen Herausforderung einer Online-Bewerbung! Unser Jobcoach Adriaan Straten zeigt Ihnen gerne, wie das funktioniert, was Sie beachten müssen und vor allem die Unterschiede zu einer traditionellen Bewerbermappe. Nutzen auch Sie Email & Co. für schnelle, effiziente und kostengünstige Bewerbungen – 3,2,1 mein Job!
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Adriaan Straten, Jobcoach aus dem IBB Institut für Berufliche Bildung AG
Veranstaltungsort	Leerer Landstraße 71 26603 Aurich
Termine	28. Oktober 2020, 9.00 - 12.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@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



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 · heidi.wientjes@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