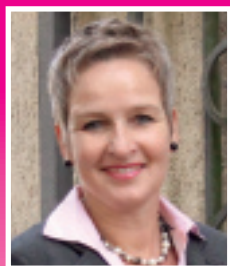


# Zurück in den Beruf?

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 · I. Etage, Zimmer 1.084  
Telefon 04941 16-8020  
hwientjes@landkreis-aurich.de  
www.landkreis-aurich.de

Verwaltung/Anmeldung Kurse



Jeanette Mattern  
Fischteichweg 7-13  
26603 Aurich · I. Etage, Zimmer 1.083  
Telefon 04941 16-8021  
jmattern@landkreis-aurich.de  
www.landkreis-aurich.de

## 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

# Organisatorisches – Kursanmeldungen

## 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.**

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.....	2
Organisatorisches - Kursanmeldungen.....	3
<b>Vorträge / Seminare</b>	
Berufliche Integration .....	5
Einzelcoaching - Perspektiven finden .....	6
Online-Bewerbungen .....	7
Erfolgreicher Wiedereinstieg - Erfolgsbausteine .....	8
Erfolgreicher Wiedereinstieg .....	9
Teilzeitausbildung - keine halbe Sache.....	10
Selbstmanagement/Stressvermeidung .....	11
Business-Knigge .....	12
Telefontraining - wertschätzender Umgang am Telefon .....	13
Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen .....	14
Ziele definieren/setzen, Durchhaltevermögen und Motivation .....	15
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch .....	16
Selbstmanagement / Stressvermeidung .....	17
Zeit für Aufbruch ins Jahr 2023 .....	18
Farb- und Stilberatung .....	19
Alleinerziehenden Café .....	20
Sprachcafé für Migrantinnen .....	21
Rhetorik/Kommunikation.....	22
Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V. ....	23
Überbetrieblichen Verbundes Ostfriesland e.V - Sparten Mitgliedsbetriebe .....	24

## 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  
Koordinerungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich  
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

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

## Perspektiven finden

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



## Online-Bewerbungen

<b>Ziel</b>	Wie erstelle ich eine Online – Bewerbung?
<b>Inhalte</b>	<p>Die Online-Bewerbung ersetzt zunehmend die klassische Bewerbungsmappe auf Papier.</p> <p>Mit ein paar Klicks zum Job: Das klingt leicht. Doch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist eine Online-Bewerbung?</li><li>• Wie schreibt man eine gute Online-Bewerbung?</li><li>• Was schreibe ich in die E-Mail bei einer Online-Bewerbung?</li><li>• Wie wandelt man eine Bewerbung in eine PDF-Datei um?</li><li>• Wie groß dürfen meine Dateien sein?</li></ul>
<b>Methode</b>	Praktisches Arbeiten am Computer
<b>Trainerin</b>	Heide Schindelasch
<b>Veranstaltungsort</b>	Vita Akademie Fritz-Reuter-Straße 21 26603 Aurich
<b>Termin</b>	12. Oktober 2022 9.00 – 13.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	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

18. Oktober 2022 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

25. Oktober 2022 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

01. November 2022 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

29. November 2022 9.00 - 12.00 Uhr



<b>Thema 5</b>	<b>Modul 5: Raus aus dem Hamsterrad</b> 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.
<b>Datum</b>	06. Dezember 2022 9.00 - 12.00 Uhr
<b>Trainerin</b>	<b>Maria Koriath – Training &amp; Coaching, Leer</b> <b>Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2, 26603 Aurich
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Tel. 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Teilzeitausbildung – keine halbe Sache!

### Inhalte

Sie möchten gerne eine Ausbildung machen, aber nicht in Vollzeit?

Gründe für den Wunsch nach einer Teilzeitausbildung gibt es viele. Seit dem 01.01.2020 gibt es mehr Möglichkeiten, keine Prüfung der Gründe und ein geregelter Vorgehen.

Diese Veranstaltung informiert über die aktuellen Möglichkeiten und zeigt auch Wege, eine Umschulung in Teilzeit gefördert zu bekommen.

Zusätzlich gibt es Informationen über den Arbeitsmarkt und welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt.

### Referentinnen

#### Aurich

Marlies Malec, Agentur für Arbeit Emden Leer  
Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf  
Beate Eggers, Jobcenter Landkreis Aurich

#### Norden

Marlies Malec, Agentur für Arbeit Emden Leer  
Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf

### Veranstaltungsorte

#### Aurich

Familienzentrum  
Jahnstraße 2  
26603 Aurich

#### Norden

KVHS Norden, Raum 308  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

### Termine

<b>Aurich</b>	24. Oktober 2022	9.00 – 11.00 Uhr
<b>Norden</b>	01. November 2022	9.00 – 11.00 Uhr

### Ansprechpartner

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

### Anmeldung

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

## Selbstmanagement / Stressvermeidung

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben</li><li>• Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis</li><li>• Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen</li><li>• In der Balance bleiben/Stressbewältigung</li><li>• Überprüfen der eigenen Lebenspraxis – Bilanz ziehen</li><li>• Strategien zum kurzfristigen Stressabbau</li><li>• Strategien zur Selbstberuhigung</li><li>• Einfach „Nein“ sagen – Wie geht das?</li><li>• Den eigenen Weg bewusst steuern lernen</li></ul>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	26. Oktober 2022      9.00 – 12.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Koordinerungsstelle 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

### Termin

2. November 2022 9.00 – 13.00 Uhr

### Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf  
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

## Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon

<b>Inhalte</b>	<p>„Vielen Dank für das freundliche Telefonat.“ Diesen Satz hören wir gerne. Wie gelingt es im Trubel des Berufsalltags, professionell und wertschätzend am Telefon zu sein und für beide Seiten ein positives Ergebnis zu erzielen? Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihr freundliches und kompetentes Telefonverhalten gegenüber Geschäftspartnern und Kollegen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Professionell – die gelungene Begrüßung</li><li>• Wirkungsvoll – Ihre Stimmung und Stimme</li><li>• Partnerschaftlich – mit Gesprächsstruktur punkten</li><li>• Verbindlich – Weiterverbinden und Rückrufe</li><li>• Freundlich – abwechslungsreich und zielgerichtet formulieren</li></ul>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Ilona Kühnel, Betriebswirtin (IHK) Lizenzierte Kniggetrainerin
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	03. November 2022      9.00 – 13.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Koordinerungsstelle 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

### Termin

08. November 2022 9.00 - 12.00 Uhr

### Ansprechpartnerin

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

### Anmeldung

Jeanette Mattern  
Koordinerungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich  
Telefon 04941 16-8021 · [jmattern@landkreis-aurich.de](mailto:jmattern@landkreis-aurich.de)

## Ziele definieren/setzen Durchhaltevermögen und Motivation

<b>Inhalte</b>	<p>Das eigene Ziel erkennen und erreichen.</p> <p>Mit einer Selbstmanagementmethode entdeckst Du zuerst, was du wirklich willst. Du entwickelst ein persönliches Mottoziel, das dich nachhaltig motiviert und dafür sorgt, dass der Weg dahin dir auch Freude macht. Vorhandene Ressourcen werden eingebunden und sorgen dafür, dass du dein Ziel selbständig erreichen kannst.</p> <p>Wenn du diese Methode einmal erlernt hast, kannst du sie immer wieder auch auf andere Bereiche anwenden.</p> <p>Dieser Kurs ist auf zwei Termine aufgeteilt, die zusammengehören (14. und 28. November).</p>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung/Vortrag
<b>Trainerin</b>	Alide Wessels
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termine</b>	14. November 2022      9.00 - 12.00 Uhr 28. November 2022      9.00 - 12.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



## Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

<b>Inhalte</b>	<p><b>„Stellen Sie sich mal kurz vor!“</b></p> <p>Dieser beliebte Start im Vorstellungsgespräch bringt Dir die Möglichkeit, Dich ins rechte Licht zu rücken. Deine Chance, sofort Vertrauen und Aufmerksamkeit zu erzeugen.</p> <p>Wenn Du erfolgreich überzeugen willst, musst du lernen, Deine Geschichte zu erzählen. Dies ist die wichtigste Fähigkeit, um mit Anderen eine Verbindung aufzubauen. Wir möchten doch alle eine tiefe Verbindung zu anderen Menschen aufbauen.</p> <p>Es geht darum, die einzelnen Punkte, Fähigkeiten und Deine Stärken zu einer großen Story zu verbinden.</p>
<b>Methode</b>	<p>Gemeinsam finden wir Deine persönliche Power-Story, in diesem Coaching.</p> <p>DU HAST ALLES IN DIR! LEB' DEIN LEBEN &amp; MACH DEIN DING.</p>
<b>Trainerin</b>	<p>Gwendolyn Stoye</p>
<b>Veranstaltungsort</b>	<p>Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich</p>
<b>Termin</b>	<p>17. November 2022    15.00 - 17.00 Uhr</p>
<b>Ansprechpartnerin</b>	<p>Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de</p>
<b>Anmeldung</b>	<p>Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de</p>



## Selbstmanagement / Stressvermeidung

<b>Inhalte</b>	<p>Belastungen, Druck und Stress sind das Ergebnis unserer Gedanken. Doch welche Gedanken sind es, die den Stress machen?</p> <p>In diesem Vortrag stellt Gwendolyn Stoye die Macht der Gedanken vor und wie du sofort deinen gefühlten Stress reduzieren kannst, indem du die Kontrolle über deine Gedanken übernimmst. Erfahre eine einfache und wirkungsvolle Herangehensweise, die dich im Alltag entlastet und einen Weg aufzeigt dich schneller aus belastenden Situationen zu befreien.</p>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung/Vortrag
<b>Trainerin</b>	Gwendolyn Stoye
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	17. November 2022                      19.00 - 21.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Zeit für Aufbruch ins Jahr 2023

<b>Inhalte</b>	<p>Du bist eine Frau, die ihr Leben selbst bestimmen will? Du verdienst schon dein eigenes Geld oder willst es in Zukunft? Du möchtest mehr vom Leben und fragst dich, ob du auch in dieser Krisenstimmung nach mehr fragen darfst? In deinem Kopf hast du schon länger die Idee etwas anderes zu machen oder dich vielleicht sogar selbstständig zu machen? Dann bist du hier goldrichtig, dann ist jetzt genau die Zeit dafür. Egal, ob noch ohne Arbeit, angestellt, selbstständig oder auf dem Weg dahin. Erfahre in diesem Workshop wie es dir in Zukunft leichter fällt mit Veränderung umzugehen, Dinge einfach hinzunehmen, die nicht zu ändern sind und daraus Neues zu kreieren.</p>
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Gwendolyn Stoye
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termin</b>	30. November 2022 19.00 - 21.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

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

<b>Ziel</b>	Die fünf ultimativen Stylingbasics, um einfach großartig auszusehen und in jeder Situation einen charismatischen Auftritt zu haben.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Farben machen krank und müde, welche schmeicheln dem Gesicht?</li><li>• Welche Schnitte zaubern mir in wenigen Minuten eine bessere Figur?</li><li>• Geniale Tricks zum Aufpeppen der Garderobe und Geld sparen</li><li>• Profiwissen zum Einsatz von Accessoires, Brille und Frisur</li><li>• Werden Sie selbst zu Ihrer besten Beraterin für eine langlebige und stilsichere Garderobe. Fehlkäufe adé, Sie tragen ab jetzt nur noch Lieblingsstücke und schonen so die Umwelt und Ihr Portemonnaie.</li><li>• <b>Bonus:</b> selbstbewusst und perfekt gestylt im Vorstellungsgespräch und Beruf</li></ul>
<b>Methode</b>	Workshop in professioneller Stylingpraxis
<b>Trainerin</b>	Eike Cornelia Harms, staatlich anerkannte Kosmetikerin, Beauty-Stylistin, Systemcoach, emTrace Coach, wingwave-Coach, Coach für Hochempathie
<b>Veranstaltungsort</b>	Max-Planck-Straße 13 · 26603 Aurich
<b>Termin</b>	22. November 2022 9.00 – 13.00 Uhr
<b>Ansprechpartnerin</b>	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

## Alleinerziehenden-Café

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie sind alleinerziehend?</li><li>• Sie fühlen sich manchmal überfordert und allein gelassen?</li><li>• Sie wünschen sich in manchen Alltagssituationen eine Ansprechperson?</li></ul> oder <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können anderen aus Ihrem Alleinerziehenden-Alltag berichten und Tipps geben?</li><li>• Sie möchten einfach nur andere Alleinerziehende kennenlernen und ein paar nette Stunden zusammen verbringen?</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Dann sind sie bei uns richtig!</b></p>
<b>Hintergrund</b>	<p>Wir bieten Alleinerziehenden die Möglichkeit, im geschützten Rahmen eines „Alleinerziehenden-Café“ Zeit zusammen zu verbringen und sich auszutauschen.</p> <p>Ihre Kinder bringen Sie gern mit, es gibt eine Spielecke im Café.</p>
<b>Veranstaltungsort</b>	<p>Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich</p>
<b>Termine</b>	<p>Jeden 2. Montag im Monat von 15.00 -16.30 Uhr</p>
<b>Ansprechpartner</b>	<p>Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de</p>
<b>Anmeldung</b>	<p>Telefonisch oder per Mail bei Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de</p>

## Sprachcafé für Migrantinnen

<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie sind zugewandert und möchten mehr Deutsch sprechen?</li><li>• Sie haben einen Deutschkurs gemacht, sprechen zuhause aber nur in Ihrer Heimatsprache?</li><li>• Sie sind schon lange in Deutschland, haben aber fast nur Kontakt zu Personen aus Ihrer Heimat und wollen das ändern?</li><li>• Sie interessieren sich für die deutsche Sprache und für Ihre neue Heimat?</li></ul>
<b>Hintergrund</b>	<p>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.</p> <p>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. <b>Sie sind herzlich willkommen, egal, welches Sprachniveau Sie haben!</b> Keine Kinderbetreuung? Sie können Ihre Kinder gern mitbringen, es gibt eine Spielecke im Café.</p>
<b>Veranstaltungsort</b>	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
<b>Termine</b>	Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr
<b>Ansprechpartner</b>	Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
<b>Anmeldung</b>	Telefonisch oder per Mail bei Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de



## Rhetorik/Kommunikation

<b>Inhalte</b>	Haben Sie auch schon einmal etwas gesagt und anders gemeint? Hat Ihr Gegenüber Sie nicht verstanden? – Kommunikation, Rhetorik und Schlagfertigkeit ist keine Zauberei! Unser Jobcoach zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie schnell und deutlich kommunizieren, in der Arbeitswelt wie im öffentlichen Leben!
<b>Methode</b>	Gruppenberatung
<b>Trainerin</b>	Sylvia Kühmstedt
<b>Veranstaltungsort</b>	KVHS Norden Uffenstraße 1 26506 Norden
<b>Termin</b>	14. November 2022      9.00 – 12.15 Uhr
<b>Ansprechpartner</b>	Heidi Wientjes Kordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 <a href="mailto:hwientjes@landkreis-aurich.de">hwientjes@landkreis-aurich.de</a>
<b>Anmeldung</b>	Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 <a href="mailto:jmattern@landkreis-aurich.de">jmattern@landkreis-aurich.de</a>



# Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

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

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

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

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

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

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

## Unsere Dienstleistungen

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

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

## Kontakt Geschäftsstellenleitung:

**Heidi Wientjes**

Fischteichweg 7-13 · 26603 Aurich

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



# 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