KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & BERUF IN OSTFRIESLAND

HERBSTPROGRAMM 2022

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

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

LANDKREIS AURICH

Landkreis Leer

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 arbeitsuchenden 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.

Inhalt

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf. 2
Organisatorisches - Kursanmeldungen. 3

Vorträge / Seminare

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 / Stresssvermeidung 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.

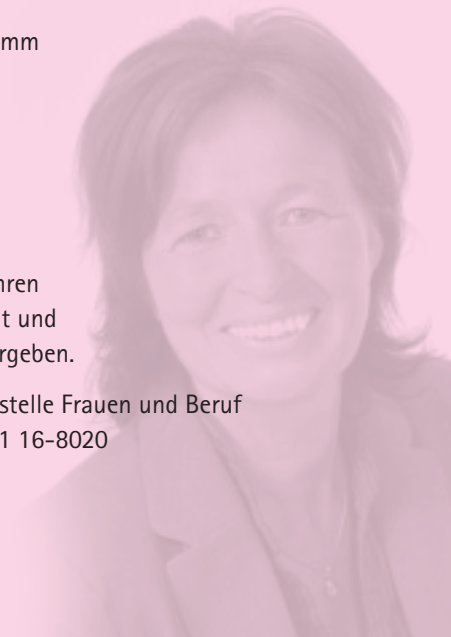
Inhalte	Am Beginn einer jeden Kundenbetreuung steht eine individuelle, ganzheitliche Einzelberatung unter Einbeziehung der derzeitigen Lebenssituation und der Möglichkeit der Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf. In diesem Erstgespräch wird ein auf die Bedürfnisse der Beratungskundin zugeschnittener 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 Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Jede Einzelberatung ist individuell, vertraulich und kostenlos!

Einzelcoaching

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 Großefehn
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



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
Termin	12. Oktober 2022 9.00 - 13.00 Uhr
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

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

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	06. Dezember 2022 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	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 geregeltes 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	**Norden**
Familienzentrum	KVHS Norden, Raum 308
Jahnstraße 2	Uffenstraße 1
26603 Aurich	26506 Norden

Termine

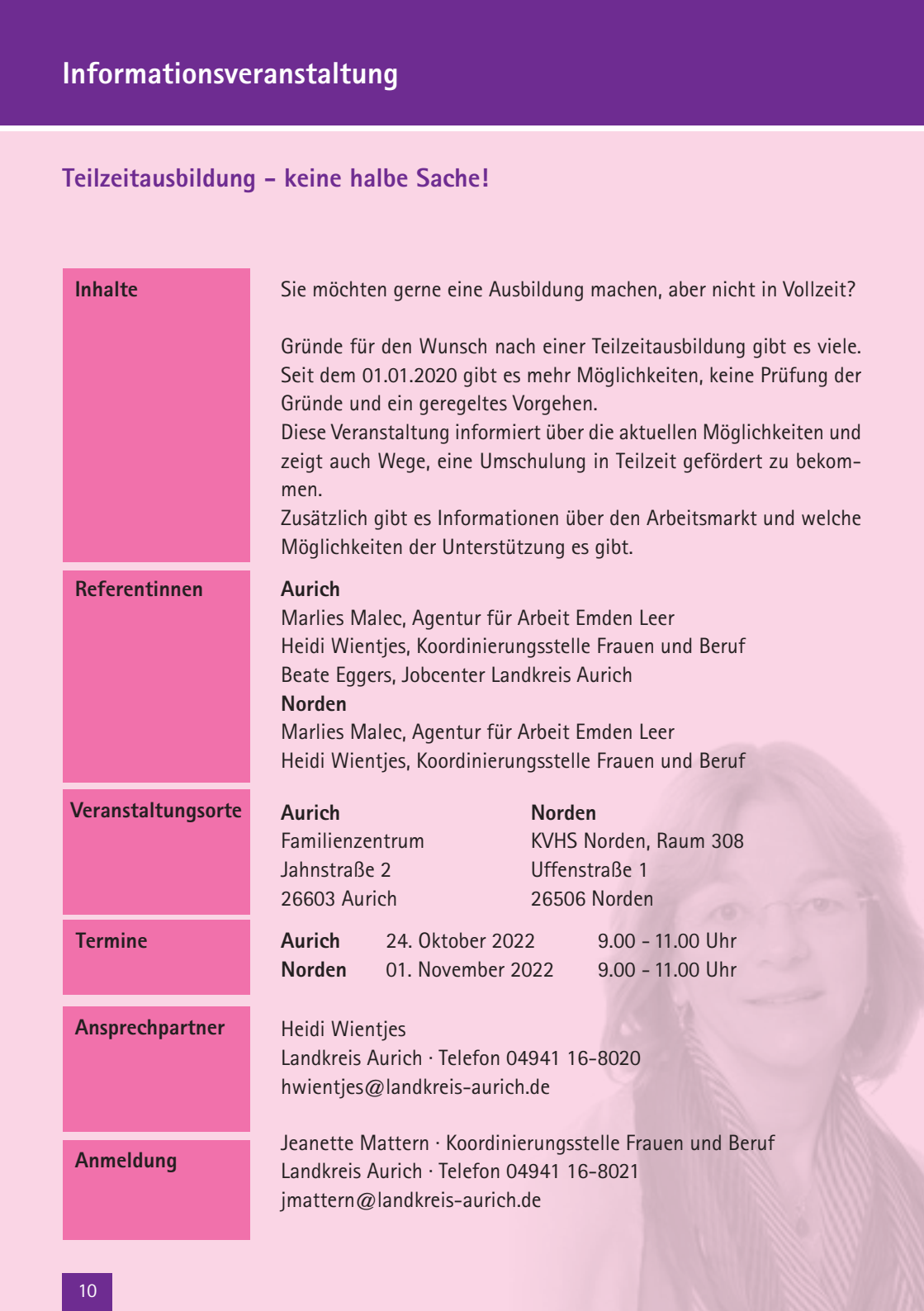
Aurich	24. Oktober 2022	9.00 - 11.00 Uhr
Norden	01. November 2022	9.00 - 11.00 Uhr

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

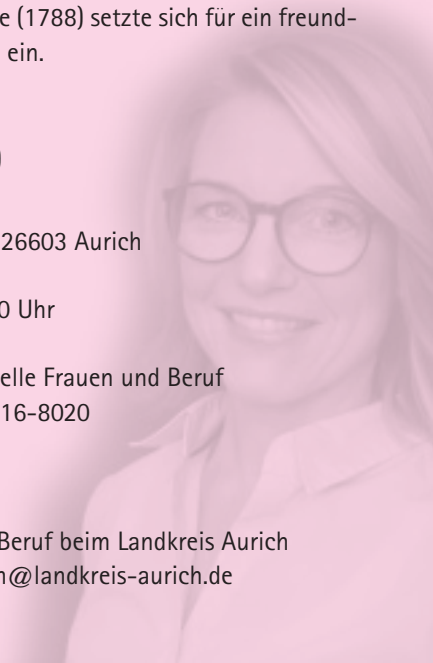


Selbstmanagement / Stressvermeidung

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
Termin	26. Oktober 2022 9.00 - 12.00 Uhr
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

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

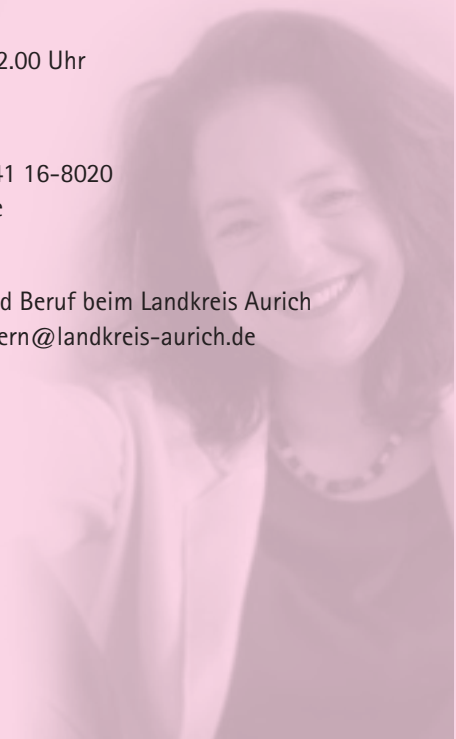


Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon

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
Termin	03. November 2022 9.00 – 13.00 Uhr
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

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
Anmeldung	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@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 (14. und 28. November).
Methode	Gruppenberatung/Vortrag
Trainerin	Alide Wessels
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	14. November 2022 9.00 - 12.00 Uhr 28. November 2022 9.00 - 12.00 Uhr
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

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
Termin	17. November 2022 15.00 - 17.00 Uhr
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

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
Termin	17. November 2022 19.00 - 21.00 Uhr
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

Zeit für Aufbruch ins Jahr 2023

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	30. November 2022 19.00 - 21.00 Uhr
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

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
Termin	22. November 2022 9.00 - 13.00 Uhr
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

Ansprechpartner

Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
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

Ansprechpartner

Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
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

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
Termin	14. November 2022 9.00 – 12.15 Uhr
Ansprechpartner	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

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.
Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber

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

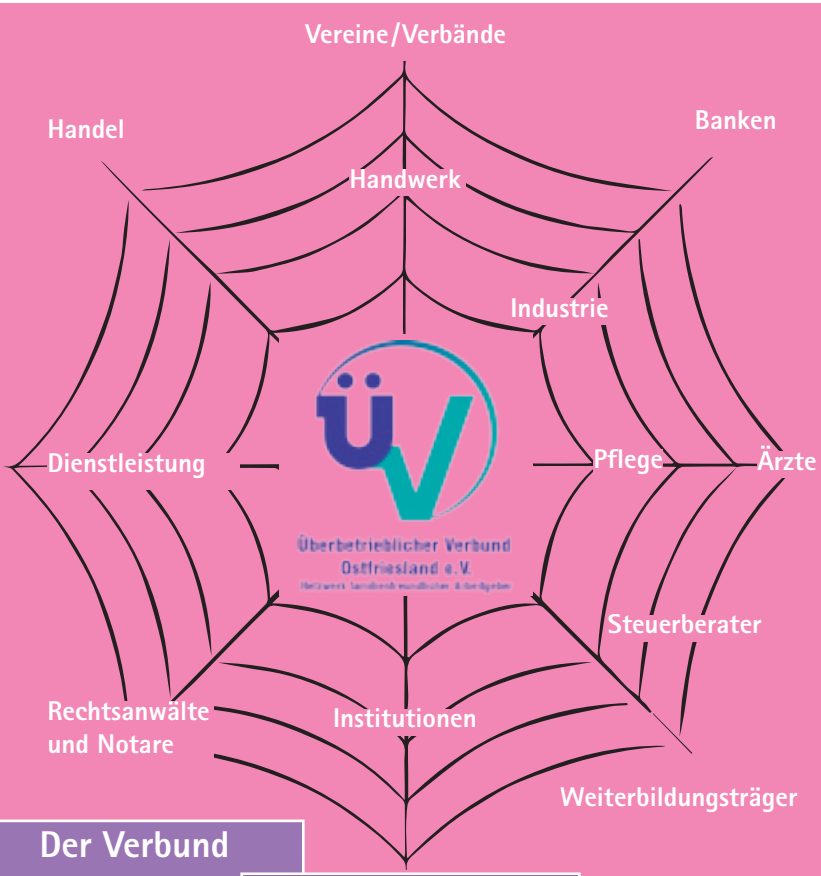
- Durchführung von Netzwerktreffen und Vortragsveranstaltungen
- Innovative Ideen zu familienbezogenen Themen in der Arbeitswelt
- Schulungsangebote für BetriebsinhaberInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen
- Vermittlung von Frauen aus dem Fachkräftepool der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
- 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

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber



Der Verbund

Unternehmen

Arbeitsmarkt

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