

Zurück in den Beruf

Perspektiven und Qualifizierung

für Wiedereinsteigerinnen,
Berufsrückkehrerinnen
und Elternzeitlerinnen.

*Hier wird
Ihnen geholfen!*

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Fachkräftemangel ist in vielen Branchen deutlich spürbar. Vor diesem Hintergrund sind die Kompetenzen von Frauen, insbesondere von Wiedereinsteigerinnen nach der Familienphase mehr denn je gefragt. Als eine von 25 Koordinierungsstellen in Niedersachsen verfolgt die „Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland“ das Ziel, Frauen eine gleichberechtigte Teilhabe am Erwerbsleben zu ermöglichen. Ein eigenes, existenzsicherndes Einkommen stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein einer Frau, es trägt auch maßgeblich zum Familieneinkommen bei. Berufstätige Mütter und Väter sind starke Vorbilder für starke Kinder!

Nach Jahren der Kinderbetreuung/Familienzeit/Pflege stehen insbesondere Frauen oftmals vor vielen offenen Fragen, wenn sie beruflich wieder durchstarten wollen:

- Was muss ich für den Wiedereinstieg ins Berufsleben tun?
- Wie bringe ich Familie/Pflege und Beruf unter einen Hut?
- Zurück in den erlernten Beruf oder neu orientieren?
- Welche Qualifikationen erleichtern den Wiedereinstieg?
- Gibt es Fördermöglichkeiten?
- Wie gehe ich vor? Welche Schritte stehen zuerst an?
- Schaffe ich das alles allein oder wo finde ich Hilfe?

Ein gelungener Wiedereinstieg in das Berufsleben will gut vorbereitet sein.

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 Kontakt zu uns auf! Melden Sie sich zu einer vertraulichen, individuellen Beratung 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
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
in Ostfriesland

Für den Landkreis Aurich

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

Für den Landkreis Leer gibt es eine eigene Kursbroschüre.

Infos dazu:

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Friesenstraße 26
26789 Leer
www.landkreis-leer.de

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



Landkreis  Leer

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.....	5
Organisatorisches - Kursanmeldungen.....	6
Vorträge / Seminare	
Erstberatung - Integration in das eigene Berufsleben	7
Einzelcoaching - Perspektiven finden	8
Workshop - Business-Knigge	9
Beratung - Existenzgründung für Frauen	10
Workshop - Farb- und Stilberatung	11
Workshop - Selbstbewusst auftreten, überzeugen und begeistern	12
Workshop - Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	13
Workshop - Telefontraining	14
Workshop - Online-Bewerbungen erfolgreich verfassen	15
Workshop - Sieben Schlüssel zum Erfolg	16-17
Workshop - Selbstmanagement/Stressvermeidung	18
Vortrag - Selbstmanagement/Stressvermeidung	19
Auricher Frauenwochen 2020.....	20-21
Informationsveranstaltung - Ringveranstaltungen 2019.....	22-23
Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil I	24
Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil II	25
Workshop - Zeit für Aufbruchsstimmung	26
Rentenberatung	27
Zusammenfassung aller Veranstaltungen	28
Kurse Aurich/Norden - EDV - Sprache, Kommunikation, Rhetorik.....	29
Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.	30
Überbetrieblichen Verbundes Ostfriesland e.V - Sparten Mitgliedsbetriebe	31

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

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

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

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gründete 1991 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 VHS Aurich und Norden können durch die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert werden.

Die förderfähigen Kurse der Kreisvolkshochschulen Aurich und Norden 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.

Kontakt

Heidi Wientjes

Telefon 04941 16-8020

heidi.wientjes@landkreis-aurich.de

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
Koordinerungsstelle 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	<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">• 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
Termin	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 heidi.wientjes@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	23. April 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

Existenzgründung für Frauen

Ziel	Erste Orientierung für Frauen, die sich im Handwerk selbständig machen möchten.
Inhalte	Von der Idee zum Geschäftskonzept <ul style="list-style-type: none">• Businessplan• Unternehmerpersönlichkeit• Gewerbeanmeldung• Rechtsformen - Persönliche und betriebliche Absicherung• Sozialversicherungen
Methoden	Einzelberatung und Gruppenberatung
Trainerin	Betriebswirtschaftliche Beratung, Handwerkskammer für Ostfriesland Julian Berghem Betriebswirtschaftlicher Berater Straße des Handwerks 2 · 26603 Aurich Telefon 04941 1797-37 j.berghem@hwk-aurich.de www.hwk-aurich.de
Termin	Termin nach Vereinbarung
Dauer	individuell
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 heidi.wientjes@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	<ul style="list-style-type: none">• 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, wingwave - Coach, Coach für Hochempathie Em-trace Coach
Veranstaltungsort	Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Termine	11. März 2020, 9.00 - 13.00 Uhr 27. Mai 2020, 9.00 - 13.00 Uhr 02. 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 Koordinerungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

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	16. April 2020, 9.00 - 12.00 Uhr 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>16. April 2020, 12.30 - 14.30 Uhr 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 Koordinierungsstelle 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 Koordinerungsstelle 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	22. April 2020, 9.00 - 12.00 Uhr 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



Sieben Schlüssel zum Erfolg

Ziel

Jeder Mensch definiert seinen Erfolg anders. In diesem Gruppencoaching geht es darum, die eigenen Maßstäbe für den persönlichen Erfolg zu definieren und Wege zu entwickeln, erfolgreich zu sein. Im Kern geht es um die Fragen: Wo will ich hin? Wo stehe ich jetzt? Was hindert mich? Was würde mich unterstützen? Mit den „Sieben Schlüsseln zum Erfolg“ bekommen Sie praktische und sehr effektive Hilfen an die Hand, Ihren persönlichen Erfolg zu erreichen und selbstverständlich dürfen Sie ihn dann auch feiern.

Inhalte

1. Bestandsaufnahme: Stärkenprofil erstellen

Unsere Schwächen kennen wir meistens nur zu gut, mit den Stärken tun wir uns schwerer. Deshalb ist das Stärkenprofil der erste Schlüssel.

2. Erfolg definieren – Ziele setzen

Attraktive Ziele sind wichtig, damit wir die Energie aufbringen, uns auf den Weg zu machen und auch das ein oder andere Hindernis zu überwinden.

3. Wege zum Ziel entwickeln

Es gibt viele Wege, um ein Ziel zu erreichen. Hier lernen Sie, Ihren eigenen passenden Weg zu bestimmen und Meilensteine für diesen Weg zu setzen.

4. Passende Bewerbungsunterlagen parat haben

Bei beruflichen Zielen brauchen Sie oft auf Ihrem Weg die passenden Bewerbungsunterlagen. Dieser Schlüssel zeigt Ihnen die Erfolgsfaktoren einer guten Bewerbung.

5. Unterstützende Fähigkeiten stärken

Manchmal ist ein Weg sehr lang und wir brauchen Durchhaltevermögen. Stärken Sie mit diesem Schlüssel Ihr Durchhaltevermögen.

6. Netzwerke auf- und ausbauen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Ein Schlüssel zum Erfolg ist die persönliche Vernetzung und wie das geht, schließt Ihnen dieser Schlüssel auf.

7. Selbstvertrauen und Motivation stärken

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist ein wesentlicher Schlüssel zu Persönlichkeit und Erfolg. Dieses Vertrauen können Sie stärken, damit es zu Ihrem Erfolgsmotor wird.

Gruppencoaching

Gruppencoaching mit vielen Übungen für den Alltag

Maria Koriath – Inhaberin Koriath Consulting
Training & Coaching, Leer
Überzeugte Anwenderin der Positiven Psychologie

Familienzentrum
Jahnstraße 2
26603 Aurich

21. April 2020
05. Mai 2020
19. Mai 2020
26. Mai 2020
02. Juni 2020

09.00 – 12.00 Uhr

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

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

Methode

Trainerin

Veranstaltungsort

Termine

Dauer

Ansprechpartnerin

Anmeldung

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• 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	24. März 2020, 9.00 – 12.00 Uhr 16. November 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

Selbstmanagement / Stressvermeidung

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Raus aus dem Hamsterrad durch Stressvermeidung• Das Phänomen „Stress“• Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen• Moderne und einfache Wege zur Stressvermeidung• Ausgleich schaffen• Denkmuster erkennen• Auszeiten und Mini-Urlaube nehmen• Aufmerksamkeit einfach fokussieren• Sinnesfreuden – Ausgleich und Genuss
Methode	Gruppenberatung /Vortrag
Trainerin	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	18. Juni 2020, 19.00 – 21.00 Uhr 27. Oktober 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

Karrieretipps für Frauen – sympathisch und trotzdem gekonnt durchsetzen

Inhalte	<p>Wir Frauen wünschen uns immer eine Welt voller Sympathie, doch lässt sich das vermeintlich selten mit einer Karriere in einer männerdominierten Welt vereinbaren. Ist das wirklich so?</p> <p>Nein. Gwendolyn Stoye zeigt, wie „Frau“ mit ihren weiblichen Stärken in der Businesswelt gekonnt ihr Wissen platziert ohne dabei hart kämpfen zu müssen.</p>
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	26. Februar 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

Welche Ziele machen langfristig glücklich?

Inhalte	Wie wollen wir künftig leben? Diese Frage kann sowohl für uns als auch für die künftigen Generationen gestellt werden. Unsere Ziele zu erreichen macht glücklich. Das haben führende Forscher auf dem Gebiet der Lebensziele und Dankbarkeit schon herausgefunden. Befassen wir uns an DIESEM Abend mit der Beantwortung der Fragen: Welche Ziele machen glücklich? Welche Ziele sind nachhaltig? Wie passen meine alltäglichen Ziele in das Große und Ganze, das mir im Leben sinnvoll und wichtig erscheint? Gehen WIR gemeinsam ein Stück auf dem VISION WALK und lassen uns überraschen und inspirieren von allem, was wir dort finden werden.
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Maria Koriath – Training & Coaching, Leer Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	19. März 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 Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Ringveranstaltungen 2020 zum beruflichen (Wieder-)Einstieg

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

Familienzentrum
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Norden

MGH Norden
Uffenstraße 1
26506 Norden

Ansprechpartner

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

Anmeldung

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



Termine

Termine für das 2. Halbjahr auf Anfrage.

27.01.2020 8.30 – 9.30 Uhr	Arbeit suchen und finden! <i>(Wie, wo und wer unterstützt?)</i>
27.01.2020 10.00 – 11.00 Uhr	Minijob / Midijob ist ein Job! <i>(Worauf achten, was ist wichtig?)</i>
24.02.2020 8.30 – 9.30 Uhr	Familie und Arbeit passen zusammen! <i>(Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)</i>
24.02.2020 10.00 – 11.00 Uhr	Das Alter ist gut für die Arbeit! <i>(Lebens- und Berufserfahrung, was heißt das? Tipps und Unterstützung)</i>
30.03.2020 8.30 – 9.30 Uhr	Familie und Arbeit passen zusammen! <i>(Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)</i>
30.03.2020 10.00 – 11.00 Uhr	Gemeinsam etwas erreichen! <i>(Wer hilft bei Fragen der Integration, Migration, Schwierigkeiten?)</i>
27.04.2020 8.30 – 9.30 Uhr	Arbeit suchen und finden! <i>(Wie, wo und wer unterstützt?)</i>
27.04.2020 10.00 – 11.00 Uhr	Berufe in der Pflege, Gesundheit & Pädagogik <i>(Wie, wo und was ist möglich?)</i>
25.05.2020 08.30 – 09.30 Uhr	Familie und Arbeit passen zusammen! <i>(Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)</i>
25.05.2020 10.00 – 11.00 Uhr	MINT bedeutet Arbeit! <i>(Was heißt MINT, welche Berufe und welche Firmen gehören dazu?)</i>

Termine AURICH

Familienzentrum
Jahnstraße 2
26603 Aurich

17.02.2020 8.30 – 9.30 Uhr	Arbeit suchen und finden! <i>(Wie, wo und wer unterstützt?)</i>
17.02.2020 10.00 – 11.00 Uhr	Das Alter ist gut für die Arbeit! <i>(Lebens- und Berufserfahrung, was heißt das? Tipps und Unterstützung)</i>
04.05.2020 8.30 – 9.30 Uhr	Familie und Arbeit passen zusammen! <i>(Wie gelingt der Wiedereinstieg und die Vereinbarkeit?)</i>
04.05.2020 10.00 – 11.00 Uhr	Berufe in der Pflege, Gesundheit & Pädagogik <i>(Wie, wo und was ist möglich?)</i>

MGH Norden
Uffenstraße 1
26506 Norden

Zusatzqualifizierung im Bereich der Altenbetreuung

Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil I

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Persönliche Art der Sterbebegleitung• Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungs- abschnitte	<ul style="list-style-type: none">• Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung• Lebensverlängernde Maßnahmen, Ernährung, Schmerzen• Was brauchen die Menschen am Lebensende?• Ein menschenwürdiges Lebensende unter guter Pflege und Betreuung• Rituale und Organisation
Trainerin	Renate Ohlenburg – Geschäftsführerin und Heimleiterin Seniorenzentrum Südbrookmerland ohlenburg@seniorenzentrum-suedbrookmerland.de
Veranstaltungsort	Seniorenzentrum Südbrookmerland Parkallee 1 26624 Südbrookmerland
Termine	5 Termine jeweils mittwochs von 19.00 – 21.00 Uhr 21. April, 28. April, 05. Mai, 12. Mai und 19. Mai 2020
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 Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de



Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil II

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Persönliche Art der Sterbebegleitung• Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungsabschnitte	<ul style="list-style-type: none">• 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 ohlenburg@seniorenzentrum-suedbrookmerland.de
Veranstaltungsort	Seniorenzentrum Südbrookmerland Parkallee 1 26624 Südbrookmerland
Termine	5 Termine jeweils dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr 01. September, 08. September, 15. September, 22. September, 29. September 2020
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

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.

Inhalte:

- 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 Et Coaching, Leer
Begeisterte Anwenderin der Positiven Psychologie

Veranstaltungsort

Familienzentrum
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

19. 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

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

Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum	Vortrag/Workshop/Veranstaltung	Trainer/in
26.02.	Karrietipps für Frauen	G. Stoye
11.03.	Farb- und Stilberatung	E.-C. Harms
19.03.	Welche Ziele machen glücklich	M. Koriath
24.03.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	M. Koriath
16.04.	Selbstbewusst auftreten, überzeugen und begeistern	G. Stoye
16.04.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	G. Stoye
21.04.	7 Schlüssel zum Erfolg	M. Koriath
21.04.	Sterbebegleitung Teil I (erster Termin)	R. Ohlenburg
22.04.	Online-Bewerbung erfolgreich verfassen	IBB/A. Straten
23.04.	Business-Knigge	I. Kühnel
28.04.	Sterbebegleitung Teil I	R. Ohlenburg
05.05.	7 Schlüssel zum Erfolg	M. Koriath
05.05.	Sterbebegleitung Teil I	R. Ohlenburg
12.05.	Sterbebegleitung Teil I	R. Ohlenburg
19.05.	7 Schlüssel zum Erfolg	M. Koriath
19.05.	Sterbebegleitung Teil I	R. Ohlenburg
26.05.	7 Schlüssel zum Erfolg	M. Koriath
27.05.	Farb- und Stilberatung	E.-C. Harms
02.06.	7 Schlüssel zum Erfolg	M. Koriath
18.06.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	M. Koriath
01.09.	Sterbebegleitung Teil II (erster Termin)	R. Ohlenburg
02.09.	Farb- und Stilberatung	E.-C. Harms
08.09.	Sterbebegleitung Teil II	R. Ohlenburg
10.09.	Selbstbewusst auftreten, überzeugen und begeistern	G. Stoye
10.09.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	G. Stoye
15.09.	Sterbebegleitung Teil II	R. Ohlenburg
22.09.	Sterbebegleitung Teil II	R. Ohlenburg
29.09.	Sterbebegleitung Teil II	R. Ohlenburg
29.09.	Telefontaining	M. Koriath
27.10.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	M. Koriath
28.10.	Online-Bewerbung erfolgreich verfassen	IBB/A. Straten
16.11.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	M. Koriath
19.11.	Zeit für Aufbruch ins Jahr 2021	M. Koriath

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 924100
info@vhs-norden.de
www.vhs-norden.de

VORHERIGER Antrag auf Förderung

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

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

EDV-Sprache

Rhetorik

Kommunikation

Berufliche
Bildung

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V. ist ein Zusammenschluss von derzeit rund 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

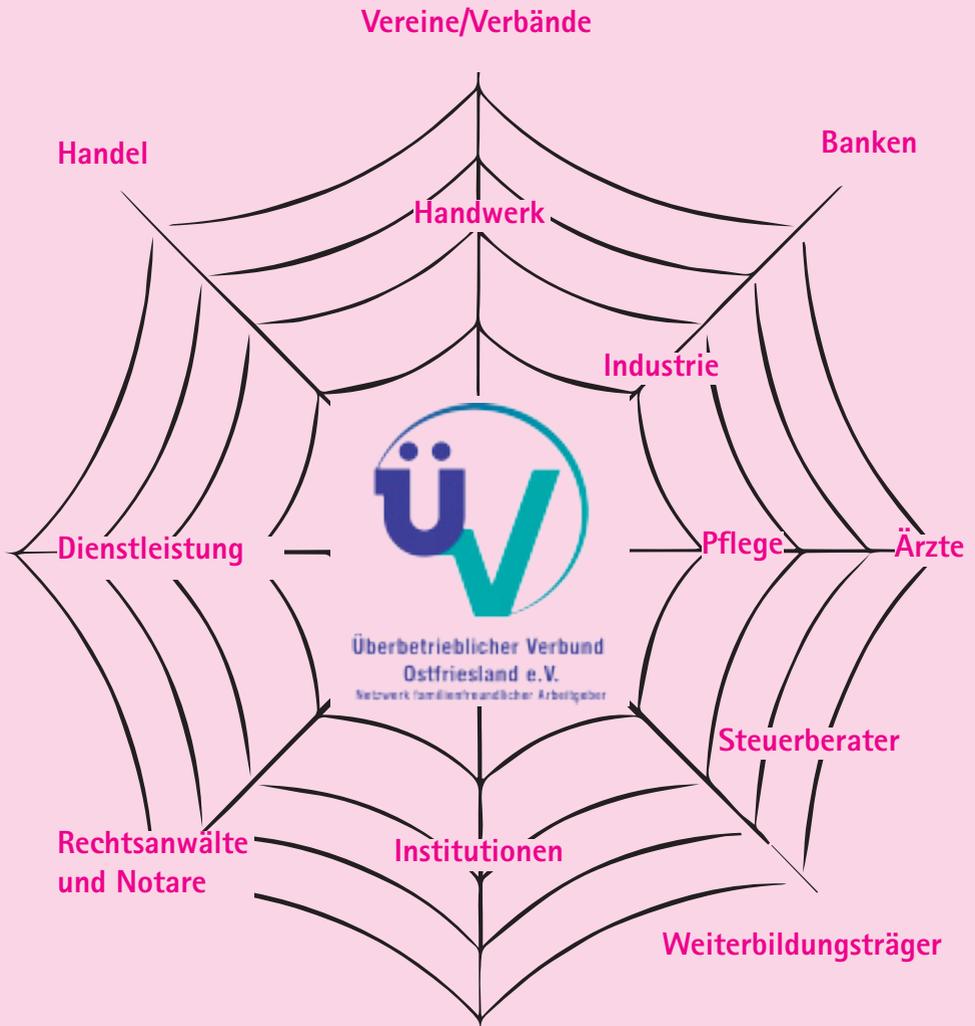
Fischteichweg 7-13 · 26603 Aurich

Tel. 04941 16-8020 · heidi.wientjes@landkreis-aurich.de



Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Die Mitgliedbetriebe stammen aus unterschiedlichen Sparten.
Nutzen auch Sie die Netzwerke!



Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.



Überbetrieblicher Verbund
Ostfriesland e.V.
Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber



Der Verbund

Unternehmen

Arbeitsmarkt

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