

Zurück in den Beruf

Perspektiven und Qualifizierung

für Wiedereinsteigerinnen, Berufsrückkehrerinnen
und Elternzeitlerinnen.

- ✓ **Beratung**
(auch per Videocall
und Telefon möglich)
- ✓ **Coaching**
- ✓ **Vermittlung**
- ✓ **Information**

Tribiläum
30 Jahre
Koordinierungsstelle
Frauen und Beruf in Ostfriesland
Ostfriesland
JAHRE

WIR BIETEN:

- Beratung
- Coaching
- Information
- Vermittlung
- Kurse

30 Jahre

Koordinierungsstelle
Frauen und Beruf in
Ostfriesland

Als eine von 24
Koordinierungsstellen
in Niedersachsen
verfolgt die
„Koordinierungsstelle
Frauen und Beruf
in Ostfriesland“
das Ziel, Frauen eine
gleichberechtigte
Teilhabe am Erwerbsleben
zu ermöglichen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

der 15. Dezember 2021 war für uns ein ganz besonderes Datum. An diesem Tag vor genau 30 Jahren bekamen unsere Vorgängerinnen den allerersten Zuwendungsbescheid des Landes Niedersachsen und konnten somit in die Beratung von Frauen einsteigen, die in den Beruf (wieder-) einsteigen wollten. Schwierige Anfangszeiten – wie immer, wenn etwas Neues etabliert werden soll. Aber recht schnell zeigten sich die ersten Erfolge und die Beratungszahlen gaben den Antragstellenden recht: Der Bedarf nach Beratung war da! So wurde dann auch in der Politik beschlossen, das Projekt weiter fortzuführen und in der darauffolgenden Förderperiode ebenfalls einen entsprechenden Antrag auf Fördermittel der EU und des Landes einzureichen. Inzwischen sind zu den anfänglich drei Koordinierungsstellen 21 weitere hinzugekommen, so dass jetzt niedersachsenweit „KoStellen“ Frauen beim beruflichen Wiedereinstieg behilflich sind.

In den letzten beiden Jahren wurde die Arbeit dann noch einmal wieder kräftig durcheinander gewürfelt, denn Corona erforderte ein Umdenken hin zu Online-Kursen und –Beratungsangeboten. Auch diese Herausforderung haben wir angenommen und unsere Angebotspalette dahingehend erweitert.

Momentan ist die vorherrschende Frage: „In Zeiten von Corona wieder ins Berufsleben einsteigen, ist das möglich?“ Unsere Antwort lautet dann: „Doch es geht – nur anders!“. Die Kompetenzen von Wiedereinsteigerinnen nach der Familienphase sind mehr denn je gefragt!

Ein gelungener Wiedereinstieg in das Berufsleben will gut vorbereitet sein.

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

Für den Landkreis Leer gibt
es eine eigene Beratungsstelle.

Infos dazu:

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

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

Inhalt

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
Keine Angst vor Zoom-Meetings (Online-Seminaren)	9
Selbstbewusst auftreten, überzeugen und begeistern.	10
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	11
Sieben Schlüssel zum Erfolg.	12+13
Selbstmanagement/Stressvermeidung	14
Selbstmanagement/Stressvermeidung	15
Business-Knigge	16
Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon	17
Selbstbewusst und perfekt gestylt	18
Online-Bewerbungen	19
Mein beruflicher Wiedereinstieg	20
Wie verdiene ich, was ich wert bin?	21
Handwerkskammer, Agentur für Arbeit, Jobcenter und Koordinierungsstelle informieren ..	22
Rhetorik/Kommunikation	23
Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil I	24
Informationsveranstaltung – Ringveranstaltungen 2022 .. AUF ANFRAGE	25
Alleinerziehenden Café	26
Sprachcafé für Migrantinnen	27
Wir fördern das bürgerliche Engagement.	28
Seniorenbegleitung	29
Rentenberatung .. ENTFÄLLT 2022 CORONABEDINGT	30
Existenzgründung für Frauen	31
Zusammenfassung aller Veranstaltungen	32
Kurse Aurich/Norden – EDV – Sprache, Kommunikation, Rhetorik.	33
Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.	34
Überbetrieblichen Verbundes Ostfriesland e.V – Sparten Mitgliedsbetriebe	35

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.

o/P:

Wir möchten so viele Kurse wie möglich in Präsenzform durchführen. Je nach der aktuell geltenden Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen behalten wir uns vor, Kurse online **oder** in Präsenzform durchzuführen. Eine Entscheidung darüber erfolgt kurzfristig. Bei allen mit einem „o/P“-Zeichen versehenen Kursen teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung mit, ob wir Sie per Telefon oder Mail ein paar Tage vor der Veranstaltung über die endgültige Durchführungsform informieren sollen.

Berufliche Integration

Auch als Zoom-Videocall
oder per Telefon möglich.

Inhalte

Am Beginn einer jeden Kundenbetreuung steht eine individuelle, ganzheitliche Einzelberatung unter Einbeziehung der derzeitigen Lebenssituation und der Möglichkeit der Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf. In diesem Erstgespräch wird ein auf die Bedürfnisse der Beratungskundin zugeschnittener Plan erarbeitet, um am Ende wieder fit für den Beruf zu sein. Jeder Beratungsfall ist ein Einzelfall. So unterschiedlich unsere Beratungskundinnen sind, so unterschiedlich sind auch die Konzepte.

Diese individuellen Konzepte können beinhalten:

- Einzelcoaching / Gruppencoaching
- Teilnahme an unseren zahlreichen Kursen/Vorträgen/Veranstaltungen
- Förderung von Qualifizierungsmaßnahmen (Voraussetzungen beachten)
- Aufnahme in den Stellenvermittlungspool / Vermittlung
- Einbeziehung von Agentur für Arbeit, Jobcenter, Kammern, etc.
- Verfolgung weiterer erarbeiteter Schritte

Am Ende aber steht bei allen Beratungen das gleiche Ziel: Der gelingende Einstieg/Wiedereinstieg in eine existenzsichernde Beschäftigung.

Termine

nach telefonischer Vereinbarung

Dauer

60 Minuten

Ansprechpartnerin

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

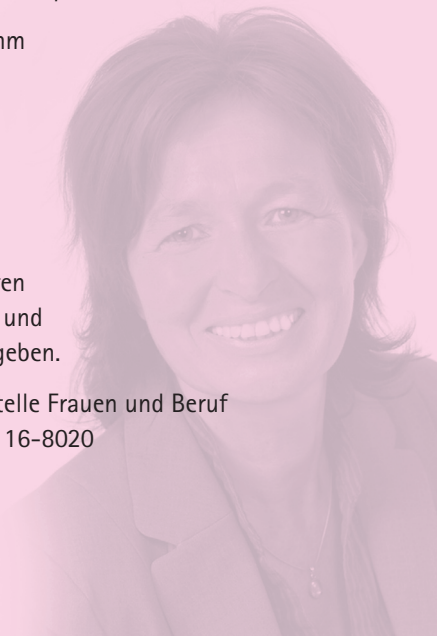
Anmeldung

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

Jede Einzelberatung ist individuell, vertraulich und kostenlos!

Perspektiven finden

Ziel	Neue Perspektiven entwickeln und Ziele erreichen
Inhalte	<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 hwientjes@landkreis-aurich.de





Keine Angst vor Zoom-Meetings (Online-Seminaren)

Ziel	Sie möchten an einem Online-Seminar von uns teilnehmen, haben das aber noch nie gemacht? Das macht nichts! Wir erklären Ihnen gerne, wie es geht.
Inhalte	Um interessierten Frauen die Angst zu nehmen, nicht gut auf die Teilnahme an einem Online-Meeting vorbereitet zu sein wurden von uns in Zusammenarbeit mit der Firma Orgadata und unserer Referentin Maria Koriath zwei Videos erstellt. Diese geben Ihnen vorab viele Infos, damit Sie beim ersten Besuch eines Online-Seminars auf der Plattform „Zoom“ einen leichteren Einstieg haben. Es ist wirklich ganz einfach. Ich behaupte: Wer mit einem Handy umgehen kann, kann auch an einem Zoom-Meeting teilnehmen. Man muss sich nur trauen!
Methode	Erklär-Videos/Tutorials
Ersteller/ Mitwirkende	Sebastian Bode, Orgadata Leer Maria Koriath, Koriath Consulting Leer Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Jeanette Mattern, Koordinierungsstelle
Ort	Die Videos sind auf Youtube zu finden: Teil 1: https://youtu.be/IF1S95jWTic Teil 2: https://youtu.be/XxhuhNj4goY (Oder schicken Sie uns eine Mail und wir schicken Ihnen den Link zu)
Ansprechpartnerin	Sie haben trotzdem noch Fragen? Dann rufen Sie mich an: Heidi Wientjes Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Tel. 04941 16-8020 · hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Und wenn Sie dann gerüstet sind für unsere Zoom-Meetings, steht einer Anmeldung nichts mehr im Wege! Denken Sie bitte daran: Anmeldungen bitte möglichst bis 14 Tage vor dem Kurs bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



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

Inhalte	<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>
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich oder Online Zoom-Meeting Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	08. Februar 2022 9.00 - 12.00 Uhr o/P* 08. Juni 2022 9.00 - 12.00 Uhr o/P*
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Inhalte	<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 finden wir Deine persönliche Power-Story, in diesem Coaching.</p> <p>DU HAST ALLES IN DIR! LEB' DEIN LEBEN & MACH DEIN DING.</p>						
Trainerin	<p>Gwendolyn Stoye</p>						
Veranstaltungsort	<p>Familienzentrum Aurich oder Online Zoom-Meeting Jahnstraße 2 26603 Aurich</p>						
Termine	<table><tr><td>08. März 2022</td><td>9.00 – 11.00 Uhr</td><td>o/P*</td></tr><tr><td>15. Juni 2022</td><td>9.00 – 11.00 Uhr</td><td>o/P*</td></tr></table>	08. März 2022	9.00 – 11.00 Uhr	o/P*	15. Juni 2022	9.00 – 11.00 Uhr	o/P*
08. März 2022	9.00 – 11.00 Uhr	o/P*					
15. Juni 2022	9.00 – 11.00 Uhr	o/P*					
Ansprechpartnerin	<p>Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@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>						

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 Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich
oder Online Zoom-Meeting

06. Mai 2022
13. Mai 2022
20. Mai 2022
25. Mai 2022
01. Juni 2022

09.00 – 12.00 Uhr **o/P***

Heidi Wientjes
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020
hwientjes@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 oder Online Zoom-Meeting Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	04. März 2022 9.00 – 12.00 Uhr o/P* 17. Juni 2022 9.00 – 12.00 Uhr o/P*
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

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 oder Online Zoom-Meeting Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	23. März 2022 19.00 – 21.00 Uhr o/P* 23. Juni 2022 19.00 – 21.00 Uhr o/P*
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

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 oder Online Zoom-Meeting
Termine	12. Januar 2022 9.00 – 13.00 Uhr o/P*
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon

Inhalte	<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">• 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 oder Online Zoom-Meeting Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	03. Juni 2022 9.00 – 13.00 Uhr o/P*
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

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

Ziel	Die fünf ultimativen Stylingbasics, um einfach großartig auszusehen und in jeder Situation einen charismatischen Auftritt zu haben.
Inhalte	<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, emTrace Coach, wingwave-Coach, Coach für Hochempathie
Veranstaltungsort	Max-Planck-Straße 13 · 26603 Aurich
Termine	15. Februar 2022 9.00 – 13.00 Uhr 21. Juni 2022 9.00 – 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinerungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Online-Bewerbungen

Ziel	Wie erstelle ich eine Online – Bewerbung?
Inhalte	Die Online-Bewerbung ersetzt zunehmend die klassische Bewerbungsmappe auf Papier. Mit ein paar Klicks zum Job: Das klingt leicht. Doch: <ul style="list-style-type: none">• 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	Gabriele Metz
Veranstaltungsort	KVHS Norden oder Online Zoom-Meeting Uffenstraße 1 26506 Norden
Termine	05.05.2022 9.00 – 12.00 Uhr o/P*
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Mein beruflicher Wiedereinstieg

Inhalte

Du planst deinen beruflichen Wiedereinstieg und beschäftigst dich sicherlich mit vielen Fragen.

Wie wäre es, wenn du dir einfach einen Vormittag Zeit gönnst, um mit anderen Frauen gemeinsam Antworten zu finden? Ich stehe Euch dabei als Coach zur Seite.

Gemeinsam werden wir schauen, was du schon alles parat hast und welche relevanten Fragen du noch klären solltest. Denn mit deinem beruflichen Wiedereinstieg solltest du mehr Dinge tun, die dir gut tun, dir ein paar Wünsche erfüllen, deine Bedürfnisse ernst nehmen und deine Energie in etwas stecken, **das für DICH relevant** ist.

Finde heraus, wie du deine richtigen Prioritäten setzt, was du schon alles hast, um deinen Weg zu gehen und wie du an die relevanten Dinge kommst, die dir noch fehlen.

Trainerin

Maria Koriath – Training und Coaching, Leer

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich **oder** Online Zoom-Meeting
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

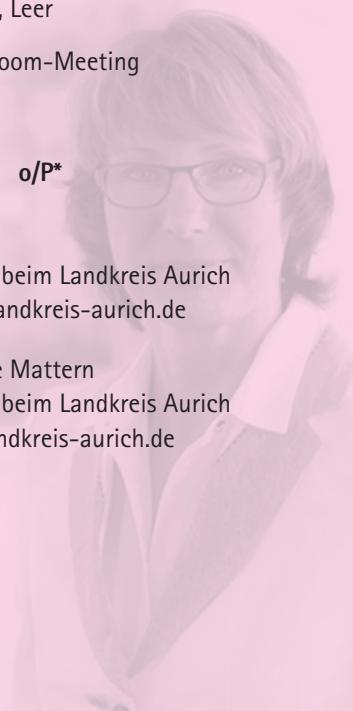
25. Februar 2022 9.00 – 12.00 Uhr **o/P***

Ansprechpartnerin

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

Anmeldung

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



Wie verdiene ich, was ich wert bin? Geldmindset / Gehaltsverhandlungen

Inhalte

Am 7. März ist der diesjährige Equal-Pay-Day, weil: Frauen verdienen heute für die gleiche Arbeit immer noch durchschnittlich 21 % weniger als ihre männlichen Kollegen.

Warum reicht es für Frauen nicht einfach nur, gute Leistung abzuliefern? Sind Frauen schlechter als ihre männlichen Kollegen? Sicher nicht! Es wird mehrere Gründe geben. Doch es gibt einen wesentlichen Unterschied, den ich bei nahezu allen Frauen beobachtet habe, mit denen ich an diesem Thema gearbeitet habe und der hat einen speziellen Grund: Wenn es darum geht, sich nach außen überzeugend und souverän zu präsentieren, stehen Frauen gegenüber ihren männlichen Kollegen oft zurück. Sie verstecken sich hinter anonymen Botschaften, allgemeinen Aussagen oder falsch verstandener Bescheidenheit. Sie sind eher zurückhaltend, was das Präsentieren ihre Fähigkeiten und Erfolge angeht. Was muss „frau“ also tun, um zu verdienen, was sie wert ist? Ich erzähle es Ihnen in diesem Seminar!

Trainingsinhalte:

- Wieso sind Frauen oft so zurückhaltend?
- uralter Mechanismus aus der Erziehung
- falsche Glaubenssätze aufbrechen
- Talente zeigen
- Den eigenen Mehrwert erkennen
- Geld ist eine Entscheidung – erlaube es Dir

Trainerin

Gwendolyn Stoye - SelfMarketing

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich **oder** Online Zoom-Meeting **o/P***
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

24. Februar 2022 19.00 – 21.00 Uhr

Ansprechpartnerin & Anmeldung

Siehe Angaben auf der vorherigen Seite

Handwerkskammer, Agentur für Arbeit, Jobcenter und Koordinierungsstelle informieren:

Thema 1

Was für Frauen jetzt interessant sein könnte!

Wir leben in einer schnellen Welt. Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Klimawandel sind Themen, die in alle Bereiche Einzug halten. Corona hat zwei Jahre lang alles auf den Kopf gestellt. Aber jetzt den Kopf in den Sand stecken ist keine Option! Welche Möglichkeiten gerade für Frauen die Veränderungen in der Arbeitswelt mit sich bringen, möchten Ihnen an diesem Tag Vertreterinnen verschiedener Institutionen nahe bringen. Frauempower ist heute mehr denn je gefragt! Wie können Sie diese Tendenz für sich nutzen?

16.02.2022 9.00 bis 11.00 Uhr

Thema 2

Teilzeitausbildung

Sie möchten gerne eine Ausbildung machen, sind aber durch Kindererziehung, Pflege eines Angehörigen oder aus sonstigem Grund nicht in der Lage, Vollzeit zu arbeiten? Dann informieren Sie sich in dieser Veranstaltung über die rechtlichen Möglichkeiten einer Ausbildung in Teilzeit. Was ist zu beachten, wie sind die gesetzlichen Vorgaben und was sind die Vor- und Nachteile?

07.03.2022 9.00 bis 11.00 Uhr

Thema 3

Wo finde ich Hilfe beim beruflichen Wiedereinstieg?

„In Zeiten von Corona wieder ins Berufsleben einsteigen? Das geht doch gar nicht!“ hören wir oft. Wir antworten dann: „Doch es geht – nur anders!“ Was sind die ersten Schritte und wo finden Sie Hilfe? Hier wird ein Überblick über die Hilfsangebote und Beratungsstellen gegeben.

09.03.2022 9.00 bis 11.00 Uhr

Wer informiert?

Angela Mandel, Handwerkskammer für Ostfriesland
Marlies Malec/ Elga Meenken, Agentur für Arbeit Emden, Leer
Beate Eggers, Jobcenter Landkreis Aurich
Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland

Veranstaltungsort

Handwerkskammer für Ostfriesland
Straße des Handwerks 2, 26603 Aurich

Anmeldung

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



Rhetorik/Kommunikation

Inhalte	Haben Sie auch schon einmal etwas gesagt und anders gemeint? Hat Ihr Gegenüber Sie nicht verstanden? – Kommunikation, Rhetorik und Schlagfertigkeit ist keine Zauberei! Unser Jobcoach zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie schnell und deutlich kommunizieren, in der Arbeitswelt wie im öffentlichen Leben!	
Methode	Gruppenberatung	
Trainerin	IBB Institut für Berufliche Bildung AG	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich oder Online Zoom-Meeting	
Termine	09. Februar 2022	9.00 – 12.30 Uhr o/P*
	20. Juni 2022	9.00 – 12.30 Uhr o/P*
Ansprechpartner	Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de	
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de	

Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil I

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Persönliche Art der Sterbebegleitung• Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungsabschnitte	<ul style="list-style-type: none">• Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung• Palliative Versorgung: Was ist das?• Umsetzung der Vollmacht und Patientenverfügung am Lebensende• Was passiert am Lebensende? Wie kann das sterben gut gelingen?• Alternative Methode zur Linderung, z.B. Aromapflege, Arbeit mit Klangschalen
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 22. Februar, 01. März, 08. März, 15. März und 22. März 2022
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de



Ringveranstaltungen 2022 zum beruflichen (Wieder-)Einstieg

AUF ANFRAGE!

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

Veranstaltungsorte

Aurich

Familienzentrum
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Norden

MGH Norden
Uffenstraße 1
26506 Norden

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

AUF ANFRAGE

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!

Cafe

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

ab Februar jeden 2. Montag im Monat von 15.00 -16.30 Uhr
Starttermin: 14.02.2022

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 16-8020
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 bis 16.30 Uhr
Starttermin ist der 07.02.2022!

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 16-8020
jmattern@landkreis-aurich.de

Wir fördern das bürgerliche Engagement

Ehrenamt macht glücklich. Mach mit!

Inhalte

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

Der Landkreis Aurich hat 2013 die KVHS Norden beauftragt im gesamten Landkreis das Ehrenamt und das Engagement zu fördern.

Wir fördern die Vielfalt durch:

- Beratung und Vermittlung in Engagement
- Qualifizierung als Rüstzeug für das Engagement „Engagiert Aktiv“
- Begleitung durch unsere Ansprechpartner*innen
- Informationen zu allem Wichtigen zum Engagement
- Unterstützung von Freiwilligendiensten (Bundesfreiwilligendienst und Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilligendienste aller Generationen)

Ob Jung oder Alt – gemeinsam finden wir Ihre Engagement-Möglichkeit, die für Sie passt. Wir sind für Sie da!

Weitere Informationen zu Einsatzfeldern

ostfriesland.packt-mit-an.de

- Wir informieren Sie zu Engagement-Möglichkeiten in Ostfriesland
- Wir nehmen auch Ihr Angebot in die Anpacker-App auf

Bundesfreiwilligendienst als Möglichkeit der beruflichen Orientierung

Wussten Sie, dass Sie, unabhängig von Ihrem Alter, einen Bundesfreiwilligendienst machen können?

Egal ob nach der Schule oder nach der Elternzeit – ein BFD kann bei der beruflichen Neuorientierung unterstützen. Ein Engagement kann in Voll- oder Teilzeit in einer gemeinnützigen Institution erfolgen. Sie erhalten ein „Taschengeld“ und sind sozialversicherungspflichtig versichert.

Wir beraten Sie gerne!

Ansprechpartner

Homepage: freiwilligenagentur.kvhs-norden.de

E-Mail: freiwilligenagentur@kvhs-norden.de

Telefon: (04931) 924-111

Ansprechpartner+innen: Markus Saathoff-Reents, Anja Hayken und Markus Hartmann

Seniorenbegleitung

Inhalte

- Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?
- Sie haben Lust, einer älteren Person bei der Bewältigung der täglichen Aufgaben zu helfen (Einkaufen, Vorlesen, Teetrinken & Klönen, Besuch auf dem Friedhof oder einfach mal wieder ans Meer)?
- Sie möchten, dass Ihre Kinder den Umgang mit älteren Menschen lernen, haben aber selbst keine älteren Bezugspersonen?
- Sie sind im Seniorenalter und würden sich über den Kontakt zu jüngeren Menschen freuen?

Hintergrund

Viele ältere Menschen leben allein und wünschen sich jemanden, der ab und zu mal nach ihnen schaut, ein paar kleine Handgriffe übernimmt, oder einfach nur Gesellschaft leistet.

Bei Menschen, die eine Pflegeeinstufung haben, übernimmt oft der Pflegedienst diese Aufgaben im Rahmen der Betreuungs- und Entlassungsleistungen.

Für Personen, die keine Pflegestufe haben, ist es dagegen viel schwerer, jemanden zu finden, der das alltägliche Leben einfach ein bisschen leichter und lebenswerter macht.

Unsere Idee:

- Gehören Sie zu den Menschen, die sich schon lange vorgenommen haben, ein „gutes Werk“ zu tun oder ein wenig von der eigenen Zeit dafür einzusetzen, jemanden glücklicher zu machen?
- Suchen Sie, vielleicht auch als alleinerziehendes Elternteil, „Ersatz-großeltern“, damit ihre Kinder den Umgang mit älteren Menschen üben und dabei aus dem großen Erfahrungsschatz dieser Menschen lernen können?
- Sie suchen als ältere Person Kontakt zu Jüngeren?

Dann melden Sie sich bei uns:

**Wir würden diese Personengruppen gerne (unverbindlich)
zusammenführen!**

Ansprechpartner

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

Rentenberatung

**ENTFÄLLT 2022
CORONABEDINGT**

Ansprechpartner

Ansprechpartner für Rentenangelegenheiten sind die Auskunfts- 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 Auskunfts- 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

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
Trainer	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 hwientjes@landkreis-aurich.de

Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum Vortrag/Workshop/Veranstaltung Trainer/in

12.01	Business-Knigge	I. Kühnel
08.02.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen.....	G. Stoye
09.02.	Rhetorik/ Kommunikation.....	IBB
15.02.	Farb- und Stilberatung.....	E.-C. Harms
16.02.	Wo finde ich Hilfe beim berufl. Wiedereinstieg	HWK
22.02.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil 1	R. Ohlenburg
24.02.	Wie verdiene ich, was ich wert bin.....	G. Stoye
25.02.	Mein beruflicher Wiedereinstieg	M. Koriath
01.03.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil 1	R. Ohlenburg
04.03.	Selbstmanagement/ Stressvermeidung.....	M. Koriath
07.03.	Teilzeitausbildung	HWK
08.03.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	G. Stoye
08.03.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil 1	R. Ohlenburg
09.03.	Was für Frauen jetzt interessant sein könnte.....	HWK
15.03.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil 1	R. Ohlenburg
22.03.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin Teil 1	R. Ohlenburg
23.03.	Selbstmanagement/ Stressvermeidung	M. Koriath
05.05	Online-Bewerbung erfolgreich verfassen	G. Metz
06.05.	7 Schlüssel zum Erfolg.....	M. Koriath
13.05.	7 Schlüssel zum Erfolg.....	M. Koriath
20.05.	7 Schlüssel zum Erfolg.....	M. Koriath
25.05.	7 Schlüssel zum Erfolg.....	M. Koriath
01.06.	7 Schlüssel zum Erfolg.....	M. Koriath
03.06.	Telefontraining.....	I. Kühnel
08.06.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen.....	G. Stoye
15.06.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch.....	G. Stoye
17.06.	Selbstmanagement/ Stressvermeidung	M. Koriath
20.06.	Rhetorik/ Kommunikation.....	IBB
21.06.	Farb- und Stilberatung	E.-C. Harms
23.06.	Selbstmanagement/ Stressvermeidung.....	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
hwientjes@landkreis-aurich.de

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

EDV-Sprache

Rhetorik

Kommunikation

Berufliche
Bildung

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

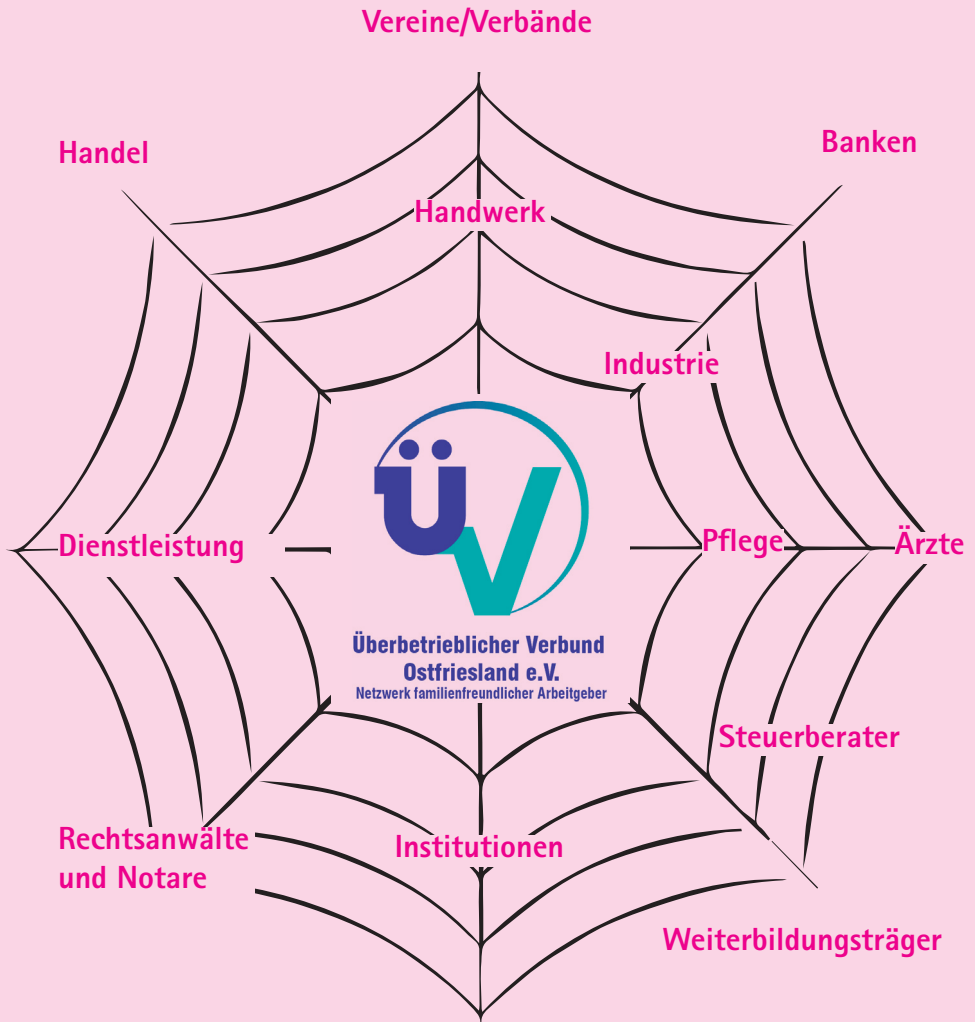
Tel. 04941 16-8020 · hwientjes@landkreis-aurich.de



**Überbetrieblicher Verbund
Ostfriesland e.V.**
Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Die Mitgliedbetriebe stammen aus unterschiedlichen Sparten.
Nutzen auch Sie unser Netzwerk!



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