

Zurück in den Beruf

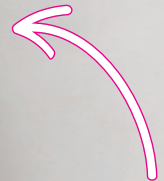
Perspektiven und Qualifizierung

Information



Beratung

Coaching



Vermittlung

für
Wiedereinsteigerinnen,
Berufsrückkehrerinnen
und Elternzeitlerinnen.



WIR BIETEN:

- Beratung
- Coaching
- Information
- Vermittlung
- Kurse

Seit 1991
gibt es die
„Koordinierungsstelle
Frauen und Beruf in
Ostfriesland“

Als eine von 23
Koordinierungsstellen
in Niedersachsen
verfolgt sie das Ziel,
Frauen eine
gleichberechtigte
Teilhabe am
Erwerbsleben zu
ermöglichen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits seit 1991 hilft die "Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland" Frauen, die nach dem Ausstieg für Kindererziehung oder Pflege eines pflegebedürftigen Angehörigen wieder im Berufsleben Fuß fassen möchten. Ein eigenes, existenzsicherndes Einkommen stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein einer Frau, sondern trägt auch maßgeblich zum Familieneinkommen bei. Und nicht zuletzt sind berufstätige Mütter und Väter starke Vorbilder für starke Kinder!

Sie sind familienbedingt mehrere Jahre aus dem Berufsleben ausgestiegen und wollen jetzt wieder beruflich durchstarten?

Ein gelungener Wiedereinstieg will gut vorbereitet sein. Nach Jahren der Kinderbetreuung, Familienzeit oder Pflege eines pflegebedürftigen Angehörigen stehen insbesondere Frauen oftmals vor vielen offenen Fragen:

- Was muss ich für den Wiedereinstieg ins Berufsleben tun?
- Wie bringe ich Familie und Beruf unter einen Hut?
- Kann ich in meinem erlernten Beruf wieder Fuß fassen oder ist eine Neuorientierung notwendig?
- Welche Qualifikationen muss ich zusätzlich erwerben?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Welche Schritte stehen zuerst an?
- Schaffe ich das alles allein oder wo finde ich ggf. Hilfe?

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 gerne Kontakt zu uns auf! Melden Sie sich zu einem individuellen Einzelgespräch 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



Für den Landkreis Aurich

Projektleitung und Beratung



Heidi Wientjes
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich
Telefon 04941 16-8020
hwientjes@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de

Verwaltung/Anmeldung Kurse



Jeanette Mattern
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de

Für den Landkreis Leer (Achtung: eigene Kursbroschüre)

Beratung / Anmeldung Kurse

Anastasia de Vries
Friesenstraße 26
26789 Leer
Telefon 0491 926 - 1635
anastasia.devries@lkleer.de
www.landkreis-leer.de

Herausgeber:
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
in Ostfriesland
am Standort Aurich

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

Inhalt

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.	5
Organisatorisches – Kursanmeldungen.	6
Vorträge / Seminare	
Berufliche Integration	7
Einzelcoaching – Perspektiven finden	8
Selbstmanagement / Stressvermeidung	9
Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	10
Selbstmanagement / Stressvermeidung	11
Erfolgreicher Wiedereinstieg – Modul 1 und Modul 2	12
Erfolgreicher Wiedereinstieg – Modul 3 und Modul 4	13
Telefontraining	14
Fit für den beruflichen Wiedereinstieg	15
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch.	16
Online-Bewerbungen	17
Durchhaltevermögen und Motivation	18
Business – Knigge	19
Rhetorik / Kommunikation	20
Selbstbewusst und perfekt gestylt – Farb- und Stilberatung	21
Alleinerziehenden-Café	22
Sprachcafé für Migrantinnen	23
Rentenberatung	24
Zeit für Aufbruch ins Jahr 2025	25
Zusammenfassung aller Veranstaltungen.	26
Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.	27+28

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

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

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

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gründete 1993 den Überbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V. Das Netzwerk verbindet Unternehmen, Institutionen und Vereine, die Ostfriesland in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiterentwickeln und eine moderne, familienbewusste Lebens- und Arbeitswelt in unserer Region schaffen wollen.

Zu unserer Zielgruppe gehören

- Wiedereinsteigerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit unterbrochen haben (z.B. wegen Krankheit, Auslandsaufenthalt, Selbständigkeit oder aus anderen Gründen).
- Berufsrückkehrerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit oder eine betriebliche Berufsausbildung wegen der Betreuung und Erziehung von aufsichtsbedürftigen Kindern oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger unterbrochen haben.
- Frauen, die sich noch in Elternzeit befinden und in absehbarer Zeit wieder in das Erwerbsleben einsteigen möchten.
- Frauen in geringfügiger Beschäftigung
- Arbeitssuchende Frauen
- Frauen mit Migrationshintergrund
- Beschäftigte in den Mitgliedsbetrieben des Überbetrieblichen Verbundes

Aufgaben / Angebote der Koordinierungsstelle:

- Einzel- und Gruppenberatung rund um die Themen: Berufsrückkehr, Qualifizierung, Vereinbarkeit Beruf - Familie - Pflege
- Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt und Kontakte zu Betrieben
- Initiierung / Durchführung von Orientierungs- und Qualifizierungsangeboten
- Kostenbeteiligung an Qualifizierungsangeboten nach vorheriger Absprache
- Betriebsbesichtigungen
- Aufbau und Kontaktpflege Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.
- Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Frauenerwerbstätigkeit
- Individuelle Wiedereinstiegsplanung

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.

Berufliche Integration

Inhalte

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

Diese individuellen Konzepte können beinhalten:

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

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

Termine

nach telefonischer Vereinbarung

Dauer

60 Minuten

Ansprechpartnerin

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

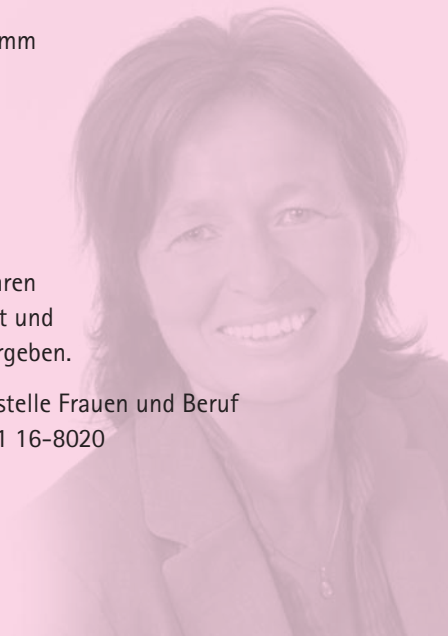
Anmeldung

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

Jede Einzelberatung ist individuell, vertraulich und kostenlos!

Perspektiven finden

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
Ort	Daalerweg 32 26629 Grobfefehn
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



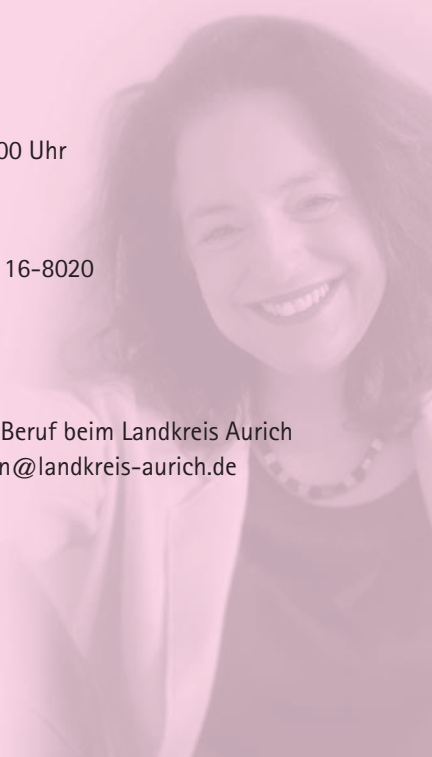
Selbstmanagement / Stressvermeidung

Inhalte	<p>"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."</p>
Methode	Gruppenberatung / Vortrag
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	21. August 2024 19.00 - 21.00 Uhr
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



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>
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	26. August 2024 9.00 - 12.00 Uhr
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

- „Stresst du dich noch oder lebst du schon? Ist Stress nur ein Zeichen unserer Zeit?“
- Was stresst mich? Und warum?
- Schützt mich ein „Nein“ automatisch vor weiterem Stress?

Was du in diesem Workshop (kennen)lernst:

- Psychische und physische Auswirkungen von Stress
- Warum Stress auch positive Aspekte haben kann – von Eustress und Distress
- Strategien, Stress zu mindern oder konstruktiver damit umzugehen
- Absolute Notfallstrategien, wenn der Kopf nur noch rotiert
- Vorsorge: Wie du heute dem Stress von morgen vorbeugen kannst“

Methode

Gruppenberatung

Trainerin

Kerstin Kaspar

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termin

03. September 2024 9.00 – 12.00 Uhr

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



Erfolgreicher Wiedereinstieg

Modul 1

Bestandsaufnahme / Wo stehe ich

Der Weg zurück in die Berufstätigkeit stellt für einige Frauen eine schwierige Gradwanderung oder Herausforderung dar. Gerade die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder die Rückkehr nach langer Auszeit und die damit verbundenen organisatorischen Hürden müssen im Vorfeld ebenso durchdacht werden wie die eigene Persönlichkeit. Was macht meine Situation im Moment aus, wo möchte ich hin, was ist umsetzbar und was geht nicht: Alles Fragen, die wir in diesem Modul durchsprechen. Denn nur eine solide Bestandsaufnahme ist eine gute Basis für Deine Rückkehr in den Beruf.

05. September 2024 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Modul 2

So wichtig sind gute Bewerbungsunterlagen

„Du hast den idealen Arbeitsplatz gefunden und passt eigentlich perfekt in das Stellenprofil? Und doch bekommst Du keine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch? Dabei hast Du doch alle Qualifikationen ... Leider gibt es keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Und das sind in diesem Fall Deine Bewerbungsunterlagen. Zeig Deinem zukünftigen Arbeitgeber, warum gerade Du zum Gespräch eingeladen werden solltest. Was macht Dich aus? Was ist der Mehrwert für den Arbeitgeber, wenn er genau Dich einstellt? Lass es uns gemeinsam herausfinden und in eine optimale Form bringen!“

12. September 2024 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Erfolgreicher Wiedereinstieg

Modul 3

Netzwerke und Strategien

„Auch, wenn es Dir vielleicht schwerfällt oder gegen Deine Art ist: Um sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich voranzukommen, brauchst Du ein gut funktionierendes Netzwerk. Für die meisten Männer das Normalste der Welt: Kontakte knüpfen, „Networking“ betreiben und die Vorteile daraus auch nutzen. Viele Frauen sind da zurückhaltender. Ich zeige Dir, wie einfach es ist, gute, stabile und vorteilhafte Netzwerke zu knüpfen und dass es Dich auf jeden Fall weiterbringt. Auch, wenn es – vor allem zu Beginn – mit etwas Mühe und Aufwand verbunden ist. Es lohnt sich!“

26. September 2024 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Modul 4

Selbstvertrauen

„Wenn ich Dich bitte, mir eine Liste all' Deiner Fähigkeiten zu erstellen: Wie lang ist diese Liste? Lass uns in diesem Modul auf die Themen Selbstbewusstsein, eigene Stärken und einen souveränen, überzeugenden Auftritt schauen. Wir finden gemeinsam heraus, wie Du lernen kannst, authentisch und mit einem klaren Ziel vor Augen aufzutreten und Dich dabei gut zu fühlen! Und: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein haben nichts mit Arroganz oder Überheblichkeit zu tun! Das zeige ich Dir gern!“

02. Oktober 2024 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich · Jahnstraße 2 · 26603 Aurich

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 · jmmattern@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 Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	17. September 2024 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 Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Fit für den beruflichen Wiedereinstieg

Inhalte	<p>Fit für den Job Zusammenhang zwischen körperlicher und mentaler Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie wirkt sich Sport auf Nervosität, Stärken und Schwächen aus? Welcher Sport stärkt meine Stärken und schwächt meine Schwächen? Benötige ich Power oder Ruhe? Was hilft mir, meine Nervosität in den Griff zu bekommen?• Wenige Sekunden entscheiden über den ersten Eindruck im Vorstellungsgespräch! Wie kann ich mit meiner Körperhaltung schon die ersten Punkte sammeln? Mit kleinen Tricks viel bewirken.• Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf meine Gehirntätigkeit, auf Power, Stress und vieles mehr? Kaffee oder Tee zum Frühstück? Müsli oder Toast? Was macht mein Gehirn fit fürs Gespräch? Wie schlafe ich? Was esse ich? Wie atme ich?... <p>Ziel dieses Workshops ist es, einen Fahrplan zu erhalten, der sowohl kurz- als auch langfristig gesünder, fitter und widerstandsfähiger macht – physisch wie psychisch.</p> <p>Jogginghose erlaubt! Dieser Workshop beinhaltet einen Praxisteil. Bitte komme entspannt in bequemer Kleidung!</p>
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Kerstin Kaspar
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	18. September 2024 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 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 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.“</p>
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	23. September 2024 09.00 – 11.00 Uhr
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



Online-Bewerbungen

Ziel	Wie erstelle ich eine Online – Bewerbung?
Inhalte	<p>Die Online-Bewerbung ersetzt zunehmend die klassische Bewerbungsmappe auf Papier.</p> <p>Mit ein paar Klicks zum Job: Das klingt leicht. Doch:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	Akademie Überlingen N. Glasmeyer GmbH Fritz-Reuter-Straße 21 26603 Aurich
Termin	23. Oktober 2024 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 Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de



2-teiliger Workshop

Ziele definieren / setzen Durchhaltevermögen und Motivation

Inhalte

Damit wir unsere Ziele erreichen, genügen gute Vorsätze und Willenskraft alleine nicht. Wichtig ist, sich die richtigen Ziele zu setzen und diese im Alltag nicht aus dem Blick zu verlieren. Im Workshop wird mit Hilfe einer Selbstmanagementmethode ein Plan entwickelt, der die eigenen Stärken und Ressourcen berücksichtigt. Der Weg zur Erreichung des Zieles ist deshalb leichter, weil es Freude macht dranzubleiben und weil die Motivation dazu aus uns selbst kommt. Diese Methode kann auf alle privaten und beruflichen Bereiche angewandt werden, wenn sie einmal erlernt wurde.

Dieser Kurs besteht aus zwei Terminen, die zusammengehören!
(23. und 30. April 2024 sowie 29. Oktober und 5. November 2024)

Methode

Gruppenberatung

Trainerin

Alide Wessels

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

29. Oktober 2024	9.00 - 12.00 Uhr
05. November 2024	9.00 - 12.00 Uhr

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



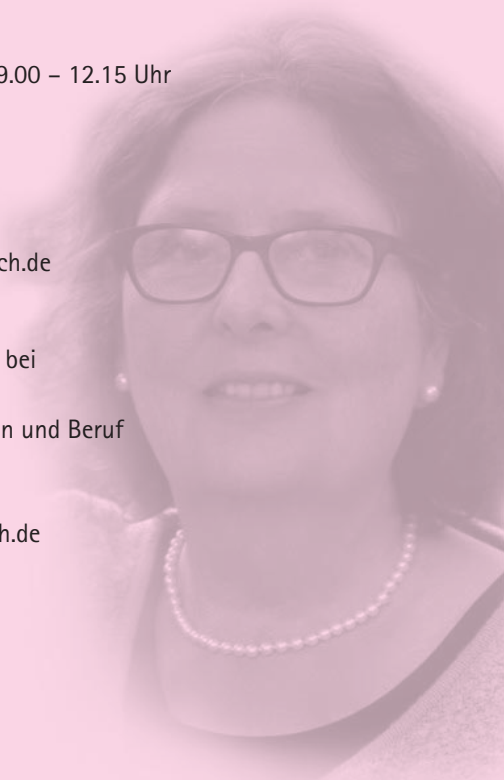
Business-Knigge

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
Termin	12. November 2024 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



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	13. November 2024 9.00 – 12.15 Uhr
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
Termin	26. November 2024 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 Kordinierungsstelle 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
(nicht in den Ferien)

Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes
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
(nicht in den Ferien)

Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes
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

Rentenberatung

Ansprechpartner

Ansprechpartner für Rentenangelegenheiten sind die Auskunft- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung. Informationen erhalten Sie auch über das Versicherungsamt des Landkreises Aurich.

Regelmäßige Sprechtage
im Landkreis Aurich
Fischteichweg 7–13, 26603 Aurich
1. Stock, Zimmer 1022 a

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

Zeit für Aufbruch ins Jahr 2025

Inhalte	<p>“Du bist eine Frau, die ihr Leben selbst bestimmen will? Du verdienst schon dein eigenes Geld oder willst es in Zukunft? Du möchtest mehr vom Leben und fragst dich, ob du auch in dieser Krisenstimmung nach mehr fragen darfst? In deinem Kopf hast du schon länger die Idee etwas anderes zu machen oder dich vielleicht sogar selbstständig zu machen? Dann bist du hier goldrichtig, dann ist jetzt genau die Zeit dafür. Egal, ob noch ohne Arbeit, angestellt, selbstständig oder auf dem Weg dahin. Erfahre in diesem Workshop wie es dir in Zukunft leichter fällt mit Veränderung umzugehen, Dinge einfach hinzunehmen, die nicht zu ändern sind und daraus Neues zu kreieren.”</p>
Methode	Gruppenberatung
Trainerin	Gwendolyn Stoye
Veranstaltungsort	Familienzentrum Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	20. November 2024 19.00 - 21.00 Uhr
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

Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum	Vortrag/Workshop/Veranstaltung	Trainer/in
21.08.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	G. Stoye
26.08.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	G. Stoye
03.09.	Selbstmanagement/Stressvermeidung	K. Kaspar
05.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 1	M. Kerski
12.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 2	M. Kerski
17.09.	Telefontraining	I. Kühnel
09.04.	Telefontraining	I. Kühnel
17.04.	Rhetorik/Kommunikation	S.Kühmstedt
18.09.	Fit für den Job	A. Wessels
23.09.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	G. Stoye
26.09.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 3	M. Kerski
02.10.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 4	M. Kerski
23.10.	Online-Bewerbungen	H. Schindelasch
29.10.	Ziele definieren/setzen	A. Wessels
05.11.	Durchhaltevermögen und Motivation	A. Wessels
12.11.	Business-Knigge	I. Kühnel
13.11.	Rhetorik/Kommunikation	S. Kühmstedt
20.11.	Zeit für Aufbruch ins Jahr 2025	G. Stoye
26.11.	Farb- und Stilberatung	E.-C Harms

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 60 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.

Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber



Nutzen auch Sie unser Netzwerk?

**Wir freuen uns, Sie im
Überbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V.
begrüßen zu dürfen.**

Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.
Geschäftsstelle Aurich beim Landkreis Aurich · Fischteichweg 7-13 · 26603 Aurich