

Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft

Überbetrieblicher Verbund
Frauen und Wirtschaft e. V.



PROGRAMM
1. HALBJAHR 2018

NEUE CHANCEN AUF DEM ARBEITS- MARKT

**DURCH
WEITERBILDUNG,
BERATUNG
UND VERNETZUNG**

Inkl.
Vorträge und
Seminare der

EFA



KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT (KOS)

→→ Kontakt

Leitung

Claudia Becker

→ T. (04431) 85-548



Pädagogische Mitarbeiterin

Anne Wilkens-Lindemann

→ T. (04431) 85-474



Projektassistentz

Helma Niemeyer

→ T. (04431) 85-472



Silvia Schneider

→ T. (04431) 85-472



Birgit Toriht

→ T. (04431) 85-472



Geschäftsstelle

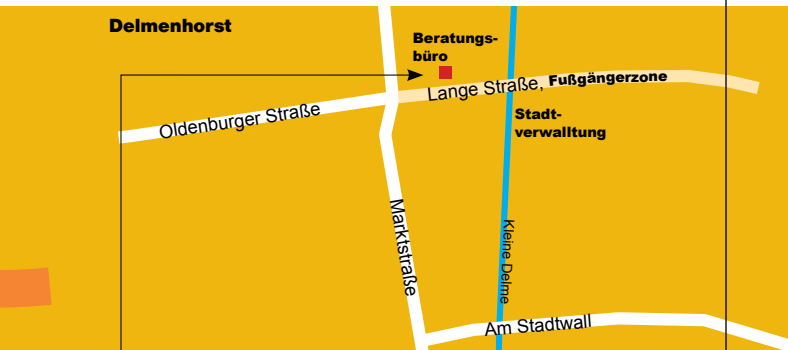
im Kreishaus Wildeshausen
Gebäudeteil H, 1. OG
Delmenhorster Str. 6
27793 Wildeshausen
www.frauen-und-wirtschaft.de
info@frauen-und-wirtschaft.de

Impressum

Herausgeber
Trägerverein Frauen
und Wirtschaft e. V.
Redaktion
Claudia Becker
Geschäftsführerin

Irrtum und Änderungen
vorbehalten.

Stand der Informationen:
Januar 2018 / Copyright Hrsg.



in Delmenhorst

Gleichstellungsstelle der Stadt Delmenhorst
in den Räumen der Delmenhorster
Wirtschaftsförderungsgesellschaft (dwfg)
Lange Str. 128 (Fußgängerzone)
(Hauseingang rechts neben der Sparda-Bank)
1. OG., Besprechungsraum 14
→ T. (04221) 99 11 87

**WO
ZU
FINDEN**

in Oldenburg

in den Räumen der
Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Oldenburg
Stau 73, 2. OG
→ T. (0441) 235-21 35

in Wildeshausen

im Kreishaus Wildeshausen
Gebäudeteil H, 1. OG
Delmenhorster Str. 6
27793 Wildeshausen
→ T. (04431) 85-472

INHALT

→ Seite

Impressum	2
Kontakte	3
Terminübersicht	6
Beratung - Information	8
Der Weiterbildungsscheck	9
Seminare und Vorträge	
Beruflicher Wiedereinstieg / Orientierung	
→ Arbeitsmarkt 2018 – Meine Berufstätigkeit vorbereiten	13
→ Berufseinstieg für Frauen mit Migrationshintergrund	14
Informationen	
→ Mini-Jobs / Midi-Jobs	16
→ Elternzeit und dann?	20
→ Ein Vormittag für mich als Alleinerziehende	21
→ Altersvorsorge	22
Kommunikation	
→ Impuls-Coaching für Frauen	15
Bewerben	
→ Bewerbungen 2018 – Neue Strategien	17
→ Fit für das Vorstellungsgespräch	18
Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft	23
Verbund- und Einzelmaßnahmen	
→ Fit für den Friseursalon	24
→ Überzeugende Körpersprache	25
→ Netzwerke planen und managen	26
→ Regenerative und mentale Stresskompetenz mit Hilfe von Yoga	27
Gründung und Selbständigkeit	
→ Basis-Know-how für Ihre erfolgreiche Existenzgründung	30
→ Gründen in Gesundheits- und Sozialberufen	31
→ Von der Quittung zur Einkommensteuer	32
→ Gründerinnen-Workshop – Fragen rund um die Selbständigkeit	34
→ Spätstarterinnen – 45 plus am Start	35
→ Marketing für Gründerinnen	36
→ Terminhinweise zur Beratungssprechstunde „Marketing“	37
Informationsveranstaltung der AOK	38
Offene Hochschulen – Universität Oldenburg	39
Universität Vechta	40
Trägerverein Frauen und Wirtschaft e. V.	41
→ Vorstand Trägerverein	41
Weiterbildungsträger	42
Die Mitglieder	43

TERMIN-ÜBERSICHT KURSE UND VORTRÄGE

→ Januar

20.01. Delmenhorst	Basis-Know-how für Ihre erfolgreiche Existenzgründung	30
23.01. Oldenburg	Marketingsprechstunde	37

→ Februar

07.02. Delmenhorst	Arbeitsmarkt 2018 – Perspektiven entwickeln ...	13
15.02. Delmenhorst	Fit für das Vorstellungsgespräch 1. Teil	19
16.02. Oldenburg	Gründen in Gesundheits-, Sozial- und Pädagogikberufen 1. Teil	32
17.02. Oldenburg	Gründen in Gesundheits-, Sozial- und Pädagogikberufen 2. Teil	32
20.02. Oldenburg	Beruflich aktiv werden 1. Teil	15
21.02. Oldenburg	Arbeitsmarkt 2018 – Perspektiven entwickeln ...	13
21.02. Oldenburg	Fit für das Vorstellungsgespräch 1. Teil	19
21.02. Wildeshausen	Überzeugende Körpersprache – Authentisches Auftreten	25
22.02. Oldenburg	Beruflich aktiv werden 2. Teil	15
22.02. Delmenhorst	Fit für das Vorstellungsgespräch 2. Teil	19
24.02. Wildeshausen	Basis-Know-how für Ihre erfolgreiche Existenzgründung	30
28.02. Oldenburg	Elternzeit und dann?	20

→ März

01.03. Oldenburg	Marketingsprechstunde	37
02.03. Oldenburg	Von der Quittung zur Einkommensteuer 1. Teil	33
03.03. Oldenburg	Von der Quittung zur Einkommensteuer 2. Teil	33
07.03. Großenkneten	Arbeitsmarkt 2018 – Perspektiven entwickeln ...	13
07.03. Oldenburg	Fit für das Vorstellungsgespräch 2. Teil	19
08.03. Ganderkesee	Bewerbung 2018 – Neue Strategien	18
13.03. Delmenhorst	Mini-Jobs / Midi-Jobs	16

13.03. Wildeshausen	Altersvorsorge	22
14.03. Wildeshausen	Gut vorbereitet für den Einstieg in den Beruf – für Frauen mit Migrationshintergrund	14
17.03. Oldenburg	Basis-Know-how für Ihre erfolgreiche Existenzgründung	30

→ April

10.04. Ganderkesee	Ein Vormittag für mich als Alleinerziehende	21
11.04. Delmenhorst	Impuls-Coaching für Frauen 1. Teil	16
12.04. Ganderkesee	Impuls-Coaching für Frauen 1. Teil	16
17.04. Wildeshausen	Mini-Jobs / Midi-Jobs	17
18.04. Delmenhorst	Impuls-Coaching für Frauen 2. Teil	16
18.04. Ganderkesee	Altersvorsorge	22
19.04. Ganderkesee	Impuls-Coaching für Frauen 2. Teil	16
24.04. Oldenburg	Impuls-Coaching für Frauen 1. Teil	16
26.04. Bookholzberg	Mini-Jobs / Midi-Jobs	17
26.04. Oldenburg	Marketingsprechstunde	37

→ MAI

03.05. Oldenburg	Bewerbung 2018 – Neue Strategien	18
03.05. Wildeshausen	Netzwerke planen und managen	26
08.05. Oldenburg	Impuls-Coaching für Frauen 2. Teil	16
29.05. Oldenburg	Marketingsprechstunde	37

→ JUNI

06.06. Ganderkesee	Gründerinnen-Workshop	34
21.06. Oldenburg	Marketingsprechstunde	37

→ AUGUST

10.08. Oldenburg	Spätstarterinnen – 45plus am Start 1. Teil	35
11.08. Oldenburg	Spätstarterinnen – 45plus am Start 2. Teil	35

→ VORSCHAU

11.09. Dötlingen	Regenerative und mentale Stresskompetenz	27
15.09. Oldenburg	Marketing für Gründerinnen	36
27.09. Oldenburg	Marketingsprechstunde	37
19.10. Oldenburg	Der kleine Start 1. Teil	37
20.10. Oldenburg	Der kleine Start 2. Teil	37
13.11. Oldenburg	Marketingsprechstunde	37

○ Beratung und Information

Wir bieten Ihnen kostenlose, vertrauliche Beratung über die beruflichen Möglichkeiten auf dem regionalen Arbeitsmarkt. Beratung nach Vereinbarung im Kreishaus Wildeshausen, in den Räumen der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Oldenburg am Stau und in den Räumen der Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft.

→→ **Termine auf Anfrage**

○ Weiterbildung

Die KOS unterstützt Ihre Aktivitäten zum Erhalt Ihres beruflichen Fachwissens. Sie fördert Ihre Weiterbildung durch einen **Weiterbildungsscheck** und initiiert Weiterbildungsmaßnahmen. Auf Anfrage kann die KOS einen Zuschuss zu Kinderbetreuungskosten während Ihrer beruflichen Weiterbildung gewähren.

○ Vernetzung

Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft e. V.
Träger sind:

Landkreis Oldenburg, Stadt Oldenburg, Stadt Delmenhorst, Oldenburgische IHK, Handwerkskammer Oldenburg, Arbeitgeberverband Oldenburg, Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburg-Land, Deutscher Gewerkschaftsbund Oldenburg-Wilhelmshaven, Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Landkreises Oldenburg, regioVHS Ganderkesee-Hude.

○ Der Überbetriebliche Verbund Frauen und Wirtschaft e. V.

ist ein Zusammenschluss von regionalen, privaten und öffentlichen Arbeitgebern. Die Unternehmen engagieren sich im Bereich der betrieblichen Frauenförderung und für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Einige der über 75 Verbundbetriebe sind ausgezeichnet familienfreundlich, z.B. durch das „Audit berufundfamilie“ oder den „Olly“ der Stadt Oldenburg.

Der
Weiterbildungsscheck
in Höhe von bis zu
200,- €

○ Was?

Mit dem Weiterbildungsscheck fördert die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Ihre berufliche Weiterbildung. (Nur reine Kursgebühren.)

○ Wer kann den Scheck beantragen?

- Beschäftigte in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen (ohne Bezug von Arbeitslosengeld oder Hartz IV)
- geringfügig beschäftigte Frauen und Berufsrückkehrerinnen (max. 450,- Euro / Monat)
- Wohnsitz Landkreis Oldenburg, Stadt Oldenburg, Stadt Delmenhorst

○ Wieviel?

75% der reinen Kursgebühren, max. 200,- Euro im Jahr. Das Budget der Koordinierungsstelle ist begrenzt. Die Vergabe erfolgt im Windhundverfahren, d.h. nach Antragseingang, ein Rechtsanspruch auf diese Leistung besteht nicht.

→ **Die tatsächlichen Fördermodalitäten ergeben sich aus unserer schriftlichen Förderzusage.**



o Was Sie tun müssen: Antragstellung, Zuteilung, Auszahlungsverfahren

1. Geeignetes Qualifizierungsangebot auf dem freien Markt auswählen.
2. **Vor Beginn** der Qualifizierung **persönlichen Beratungstermin** bei der Koordinierungsstelle vereinbaren, ausgefülltes Scheckformular mitbringen. Kopie des Weiterbildungsangebotes beifügen.
3. Bewilligung erfolgt per E-Mail / schriftlich durch die Koordinierungsstelle **mit Zusendung** eines Auszahlungsantrags.
4. Falls für die Bewilligung zusätzliche Informationen zur Qualifizierungsmaßnahme oder zu Ihrem beruflichen Hintergrund / zu Ihrer beruflichen Perspektive erforderlich sind, benachrichtigen wir Sie.
5. Nach Ende der Maßnahme einreichen:
 - Auszahlungsantrag
 - Zahlungsbeleg
 - Kopie Teilnahmebescheinigung / Zertifikat der Qualifizierungsmaßnahmen.
6. Zuschussberechtigte Personen erhalten **nach Beendigung** der Qualifizierung **und Einreichung** der Unterlagen maximal 75 Prozent der Fortbildungskosten (keine Fahrt- und Übernachtungskosten, keine Materialkosten, keine sonstigen Nebenkosten).
7. Antrag spätestens 21 Tage nach Beendigung der Qualifizierung vorlegen.
8. Letzter Abrechnungstermin: 15. Dezember eines Jahres.
9. Eine Kombination mit weiteren Fördermitteln / Ermäßigungen ist nicht möglich.
10. Die Seminargebühr muss mindestens 30,- Euro betragen.

o Antragstellerin/Antragsteller:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

Email

Beruf

o Ausgewählte Weiterbildung (bitte Kopie beifügen)

Titel

Weiterbildungsträger

Zeit / Umfang

Kursgebühr

o Angaben zum Erwerbsstatus

(bitte ankreuzen)

- Elternzeit
- Familienphase/nicht erwerbstätig
- geringfügig beschäftigt (max. 450,- Euro/Monat)
- arbeitslos ohne Leistungsbezug
- Sonstiges (Zuschussberechtigung nur nach Rücksprache möglich)

Hiermit bestätige ich die Vollständigkeit und Richtigkeit der im Weiterbildungsscheck erfolgten Angaben.

Datum, Unterschrift

Der
Weiterbildungsscheck
 in Höhe von bis zu
200,- €



VORTRÄGE UND SEMINARE

Arbeitsmarkt 2018 – Perspektiven entwickeln: Wiedereinsteigen oder sich beruflich verändern

Arbeitsmarkt 2018 – Aus Sicht der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

- Mein erlernter Beruf - welche Chancen sind vorhanden?
- Mit Weiterbildung zurück in den Beruf – welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Der veränderte Arbeitsmarkt – Quereinstieg als neue berufliche Herausforderung
- Arbeitslosmeldung bei der Agentur für Arbeit

Referentin: Anne Wilkens-Lindemann, Dipl.-Soziologin,
 Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

- Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

→ in Delmenhorst

- Termin: Mi., 07. Feb. 2018, 9.00 - 12.00 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 22
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- ohne Gebühr

→ in Oldenburg

- Termin: Mi., 21. Feb. 2018, 9.00 - 12.00 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- ohne Gebühr

→ in Großenkneten

- Termin: Mi., 07. Mrz. 2018, 18.00 – 20.15 Uhr
- Ort: Rathaus Großenkneten, Konferenzraum
- Anmeldung: LEB Großenkneten T.: (04487) 750799-0
- Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Großenkneten, Antje Oltmanns.
- ohne Gebühr

Weiterbildungsscheck

bitte abtrennen und im Briefumschlag versenden (Persönliche Daten!)



Koordinierungsstelle
 Frauen und Wirtschaft
 Delmenhorster Str. 6
 27793 Wildeshausen

Gut vorbereitet für den Einstieg in den Beruf **Ein Angebot für Frauen mit Migrationshintergrund**

Dieser Vormittag bietet Ihnen die Möglichkeit, sich, aufbauend auf Ihren bisherigen Kenntnissen, mit folgenden Themen zu beschäftigen:

- Möglichkeiten der Weiterbildung oder Umschulung für das berufliche Weiterkommen
- Welche Förderhilfen gibt es?
- Übersicht über den regionalen Arbeitsmarkt
- Wie sind Alltag, Familie und Beruf miteinander vereinbar?
- Allgemeine Tipps: wie z.B. Anerkennungsberatung, Bewerbungsmappen-Check, etc.

Nutzen Sie Ihre Chance, um die Weichen für Ihre berufliche Zukunft zu stellen.

- Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

→ in Wildeshausen

- Termin: Mi., 14. Mrz. 2018, 8.45 – 11.45 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Raum 16
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622

Referentinnen: Anne Wilkens-Lindemann, Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft, und Ute Frankenfeld, Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe des Landkreises Oldenburg
→ ohne Gebühr

Beruflich aktiv werden!

Wege in den Beruf für zugewanderte Frauen

An zwei Vormittagen bietet sich Ihnen die Chance, sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Wie finde ich einen Beruf? Welcher Beruf passt zu mir?
- Brauche ich eine Ausbildung?
- Welche Schulen habe ich besucht oder sollte ich einen Schulabschluss nachholen?
- Brauche ich einen weiteren Sprachkurs?
- Wie schaffe ich es, Familie und Beruf zu vereinbaren?
- Woher bekomme ich Geld für eine berufliche Weiterbildung?
- Wer unterstützt mich mit Rat und Tat in Oldenburg?

Referentinnen: Lena Nzume, Fachdienst Integration, Stadt Oldenburg, und Anne Wilkens-Lindemann, Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

→ in Oldenburg

- Termine: Di., 20. Feb. und Do., 22. Feb. 2018, 9.00 - 12.00 Uhr
- Ort: Stadt Oldenburg, Bloherfelder Str. 39, Raum 4.09
- Anmeldung: Amt für Zuwanderung und Integration, Lena Nzume, Bildungskordinatorin für Neuzugewanderte, T.: (0441) 235-2965, Email: lena.nzume@stadt-oldenburg.de
- ohne Gebühr

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit den Beratungsstellen in Oldenburg: Agentur für Arbeit Oldenburg/Wilhelms- haven, Jobcenter Oldenburg, Stadt Oldenburg, Fachdienst Integration und Zuwanderung, „pro:connect“ Integration durch Bildung und Arbeit e.V., Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Oldenburg sowie Bildungswerk ver.di.

Impuls-Coaching für Frauen

Die Frage nach der eigenen beruflichen Entwicklung ergibt sich nach einer Familienzeit, aber auch mitten im beruflichen Alltag, wenn die eigene Tätigkeit als belastend, fremdbestimmt, bremsend, unterfordernd, langweilig o.ä. erlebt wird. Jeden Tag stehen Sie neuen Herausforderungen gegenüber, die der Suche nach neuen Perspektiven im Wege stehen.

Durch Coaching-Impulse kommen neue Gedanken in Bewegung, die helfen, einen neuen Blick auf die Dinge zu bekommen und Lösungen zu entwickeln. Sie profitieren von dem Wissen der Gruppe und nehmen Ideen für Ihr persönliches Thema mit.

Kursinhalt und Ziel:

- Entwicklung von Perspektiven
- Selbstbewusstsein stärken – selbstbewusster werden
- Klärung der persönlichen Stärken und Kernkompetenzen
- Kontakte knüpfen – Netzwerken
- Eine Portion Spaß und Motivation

Oft ist nur ein kleiner Impuls nötig, um große Entwicklungen zu ermöglichen!

Referentin: Imke Leith, KELE-Coaching, Ottersberg

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

→ in Delmenhorst

→ Termine: Mi., 11. und Mi. 18. Apr. 2018, 9.00 – 12.30 Uhr

→ Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 09

→ Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0

→ Gebühr: 20 €

→ in Ganderkesee

→ Termine: Do., 12. und Do. 19. Apr. 2018, 9.00 – 12.30 Uhr

→ Ort: regioVHS Ganderkesee, Altes Rathaus, Rathausstr. 24, Raum 5

→ Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude

T.: (04222) 44-444

→ Gebühr: 20 €

→ in Oldenburg

→ Termine: Di., 24. Apr. und Di. 08. Mai 2018, 9.00 – 12.30 Uhr

→ Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, LzO Forum

→ Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50

→ Gebühr: 20 €

Mini-Jobs / Midi-Jobs

Folgende Inhalte werden behandelt: Rechtliche Rahmenbedingungen, Verdienstgrenzen, Regelungen in der Sozialversicherung, Auswirkungen im Steuer- und Arbeitsrecht, Mini-Jobs in Privathaushalten, Mütterrente und anderes.

Referent: Rainer Timmermann, Dipl.-Sozialwissenschaftler, Oldenburg

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

→ in Delmenhorst

→ Termin: Di. 13. Mrz. 2018, 9.00 – 12.00 Uhr

→ Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 25

→ Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0

→ ohne Gebühr

→ in Wildeshausen

→ Termin: Di. 17. Apr. 2018, 9.00 – 12.00 Uhr

→ Ort: Seminarhaus Knagge, Ahlhorner Str. 10b, Raum 3

→ Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622

→ ohne Gebühr

→ in Bookholzberg

→ Termin: Do., 26. Apr. 2018, 9.00 – 12.00 Uhr

→ Ort: Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 9

→ Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude, T.: (04222) 44-444

→ ohne Gebühr

Bewerbung 2018 – Neue Strategien

→ Inhalt und Form einer Bewerbung

→ Erstellung Ihres überzeugenden Profils

→ Selbstmarketing

Der Kampf um die besten Stellen ist heute härter als früher. Wer sich durchsetzen will, braucht herausragende Bewerbungsunterlagen. Wie Sie die Aufmerksamkeit des Personalchefs erregen, lernen Sie bei uns.

Der Erfolg Ihrer Bewerbung hängt davon ab, ob Sie ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen aussagekräftiger gestalten.

Als Arbeitsgrundlage bitte vorhandene Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf und Anschreiben) mitbringen.

Nutzen Sie den
**Weiterbildungs-
Scheck**
www.frauen-und-
wirtschaft.de
s.S. 9-12



Referentin: Imke Leith, KELE-Coaching, Ottersberg

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

→ **in Ganderkesee**

- Termin: Do., 08. Mrz. 2018, 9.00 – 12.30 Uhr
- Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Rathausstr. 24, Raum 5
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude
T.: (04222) 44-444
- Gebühr: 10 €

→ **in Oldenburg**

- Termin: Do., 03. Mai 2018, 9.00 – 12.30 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, LzO Forum
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 10 €

→ **in Delmenhorst**

- Termine: Do. 15. und Do. 22. Feb. 2018, 18.30 – 21.45 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 21
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- Gebühr: 20 €

→ **in Oldenburg**

- Termine: Mi., 21. Feb. und Mi., 07. Mrz. 2018,
18.00 – 21.15 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, Raum 4.15
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 20 €

Fit für das Vorstellungsgespräch

Workshop

Sie sind zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen? Herzlichen Glückwunsch, dann sind Sie in der engeren Auswahl! Nun muss alles gut vorbereitet sein, damit Sie den nächsten Schritt souverän und erfolgreich bewältigen können. Mit verschiedenen Übungen und kleinen Rollenspielen wird geklärt:

- welche Informationen Sie vor einem Vorstellungsgespräch sammeln sollten
- Tipps für den perfekten Auftritt (z. B. Outfit und Körpersprache, Knigge)
- der typische Ablauf eines Vorstellungsgesprächs
- mögliche Fragen und was sie bedeuten
- welche Unterlagen Sie zum Gespräch mitbringen sollten

Referentin: Imke Leith, KELE-Coaching, Ottersberg

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

Nutzen Sie den
kostenlosen
Bewerbungs-
mappen-Check
der KOS
(04431) 85-472



Elternzeit und dann?

Die Geburt eines Kindes bringt innerhalb einer Familie große Veränderungen mit sich. Im Vordergrund steht die Sorge um das Wohlergehen des/r Kindes/r. In der Regel tauchen bereits vor und während der Elternzeit Fragen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie auf. Folgenden Fragen wird an diesem Abend nachgegangen:

- der gelungene berufliche Wiedereinstieg nach Elternzeit
- mit der passgenauen Weiterbildung durchstarten
- der veränderte Arbeitsmarkt – Quereinstieg als neue berufliche Herausforderung etc.

Ihre Fragestellungen stehen im Vordergrund.

Referentin: Anne Wilkens-Lindemann, Dipl.-Soziologin, Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

→ in Oldenburg

- Termin: Mi., 28. Feb. 2018, 19.30 – 21.00 Uhr
- Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Gorch-Fock-Str. 5a, Oldenburg
- Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte, Oldenburg
T.: (0441) 77 60 01
- ohne Gebühr

Ein Vormittag für mich als Alleinerziehende

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie stellt Alleinerziehende oft vor große Herausforderungen. An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit sich über folgende Themen zu informieren:

- der gelungene Wiedereinstieg
- die passgenaue Weiterbildung
- Förderhilfen
- Chancen einer Teilzeitausbildung
- Möglichkeiten der Kinderbetreuung in der Gemeinde Ganderkesee etc.

Ihre Fragen stehen im Vordergrund.

Referentinnen: Karen Becker, Fachdienstleitung Kindertagesstätten, Gemeinde Ganderkesee, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Ganderkesee, Anne Wilkens-Lindemann, Dipl.-Soziologin, Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

→ in Ganderkesee

- Termin: Di., 10. Apr. 2018, 9.00 – 12.00 Uhr
- Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Rathausstr. 24, Raum 20
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude
T.: (04222) 44-444
- ohne Gebühr

Nutzen Sie den
**Weiterbildungs-
Scheck**
www.frauen-und-wirtschaft.de
s.S. 9-12



Altersvorsorge – nicht nur für Frauen ein herausforderndes Thema

Frauen leben länger. Sie erziehen ihre Kinder. Sie pflegen ihre Angehörigen. Und unterbrechen dafür ihre Berufstätigkeit – oft auch für Jahre. Sie arbeiten dann häufig lange Jahre in Mini-Jobs oder in Teilzeit. Und blenden oft aus, dass sich die Aussichten auf eine erträgliche Rente, von der sie auch im Alter unabhängig gut leben können, nicht gut sind.

Wie Frauen neu auf dieses Thema schauen und an welchen Schrauben sie drehen können, um sich für das Alter auch finanziell gut aufzustellen, beleuchtet an diesem Abend Andrea Rublack, die als Expertin der Verbraucherzentrale Oldenburg zu diesen Fragen berät.

Referentin: Andrea Rublack, Dipl.-Pädagogin und Finanzökonomin

→ in Wildeshausen

- Termin: Di., 13. Mrz. 2018, 19.00 – 22.00 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Raum 16
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622
- ohne Gebühr

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Oldenburg, Doris Debbeler, und mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Wildeshausen, Majken Hjortskov.

→ in Ganderkesee

- Termin: Mi., 18. Apr. 2018, 19.00 – 22.00 Uhr
- Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Rathausstr. 24, Raum 5
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude
T.: (04222) 44-444
- ohne Gebühr

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Oldenburg, Doris Debbeler, und mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ganderkesee.

EIN STARKES TEAM FRAUEN UND WIRTSCHAFT

Der Überbetriebliche Verbund Frauen und Wirtschaft e. V.

Unternehmensberatung mal anders bieten die Koordinierungsstelle sowie der Überbetriebliche Verbund mit seinen über 75 angeschlossenen Betrieben und Arbeitgebern an, die sich mit allen Fragen der besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie an diese beiden Vereine wenden können.

Folgende Dienstleistungen bietet der Verbund Betrieben an:

- Wiedereinstiegsprogramme, Weiterbildung in der Elternzeit
- Bedarfsgerechte Personalentwicklung für Frauen in KMU
- Beratung von Beschäftigten in der Elternzeit
- Unterstützung bei der Personalbeschaffung
- Gemeinsames Personalmanagement für familienbedingte Ausfallzeiten
- Sensibilisierung von Frauen bezüglich des Arbeitsplatzverlustes in der Elternzeit
- Verbundveranstaltungen mit dem Ziel der Stärkung und Information von Unternehmen und des Klimawechsels in der Wirtschaft

Nutzen Sie den
kostenlosen
Bewerbungs-
mappen-Check
der KOS
(04431) 85-472

VERBUND- UND EINZELMAßNAHMEN

Fit für den Friseursalon

Eine Weiterbildungsreihe mit der Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburg-Land sowie der Friseurinnung Delmenhorst. Beteiligte Partner: Martin Decker, „Top Coiffeur“, Delmenhorst; Ramona Langer, Friseurmeisterin, Delmenhorst

→ Für Wiedereinsteigerinnen mit Gesellenbrief

Intensivschulung I: Damen, Langhaar (inkl. Colorations- und/oder Strähnentechniken, Pflege, Schnitt und Frisurengestaltung)

Intensivschulung II: Kosmetik und Nagelpflege

Ständiger Einstieg und Einzelschulung möglich.

Nähere Informationen: KOS, T.: (04431) 85-472

SEMINARE FÜR MITGLIEDSBETRIEBE DES ÜBERBETRIEBLICHEN VERBUNDES FRAUEN UND WIRTSCHAFT E. V.

Der Überbetriebliche Verbund unterstützt die berufliche Fortentwicklung der weiblichen Beschäftigten seiner Verbundbetriebe, unter anderem durch Verbundseminare. Anregungen nehmen wir gern entgegen.

Diese Seminare sind ausschließlich für Mitarbeiterinnen der Verbundmitglieder, bitte bei telefonischer Anmeldung den Arbeitgeber (Verbundmitglied) nennen.

Überzeugende Körpersprache – Authentisches Auftreten | Ein Feedback-Seminar

Körpersprache ist die „Geheimsprache“ von Kommunikation, ohne Worte, somit hängt Erfolg vor allem von unserer Außenwirkung ab. Unsere Körpersprache, unser Auftritt oder unsere Stimme ergeben den vielbesagten ersten Eindruck. Und dieser entscheidet, ob der Kunde bei uns kauft, ob der Chef uns mag oder ob die Kollegen uns unterstützen und ist letztlich ein zentraler Schlüssel zum beruflichen Erfolg. Wir können unsere Wirkung auf andere natürlich verbessern. Doch im ersten Schritt sollten wir sie überhaupt erst einmal kennenlernen. In diesem Seminar geschieht genau das. Sie lernen sich selbst kennen und erfahren ein ehrliches Feedback, wie Sie wirken.

Seminarziele:

- Ihre Wirkung auf Ihr Gegenüber kennenlernen
- Ihr Selbstbild mit einem entstehenden Fremdbild abgleichen
- Persönliche Ausstrahlung wirkungsvoll einsetzen und positive Wirkungsmittel strategisch anwenden

Inhalte:

- Grundlagen der Körpersprache kennenlernen
- Authentische Wirkung von Sprache und Körpersprache verstehen
- Elevator-Pitch (persönliche Kurzpräsentation)
- Selbst- und Fremdwahrnehmung als Analyse-Instrumente
- Wechselwirkung von innerer und äußerer Haltung
- Persönliche Wirkung aufdecken und optimieren
- Beziehungsmanagement durch Körpersprache steuern
- Begrüßungsrituale nutzen
- Körperhaltung und Sitzpositionen verstehen und nutzen
- Erfahrungsaustausch und Feedback-Runden

Referentin: Imke Leith, KELE-Coaching, Ottersberg

→ in Wildeshausen

- Termin: Mittwoch, 21. Februar 2018, 9.00 - 17.00 Uhr
- Ort: Kreishaus Wildeshausen, Delmenhorster Str. 6, Sitzungsbereich, Raum 122
- Gebühr: 45 € Seminargebühren (inkl. Verpflegung)
Teilnehmerzahl: maximal 12

Netzwerke planen und managen – Vernetzung professionell gestalten

Überall in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft werden Aktivitäten vernetzt, um mehr zu erreichen. Vernetzung ist professionelles Handeln unterschiedlicher Gruppen und Einzelpersonen mit gemeinsamen Zielen – warum schleppt es sich dennoch oft so mühsam dahin?

Ob Vernetzungstreffen effektiv und anregend sind, ob die Kommunikation gelingt, ist eine Frage sorgfältiger Planung und mutigen Eingreifens.

Ziel dieses Seminars ist es, sowohl Grundwissen als auch Arbeitstechniken zu vermitteln.

So kann jede Frau in ihren Netzwerken den Gang der Dinge selbstbewusst in die Hand nehmen und Organisation und Kommunikation aktiv gestalten – oder aber den Treffen mit gutem Gewissen fernbleiben.

In jedem Fall gibt es einen Gewinn an Lust und Zeit.

Themen des praxisorientierten Seminars sind:

- Vernetzung: Grundlagen für die Praxis
- Wer hat was davon? Die verschiedenen Interessen und Erwartungen berücksichtigen
- Ablauf der Treffen: Zielbewusst planen und die Zeit dazwischen nutzen
- Protokolle? Wenn, dann knapp und lesbar
- Kommunikation: Durch Strukturierung und Intervention beeinflussen

Zum Seminar liegt für jede Teilnehmerin eine Arbeitsmappe vor.

Referentin: Petra Welz, Geld & Rosen Unternehmensberatungsbüro, Düsseldorf.

→ in Wildeshausen

- Termin: Donnerstag, 03. Mai 2018, 9.00 - 17.00 Uhr
- Ort: Kreishaus Wildeshausen, Delmenhorster Str. 6, Sitzungsbereich, Raum B
- Gebühr: 45 € Seminargebühren (inkl. Verpflegung)
Teilnehmerzahl: maximal 20

Regenerative und mentale Stresskompetenz mit Hilfe von Yoga

Workshop für weibliche Beschäftigte

Negativ empfundener Stress und die daraus folgenden Erschöpfungszustände und Depressionen gehören mittlerweile nach Berichten der Krankenkassen zu den Hauptursachen von Krankschreibungen bei den deutschen Beschäftigten. Regenerative Stresskompetenz zielt darauf ab, für regelmäßige Erholung zu sorgen und damit langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten. Sorgsam ausgewähltes und achtsam ausgeführtes Yoga kann eine Schlüsselrolle bei der Umsetzung spielen. Regelmäßiges Praktizieren von Yoga kann darüber hinaus förderliche Denkweisen und Einstellung und damit mentale Stresskompetenz entwickeln helfen. Alle diesbezüglichen Studien zeigen, dass sich Yoga als Burnout-Prophylaxe bewährt hat. In diesem Tages-Workshop werden die Teilnehmerinnen mit leicht zu erlernenden Yoga-Übungen aus den Bereichen Bewegung, Atem und Entspannung bekannt gemacht. Drei-Minuten-Übungen zur Regeneration am Arbeitsplatz werden eingeübt. Am Ende des Workshops wird ein Skript ausgehändigt. Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung mitbringen (Jeans sind zum Yogaüben ungeeignet).

Referentin: Iris Vollkammer, Tara – Raum für Yoga

→ in Dötlingen

- Termin: Dienstag, 11. September 2018, 9.00 - 16.00 Uhr
- Ort: Tara – Raum für Yoga, Am Steinberg 12, 27801 Dötlingen
- Gebühr: 45 € Seminargebühren (inkl. Verpflegung)
Teilnehmerzahl: maximal 20





EFA EXISTENZGRÜNDUNGSAGENTUR
FÜR FRAUEN

Erfolgreich gründen – Eigene Chefin werden

Die ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA) ist eine öffentliche Beratungsstelle in der Trägerschaft des Trägervereins Frauen und Wirtschaft e.V. in Wildeshausen. Finanzierende Träger sind der Landkreis Oldenburg sowie die Städte Oldenburg und Delmenhorst. Die EFA wird erheblich aus Landes- und EU-Mitteln finanziert. Das Konzept baut auf den drei Säulen Beratung, Qualifizierung und Vernetzung auf. EFA spricht in erster Linie die Zielgruppe „Frauen“ an, um deren Zugang zur beruflichen Selbständigkeit zu verbessern und ihre Chancen auf eine tragfähige Existenzgründung zu erhöhen. Mit einem speziellen Beratungsangebot, das über Chancen und Risiken der eigenen Gründungsidee aufklärt, die jeweilige Lebenssituation berücksichtigt und über das Berufsbild „Unternehmerin“ informiert, gibt EFA einen Impuls zur Förderung von Existenzgründungen bei Frauen.

Das Beratungsangebot der ExistenzgründungsAgentur steht allen Frauen, die in der Stadt Oldenburg, dem Landkreis Oldenburg oder der Stadt Delmenhorst leben bzw. gründen wollen, zur Verfügung.

- www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de
- info@existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Beratung: Unsere Beratungsgespräche sind kostenlos und vertraulich.

Kontakt

Leitung

Claudia Becker
→ T. (04431) 85-548



Beraterin

Kerstin Vogelsang
→ T. (04431) 85-648



Projektassistentz

Silvia Schneider
→ T. (04431) 85-472



Projektassistentz

Birgit Toriht
→ T. (04431) 85-472

Beratungstermine nach Vereinbarung

Geschäftsstelle Wildeshausen

Kreishaus, Delmenhorster Str. 6
Gebäudeteil H, 1. OG, Raum H 109
T.: (0 44 31) 85 - 472

Oldenburg

Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 2. OG, Raum 211
T.: (0 441) 235 - 21 35

Delmenhorst

Gleichstellungsbüro der Stadt Delmenhorst,
Beratung in den Räumen der Delmenhorster
Wirtschaftsförderungsgesellschaft (dwfg),
Lange Str. 128 (Fußgängerzone, Hauseingang
rechts neben der Sparda-Bank)
1. OG., Besprechungsraum 14
T.: (0 42 21) 99 11 87

Basis-Know-how für Ihre erfolgreiche Existenzgründung

Ein Seminar für Frauen

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich mit dem Gedanken tragen sich in Vollzeit oder im Nebenerwerb selbständig zu machen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Schritte auf dem Weg in die Selbstständigkeit und erlangen Sie Sicherheit darüber, ob eine Existenzgründung zu Ihnen passt.

In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie Antworten auf wichtige Gründungsfragen. Humorvoll und fachkompetent erhalten Sie zahlreiche Tipps, Informationen und Ideen zu folgenden Themen

Inhalte:

- Fachliche und persönliche Voraussetzungen
- Von der Idee zum konkreten Angebot und zur Zielgruppe
- Wie kalkuliere ich meine Geschäftsidee?
- Was ist zu berücksichtigen rund um Steuern, Krankenversicherung, Fördermöglichkeiten und Co.

Referentin: Susanna Suhlrie, Startklar Verden, Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach
→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

→ in Delmenhorst

- Termin: Sa., 20. Jan. 2018, 10.00 – 13.00 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 4
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- Gebühr: 10 €

→ in Wildeshausen

- Termin: Sa., 24. Feb. 2018, 9.30 – 12.30 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Raum 12
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622
- Gebühr: 10 €

→ in Oldenburg

- Termin: Sa., 17. Mrz. 2018, 9.30 – 12.30 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstraße 25, Raum 4.03
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 10 €

Existenzgründungsseminar für Gesundheits-, Sozial- und Pädagogikberufe

Ein kompaktes Seminar für alle Frauen, die sich in einem Gesundheits-, Pädagogik- oder Sozialberuf (Sozialwirtschaft) haupt- oder nebenberuflich selbständig machen wollen. Sie erlernen in diesem Seminar die betriebswirtschaftlichen und rechtlichen Besonderheiten dieser selbständigen Tätigkeiten.

Das Seminar eignet sich besonders für :

- Heilpraktikerinnen, Yogalehrerinnen, spirituelle Lebensberaterinnen u. ä.
- Selbständige in der Jugendhilfe, dem BeWo, Tagesmütter, Seniorenbetreuung u. ä.
- alle in der Bildung tätigen Frauen

Themen sind:

- Freie Berufe und Gewerbe – was bedeutet der Unterschied?
- Sozialversicherungspflicht
- Meldepflichten und Erlaubnisse, Arbeiten in der Wohnung oder im eigenen Haus
- Das Wichtigste zu Leistungsvereinbarungen, Hilfeplänen u. ä.
- Heilmittelwerbegesetz, Telekommunikationsgesetz, Dienstleistungsrichtlinien
- Kalkulation unter Berücksichtigung vorgegebener Honorarsätze durch Kostenträger
- Businessplan und Rentabilitätsrechnung
- Die Kommunikation mit Leistungsträgern und selbst zahlenden Klientinnen
- Welche Fördermöglichkeiten und Zuschüsse es für Gründerinnen gibt.

Bitte mit der Anmeldung Ihre Geschäftsidee angeben, Bleistift, Radiergummi und Taschenrechner werden zum Kalkulieren gebraucht. Zum Seminar liegt für jede Teilnehmerin eine Arbeitsmappe bereit.

Ein Angebot von Geld & Rosen, Unternehmensberatung, Euskirchen, Referentin Brigitte Siegel in Kooperation mit der ExistenzgründungsAgentur für Frauen

→ **in Oldenburg**

- Termine: Fr., 16. Feb. 2018, 11.00 - 18.00 Uhr und Sa., 17. Feb. 2018, 10.00 - 17.00 Uhr
- Ort: Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, Stau 73, 2. OG, Raum 214
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- Gebühr: 150 €

Von der Quittung zur Einkommensteuer

Einfache Buchführung für Kleinunternehmerinnen und Freiberuflerinnen

Mit den ersten Einnahmen und Ausgaben beginnt für Selbständige und Freiberuflerinnen die Buchführungspflicht. Dann heißt es Belege sammeln und wissen, wie die Betriebskosten belegt werden müssen, damit sie vom Finanzamt anerkannt werden.

Diese Unternehmerinnenpflicht gehört nur selten zu den großen Leidenschaften der Selbständigen. Wenn Sie einen Buchführungsservice oder ein Steuerberatungsbüro mit diesen Arbeiten beauftragen, müssen Sie die Unterlagen zusammenstellen, die Auswertungen lesen können und sind für die Richtigkeit der Unterlagen verantwortlich. Zudem sind die Kosten für diesen Service nicht unerheblich. Sie können das auch selbst erledigen. In diesem Seminar wird Ihnen Wissen über Buchführung bis zum Formular der Einkommensteuererklärung praxisnah vermittelt. (Abgabetermin für die Steuererklärung 31.05.)

Themen sind:

- Grundlagen, gesetzliche Bestimmungen und steuerrechtliche Vorschriften
- „kritische“ Betriebsausgaben wie z. B.: das Kfz im Betrieb, Abschreibungen, GWG, private Telefonnutzung, Arbeitszimmer, Bewirtung usw.
- notwendige Angaben auf Rechnungen und Quittungen
- Belege sortieren und ablegen, Ablagesysteme
- Einfache Buchführung mit Jahresabschluss (Einnahme-Überschussrechnung, EÜR)
- Informationen zur Umsatzsteuer und Gewerbesteuer
- Ausfüllen des Einkommensteuerformulars und der EÜR für Selbständige

Bitte mit der Anmeldung Ihre Geschäftsidee angeben, Bleistift und Taschenrechner werden zum Kalkulieren gebraucht. Zum Seminar liegt für jede Teilnehmerin eine Arbeitsmappe bereit.

Ein Angebot von Geld & Rosen, Unternehmensberatung, Euskirchen, Referentin Brigitte Siegel in Kooperation mit der ExistenzgründungsAgentur für Frauen

→ **in Oldenburg**

- Termine: Fr., 02. Mrz. 2018, 10.00 - 18.00 Uhr und Sa., 03. Mrz. 2018, 10.00 - 16.00 Uhr
- Ort: Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, Stau 73, 2. OG, Raum 214
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- Gebühr: 150 €

Nutzen Sie den
**Weiterbildungs-
Scheck**
www.frauen-und-wirtschaft.de

Gründerinnen Workshop

Fragen rund um die Selbständigkeit

Sie möchten sich neuen Herausforderungen stellen und Ihre eigene Chefin sein? Wir möchten Ihre individuellen Fragen klären und gemeinsam mit Ihnen herausfinden, ob sich Ihre Geschäftsidee verwirklichen lässt und welche Schritte für Sie die nächsten sein können.

Unsere Themen:

- Besonderheiten von Existenzgründungen durch Frauen
- Beratungsangebote für Gründungsinteressierte
- Businessplan
- Gründung im Voll- und Nebenerwerb
- Formalitäten
- Vorsorge - rund um den Bereich Versicherungen
- Finanzierung
- Netzwerke

Referentin: Kerstin Vogelsang, ExistenzgründungsAgentur für Frauen, und Christa Linnemann, Wirtschaftsförderung Gemeinde Ganderkesee

in Ganderkesee

- Termin: Mi., 06. Jun. 2018, 9.00 – 12.00 Uhr
- Ort: regioVHS Ganderkesee, Altes Rathaus, Rathausstr. 24, Raum 21
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude, T.: (04222) 44-444
- ohne Gebühr

Nutzen Sie den
**kostenlosen
Bewerbungs-
mappen-Check
der KOS**
(04431) 85-472

Spätstarterinnen – 45 plus am Start

Sich im reiferen Alter selbständig zu machen und die Berufs- und Lebenserfahrungen zu nutzen, kann für Frauen eine aussichtsreiche Alternative sein. Ganz gleich, ob es sich um die Umsetzung von Träumen handelt oder weil frau keine Anstellung mehr findet oder will. Auch Frauen, die schon eine Rente oder Pension beziehen, träumen oft von einer kleinen Selbständigkeit. Ein Zusatzeinkommen kann eine willkommene Ergänzung zu den Altersbezügen sein.

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die Besonderheiten und Probleme einer Gründung in dieser Altersgruppe. Jede Frau lernt so viel, dass sie selbst herausfinden kann, ob sich ihre Geschäftsidee verwirklichen lässt und welche Schritte sie unternehmen muss.

Themen sind

- Erlaubnisse und Meldepflichten
- Berufstätigkeit in der Wohnung oder dem eigenen Haus
- Zuverdienst neben der Rente oder Pension
- Steuer- und Sozialversicherungsrecht
- Starthilfen von der Agentur für Arbeit / Jobcenter
- Was in der Werbung erlaubt ist und wie man sie sinnvoll gestaltet
- Überblick zu Buchhaltung und Steuern

Bitte mit der Anmeldung Ihre Geschäftsidee angeben, Bleistift, Radiergummi und Taschenrechner werden zum Kalkulieren gebraucht. Zum Seminar liegt für jede Teilnehmerin eine Arbeitsmappe bereit.

Ein Angebot von Geld & Rosen, Unternehmensberatung, Euskirchen, Referentin Brigitte Siegel in Kooperation mit der ExistenzgründungsAgentur für Frauen

in Oldenburg

- Termine: Fr., 10. Aug. 2018, 10.00 - 18.00 Uhr und Sa., 11. Aug. 2018, 10.00 - 16.00 Uhr
- Ort: Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, Stau 73, 2. OG, Raum 214
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- Gebühr: 150 €

Wirksam werben und sich selbst treu bleiben **Marketingseminar für Gründerinnen und Frauen,** **die kleine Unternehmen führen**

Ob Sie am Anfang stehen mit Ihrem Gründungsvorhaben oder bereits selbständig sind oder ein Unternehmen führen, in diesem Seminar können sich alle Teilnehmerinnen die Grundlagen für ein eigenes Marketingkonzept erarbeiten, das zu ihnen und ihrer Kundschaft passt.

Die eigene Marke entwickeln – wie präsentieren Sie kurz und knapp sich und Ihr Unternehmen?

Marketing geschieht in einem Beziehungsgeflecht – was gehört dazu, wie kann es gezielt aufgebaut werden?

Werbung ist ein Dialog mit der möglichen Kundschaft. Die Kunst ist zu wissen,

- was man selbst Besonderes zu bieten hat
- mit wem man sich unterhält – das ist die Zielgruppe
- worüber – das Interesse, der Nutzen, der Gewinn
- in welcher Sprache – Worte und Bilder, die Herz und Kopf gerade dieser Menschen erreichen
- welche Maßnahmen versprechen Erfolg? - Homepage, Netzwerke, Social Media, Werbeträger

Die Leute sollen wiederkommen! Was muss ich dafür tun? Man nennt das KundInnenbindung und es geht um Zufriedenheit auf beiden Seiten.

Wir sprechen auch über die rechtlichen Grundlagen der Werbung.

Zum Seminar gibt es eine Arbeitsmappe, bitte vorhandenes oder geplantes Werbematerial mitbringen.

Ein Angebot von Geld & Rosen, Unternehmensberatung, **Düsseldorf, Referentin Petra Welz in Kooperation mit der** **ExistenzgründungsAgentur für Frauen**

in Oldenburg

- Termin: Sa., 15. Sep. 2018, 10.00 - 18.00 Uhr
- Ort: Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, Stau 73, 2. OG, Raum 214
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- Gebühr: 95 €

Marketingsprechstunde

Ein erfolgreiches Marketingkonzept ist vor allem eins – authentisch.

Sie haben eine tragende Geschäftsidee, der Businessplan ist ausgearbeitet, der Gründung steht nichts mehr im Weg? Dann ist jetzt die Zeit gekommen, dass Sie Ihr Marketing-Konzept entwickeln und sich mit Ihrer Zielgruppe genauer befassen. Was haben Sie Besonderes zu bieten? Was wollen Ihre Kunden? Wie wollen Sie sich bei Ihren Kunden und in der Öffentlichkeit darstellen? Haben Sie ein aussagekräftiges Logo? Welche Maßnahmen versprechen Erfolg? Ist zum Erreichen Ihrer Ziele beispielsweise Online-Marketing am besten geeignet oder ist eine Anzeigenschaltung sinnvoll? Die Antworten auf diese und andere Fragen erarbeiten wir in einem gemeinsamen Gespräch.

Egal, wie hoch Ihr Budget für eine Kampagne ist, wenn die Aussage nicht glaubwürdig ist, führt sie ins Leere. Ziel dieser Marketingberatung ist es daher, die Zielgruppe im Kern zu treffen und Ihre Marke zu entwickeln.

Referentin: Sonja Hanisch, Marketing-Beraterin, Stuhr-Brinkum.

in Oldenburg

- Termine: Di. 23.Jan., Do. 01.Mrz., Do. 26. Apr., Di. 29. Mai, Do. 21. Jun., Do. 27. Sep. und Di. 13. Nov. 2018,
Einzelgespräche im Stundentakt jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr.
- Ort: Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, Stau 73, 2. OG, Raum 211
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- ohne Gebühr

VORSCHAU

Unsere Angebote mit Geld & Rosen, Unternehmensberatung, Düsseldorf und Euskirchen

Der kleine Start – Existenzgründungsseminar für Frauen

- Termin: 19. + 20. Oktober 2018 in Oldenburg

„Fit fürs Baby“

Eine Informationsveranstaltung der AOK

Ein kostenloses Angebot für werdende Eltern

Sie erwarten ein Kind und fragen sich, wie viel Elternzeit Sie nehmen können, wie lange Mutterschaftsgeld gezahlt wird, wie hoch das Kindergeld ausfällt und wie Sie Ihr Kind nach der Geburt familienversichern können?

Diese Fragen werden vor Ort werdenden Eltern in Kooperation mit den Elterngeldstellen beantwortet. Die Einladung richtet sich an Versicherte aller Kassen.

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

in Oldenburg

→ Termine: Mi., 14.03., Mi., 20.06. und Mi., 31.10.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

→ Ort: AOK-Servicezentrum, Gartenstr. 10, Oldenburg

→ Anmeldung: 0441 / 7702-64 290

in Wildeshausen

→ Termine: Do. 15.03., Do. 21.06. und Do. 15.11.2018, 18.30 – 20.00 Uhr

→ Ort: AOK-Servicezentrum, Harpstedter Str. 1, Wildeshausen


→ Anmeldung: 04431 / 7378-64 250

in Delmenhorst

→ Termine: Di., 13.03., Di. 19.06. und Di. 13.11.2018, 18.30 – 20.00 Uhr

→ Ort: AOK-Servicezentrum, Hans-Böckler-Platz 16, Delmenhorst

→ Anmeldung: 04221 / 101-48 290



Ein kostenloses Angebot
für werdende Eltern

OFFENE HOCHSCHULEN

Universität Oldenburg

Die Carl von Ossietzky Universität Oldenburg hat sich bereits seit Aufnahme des Lehrbetriebs im Jahr 1974 als eine offene Bildungseinrichtung gezeigt, deren Angebote ganz unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Schon früh wurde der Zugang zur Hochschule auch solchen Studieninteressierten eröffnet, die nicht über den "klassischen Eintrittsschein" Abitur verfügen.

Der Studienzugang durch Z-Prüfung und/ oder berufliche Qualifizierung, die Anrechnung von Vorleistungen (auch außerhochschulisch erworben), die Verzahnung von beruflicher und universitärer Bildung sind Aktionsfelder, in denen die Oldenburger Universität seit langem eine Vorreiterrolle einnimmt.

Auf den Webseiten der OFFENEN Hochschule OLDENBURG (<https://www.uni-oldenburg.de/c3l/offene-hochschule-oldenburg/>) haben wir alle relevanten Informationen und Ansprechpartnerinnen für Studieninteressierte und Studierende, die als Berufsqualifizierte an die Hochschule kommen, zusammengeführt. Wir möchten Ihnen damit die Orientierung im „Neuland Universität“ erleichtern und Sie dabei unterstützen, Ihre Studienwahl und Ihren Studieneinstieg möglichst "stolpersteinfrei" zu realisieren.

Informationen und Beratung:

Dr. Christiane Brokmann-Nooren vom C3L – Center für lebenslanges Lernen der Universität Oldenburg unter Tel.: 0441/798-4420, Email: christiane.brokmann.nooren@uni-oldenburg.de

UNIVERSITÄT VECHTA

Die Universität Vechta versteht sich als Offene Hochschule. Als solche möchte sie ein Lern- und Bildungsort für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensphasen sein. Auf Grundlage des Niedersächsischen Hochschulgesetzes ist seit 2010 ein Hochschulzugang mit vielen beruflichen Qualifikationen möglich. Die Öffnung der Hochschulen für ein Studium ohne Abitur bietet viele Chancen, wirft bei Studieninteressierten aber auch Fragen auf:

- Wie vereinbare ich ein Studium mit Familie und Berufstätigkeit?
- Kann ich den Anforderungen eines Studiums gerecht werden?
- Wie läuft ein Studium ab und wie kann ich es finanzieren?

Beratung:

Die Koordinierungsstelle „Offene Hochschule“ informiert zum Hochschulzugang ohne Abitur, berät zu den Möglichkeiten der Anerkennung von außerhochschulisch erworbenen Kompetenzen, organisiert Informationsveranstaltungen und Workshops, die Studienorientierung, Studienvorbereitung und den Studieneinstieg unterstützen.

Für eine individuelle Beratung steht Ihnen Maria Goldberg gerne zur Verfügung.

Beratungstermine: maria.goldberg@uni-vechta.de

Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft e. V.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS) ist ein Projekt für Frauen und Unternehmen. Sie verfolgt das Ziel, die berufliche Integration von Frauen nach oder in einer Familienphase zu fördern. Gleichzeitig zeigt sie Wege auf, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. Die KOS wird maßgeblich aus Landes- und EU-Mitteln gefördert sowie durch die Träger Landkreis Oldenburg, Stadt Oldenburg und Stadt Delmenhorst finanziert. Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft arbeitet eng mit den Gleichstellungsbeauftragten der Trägerkommunen zusammen.



Doris Debbeler

Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Oldenburg
→ T. (04431) 85-620



Petra Borrman

Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Delmenhorst
→ T. (04221) 99-11 87

Wiebke Oncken

Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Oldenburg
→ T. (0441) 235-21 35

Vorstand Trägerverein

Vorsitzender: Hans-Werner Aschoff, Geschäftsführer der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Landkreises Oldenburg

1. Stellvertretender Vorsitzender: Klaus Wegling, Leiter Amt für Wirtschaftsförderung der Stadt Oldenburg

2. Stellvertretender Vorsitzender: Axel Langnau, Geschäftsführer der Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH

Schriftführerin: Doris Debbeler, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Oldenburg

Stellvertretende Schriftführerin: Wiebke Oncken, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Oldenburg

Schatzmeisterin: Petra Borrman, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Delmenhorst

Stellvertretende Schatzmeisterin: Heike Klattenhoff, Geschäftsführerin, Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft ver.di, Delmenhorst

Geschäftsführerin: Claudia Becker, Projektleitung

WEITERBILDUNGSTRÄGER

→ Unsere Kooperationspartner

Arbeitgeberverband Oldenburg

→ T. (0441) 21027-0, www.agv-oldenburg.de

BfH Bildungswerk für Haushaltsmanagement, Oldenburg

→ T. (0441) 36100 99-0, www.leb-niedersachsen.de

→ Faltblatt: Haushaltsmanagement

bfw - Unternehmen für Bildung, Oldenburg

→ T. (0441) 925 44-10, www.bfw.de

Bildungswerk ver.di – Unternehmen für Bildung, Oldenburg

→ T. (0441) 9925 805-0, www.bildungswerk-verdi.de

ComFair, Oldenburg

→ T. (0441) 998 669-0, www.comfair-gmbh.de

Evangelische Familienbildungsstätte Delmenhorst

→ T. (04221) 998720, www.efb-del-ol.de

Evangelische Familienbildungsstätte Oldenburg

→ T. (0441) 776001, www.efb-oldenburg.de

Handwerkskammer Oldenburg

→ T. (0441) 232-0, www.hwk-oldenburg.de

LEB Oldenburg

→ T. (04487) 750 79 90, www.leb.de

Oldenburgische IHK

→ T. (0441) 2220-424, www.ihk-oldenburg.de

regioVHS Ganderkesee-Hude

→ T. (04222) 44-444, www.regiovhhs.de

VHS Delmenhorst

→ T. (04221) 98180-0, www.vhs-delmenhorst.de

VHS Oldenburg/Hatten/Wardenburg

→ T. (0441) 92391-50, www.vhs-ol.de

→ T. (04407) 71475-0, www.vhs-ol.de

VHS Wildeshausen

→ T. (04431) 71622, www.vhs-wildeshausen.de

O Die Mitglieder

Agrarfrost GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Albertushof gGmbH, Delmenhorst • Alexanderstift, Evangelisches Altenzentrum, Wildeshausen • Ambulante Pflege Landdienste GmbH, Dötlingen • BARMER GEK, Oldenburg • INN-tegrativ gGmbH Berufsförderungswerk Weser-Ems, Bookholzberg • BfH Bildungswerk für Haushaltsmanagement DHB Oldenburg e. V., Oldenburg • bfw - Unternehmen für Bildung, Bildungsstätte Oldenburg, Geschäftsstelle Weser-Ems, Oldenburg • Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e. V., Oldenburg • Druckerei Breckweg GmbH, Dötlingen • BÜFA GmbH & Co. KG, Oldenburg • ComFair GmbH, Oldenburg • Cubesgarden GmbH & Co. KG, Oldenburg • GBS Jutta DETKEN – Global Business Solutions, Ganderkesee-Schierbrok • DHE Delmenhorst-Harpstedter Eisenbahn GmbH, Harpstedt • Diakonie Himmelsthür, Wildeshausen • DRK - Seniorenzentrum, Harpstedt • Karin Engelmann, Büro & Objekteinrichtung, Wildeshausen • Ev. Familienbildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land, Delmenhorst • Ev. Familienbildungsstätte Oldenburg, Oldenburg • Fluid Onlinehandel e. K., Wildeshausen • Gebr. Sauer Produktionsgesellschaft m.b.H., Wildeshausen • Gemeinde Dötlingen • Gemeinde Ganderkesee • Gemeinde Großenkneten • Gemeinde Hatten • Gemeinde Hude • Gemeinde Wardenburg • Gut Sannum, Huntlosen • Harries Schälmlühlenwerk GmbH & Co. KG, Groß Ippener • Ute Hlasek, IT-Professional, Wardenburg • hochForm, Dötlingen • Iken Konzept & Grafik GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Jawe Büroservice, Huntlosen • Josef-Hospital Delmenhorst Krankenhaus gGmbH, Delmenhorst • KB Filter-Service, Karin Burmeister GmbH, Wardenburg • Kreisaltenheim Wildeshausen, Wildeshausen • Landkreis Oldenburg, Wildeshausen • Lebenshilfe Delmenhorst u. Landkreis Oldenburg e. V., Delmenhorst* • Marhold & Hollwege, Malereifachbetrieb und Werbetechnik GmbH & Co. KG, Bad Zwischenahn • Meier und Kossen GmbH -Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, Wildeshausen • Rechtsanwälte Dr. Meyer, Vock & Dr. Pickart, Rechtsanwälte und Notare, Fachanwälte für Familienrecht, Erbrecht, Arbeitsrecht, Verkehrsrecht und Agrarrecht, Wildeshausen • Harald Meyer Brandschutz-Elektro GmbH & Co. KG, Ganderkesee • Müller, Aluminium-Handel GmbH, Harpstedt • Müller Möbelwerkstätten GmbH, Bockhorn • NORLE FeD gGmbH, Dötlingen • Oldenburgische IHK, Oldenburg • PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup* • Plömacher Rohprodukte und Containerverleih GmbH & Co. KG, Metjendorf • Samtgemeinde Harpstedt • Traute Sandkuhl, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, Wildeshausen • Schlegel-Webdesign Wildeshausen • Seniorenbetreuung - Hatten, Sandkrug • Seniorenresidenz Hundsmühlen gGmbH, Hundsmühlen • Serafine, Schönheit und Wellness, Großenkneten • SNI-Nord Regaltechnik GmbH, Wildeshausen • Stadt Delmenhorst • Stadt Oldenburg (Oldb) • Stadt Wildeshausen • Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Delmenhorst • Stiftung Johanneum, Wildeshausen • Top Coiffeur, Martin Decker, Delmenhorst • Vanquish GmbH, Oldenburg • Verein für ganzheitliches Lernen e. V., Prinzhöfte • VHS Delmenhorst gGmbH, Delmenhorst • VHS Oldenburg, Hatten, Wardenburg e. V., Wardenburg • VHS Wildeshausen e. V., Wildeshausen • Volksbank eG Delmenhorst-Schierbrok, Delmenhorst • Volksbank Wildeshausener Geest eG, Wildeshausen* • Wichernstift Altenhilfe gGmbH, Ganderkesee • Wildeshausener Wein-Kontor, Wildeshausen • Wilk Im- und Export GmbH, Oldenburg • Wintermann GmbH, Massivholztreppe, Großenkneten • WLO Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Landkreis Oldenburg mbH, Wildeshausen • Wohn- und Ferienhaus e. V., Neerstedt • Otmar Wolters, Steuerberater, Wildeshausen

Die mit * versehenen Firmen haben das Audit berufundfamilie, Grundzertifikat 2007, 2008 und 2010 erworben, bzw. befinden sich in der Rezertifizierung. | Stand: Dezember 2017

Finanzierende Träger des
Projektes sind:



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



 Niedersachsen

 Landkreis Oldenburg

 STADT OLDENBURG ^{1.0.}

 Delmenhorst
verbindet