

Koordinierungsstelle  
Frauen und Wirtschaft

Überbetrieblicher Verbund  
Frauen und Wirtschaft e. V.



# NEUE CHANCEN AUF DEM ARBEITS- MARKT

PROGRAMM  
1. HALBJAHR 2017

**DURCH  
WEITERBILDUNG,  
BERATUNG  
UND VERNETZUNG**



Inkl.  
Vorträge und  
Seminare der

**EFA**

# KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT (KOS)

## →→ Kontakt

### Leitung

Claudia Körner-Reuter

→ T. (04431) 85-548



### Pädagogische Mitarbeiterin

Anne Wilkens-Lindemann

→ T. (04431) 85-474



### Projektassistentz

Helma Niemeyer

→ 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](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)

[info@frauen-und-wirtschaft.de](mailto:info@frauen-und-wirtschaft.de)

## Impressum

Herausgeber

Trägerverein Frauen  
und Wirtschaft e. V.

Redaktion

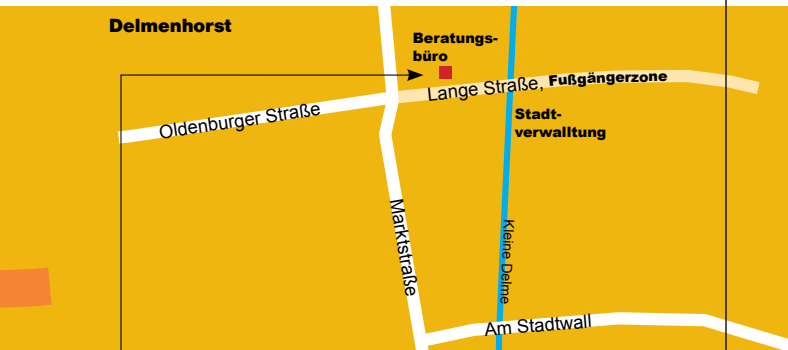
Claudia Körner-Reuter

Geschäftsführerin

Irrtum und Änderungen  
vorbehalten.

Stand der Informationen:

Dezember 2016 / 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

### 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

**WO  
ZU  
FINDEN**

## INHALT

→ ..... Seite

Impressum .....	2
Kontakte .....	3
<b>Terminübersicht</b> .....	6
<b>Beratung - Information</b> .....	8
<b>Der Weiterbildungsscheck</b> .....	9
<b>Seminare und Vorträge</b>	
<b>Beruflicher Wiedereinstieg / Orientierung</b>	
→ Arbeitsmarkt 2017 – Meine Berufstätigkeit vorbereiten .....	13
→ Berufseinstieg für Frauen mit Migrationshintergrund .....	14
→ Mit klugen Entscheidungen den Wiedereinstieg vorbereiten .....	14
→ Zwischen Uni und Karriere – Für Akademikerinnen und Mütter ..	17
→ Stadt Oldenburg – Berufseinstieg für Frauen mit Migrationshintergrund .....	27
<b>Informationen</b>	
→ Mini-Jobs / Midi-Jobs .....	16
→ Elternzeit und Elterngeld .....	25
→ Vortrag: Frauen und Rente .....	26
<b>Bewerben</b>	
→ Bewerbungsmappen-Check .....	18
→ Online-Bewerbung .....	20
<b>Kommunikation</b>	
→ Coaching für Frauen .....	15
→ Stilsicher auftreten im Beruf .....	22
→ Hier bin ich – Selbstsicher auftreten .....	22
→ Klartext reden .....	23
<b>Verbund- und Einzelmaßnahmen</b>	
→ Fit für den Friseursalon .....	28
→ Qualifizierung zur Betreuungskraft gem. § 87b .....	29
<b>Gründung und Selbständigkeit</b>	
→ Von der Quittung zur Einkommensteuer .....	32
→ Spätstarterinnen – 45plus am Start .....	33
→ Gründerinnen-Workshop – Das Berufsbild der Heilpraktikerin ..	34
→ Freiberuflerinnen, Selbständige, Existenzgründerinnen – als Erfolgsteam! .....	35
→ Gründerinnen-Workshop – Fragen rund um die Selbständigkeit	36
<b>Trägerverein Frauen und Wirtschaft e. V.</b> .....	40
→ Vorstand Trägerverein .....	40
<b>Weiterbildungsträger</b> .....	41
→ Universität Oldenburg – Universität Vechta .....	38
<b>Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft</b> .....	42
→ Die Mitglieder .....	43

# TERMIN-ÜBERSICHT KURSE UND VORTRÄGE

→ ..... Seite

→ **Februar**

02.02. Delmenhorst	Mini-Jobs / Midi-Jobs .....	16
09.02. Delmenhorst	Arbeitsmarkt 2017 - Meine Berufstätigkeit vorbereiten.....	13
09.02. Delmenhorst	Bewerbungsmappen-Check.....	19
10.02. Oldenburg	Von der Quittung zur Einkommensteuer 1. Teil ..	33
11.02. Oldenburg	Von der Quittung zur Einkommensteuer 2. Teil ..	33
16.02. Ganderkesee	Bewerbungsmappen-Check.....	18
22.02. Oldenburg	Arbeitsmarkt 2017 - Meine Berufstätigkeit vorbereiten.....	13
27.02. Ganderkesee	Online-Bewerbung 1. Teil .....	20
28.02. Wildeshausen	Stilsicher auftreten im Beruf .....	22

→ **März**

02.03. Ganderkesee	Online-Bewerbung 2. Teil .....	20
03.03. Oldenburg	45plus am Start.....	34
04.03. Oldenburg	45plus am Start.....	34
07.03. Wildeshausen	Informationsveranstaltung: Qualifizierung zur Betreuungskraft gem. § 87b .....	29
07.03. Wardenburg	Klartext reden – Selbstsicher auftreten.....	24
08.03. Wildeshausen	Klartext reden – Selbstsicher auftreten.....	24
14.03. Großenkneten	Mini-Jobs / Midi-Jobs .....	16
15.03. Ganderkesee	Klartext reden – Selbstsicher auftreten.....	24
15.03. Oldenburg	Klartext reden – Selbstsicher auftreten.....	24
16.03. Delmenhorst	Online-Bewerbung 1. Teil .....	21
23.03. Delmenhorst	Elternzeit, Elterngeld.....	25
23.03. Delmenhorst	Online-Bewerbung 2. Teil .....	21
27.03. Oldenburg	Online-Bewerbung 1. Teil .....	20
28.03. Wildeshausen	Mini-Jobs / Midi-Jobs .....	16
29.03. Oldenburg	Online-Bewerbung 2. Teil .....	20

→ **April**

03.04. Oldenburg	Mini-Jobs / Midi-Jobs .....	16
04.04. Oldenburg	Gut vorbereitet für den Einstieg in den Beruf – für Frauen mit Migrationshintergrund.....	27
05.04. Ganderkesee	Frauen und Rente.....	26

21.04. Oldenburg	Das Berufsbild der Heilpraktikerin 1. Teil .....	35
22.04. Oldenburg	Das Berufsbild der Heilpraktikerin 2. Teil .....	35
24.04. Oldenburg	Freiberuflerinnen, Selbständige, Existenzgründerinnen – als Erfolgsteam!.....	35
25.04. Oldenburg	Freiberuflerinnen, Selbständige, Existenzgründerinnen – als Erfolgsteam!.....	35
26.04. Delmenhorst	Klartext reden – Selbstsicher auftreten.....	24
27.04. Wildeshausen	Elternzeit, Elterngeld.....	25

→ **Mai**

02.05. Oldenburg	Coaching für Frauen 1. Teil .....	15
03.05. Wildeshausen	Gut vorbereitet für den Einstieg in den Beruf – für Frauen mit Migrationshintergrund....	14
08.05. Oldenburg	Zwischen Uni und Karriere – Für Akademikerinnen und Mütter 1. Teil .....	17
09.05. Oldenburg	Coaching für Frauen 2. Teil .....	15
10.05. Wildeshausen	Online-Bewerbungen 1. Teil .....	21
15.05. Oldenburg	Zwischen Uni und Karriere – Für Akademikerinnen und Mütter 2. Teil .....	17
16.05. Oldenburg	Coaching für Frauen 3. Teil .....	15
17.05. Wildeshausen	Online-Bewerbungen 2. Teil .....	21
18.05. Delmenhorst	Kluge Entscheidungen treffen .....	15
22.05. Oldenburg	Zwischen Uni und Karriere – Für Akademikerinnen und Mütter 3. Teil .....	17
30.05. Oldenburg	Freiberuflerinnen, Selbständige, Existenzgründerinnen – als Erfolgsteam!.....	35

→ **Juni**

07.06. Ganderkesee	Fragen rund um die Selbständigkeit.....	36
08.06. Hude	Hier bin ich – Selbstsicher auftreten .....	22
13.06. Delmenhorst	Coaching für Frauen 1. Teil .....	15
14.06. Delmenhorst	Coaching für Frauen 2. Teil .....	15
20.06. Delmenhorst	Coaching für Frauen 3. Teil .....	15

## ○ 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

### ○ Wie viel:

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 2017 – Meine Berufstätigkeit vorbereiten**

#### **Arbeitsmarkt 2017 – 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 (KOS)

- Eine Anmeldung ist dringend erforderlich.

#### **→ in Delmenhorst**

- Termin: Do., 09. Feb. 2017, 9.00 - 12.00 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 10
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- ohne Gebühr

#### **→ in Oldenburg**

- Termin: Mi., 22. Feb. 2017, 9.00 - 12.00 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, LzO Forum
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-80
- 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, Bewerbungsmappencheck, etc.

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

- Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### **→ in Wildeshausen**

- Termin: Mi., 03. Mai 2017, 8.45 - 11.45 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Raum 16
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622

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

## **Mit klugen Entscheidungen den Wiedereinstieg vorbereiten**

Kennen Sie das? - Sie schieben eine Entscheidung heraus, weil Sie Angst haben, es könnte der „falsche“ Entschluss sein? Oder haben Sie eine Entscheidung nach allen Kriterien der Logik getroffen und hatten dennoch kein gutes Gefühl und über kurz oder lang stellte sich heraus, dass es nicht die richtige Wahl für Sie war?

Dieses kurzweilige Seminar gibt Ihnen Impulse, wie Sie Entscheidungen für Ihren beruflichen Wiedereinstieg sicher treffen können. Lassen Sie sich überraschen, mit welchen Methoden Sie Fehlentscheidungen und Denkfallen vermeiden können.

**Referentin:** Personal Development Coach Imke Leith, Ottersberg  
→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### **→ in Delmenhorst**

- Termin: Do., 18. Mai 2017, 9.00 – 13.00 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 22
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- Gebühr: 10 €

## **Coaching für Frauen**

Die Frage nach der eigenen beruflichen Entwicklung ergibt sich nach einer Familienzeit, aber auch mitten im beruflichen Alltag, wenn die Arbeit als belastend, fremdbestimmt, bremsend, unterfordernd, langweilig o. ä. erlebt wird. Die Suche nach neuen Perspektiven erfordert Mut und führt oft nicht weit, wenn die Gedanken sich im Kreis drehen. Das "Team von Kursteilnehmerinnen" soll Ihnen hierbei Unterstützung bieten, angeleitet durch die Seminarleitung. Sie profitieren vom Wissen der Gruppe und nehmen Ideen und Impulse für Ihr persönliches Thema mit. Kursinhalt und Ziel: Selbstbewusstsein stärken - selbstbewusster werden, Erweiterung Ihrer Handlungsfähigkeit, Haltungs- und Kommunikationsstrategien, Kontakte knüpfen - Netzwerken, Perspektiven- und Zielentwicklung, neu formulierte berufliche Strategien.

**Referentin:** Personal Development Coach Imke Leith, Ottersberg  
→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### **→ in Oldenburg**

- Termine: Di., 02. Mai / Di., 09. Mai / Di., 16. Mai 2017 jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, Raum 1.21
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 30 €
- Förderung ggf. durch den WB-Scheck der KOS s.S. 9-12

### **→ in Delmenhorst**

- Termine: Di., 13. Juni / Mi., 14. Juni / Di., 20. Juni 2017 jeweils von 9.00 – 13.00 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 22
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- Gebühr: 30 €
- Förderung ggf. durch den WB-Scheck der KOS s.S. 9-12



## Mini-Jobs / Midi-Jobs

Folgende Inhalte werden behandelt: Rechtliche Rahmenbedingungen, Verdienstgrenzen, Regelungen in der Sozialversicherung, Auswirkungen im Steuer- und Arbeitsrecht, Mini-Jobs in Privathaushalten, Änderungen seit 2013 u. a.

**Referent:** Rainer Timmermann, Dipl.-Sozialwissenschaftler, Oldenburg

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Delmenhorst

- Termin: Do., 02. Feb. 2017, 9.00 – 12.00 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 25
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- ohne Gebühr

### → in Großenkneten

- Termin: Di., 14. Mrz. 2017, 9.00 – 12.00 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

### → in Wildeshausen

- Termin: Di., 28. Mrz. 2017, 9.00 – 12.00 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Raum 16
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622
- ohne Gebühr

### → in Oldenburg

- Termin: Mo. 03. Apr. 2017, 19.00 – 21.15 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, Raum 3.02
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- ohne Gebühr

## Zwischen Uni und Karriere – Für Akademikerinnen und Mütter – Eine persönliche Standortbestimmung und berufliche (Neu-)Orientierung

Im Mittelpunkt stehen Sie als Akademikerin und Mutter. Thema wird u. a. sein, wie Sie Ihre an der Uni erworbenen Kompetenzen und Fähigkeiten, Leidenschaften, Bedürfnisse und Anforderungen am wirkungsvollsten für Ihren beruflichen Neustart einsetzen können. Am Ende verfügen Sie über: Klarheit über Ihr berufliches Profil, Ihre Talente, Interessen und Motivation sowie über konkrete Ideen und einen Fahrplan für Ihre Zukunft. Sie bekommen Coaching-Unterstützung bei der Orientierung und Entscheidung und arbeiten wichtige Fragen heraus, um Ihren Weg aktiv zu gestalten. Sie profitieren zugleich von einem Netzwerk sowie von Ideen und Impulsen anderer Teilnehmerinnen und laufen nicht Gefahr, sich gedanklich im Kreis zu drehen.

**Referentin:** Personal Development Coach Imke Leith, Ottersberg

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Oldenburg

- Termine: Mo., 08. Mai, 15. Mai + 22. Mai 2017, 09.00 - 13.00 Uhr, 3 Termine
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, Raum 1.21
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 30 €

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



## Bewerbungsmappen-Check

Eine Bewerbungsmappe ist eine Visitenkarte, die einen ersten Eindruck der Bewerberin widerspiegelt und die direkt ins Vorstellungsgespräch führen sollte.

In einem Einzelgespräch können Sie Ihre Mappe checken lassen, damit Ihrem Neustart auf dem Arbeitsmarkt nichts mehr im Wege steht.

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

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Ganderkesee

→ Termin: Do., 16. Feb. 2017, 9.00 – 12.00 Uhr

→ Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Rathausstr. 24, Raum 5

→ Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude

T.: (04222) 44-444

→ ohne Gebühr

## „Fit für die Bewerbung?“

### Bewerbungsmappen-Check

„Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance“ – Eher selten übergeben Sie heutzutage persönlich Ihre Bewerbungsunterlagen und können somit keinen ersten persönlichen Eindruck hinterlassen – so ist Ihre Bewerbungsmappe Ihr „Aushängeschild“.

In diesem Workshop prüfen wir Ihre Bewerbungsunterlagen anhand folgender Fragen:

→ Was versteckt sich hinter den Formulierungen einer Stellenausschreibung?

→ Was müssen Sie beim Verfassen des Anschreibens beachten?

→ Wie formulieren Sie Ihren Lebenslauf passend auf die Stellenanforderungen?

→ Worauf sollten Sie beim Bewerbungsfoto achten?

→ Welche Unterlagen müssen Sie der Bewerbung beifügen?

→ Was ist bei Online-Formularen und E-Mail-Bewerbungen zu beachten?

Bringen Sie am besten eine konkrete Stellenanzeige mit, auf die Sie sich bewerben wollen, einen tabellarischen Lebenslauf mit Lichtbild und das ausgearbeitete Bewerbungsanschreiben.

**Referentin:** Sabine Koch, Dipl. Juristin, Personal- und Business-Coach, Bremen

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Delmenhorst

→ Termin: Do., 09. Feb. 2017, 9.00 – 12.00 Uhr

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

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

→ Gebühr: 10 €

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



## Die optimale Online-Bewerbung

Aufbauend auf Ihre bisherigen Kenntnisse werden an zwei Abenden eine möglichst optimale Online-Bewerbung gemeinsam erstellt und Bewerbungsstrategien entwickelt. Inhalte:

- Was gehört zu den Bewerbungsunterlagen und wie gestalte ich mein persönliches Profil so interessant und aussagekräftig, dass beim potenziellen Arbeitgeber das Interesse geweckt wird, mich einzuladen?
- Die wichtigsten „Aufhänger“ einer Bewerbung
- Scans im PDF-Format
- Die eigene E-Mail-Adresse
- Online-Bewerbungen per E-Mail oder Bewerbungsformular
- Fehler bei der Online-Bewerbung, worauf bei einer Initiativbewerbung zu achten ist.

Bitte mitbringen: Eine Bewerbungsmappe, ein Bewerbungsfoto, Zeugnisse und Zertifikate soweit vorhanden, USB-Stick.

**Referentin:** Sven Haase, IT-Manager

- Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Ganderkesee

- Termine: Mo., 27. Feb. und Do. 02. Mrz. 2017, 18.00 - 22.00 Uhr
- Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Altes Rathaus, Rathausstr. 24, Raum 21
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude  
T.: (04222) 44-444
- Gebühr: 20 €

### → in Oldenburg

- Termine: Mo., 27. Mrz. und Mi., 29. Mrz. 2017, 18.00 - 22.00 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, Raum 4.01
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 20 €

## „Fit für die Online-Bewerbung“

### Internet für Arbeit suchende Frauen

Online-Bewerbungen sind bereits in den meisten Unternehmen Standard. Darüber hinaus setzen Unternehmen vermehrt firmeneigene Online-Portale und Job-Börsen ein. In diesem Seminar lernen Sie:

- die Besonderheiten einer digitalen Bewerbung
- welche Vorbereitungen und Abläufe zu berücksichtigen sind
- Umwandlung von digitalen Dokumenten in PDF-Formate
- Dokumente bearbeiten und scannen
- ein professionelles Bewerbungsfoto scannen
- den Europass-Lebenslauf erarbeiten
- mit Suchmaschinen, E-Mail- und Internet-Knigge umgehen

Bitte mitbringen: USB-Stick als Datenträger. Gute EDV-Kenntnisse sind Voraussetzung.

**Referentin:** Sabine Koch, Dipl. Juristin, Personal- und Business-Coach, Bremen

- Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Delmenhorst

- Termine: Do., 16. Mrz. und Do., 23. Mrz., 18.30 - 21.30 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 11
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- Gebühr: 20 €

### → in Wildeshausen

- Termine: Mi., 10. Mai und Mi., 17. Mai 2017, 18.30 - 21.30 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Raum 12
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622
- Gebühr: 20 €

## Stilsicher auftreten im Beruf

Einen perfekten Auftritt wünscht sich jede Frau, sowohl im Alltag als auch im Beruf. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Ihnen ohne viel Aufwand ein stilsicheres Styling sowie ein typgerechtes Make-Up gelingen. Darüber hinaus erlernen Sie viele praktische Tipps und Kniffe, die Sie dabei unterstützen, Unklarheiten im Bereich Farbe, Typ und Garderobe zu beseitigen.

Seien Sie gewappnet, denn für den ersten Eindruck gibt es bekanntlich keine zweite Chance.

→ Die Materialkosten werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

**Referentin:** Warde Chahrour, Visagistin, Ganderkesee

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Wildeshausen

→ Termin: Di., 28. Feb. 2017, 18.00 - 21.00 Uhr

→ Ort: Wildeshausen, Wittekindstr. 9, Raum 16

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

→ Gebühr: 10 € zzgl. 6,50 € Materialkosten

## Hier bin ich!

### Selbstsicher auftreten – Ein Seminar für Frauen

Neigen auch Sie eher zu „Understatement“ und versäumen es häufig, die eigenen Stärken ins rechte Licht zu rücken? Ein Schritt hin zu mehr Selbstsicherheit in Beruf und Alltag ist es, sich selbst gut zu kennen. In diesem Seminar werden Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Stärken in den Fokus nehmen und Ihre Wahrnehmung dafür schärfen.

Und Sie bekommen einerseits Anregungen, den Kreislauf von falscher Zurückhaltung und „Nicht-gesehen-werden“ aktiv zu unterbrechen und werden andererseits Strategien entwickeln, um das, was Sie können und wollen, selbstsicher zum Ausdruck zu bringen.

Der geschützte Rahmen einer Seminargruppe bietet Ihnen die Chance, sich auszuprobieren. Geleitete Selbstreflexionen, Feedback und Austausch in der Gruppe sowie Impulse aus dem Coaching unterstützen das Vorhaben.

Unabhängig von beruflicher Herkunft und Rolle ist dieses Seminar für alle Frauen geeignet, die offen sind für die Auseinandersetzung mit sich selbst und die den Wunsch haben, häufiger zu zeigen und zu sagen: „Hier bin ich!“

**Referentin:** Personal Development Coach, Imke Leith

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Hude

→ Termin: Do. 08. Jun. 2017, 9.00 - 13.00 Uhr

→ Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Hude, Kreativzentrum, von-Witzleben-Allee 4, Kaminraum

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

→ Gebühr: 10 €

## Klartext reden – selbstsicher auftreten Kommunikationstraining für Frauen

Will Frau sich durchsetzen, braucht sie klare Ziele. Sie muss vor allem eindeutig sagen, was sie will und was nicht. Oftmals aber siegt die Angst, als „Zicke“ oder Emanze bezeichnet zu werden, wenn sie ihre eigenen Wünsche, Ziele oder Erwartungen äußert, die naturgemäß nicht immer mit denen der anderen übereinstimmen (müssen).

Frauen haben von Natur aus eine große Kommunikationsstärke und Sozialkompetenz. Diese Stärken zielgerichtet und souverän einzusetzen, hilft, sich im Privatleben ebenso wie im Business durchzusetzen und die eigenen Ziele zu erreichen. Erfahren Sie, worauf es in der Kommunikation ankommt und steigern Sie nachhaltig Ihre Durchsetzungskraft.

**Referentin:** Sabine Koch, Dipl. - Juristin, Personal & Business Coach, Bremen

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

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

→ **in Wardenburg**

- Termin: Di., 07. Mrz. 2017, 18.30 – 21.45 Uhr
- Ort: VHS Hatten + Wardenburg, Patenbergsweg 7
- Anmeldung: T.: (04407) 71475-13
- Gebühr: 10 €

→ **in Wildeshausen**

- Termin: Mi., 08. Mrz. 2017, 18.30 – 21.45 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9 / Raum 16
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622
- Gebühr: 10 €

→ **in Ganderkesee**

- Termin: Mi., 15. Mrz. 2017 von 9.00 – 12.00 Uhr
- Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Altes Rathaus, Rathausstr. 24, Raum 5
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude  
T.: (04222) 44-444
- Gebühr: 10 €

→ **in Oldenburg**

- Termin: Mi., 15. Mrz. 2017, 18.00 – 21.15 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstr. 25, Raum 3.02
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 10 €

→ **in Delmenhorst**

- Termin: Mi. 26. Apr. 2017, 18.30 – 21.45 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 21
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- Gebühr: 10 €

**Gut zu wissen: Elternzeit, Elterngeld**

Für viele werdende und frisch gebackene Eltern ergeben sich bei der Planung der Elternzeit und zu den Themen Elterngeld eine Vielzahl von Fragen:

Jeder Elternteil hat Anspruch auf Elternzeit bis zum dritten Lebensjahr des Kindes. Wie kann das (auch finanziell) möglichst sinnvoll kombiniert werden? Ist eine Teilzeitbeschäftigung auch während der Elternzeit möglich? Kann die Elternzeit verlängert oder verkürzt werden? Und was geschieht danach? Welche Ansprüche hat der Arbeitnehmer, welche Rechte und Pflichten der Arbeitgeber?

**Referentin:** Sabine Koch, Dipl. - Juristin, Personal & Business Coach, Bremen (keine Rechtsberatung!)

→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

→ **in Delmenhorst**

- Termin: Do., 23. Mrz. 2017, 9.00 – 12.00 Uhr
- Ort: VHS Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11, Raum 22
- Anmeldung: VHS Delmenhorst, T.: (04221) 98180-0
- In Kooperation mit der Elterngeldstelle Delmenhorst
- Gebühr: 10 €

→ **in Wildeshausen**

- Termin: Do., 27. Apr. 2017, 18.30 – 21.45 Uhr
- Ort: VHS Wildeshausen, Wittekindstr. 9 / Raum 12
- Anmeldung: VHS Wildeshausen, T.: (04431) 71622
- Gebühr: 10 €

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



## **Vortrag: Frauen und Rente**

Frauen und ihre Lebenswege sind ganz unterschiedlich. Dabei gibt es häufig Lebensphasen, in denen Frauen nicht in Vollzeit beruflich tätig sind, sondern sich Zeit für die Kinderbetreuung oder Pflege der Angehörigen nehmen. Auch die Arbeit in Teilzeit oder die Scheidung vom Ehepartner sind für die Berechnung der Rente von großer Bedeutung. In diesem Vortrag erfahren Frauen, was sie für ihre Zukunfts- und Rentenplanung wissen und besonders beachten sollten. Persönliche Fragestellungen sind Teil des Vortags.

**Referentin:** Heike Adler, Deutsche Rentenversicherung, Oldenburg

### → in Ganderkesee

- Termin: Mi., 05. Apr. 2017 von 18.30 – 20.30 Uhr
- Ort: regioVHS Ganderkesee-Hude, Altes Rathaus, Rathausstr. 24, Raum 5
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude  
T.: (04222) 44-444
- ohne Gebühr



# ANGEBOTE MIT DER STADT OLDENBURG

## **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
- Teilzeitschulung für das berufliche Fortkommen
- Welche Förderhilfen gibt es dazu?
- Wie sieht der regionale Arbeitsmarkt aus?
- Allgemeine Tipps, z. B. Anerkennungsberatung, Bewerbungsmappen-Check etc.

**Referentinnen:** Anne Wilkens-Lindemann, Dipl.-Soziologin, Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft, in Kooperation mit Regina Dirksen vom Stadtteiltreff Dietrichsfeld  
→ Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

### → in Oldenburg

- Termin: Di., 04. April 2017, 9.30 - 12.00 Uhr
- Ort: Stadtteiltreff Dietrichsfeld, Alexanderstr. 331
- Anmeldung: Stadtteiltreff Dietrichsfeld T.: (0441) 5707892
- ohne Gebühr

Nutzen Sie den  
**Weiterbildungs-  
Scheck**  
[www.frauen-und-wirtschaft.de](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)  
s.S. 9-12

# VERBUND- UND EINZELMAßNAHMEN

## Fit für den Friseursalon

Eine Weiterbildungsreihe mit der Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburger 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

## Qualifizierung zur Betreuungskraft im Alten- und Pflegebereich

**Gem. § 45a und § 87b Abs. 3 SGB XI**

Eine Qualifizierungsmaßnahme, die in Kooperation mit dem Krankenhaus Johanneum, dem Stationären und Ambulanten Pflegezentrum Johanneum, dem Alexanderstift sowie dem Landhaus Nelkenstraße (alle Wildeshausen) entwickelt wurde. Mit Praktikum und Abschlussprüfung.

→ Für Frauen, die neu in die Betreuung dementiell Erkrankter einsteigen wollen.

→ Kursbeginn: Di., 04. April 2017, 8.30 – 12.00 Uhr

→ Informationsveranstaltung: Di., 07. März 2017, 9.30 – 12.00 Uhr

→ Ort: Kreishaus Wildeshausen, Raum 122 D

→ Kosten: 890 EUR, eine Förderung von bis zu 50 Prozent ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

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

Nutzen Sie den  
Weiterbildungs-  
Scheck

[www.frauen-und-wirtschaft.de](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)  
s.S. 9-12





**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 Selbstständigkeit 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](http://www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de)
- [info@existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de](mailto:info@existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de)

**Beratung:** Unsere Beratungsgespräche sind kostenlos und vertraulich.

### Kontakt

#### Leitung

Claudia Körner-Reuter  
→ T. (04431) 85-548



#### Beraterin

Kerstin Vogelsang  
→ T. (04431) 85-648



#### 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



## 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.

### → 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)
- Informationen zur Umsatzsteuer und Gewerbesteuer
- Ausfüllen des Einkommensteuerformulars 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

- Termin: Fr., 10. Februar 2017, 10.00 - 18.00 Uhr und Sa., 11. Februar 2017, 10.00 - 16.00 Uhr
- Ort: Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, Seminarraum 5
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- Gebühr: 150 €

## Spätstarterinnen – 45 plus am Start

Sich selbstständig zu machen und die Berufs- und Lebenserfahrungen zu nutzen, kann für Frauen über 45 eine aussichtsreiche Alternative sein. Ganz gleich, ob es sich um die Umsetzung von Träumen handelt oder weil frau keine Anstellung mehr will oder findet. Auch Frauen, die schon eine Rente oder Pension beziehen, träumen oft von einer kleinen Selbstständigkeit. Ein Zusatzeinkommen kann eine willkommene Ergänzung zu den Altersbezügen darstellen.

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
  - Einkommensgrenzen im Steuer- und Sozialversicherungsrecht
  - Starthilfen von der Agentur für Arbeit / Jobcenter
  - Berechnung der Betriebskosten und Einnahmen / Kalkulation
  - Kurzer Überblick zu Buchhaltung und Steuern
- Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi und Taschenrechner zum Kalkulieren

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

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

**→ in Oldenburg**

- Termine: Fr. 03. März 2017, 10.00 – 18.00 Uhr und Sa. 04. März 2017, 10.00 – 16.00 Uhr
- Ort: Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, Seminarraum 5
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- Gebühr: 150 €

**Existenzgründungsworkshop  
„Das Berufsbild der Heilpraktikerin“**

Der Beruf der Heilpraktikerin findet in unseren Gesellschaft immer mehr Resonanz nicht zuletzt wegen seiner mittlerweile anerkannten sanften und doch innovativen Heil- und Behandlungsmethoden. Auch das menschliche Bedürfnis nach einer ganzheitlichen Betrachtung der Erkrankung steht hier im Vordergrund. Inhalte dieses zweitägigen Workshop sind:

- Das Berufsbild der Heilpraktikerin
- Die Ausbildung zur Heilpraktikerin - Schulen und Inhalte der Ausbildung. Woran erkennt man eine gute Schule?
- Was kann und darf eine Heilpraktikerin oder Heilpraktikerin für Psychotherapie? Wie darf sie werben?
- Diagnosen und Therapien
- Wie bringe ich Familie und Beruf in Einklang?
- Wie grenze ich mich ab?
- Welchen persönlichen Mehrwert bringt meine Ausbildung mit sich?
- Persönlichkeitsstärkung, Haltungen und Sichtweisen
- Mit welchen Veränderungen im sozialen Bereich kann ich rechnen, z.B. andere Kontakte, Ansehen
- Netzwerke – regional/überregional

**Referentin:** Martje Andringa, Wildeshausen, Heilpraktikerin

**→ in Oldenburg**

- Termin: Fr., 21. April 2017, 16.00 - 20.00 Uhr und Sa., 22. April 2017, 10.00 - 16.00 Uhr
- Ort: Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, Seminarraum 5
- Anmeldung: ExistenzgründungsAgentur für Frauen, Wildeshausen, T.: (04431) 85-472
- Gebühr: 127,50 €

**Freiberuflerinnen, Selbständige,  
Existenzgründerinnen – als Erfolgsteam!**

Die Anforderungen an eine Existenzgründung sind hoch. Häufig tauchen Probleme auf, die sich vorher nicht abschätzen ließen. Trotz guter Ideen und hoher Anfangsmotivation ist es trotzdem schwer. Frauen sind damit oft ganz schön allein. Genau hier setzt die Idee der Erfolgsteams an. Wir von der ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA) begleiten Sie ein Stück auf Ihrem Weg, stellen Ihnen Ziele und Strukturen der Erfolgsteams vor und helfen bei der Zusammenstellung der Teams. Vorteile von Erfolgsteams: Erfolgreich Netzwerken, Potentiale entdecken, Profil entwickeln, Rat, Feedback und gegenseitige Herausforderung im Team, Ihre selbst gesteckten Ziele nicht aus den Augen verlieren, Austauschmöglichkeit mit Frauen aus den unterschiedlichen Branchen, Lernen durch die verschiedenen individuellen Vorgehensweisen.

**Referentin:** Personal Development Coach, Imke Leith

**→ in Oldenburg**

- Termin: Mo., 24. April, Di., 25. April und Di., 30. Mai 2017, 9.00 - 13.00 Uhr
- Ort: VHS Oldenburg, Karlstraße 25, Raum 1.21
- Anmeldung: VHS Oldenburg, T.: (0441) 92391-50
- Gebühr: 30 €



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

## 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., 07. Juni 2017, 9.00 – 12.00 Uhr
- Ort: : regioVHS Ganderkesee, Altes Rathaus, Rathausstr. 24, Raum 5
- Anmeldung: regioVHS Ganderkesee-Hude, T.: (04222) 44-444
- ohne Gebühr

# VORSCHAU AUF DAS 2. HALBJAHR 2017

**Unsere Angebote von Geld & Rosen, Unternehmensberatung, Euskirchen und Düsseldorf, in Kooperation mit der ExistenzgründungsAgentur für Frauen**

#### Marketing für Gründerinnen – Existenzgründungsseminar für Frauen

→ Termin: 12. August 2017 in Oldenburg

#### Den Laden schmeißen – Existenzgründungsseminar für Frauen

→ 08. + 09. September 2017 in Oldenburg

#### Der kleine Start – Existenzgründungsseminar für Frauen

→ Termin: 20. + 21. Oktober 2017 in Oldenburg

#### „Elevator Pitch“ – Existenzgründungsseminar für Frauen

→ Termin: 11. November 2017 in Oldenburg



## OFFENE HOCHSCHULE 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 erworbenen), 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](mailto:christiane.brokmann.nooren@uni-oldenburg.de)

## INFORMATIONS- UND ORIENTIERUNGSANGEBOTE DER 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](mailto: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



**Wiebke Oncken**

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



**Petra Borrmann**

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

## 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 Borrmann, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Delmenhorst

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

**Geschäftsführerin:** Claudia Körner-Reuter, Projektleitung

# WEITERBILDUNGSTRÄGER

## → Unsere Kooperationspartner

### Arbeitgeberverband Oldenburg

→ T. (0441) 21027-0, [www.agv-oldenburg.de](http://www.agv-oldenburg.de)

### BfH Bildungswerk für Haushaltsmanagement, Oldenburg

→ T. (0441) 36100 99-0, [www.leb-niedersachsen.de](http://www.leb-niedersachsen.de)

→ Faltblatt: Haushaltsmanagement

### bfw - Unternehmen für Bildung, Oldenburg

→ T. (0441) 925 44-10, [www.bfw.de](http://www.bfw.de)

### Bildungswerk ver.di – Unternehmen für Bildung, Oldenburg

→ T. (0441) 9925 805-0, [www.bildungswerk-verdi.de](http://www.bildungswerk-verdi.de)

### ComFair, Oldenburg

→ T. (0441) 998 669-0, [www.comfair-gmbh.de](http://www.comfair-gmbh.de)

### Evangelische Familienbildungsstätte Delmenhorst

→ T. (04221) 998720, [www.efb-del-ol.de](http://www.efb-del-ol.de)

### Handwerkskammer Oldenburg

→ T. (0441) 232-0, [www.hwk-oldenburg.de](http://www.hwk-oldenburg.de)

### LEB Oldenburg

→ T. (04487) 750 79 90, [www.leb.de](http://www.leb.de)

### Oldenburgische IHK

→ T. (0441) 2220-424, [www.ihk-oldenburg.de](http://www.ihk-oldenburg.de)

### regioVHS Ganderkesee-Hude

→ T. (04222) 44-444, [www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de)

### VHS Delmenhorst

→ T. (04221) 98180-0, [www.vhs-delmenhorst.de](http://www.vhs-delmenhorst.de)

### VHS Oldenburg/Hatten/Wardenburg

→ T. (0441) 92391-50, [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)

→ T. (04407) 71475-0, [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)

### VHS Wildeshausen

→ T. (04431) 71622, [www.vhs-wildeshausen.de](http://www.vhs-wildeshausen.de)

# 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 Arbeitsplatzes 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

## Die Mitglieder

Agrarfrost GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Albertushof gGmbH, Delmenhorst • Alexanderstift, Evangelisches Altenzentrum, Wildeshausen • BARMER GEK, Oldenburg • 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 • Cyrus Business e. K., Oldenburg • GBS Jutta DETKEN – Golbal Business Solutions, Ganderkesee-Schierbrok • DHE Delmenhorst-Harpstedter Eisenbahn GmbH, Harpstedt • Diakonie Himmelsthür, Wildeshausen • DRK - Seniorenzentrum, Harpstedt • Karin Engelmann, Büro & Objekteinrichtung, Wildeshausen • Ev. Familien-Bildungsstätte, Oldenburg-Land, Delmenhorst • Gebr. Sauer GmbH, Wildeshausen • Gemeinde Dötlingen • Gemeinde Ganderkesee • Gemeinde Großenkneten • Gemeinde Hatten • Gemeinde Hude • Gemeinde Wardenburg • Gut Sannum, Huntlosen • Harries Schälmmühlenwerk GmbH & Co. KG, Groß Ippener • Ute Hlasek, IT-Professional, Wardenburg • hochForm, Dötlingen • Iken Konzept & Grafik GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Jawe Büroservice, Huntlosen • KB Filter-Service, Karin Burmeister GmbH, Wardenburg • Klinikum Delmenhorst gGmbH\*, Delmenhorst • Kreisaltenheim, Wildeshausen • Ambulante Pflege Landdienste GmbH, Brettorf • Landkreis Oldenburg, Wildeshausen • Lebenshilfe Delmenhorst u. Landkreis Oldenburg e. V., Delmenhorst\* • Meier & Kossen, Steuerberater - Wirtschaftsprüfer, Wildeshausen • Dr. Meyer, Vock & Dr. Pickart, Rechtsanwälte und Notar, 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\* • Samtgemeinde Harpstedt • Traute Sandkuhl, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, Wildeshausen • Schlegel-Webdesign Wildeshausen • Seniorenbetreuung - Hatten, Sandkrug • Seniorenresidenz Hundsmühlen gGmbH, Hundsmühlen • Serafine, Großenkneten • SNI-Nord Regaltechnik GmbH, Wildeshausen • Stadt Delmenhorst • Stadt Oldenburg • Stadt Wildeshausen • Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Delmenhorst • Stiftung Johanneum, Wildeshausen • St. Josef-Stift, Krankenhaus, Delmenhorst • Top Coiffeur, Martin Decker, Delmenhorst • 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 Wildeshausen Geest eG, Wildeshausen\* • Wichernstift Altenhilfe gGmbH, Ganderkesee • Wildeshausen 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: Januar 2017

Finanzierende Träger des  
Projektes sind:



 Niedersachsen

 Landkreis Oldenburg

 STADT OLDENBURG <sup>10.</sup>

 Delmenhorst  
verbindet