



MUTIG NEUE BERUFSWEGE GEHEN



Impressum

Herausgeber:
Trägerverein Frauen
und Wirtschaft e. V.
Verantwortlich:
Kathrin Würdemann

Redaktion:
Julia Bäcker
Kathrin Würdemann

Titelbild:
Regina Frerichs

Fotos:
Julia Bäcker

Gestaltung:
moltkedesign, Gerd Jegelka

Irrtum und Änderungen
vorbehalten.

Stand der Informationen:
Juni 2026 / Copyright Hrsg.

WILLKOMMEN BEIM TRÄGERVEREIN FRAUEN UND WIRTSCHAFT E.V.

Liebe Leserinnen,

herzlich willkommen zu unserem Weiterbildungsprogramm für das zweite Halbjahr 2026. In diesem Programm findet ihr wieder eine Vielzahl an Angeboten rund um berufliche Orientierung, Wiedereinstieg, Neuorientierung und Selbstständigkeit – praxisnah, alltagsgerecht und speziell auf die Lebensrealitäten von Frauen zugeschnitten.

Es erwarten euch viele Angebote – von individueller Beratung über Workshops zur beruflichen Neuorientierung bis hin zu Seminaren rund um Gründung, Zukunftskompetenzen und Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Unsere Angebote sind darauf ausgerichtet, euch auf eurem ganz persönlichen Weg zu begleiten.

Wir wünschen euch viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Planen – und freuen uns darauf, euch in unseren Veranstaltungen und Beratungen zu begegnen.

Das Team von Frauen und Wirtschaft

WO BERATEN WIR | WER SIND WIR

Geschäftsstelle Wildeshausen

Delmenhorster Str. 13

Oldenburg

Schlossplatz 25/26, 2. OG

Delmenhorst

Hyrst - Coworking-Space
Lange Straße 128

Stuhr

Treffpunkt Sie(h)da
Jupiterstr. 1



Leiterin

Kathrin Würdemann

→ T. 04431 85-548



Projektassistentin

Rita Märten

→ T. (04431) 85-649



Termine

für alle Standorte bitte über
unseren Buchungskalender
oder telefonisch vereinbaren:
www.frauen-und-wirtschaft.de

→ T. 04431 85 472

→ info@frauen-und-wirtschaft.de



Projektassistentin

Natalie Neuendank

→ T. 04431 85-472



Beraterin

Julia Bäcker

→ T. 04431 85-474



Beraterin

Antje Träger

→ T. 04431 85-598



Beraterin

Uta Hennken

→ T. 04431 85-747



Beraterin

Elke Wagner

→ T. 04431 85-648



Beraterin

Karina Cooper

→ T. 04431 85-941

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

Unter dem Dach des Trägervereins Frauen und Wirtschaft e.V. vereinen sich vier Projekte mit einem gemeinsamen Ziel: Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen und beruflichen Situationen beim (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt zu unterstützen. Gleichzeitig begleiten wir Unternehmen bei der Fachkräftesicherung und machen uns stark für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Unsere Beratungsangebote sind kostenfrei. Wir beraten persönlich, bedarfsorientiert und ergebnisoffen – mit einem klaren Blick auf persönliche Ermutigung und nachhaltige berufliche Perspektiven.

Wir werden gefördert von der EU, dem Land Niedersachsen und den Kommunen Stadt Delmenhorst, Stadt Oldenburg, Landkreis Oldenburg, Gemeinde Stuhr.

UNSERE PROJEKTE IM ÜBERBLICK:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

Die KOS berät Frauen individuell zu Themen wie beruflicher Wiedereinstieg und neuer Orientierung auf dem Arbeitsmarkt. Die KOS bietet Seminare für Frauen an.

Seminare der KOS ab Seite 15

ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA)

Die EFA begleitet gründungsinteressierte Frauen in Form von Einzelberatungen, Workshops und Netzwerkveranstaltungen.

Seminare der EFA ab Seite 22

Start Guides

Das Projekt Start Guides im Landkreis Oldenburg unterstützt zugewanderte Frauen beim Einstieg in den Arbeitsmarkt durch individuelle Beratung und Begleitung.

Zukunft.Beruf.Familie – Unternehmensnetzwerk Region Oldenburg/Delmenhorst

Dieses Netzwerk engagierter Unternehmen und Organisationen setzt sich für eine familienfreundliche Arbeitswelt und die Förderung von Frauen ein.

Seminare des Unternehmensnetzwerkes ab Seite 28

THEMENBERATUNGEN

persönlich, praxisnah, passend für dich

Neben unserem allgemeinen und kostenfreien Beratungsangebot zu beruflichen Fragen für Frauen und Elternzeitnehmende, bieten wir an unseren Standorten **Einzelberatungen** an. Unsere **einstündigen Beratungen** sind individuell, ergebnisoffen und kostenfrei. Die **Anmeldung** für eine individuelle Themenberatung kann **telefonisch** oder **online** erfolgen.

ZURÜCK IN DEN JOB: KLAR UND SELBSTBEWUSST

Ist es an der Zeit, beruflich neu durchzustarten?

Möchtest du nach einer Familien- oder Pflegephase deinen Blick wieder auf deine berufliche Zukunft richten?

Wir unterstützen dich dabei, deine Möglichkeiten auf dem regionalen Arbeitsmarkt zu entdecken. Gemeinsam schauen wir auf passende Umschulungs- und Weiterbildungsangebote, klären Fragen zur Finanzierung und entwickeln Perspektiven für deinen Wiedereinstieg – abgestimmt auf deine persönliche Lebenssituation.

Oldenburg	07. September
Delmenhorst	08. September
Wildeshausen	10. September
Stuhr	11. September

DEINE BEWERBUNG IM CHECK

Was ist heute wichtig und worauf kommt es an? Wie bewerbe ich mich online?

Ein Vorstellungsgespräch steht an? Wir können über die Vorbereitung, knifflige Fragen und Forderungen sprechen.

Schick uns deine Unterlagen gerne vorab und wir geben dir im persönlichen Gespräch ein konstruktives Feedback.

Oldenburg	21. September
	23. November
Delmenhorst	22. September
	24. November
Stuhr	23. September
	25. November
Wildeshausen	24. September
	26. November

DURCHSTARTEN NACH DER ELTERNZEIT

Alle Themen die dich rund um die Zeit mit deinem Baby bewegen:

Du weißt nicht wann und in welchem Umfang du wieder in den Job einsteigen willst?

Dir fehlt der Gesprächsleitfaden mit deinem oder deiner Vorgesetzten?

Dir ist bewusstgeworden, dass du etwas ganz Anderes machen möchtest?

Über diese und viele weitere Themen können wir sprechen.

Oldenburg	05. Oktober
Delmenhorst	06. Oktober
Wildeshausen	08. Oktober
Stuhr	09. Oktober

KONFLIKTE UND KRISEN IM BERUFSALLTAG

Unterschätzt, überfordert oder unzufrieden mit den Arbeitsaufgaben, Konflikte oder unausgesprochene Erwartungen mit Kolleg:innen und Vorgesetzten, belastende Arbeitsatmosphäre. Ist ein Arbeitsplatzwechsel lohnenswert oder gibt es die Chance den eigenen Arbeitsplatz zu optimieren?

Im geschützten und vertraulichen Raum können wir über Strategien und Lösungssätze sprechen.

Oldenburg	26. Oktober
Delmenhorst	27. Oktober
Stuhr	28. Oktober
Wildeshausen	29. Oktober

KOMPETENZEN SICHTBAR MACHEN: WAS ICH WIRKLICH KANN

Du weißt nicht wo du bei der Jobsuche anfangen sollst, was du eigentlich machen willst und wie sich das Ganze umsetzen lässt?

Lass uns über deine Ideen und Vorstellungen sprechen und zusammen den roten Faden suchen. Wir suchen gemeinsam nach den besten Strategien zur Selbstvermarktung damit sich der berufliche Erfolg einstellt und die persönliche Zufriedenheit steigt.

Oldenburg	09. November
Delmenhorst	10. November
Wildeshausen	12. November
Stuhr	13. November

BILANZ ZIEHEN. BERUFLICH KLAR SEHEN.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und viele von uns rekapitulieren noch einmal: Ist das Jahr so gelaufen wie ich es geplant hatte?

Konnte ich berufliche Ziele erreichen?

Warum konnte ich bestimmte Ziele nicht erreichen und wie kann es im nächsten Jahr besser werden? Zusammen können berufliche Ziele für 2027 gesteckt werden.

Oldenburg	07. Dezember
Delmenhorst	08. Dezember
Wildeshausen	10. Dezember
Stuhr	11. Dezember

BERUFLICHE BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN

Du möchtest in Deutschland beruflich durchstarten? Du hast Sprachkurse absolviert – und jetzt soll der nächste Schritt folgen?

Unser Projekt Start Guides begleitet dich als zugewanderte Frau individuell und persönlich auf deinem Weg in den Arbeitsmarkt.

Von der beruflichen Orientierung über Praktika, Weiterbildungen und die Anerkennung deiner internationalen Abschlüsse bis hin zu Ausbildung und der erfolgreichen Stellensuche – wir stehen an deiner Seite.

Gemeinsam finden wir die Schritte, die für dich sinnvoll sind, und zeigen, wie du deine beruflichen Ziele mit deinem Familienalltag verbinden kannst.

Bitte vereinbare einen persönliche Beratungstermin bei unserer Start Guides Beraterin Karina Cooper unter: 01525 928 043 7 oder cooper@oldenburg-kreis.de

Beratungen sind möglich in:
Wildeshausen
Ahlhorn
Ganderkesee
Bookholzberg

A woman with brown hair and glasses, wearing a bright pink blazer over a white top, is sitting at a desk. She is smiling at the camera. In front of her is a computer monitor displaying a video conference with several participants. A webcam is mounted on top of the monitor. To the left of the monitor, there is a large pink circular graphic with white text. The background shows a window with a view of trees outside.

POWER PORTRAIT

Den eigenen Weg
finden – auch über
Umwege

FÜNF FRAGEN AN REGINA FRERICHS

Ein Gespräch mit Regina Frerichs, Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Universität Oldenburg, über prägende Begegnungen, strukturelle Hürden und den Mut, an sich selbst zu glauben

Von der Bankausbildung über das Lehramtsstudium, mit der Gründung einer eigenen Familie, bis zur Arbeit im Fachgebiet Berufs- und Wirtschaftspädagogik: Regina Frerichs (41) hat ihren beruflichen Weg nicht geradlinig geplant, sondern Schritt für Schritt entwickelt. Im Interview spricht sie über Zweifel, Wendepunkte und darüber, warum es sich lohnt, die eigenen Stärken selbstbewusst zu vertreten.

WER ODER WAS HAT DICH AUF DEINEM BERUFSWEG GEPRÄGT?

Im ersten Schritt waren es meine Eltern. Sie haben mir die Freiheit gegeben, auszuprobieren, was ich möchte, und mir gleichzeitig den Mut vermittelt, Dinge einfach zu versuchen – auch ohne genau zu wissen, wohin sie führen. Mein Einstieg bei der Sparkasse war zum Beispiel eher zufällig, ich wollte eigentlich nur Bewerbungsgespräche üben, und irgendwie hat es gepasst.

Sehr prägend war eine Kollegin, die mir irgendwann offen gesagt hat: „Ich glaube, du wirst hier nicht glücklich.“ Das hat lange in mir nachgewirkt. Und sie hatte recht: Es war für mich rückblickend die richtige Entscheidung, die Sparkasse zu verlassen - obwohl ich die Zeit dort in positiver Erinnerung habe. Indem ich bei der Sparkasse, aber auch später immer mal wieder meine Komfortzone verlassen habe, bin ich persönlich gewachsen, konnte neue Stärken und Leidenschaften entdecken und dadurch meinen Blickwinkel erweitern.

Im Studium waren es vor allem Kommilitoninnen, mit denen ich mich sehr vernetzt habe, und eine Professorin, die mir gezeigt hat, dass es auch andere Wege gibt als den klassischen Schuldienst. Durch meine Offenheit für diesen anderen Weg, habe ich spannende Erfahrungen als wissenschaftliche Mitarbeiterin sammeln können. Hier habe ich ganz neue Seiten an mir kennengelernt. Im Referendariat haben mich vor allem die Kolleginnen und Kollegen geprägt, mit denen ich Ideen entwickelt habe und deren wertschätzenden konstruktiven Austausch ich geschätzt habe. Durch neue Perspektiven und Impulse war es mir möglich, meine Lehrerpersönlichkeit und auch mich selbst weiterzuentwickeln. Heute schätze ich den Austausch mit meinen Kolleginnen und Kollegen hier am Fachgebiet. Ich bin der festen Überzeugung, dass mir dieser immer neue Blickwinkel eröffnet.

Und dann ist da noch mein Partner zu nennen, der mich in meinen Entscheidungen unterstützt und mir – wenn es erforderlich ist – den Rücken freihält. Auf diese Weise unterstützt auch er mich bei der Verwirklichung meiner Ziele.

Regina Frerichs im Gespräch mit Julia Bäcker



KANNST DU BEHAUPTEN, DASS DU DICH BERUFLICH VERWIRKLICHEN KONNTEST?

Inzwischen ja. Ich freue mich sehr, dass ich diese Stelle habe, und habe das Gefühl, in einem Bereich tätig zu sein, in dem ich mich kontinuierlich weiterentwickeln kann. Ich liebe es, zu lernen, mich mit aktuellen Themen und Studien auseinanderzusetzen und auch in die Tiefe zu gehen – genau das ermöglicht mir meine jetzige Stelle.

Dieses Gefühl, mich verwirklichen zu können, hat mir phasenweise gefehlt. So hatte ich in meinem letzten Jahr bei der

Sparkasse den Eindruck, dass meine berufliche Entwicklung stagniert und nicht in die Richtung geht, die ich mir gewünscht hätte. Auch nach dem Referendariat fehlte mir das Gefühl, angekommen zu sein.

WELCHE SCHWIERIGKEITEN ODER HINDERNISSE HAST DU AUF DEINEM BERUFSWEG ÜBERWINDEN MÜSSEN?

Ich bin an verschiedenen Punkten an Grenzen gestoßen. Gerade zu Beginn meiner Karriere bei der Sparkasse war es die Tatsache, dass bei mir als junger Frau davon ausgegangen wurde, dass ich durch eine eventuelle Familienplanung ausfallen könnte – das hat mich bei der Erreichung meiner Ziele gebremst. Da hatten es die Männer leichter. Ich glaube einige Personen haben unterschätzt, was junge Frauen beruflichen leisten können und wollen. Dieses Unterschätztwerden hat mich allerdings motiviert, Alternativen für mich zu finden.

Und das hat mich letztendlich zum Studium gebracht. Der Entschluss fiel mir erst nicht leicht. Raus aus der unbefristeten Stelle, rein ins Ungewisse. Ich hatte schließlich keine Ahnung, ob das Studium etwas für mich ist. Im Nachhinein bin ich sehr froh, dass ich diesen Weg gegangen bin.

Mein Referendariat habe ich dann mit zwei Kindern gemacht. Und obwohl mir das Unterrichten und der Umgang mit den



Lernenden viel Spaß bereitet haben, hatte ich in dieser Zeit teilweise das Gefühl, dass ich meinen persönlichen Ansprüchen nicht genügen kann – oder den Ansprüchen anderer entscheidender Personen in dieser Zeit. Und gerade weil diese Zeit so herausfordernd war, bin ich stolz darauf, dass ich nicht aufgegeben habe und mein Ziel nicht aus dem Blick verloren habe.

Nach einiger Zeit in befristeten Stellen im schulischen Bereich habe ich beschlossen, andere berufliche Perspektiven für mich zu erkunden. Dabei habe ich mich intensiv damit auseinandergesetzt, welche Werte und Ziele für mich wichtig sind und wie ich meine Fähigkeiten, Stärken und Motivation sinnvoll einbringen kann. Dieser Prozess hat mir plötzlich ganz neue Wege aufgezeigt und meinen Blick geweitet.

Dass ich als Mutter kleiner Kinder nicht als ideale Kandidatin wahrgenommen wurde, zeigte sich für mich in einem Bewerbungsgespräch. Mein Wunsch nach Teilzeit sei nicht mit den Vorstellungen des Unternehmens vereinbar. Rückblickend war diese Offenheit sicher hilfreich – wir hätten wahrscheinlich wirklich nicht zusammengepasst. Aber im Bewerbungsprozess war die Aussage schon frustrierend.

WAS MUSS SICH ÄNDERN, DAMIT MEHR FRAUEN IHRE BERUFLICHEN WÜNSCHE UMSETZEN KÖNNEN?

Ein zentraler Punkt ist, Frauen mehr zuzutrauen. Also, warum soll ich als Frau ein schlechteres Ansehen oder schlechtere Chancen haben als ein Mann? Da muss die Offenheit noch weiter wachsen und direkt von Beginn an vorhanden sein. Das fängt für mich schon früh in der Familie an und zieht sich dann durch das komplette Berufsleben. Das Motto lautet hier „klischeefrei“. Ich bin davon überzeugt, es ist sinnvoll, seine Sprache aber auch seine eigenen Zuweisungen zu den Geschlechtern zu hinterfragen. Und so lange Männer nicht gefragt werden, wer sich um das Kind/die Kinder kümmert, während sie arbeiten, sollten auch Frauen nicht mit dieser Frage behelligt werden.

Darüber hinaus müssen bestehende Rahmenbedingungen überdacht und sofern möglich angepasst werden. Flexible Arbeitszeiten und verlässliche Kinderbetreuung sind entscheidend dafür, dass Beruf und Familie vereinbar bleiben. Arbeit sollte sich stärker an den jeweiligen Lebensrealitäten orientieren. Es sollte keine Rolle spielen, ob eine Aufgabe morgens, mittags oder abends erledigt wird – entscheidend ist, dass sie erledigt wird. Natürlich gilt das nur für die Berufe, die eine entsprechende Flexibilität bieten können.

Ich habe das Glück, in einem sehr flexiblen Arbeitsumfeld zu arbeiten, in dem genau das zu großen Teilen möglich ist. Das erleichtert vieles und ist aus meiner Sicht ein echter Erfolgsfaktor.

Gleichzeitig spielt auch die Partnerschaft eine wichtige Rolle. Gleichberechtigung im Alltag – also eine faire Aufteilung von Verantwortung – ist eine wichtige Grundlage dafür, dass Frauen ihre beruflichen Ziele verfolgen können.

WAS GIBST DU ANDEREN FRAUEN MIT AUF DEN WEG?

Wir sollten an uns selbst glauben und uns nicht klein machen (lassen). Vor mehr als 50 Jahren haben uns die Frauen in Island schon gezeigt, dass es ohne uns Frauen nicht geht. Das sollte jede von uns im Hinterkopf haben. Und auch wenn man auf dem Arbeitsmarkt manchmal ein anderes Gefühl bekommen kann, eine Mutterschaft ist kein Manko, sondern eine Bereicherung in vielen Bereichen des Lebens. Ich persönlich denke, dass Mütter ganz andere Perspektiven einbringen, die ihnen im Beruf besondere Stärke verleihen. Wichtig finde ich auch, dass man nie das Gefühl haben sollte, beruflich Dinge zu tun, weil sie von einem als Frau oder Mutter erwartet werden. Jeder kennt sich und seine individuelle Situation am besten und weiß, was gut ist und was geht. Da sollten sich alle anderen raushalten.

Gerade in Phasen der Neuorientierung habe ich gemerkt, dass es schwierig sein kann, sich auf seine eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu konzentrieren. Man sollte sich nicht unterschätzen. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu suchen – durch Netzwerke, durch Austausch mit anderen und durch Menschen, die einen bestärken. Viele Chancen entstehen auch dadurch, dass man sichtbar bleibt, Interesse zeigt und im Kontakt bleibt.

Ich habe selbst erlebt, wie hilfreich es sein kann, einfach dranzubleiben, auch wenn sich nicht sofort die gewünschte Stelle oder Perspektive ergibt.

Und schließlich: den Blick bewusst auf die eigenen Stärken richten. Nicht die Frage „Was fehlt mir?“ sollte im Vordergrund stehen, sondern „Was bringe ich mit?“ Wenn man sich das klarmacht und selbstbewusst vertritt, verändert das die eigene Haltung – und oft auch die Wahrnehmung durch andere.

SEMINARE DER KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT

Mit unseren eigenen Seminarangeboten bieten wir dir vielfältige Veranstaltungen, die wir speziell für Frauen in beruflichen Umbruchphasen entwickelt haben.

Wir engagieren erfahrene Referentinnen und arbeiten mit ausgewählten Bildungsträgern zusammen: So können wir dir hochwertige und praxisnahe Weiterbildung ermöglichen. Die Angebote sind kostenfrei - nur gegen eine Anmeldegebühr -, da sie über unser Projekt finanziert werden.

Bitte beachte: Die Anmeldung für alle Seminare erfolgt über unsere Kooperationspartner:innen.

Wir freuen uns darauf, dich bei unseren Veranstaltungen zu begrüßen!

tagstauglichen Übungen selbst zu regulieren. Im Fokus stehen dein Nervensystem, deine innere Balance und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen bei dir zu bleiben. Der Workshop verbindet kurze Impulse mit direkt erlebbaren Übungen aus der somatischen Arbeit, Atemtechniken und achtsamer Körperwahrnehmung – für mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität im Berufsalltag.

Referentin: Sarah Asche

Huntlosen

**Mi., 30. September 2026,
16.00 - 20.00 Uhr**

Ort: LEB Großenkneten

Anmeldung: 04487 750799 0 oder
www.leb-niedersachsen.de

Kosten: 10 Euro

STRESS IM GRIFF: SELBSTREGULATION FÜR DEINEN (BERUFS)ALLTAG

Im (Berufs)Alltag stehen viele Frauen unter Daueranspannung – und funktionieren oft einfach weiter. In diesem Impulsworkshop geht es darum, die eigene Stressregulation bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Du lernst, die Signale deines Körpers früher wahrzunehmen, Stressreaktionen besser zu verstehen und dich mit einfachen, all-

ZUKUNFTSKOMPETENZEN – MACH DICH FIT FÜR DIE ARBEITS- WELT VON MORGEN

Die Zukunft wartet nicht – also gestalte sie!

In diesem Workshop findest du heraus, welche Skills morgen gefragt sind, wie du deine Stärken digital einsetzt und neue Chancen mutig nutzt. Schluss mit Unsicherheit: Der Workshop zeigt dir KI-Tools, Trends und Strategien, mit denen du selbstbewusst durchstartest. Du baust Unsicherheiten ab, entfaltest neue Möglichkeiten und entwickelst konkrete Schritte für deinen nächsten Karriereschritt – selbstbewusst, zukunftsfit und mit frischer Motivation!

Referentin: Anne-Kristin Mathiszig

Stuhr
Do., 01. Oktober 2026,
17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sie(h)da Stuhr
Anmeldung: 04242 976 4444 oder
www.vhs-diepholz.de
Kosten: 10 Euro

Eine Veranstaltung von Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr.

DEINE RENTE. DEINE ZUKUNFT. JETZT KLARHEIT SCHAFFEN!

Was bedeutet die gesetzliche Rente für dich als Frau – und wie kannst du Versorgungslücken vermeiden? In diesem Workshop bekommst du verständliche Einblicke, klare Antworten und konkrete Tipps für deine finanzielle Zukunft.

- Wissen, das du sofort nutzen kannst
- Mehr Sicherheit für später
- Motivation, deine Finanzen aktiv anzugehen

Starte jetzt – informiert, gestärkt und mit einem klaren Plan fürs Alter.

Referentin: Tanja Berger

Delmenhorst
Mi., 07. Oktober 2026,
09.30 - 12.00 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst
Anmeldung: 04221 981800 oder
www.vhs-delmenhorst.de
Kosten: kostenlos

Eine Veranstaltung von Frauen und Wirtschaft in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Delmenhorst.

KLAR SPRECHEN - SICHER WIRKEN

Im Berufsalltag begegnen uns oft feine Zwischentöne – Bewertungen, Klischees oder subtile Abwertungen. Wie gelingt es, in solchen Momenten klar und souverän zu bleiben, ohne den Dialog zu verlieren? In diesem Workshop lernst du, Spannungsmomente wertschätzend anzusprechen, Missverständnisse konstruktiv zu klären und auch in schwierigen Gesprächen Haltung zu bewahren. Du stärkst dein Bewusstsein für Sprache, Wirkung und innere Klarheit – für mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit im Miteinander.

Dein Mehrwert:

- Souverän zu reagieren – ohne in Rechtfertigung zu geraten
- Eigene Grenzen klar kommunizieren
- Sprache als Schlüssel für Verständnis, Respekt und Wirkung nutzen

Ein Workshop, der dich inspiriert und sprachlich stärkt.

Referentin: Tomma Hangen

Sandkrug

Mi., 28. Oktober 2026,

16.00 - 20.00 Uhr

Ort: VHS Wardenburg + Hatten

Anmeldung: 04407 714750 oder

www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 10 Euro

FINANZIELLE ABSICHERUNG UND DIE KUNST DES SPARENS

**Vortrag & Workshop mit Freya Früh,
bekannt als „Frau Finanzen“**

Die Veranstaltung von Freya Früh macht Finanzbildung zugänglich, emotional und alltagsnah.

Sie zeigt, warum Frauen besonders von Altersarmut betroffen sind, welche Stell-schrauben bei der privaten Vorsorge wirklich zählen und wie jede sofort mit dem Investieren starten kann – mit klaren Strategien, praxiserprobten Methoden und einer Portion Empowerment für nachhaltige finanzielle Unabhängigkeit.

Referentin: Freya Früh

Oldenburg

Mo., 02. November 2026,

17.00 - 21.00 Uhr

Ort: VHS Oldenburg

Anmeldung: 0441 9239150 oder

www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 10 Euro

FRAUEN NACH VORN! MIT KLARHEIT ZU NEUEN ZIELEN

Dieser kompakte Impulsworkshop hilft dir, eigenen Stärken zu erkennen und persönliche Ziele zu setzen – für mehr Orientierung und Sicherheit auf deinem beruflichen und persönlichen Weg. Gemeinsam gehen wir deinen Ressourcen auf die Spur und decken auf, was dich bislang zurückhält – von inneren Blockaden bis zu den äußeren Rollenerwartungen. Für mehr Selbstbewusstsein, klare Entscheidungen und den Mut, den eigenen Weg konsequent zu gehen. Jetzt ist deine Zeit – geh nach vorn!

Referentin: Maren Schleiff

Ganderkesee

Mi., 04. November 2026,

15.00 – 19.00 Uhr

Ort: regioVHS Ganderkesee

Anmeldung: 04222 44 444 oder

www.regiovhs.de

Kosten: 10,00 Euro

RAUS AUS DER KOMFORTZONE – REIN IN DEN JOB!

Dein Job erfüllt dich nicht mehr, der Alltag fühlt sich eng an, du willst Veränderung – und trotzdem hält dich etwas zurück? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich!? In diesem Workshop erfährst du, wie du Ängste überwindest, innere Blockaden löst und mutig neue Wege gehst.

- Was bedeutet „Komfortzone“ und warum ist sie so bequem?
- Was hindert dich daran, Neues zu wagen?
- Was kannst du gewinnen, wenn du dich traust?

Lerne wie du ins Handeln kommen kannst.
Für Frauen, die Veränderung wollen.
Mut fängt mit dem ersten Schritt an.

Referentin: Maren Schleiff

Wildeshausen

Do., 12. November 2026,

15.00 - 19.00 Uhr

Ort: VHS Wildeshausen

Anmeldung: 04431 71622 oder

www.vhs-wildeshausen.de

Kosten: 10,00 Euro

SEMINARE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER*INNEN

Seminare unserer Kooperationspartner*innen und Kooperationspartner bereichern unser Weiterbildungsprogramm. Wir sind überzeugt, dass sie für Frauen besonders interessant und hilfreich sein können. Die Themenvielfalt reicht von fachlichen Qualifikationen über persönliche Entwicklung bis hin zu aktuellen Arbeitsmarkttrends.

Die Durchführung und Organisation dieser Seminare liegt vollständig bei den jeweiligen Partner:innen. Auch die Anmeldung erfolgt direkt über die Anbieter.

Nutze die Gelegenheit, neue Impulse zu gewinnen, dein Wissen zu erweitern und dich dabei mit anderen Frauen zu vernetzen!

STIMMBILDUNG FÜR BERUF UND ALLTAG STIMMSCHONEND UND AUSDRUCKSSTARK

Ob in Meetings, am Telefon oder beim Präsentieren - Ihre Stimme entscheidet mit, wie überzeugend und souverän Sie wahrgenommen werden. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme gesund, tragfähig und ausdrucksstark einsetzen können. Mit praxisnahen Übungen zu Atmung, Haltung, Resonanz und Artikulation entdecken Sie den natürlichen Klang Ihrer Stimme und lernen, wie Sie

stimmliche Belastungen vermeiden. Durch einfache Resonanz- und Präsenzübungen entwickeln Sie mehr Durchsetzungskraft, ohne lauter werden zu müssen. Neben Gruppen- und Partnerübungen erhalten Sie individuelles Feedback zu Ihrer stimmlichen Wirkung. Ziel ist eine authentische, entspannte und überzeugende Stimme, die Sie in Beruf und Alltag bewusst einsetzen können - stimmschonend, klar und lebendig. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre stimmliche Präsenz und Ausdruckskraft im Berufsleben oder Alltag verbessern möchten – unabhängig von Vorerfahrungen. Ideal für Vielsprecher:innen, Lehrkräfte, Trainer:innen, Führungskräfte oder Menschen, die beruflich häufig präsentieren oder moderieren. Der Kurs arbeitet mit erprobten Stimmtrainingsmethoden aus Gesangspädagogik, Kommunikation und Sprechbildung. Es werden keine logopädischen Inhalte vermittelt.

Referentin: Jane D. Hansen

**Mi., 09. September –
Fr., 11. September 2026,
9.00 - 12.15 Uhr**

Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 9239150 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 229 Euro

RESILIENZ UND STRESS-MANAGEMENT - STÄRKUNG DER INNEREN WIDERSTANDSKRAFT

Was ist das eigentlich - Stress? Welche Möglichkeiten gibt es, Stressbelastungen zu bewältigen?

Das Wort „Resilienz“ bezeichnet die psychische Widerstandskraft eines Menschen und meint die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen (wie z.B. Trennung, Tod, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, Mobbing, Konflikte jeglicher Art in zwischenmenschlichen Beziehungen) ohne anhaltende Beeinträchtigung zu meistern, sogar daran innerlich zu wachsen.

Mit den sieben Säulen der Resilienz - Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, positive Selbstwahrnehmung, Verantwortungsbewusstsein, Netzwerkpflege und Zukunftsorientierung - werden eigene Kraftquellen aktiviert und die Fähigkeit trainiert, das wahre Ich zu erkennen.

Mit Mitteln aus der kognitiven Verhaltenspsychologie, positiven Psychologie und körperorientierten Verfahren wird auf persönliche und soziale Ressourcen zurückgegriffen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit den 7 Resilienzschlüsseln Ihren Arbeits-/ Lebensalltag stressfreier gestalten können. Mit Leichtigkeit, Offenheit und einer entspannten Gruppenatmosphäre lassen sich innere Kraftquellen leichter erschließen.

Referentin: Marion Fenker

**Mo., 02. November –
Fr., 06. November 2026**

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

www.vhs-delmenhorst.de

Kosten: 223,40 Euro

SKETCHNOTES-WORKSHOP NOTIZEN FÜR BERUF UND ALLTAG GEKONNT IN SZENE GESETZT

Sketchnotes sind gezeichnete Notizen, die komplexe Inhalte verständlich machen und das Erinnern erleichtern. In diesem Workshop lernen Sie, Symbole und Textstrukturen zu gestalten, um Informationen visuell darzustellen. Der Kurs eignet sich für den geschäftlichen Bereich, z. B. für Präsentationen, Unterricht oder Beratung, und bietet praktische Techniken, um Inhalte kreativ und übersichtlich zu visualisieren. Die Kursgebühr umfasst Materialkosten in Höhe von 18,00 €. Darin enthalten sind ein Sketchbook und spezielle Stifte.

Referentin: Heike Heller

**Sa., 28. November 2026,
09.00 – 16.30 Uhr**

Ort: regioVHS Ganderkesee

Anmeldung: 04222 44-444 oder

www.regiovhs.de

Kosten: ab 7 TN 76,60 Euro /

4-6 TN 101,00 Euro

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ FÜR NEUGIERIGE Einführung für Einsteiger*innen

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde, doch was steckt eigentlich dahinter? Alle, die das Phänomen KI besser verstehen und einordnen möchten, erhalten hier einen verständlichen Überblick über Grundlagen, Anwendungen und Chancen von KI. Wir klären zentrale Begriffe, zeigen anschauliche Beispiele aus Alltag und Beruf und diskutieren Chancen sowie Grenzen dieser Technologie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Anika Hellrung

**Fr., 06. November 2026,
18.00 – 20.15 Uhr**

Ort: VHS Wardenburg
Anmeldung: 0441 9239150 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 25 Euro

BULLET PROOF MINDSET BEFREIUNG VON BLOCKIERENDEN GLAUBENSÄTZEN

Blockierende Gedanken und alte Glaubenssätze sind wie unsichtbare Fesseln - sie halten uns davon ab, unser volles Potenzial zu entfalten. In diesem praxisorientierten Workshop entdecken Sie, welche inneren Überzeugungen Sie bremsen und lernen, sie Schritt für Schritt zu lösen und in kraftvolle, motivierende Gedanken zu verwandeln. Mit alltagstauglichen Methoden, kreativen Übungen und inspirierenden Impulsen entwickeln Sie Ihr persönliches „Bullet Proof Mindset“ - widerstandsfähig, klar und selbstbestimmt. Bringen Sie Neugier und

Offenheit mit - und gehen Sie gestärkt, fokussiert und mit frischem Selbstvertrauen nach Hause. Bitte mitbringen: Schreibzeug

Referentin: Annika Jarchow

**Sa., 07. November 2026,
10.00 – 14.30 Uhr**

Ort: VHS Wildeshausen
Anmeldung: 04431 71622 oder
www.vhs-wildeshausen.de
Kosten: 32,20 Euro
Frühbucher: 28,80 Euro)

JEDER VERSTEHT ES ANDERS – DIE MACHT DER WORTE – KOMMUNIKATIONSSTRATEGIEN ERARBEITEN

Kennen Sie das? Man sagt etwas ganz Harmloses und das Gegenüber reagiert plötzlich gekränkt. Oder man hat das Gefühl, gegen eine Wand zu reden. Kommunikation ist das Herzstück unseres Zusammenlebens. Aber manchmal ist es gar nicht so einfach. In dieser Fortbildung schauen wir uns mit vielen Beispielen aus dem Leben an, wie die Mechanismen der Kommunikation funktionieren und wie wir Brücken bauen können, statt Mauern zu errichten. Denn wer die Mechanismen hinter unseren Worten versteht, kommt entspannter durch den Alltag.

Referentin: Kerstin Prox

**Mo., 23. November 2026,
19.00 – 21.15 Uhr**

Ort: LEB Huntlosen
Anmeldung: 04487 750799 0 oder
www.leb-niedersachsen.de
Kosten: 15 Euro

EFA – EXISTENZGRÜNDUNGS- AGENTUR FÜR FRAUEN

Du willst dich selbstständig machen oder träumst von deinem eigenen Unternehmen?

Die ExistenzgründungsAgentur für Frauen begleitet dich auf deinem Weg – mit praxisnahen Seminaren, Workshops und Tipps für deinen Start.

Außerdem kannst du dich individuell und kostenfrei beraten lassen – von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung.

Beratungstermine und Anmeldungen unter www.frauen-und-wirtschaft.de oder unter Tel.: 04431 85649.

AUSTAUSCH UND VERNETZUNG: „TREFFPUNKT GRÜNDUNG“

Komm zu unserem „Treffpunkt Gründung“ und vernetze dich mit anderen gründungsinteressierten Frauen und Unternehmerinnen! Tausche dich aus, teile deine Erfahrungen und nimm neue Impulse für deinen Weg mit – ganz egal, wo du gerade stehst. So bekommst du neue Perspektiven, stärkst dein Netzwerk und findest Unterstützung für deine nächsten Schritte.

Oldenburg

Do., 27. August, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Schlossplatz 25/26, 2. OG

Do., 24. September, 15.00 - 17.00 Uhr

mit Vortrag zum Thema Resilienz

Ort: Go! Start-up Zentrum im TGO,
Marie-Curie-Str. 1

Do., 29. Oktober, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Schlossplatz 25/26, 2. OG

Delmenhorst

Do., 26. November 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: hyrst, Lange Str. 128

Wildeshausen

Do., 10. Dezember, 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Delmenhorster Str. 13, 1. OG

Anmeldung: www.frauen-und-wirtschaft.de
oder 04431 85649
Kosten: kostenlos

WE GO SOCIAL MEDIA

Einzelberatung für Kundinnen der EFA

Wir bieten eine kostenfreie, individuelle Einstiegsberatung zu Social Media an. In den einstündigen Sprechstunden zeigt dir die Social-Media-Expertin Alana Grotelüschen-Remmers, wie du deine Sichtbarkeit erhöhst, passende Kundinnen und Kunden erreichst und Social Media gezielt für deine Gründung nutzt.

Beratungstermine nach Anmeldung über die EFA-Beraterinnen oder unsere Geschäftsstelle: 04431 85649

Referentin: Alana Grotelüschen-Remmers

Oldenburg

Do., 03. September

Do., 29. Oktober

Do., 03. Dezember

Ort: Schlossplatz 25/26, 2. OG

Kosten: kostenlos

Gemeinsam in der Gruppe erfährst du, welche Plattformen am besten zu deinem Angebot passen, wie du Inhalte strategisch planen und authentisch kommunizieren kannst – auch mit begrenzten Ressourcen. Du entwickelst erste Ideen für deine eigene Social-Media-Strategie.

Das Seminar richtet sich an Frauen, die gründen wollen oder bereits gegründet haben, und ihre Online-Sichtbarkeit professionell aufbauen möchten.

Referentin: Alana Grotelüschen-Remmers

Delmenhorst

Sa., 12. September 2026,

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: VHS Delmenhorst

Anmeldung: 04221 981800 oder

www.vhs-delmehorst.de

Kosten: 10 €

ERFOLGREICH SICHTBAR AUF INSTAGRAM, FACEBOOK & CO.

Social Media ist heute ein wichtiger Bestandteil jeder erfolgreichen Unternehmensgründung – egal ob für Marketing, Kund:innengewinnung oder den Aufbau einer Marke. In diesem praxisorientierten Seminar zeigt Social Media Expertin Alana Grotelüschen-Remmers, wie Gründerinnen Social Media gezielt für ihr Business einsetzen können.

FINANZ-WORKSHOP FÜR GRÜNDERINNEN: ALTERSVORSORGE IM BLICK

Du machst dich selbstständig – aber wer sorgt dann für deine Zukunft vor? In diesem Workshop erfahren Gründerinnen, welche Möglichkeiten es für die Altersvorsorge gibt und wie sich diese mit den Anforderungen eines jungen Unternehmens vereinbaren lassen.

Wir beleuchten die wichtigsten Bausteine (gesetzliche, betriebliche und private Vorsorge), erklären, was speziell für Selbstständige und Geschäftsführerinnen einer GmbH relevant ist, und zeigen typische Stolpersteine. Mit verständlichen Beispielen und Zeit für Fragen erhältst du eine Grundlage, um deine Altersvorsorge bewusst und realistisch anzugehen.

Referentin: Sabine Wessels,
Finanz- und IT-Expertin

Oldenburg

Fr., 11. September,

16.00 - 19.00 Uhr

Ort: VHS Oldenburg, Karlstraße 25

Anmeldung: 0441 9239150 oder

www.vhs-oldenburg.de

Kosten: 5 €

VORBILDER MACHEN MUT: WENN PLAN A PAUSE MACHT

Manchmal läuft es anders als geplant. Was dann hilft? Menschen, die zeigen, wie man umdenkt, dranbleibt und neue Wege findet. In diesem Austauschformat berichten Vorbild-Unternehmerinnen von Momenten, in denen sie flexibel, kreativ und mit Zuversicht handeln mussten. Sie erzählen,

was ihnen geholfen hat und was sie heute anders machen würden. Praxisnah geht es darum, Mut zu schöpfen, neue Perspektiven zu gewinnen und zu erleben: auch wenn Plan A Pause macht, kann etwas Gutes entstehen.

Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“.

Online

Mi., 23. September 2026,

16.30 - 18.00 Uhr

Anmeldung

www.frauen-und-wirtschaft.de oder

04431 85649

Kosten: kostenlos

VON DER IDEE ZUM BUSINESSPLAN

Du hast eine Geschäftsidee und willst sie verwirklichen? In diesem Seminar lernst du, wie du daraus ein tragfähiges Geschäftsmodell entwickelst und deinen eigenen Businessplan erstellst – praxisnah, motivierend und Schritt für Schritt.

Beim ersten Termin geht es um den Aufbau und die Inhalte deines Businessplans, beim zweiten um Zahlen, Kalkulation und Ertragsplanung. Im Follow-up arbeitest du gezielt an deinem eigenen Konzept, erhältst Feedback und tauschst dich mit anderen Gründerinnen aus.

Zwischen den Terminen nutzt du das Gelernte, um deinen Plan selbstständig weiterzuentwickeln – damit aus deiner Idee ein handfestes Business wird.

Referentin: Gabriele Roggenthien,
Gründungsberaterin

Wildeshausen, 3 Termine
Mo., 07., 14. und 28. September 2026
jeweils 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: VHS Wildeshausen
Anmeldung: 04431 71622 oder
www.vhs-wildeshausen.de
Kosten: 20,00 Euro

**BASIS-KNOW-HOW FÜR DIE
ERFOLGREICHE EXISTENZGRÜNDUNG**

Entdecke den Weg in die Selbstständigkeit!
Dieses Seminar ist für Frauen, die über
einen Schritt in die Vollzeit- oder Neben-
erwerbs-Selbstständigkeit nachdenken. Es
bietet dir die Chance, dich umfassend zu
informieren und zu prüfen, ob eine Exis-
tenzgründung der richtige Weg sein kann.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin

Ganderkesee
Sa., 10. Oktober 2026,
09.30 - 14.30 Uhr
Ort: regioVHS Ganderkesee
Anmeldung: 04222 44444 oder
www.regiovhs.de
Kosten: 20 Euro

Oldenburg
Sa., 28. November 2026,
9.30 - 14.30 Uhr
Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 92391 50 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 20 Euro

**BUCHHALTUNG - DOCH EINFACHER
ALS GEDACHT**

Du bist Freiberuflerin oder betreibst ein
Kleingewerbe und möchtest den Gewinn
für das Finanzamt selbstständig ermit-
teln? Dann ist dieses Seminar genau das
Richtige! Entdecke die Einfachheit der Ein-
nahme-Überschussrechnung (EÜR) - eine
einfache Form der Buchführung für Unter-
nehmen mit bis zu 800.000 Euro Umsatz
und 80.000 Euro Gewinn pro Jahr.
Wenn du noch ganz am Anfang stehst,
ist es sinnvoll vorher das Seminar „Basis-
Know-How für die erfolgreiche Existenz-
gründung“ zu besuchen.

Referentin: Susanna Suhlrie,
Unternehmensberaterin

Oldenburg
Sa., 14. November 2026,
09.30 - 16.30 Uhr
Ort: VHS Oldenburg
Anmeldung: 0441 92391 50 oder
www.vhs-oldenburg.de
Kosten: 20 Euro

INSPIRATION FÜR DEINEN WEG: VORBILDER MACHEN MUT!

Wir laden Frauen, die sich beruflich orientieren oder die Selbstständigkeit ausloten möchten, zu einem besonderen Online-Event ein. Beim digitalen Speeddating mit Vorbild-Unternehmerinnen lernst du echte Gründerinnen kennen, hörst ihre Geschichten und kannst deine Fragen zu Karriere und Gründung stellen. Nach einer kurzen Einführung erwarten dich drei Gesprächsrunden à 25 Minuten in Kleingruppen mit erfahrenen Unternehmerinnen – eine Gesprächspartnerin wählst du bei der Anmeldung selbst, die anderen Begegnungen überraschen dich und können neue Perspektiven eröffnen. Hol dir motivierende Einblicke, Mut zum Dranbleiben und frische Impulse für deinen eigenen Weg. Der Online-Talk wird gemeinsam angeboten mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“.

Online

Do., 19. November 2026,

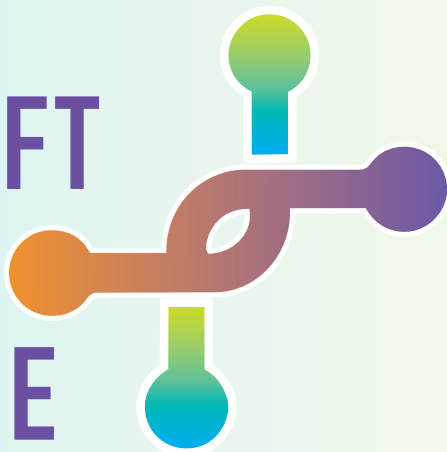
16.30 – 18.30 Uhr

Anmeldung: www.frauen-und-wirtschaft.de

oder 04431 85649

Kosten: kostenlos

ZUKUNFT BERUF FAMILIE



Unternehmensnetzwerk Region Oldenburg/Delmenhorst e.V.

Du möchtest dein Unternehmen zukunfts-sicher, familienfreundlich und attraktiv für Fachkräfte aufstellen? Dann bist du im Unternehmensnetzwerk Zukunft.Beruf.Familie genau richtig.

Gemeinsam mit engagierten Betrieben aus der Region Oldenburg/Delmenhorst entwickeln wir neue Wege für Chancengleichheit, Vielfalt und eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Mit Weiterbildungen für Beschäftigte und Führungskräfte, Inputs aus der Unternehmenspraxis und Raum für Austausch bekommst du konkrete Ideen, wie familienbewusste Personalpolitik im Alltag funktioniert. Lass dich inspirieren, probiere Neues aus und nutze das Netzwerk, um gemeinsam die Arbeitswelt von morgen zu gestalten.

EINBLICKE & AUSTAUSCH: FRAUEN FÜHREN VOR ORT

Ein inspirierender Vormittag für Frauen in Führungspositionen - mit spannenden Impulsen, der Möglichkeit zum Netzwerken und Unternehmensbesichtigung. Beim gemeinsamen Frühstück lernen wir uns kennen und tauschen uns über aktuelle Fragen aus. Dieses Netzwerk ist im Entstehen. Weitere Interessentinnen können sich gerne in der Geschäftsstelle melden.

Wildeshausen

Fr., 11. September 2026,

9.00 - 11.00 Uhr

Zielgruppe: weibliche Führungspersonen
Anmeldung: www.frauen-und-wirtschaft.de
oder 04431 85472

THEMEN ÜBERZEUGEND PRÄSENTIEREN

In diesem Seminar erfährst du, wie du mit der Kraft guter Geschichten Projekte verständlich erklärst und Themen überzeugend präsentierst. Du lernst, nackte Fakten, Zahlen und Informationen so für deine Kolleginnen und Diskussionspartnerinnen aufzubereiten, dass sie leicht nachvollziehbar und spannend werden. Mithilfe der Dramaturgie einer Geschichte kannst du Lösungen für Probleme anschaulich machen und für dein Publikum greifbar präsentieren. Das Seminar zeigt dir, wie du Storytelling gezielt einsetzt, um auch komplexe Inhalte wirkungsvoll, verständlich und einprägsam zu vermitteln.

Fortbildungsseminar für weibliche Beschäftigte.

Referentin: Tomma Hangen

Wildeshausen

Mi., 23. September 2026,

09.00 - 13.00 Uhr

Zielgruppe: weibliche Beschäftigte

Anmeldung: www.frauen-und-wirtschaft.de
oder 04431 85472

Kosten: 90 Euro, 45 Euro für

Mitgliedsbetriebe

BETRIEBLICHE PFLEGELOTSEN

Wenn Mitarbeitende plötzlich Angehörige pflegen müssen, ist der ganze Betrieb gefordert. In dieser Fortbildung werden Mitarbeitende zu betrieblichen Pflegelotsen qualifiziert, die Betroffene in solchen Situationen unterstützen. Sie kennen betriebliche Regelungen ebenso wie außerbetriebliche Hilfsangebote, so dass Fragen schneller geklärt und Ausfälle reduziert werden

können. Die Schulung vermittelt das nötige Wissen und die Sicherheit, um als kompetente, vertrauensvolle Ansprechperson zu wirken – ein Plus für Arbeitgeberattraktivität und ein fürsorgliches Betriebsklima. Die Tagesschulung wird vom Institut kompPASS – Schulung & Beratung im Gesundheitswesen durchgeführt.

Wildeshausen

Mi., 28. Oktober 2026,

09.00 - 17.00 Uhr

Zielgruppe: Beschäftigte aus Mitgliedsunternehmen

Anmeldung: www.frauen-und-wirtschaft.de
oder 04431 85472

Kosten: 150 Euro, 75 Euro für Mitgliedsbetriebe

ONLINE-INFORMATIONEN- VERANSTALTUNG ZUR BETRIEBLICHEN PFLEGELOTSENAUSBILDUNG:

Das Institut kompPASS informiert und beantwortet Fragen.

Mi., 16.09.2026, 11.00 Uhr

Anmeldung unter
www.frauen-und-wirtschaft.de

Diese Unternehmen sind aktuell Mitglied im Unternehmensnetzwerk Zukunft.Beruf.Familie Region Oldenburg/Delmenhorst e.V. Gemeinsam engagieren wir uns für die Förderung der Erwerbstätigkeit von Frauen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Unsere Mitgliedsunternehmen

Agrarfrost GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Alexanderstift, Evangelisches Altenzentrum, Wildeshausen • Ambulante Pflege Länddienste GmbH, Dötlingen • AP Pulverbeschichtung e.K., Hude • AWL Steuerberatungs-gesellschaft mbH, Wildeshausen • Baensch & Wippersteg GmbH, Stuhr • Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e. V., Oldenburg • Jürgen Börjes Möbeltischlerei GmbH, Westerstede • BÜFA GmbH & Co. KG, Oldenburg • BUTT GmbH, Großenkneten • Co Check, Ganderkesee • ComFair GmbH, Oldenburg • DE-RO Handelsgesellschaft • DHE Delmenhorst-Harpstedter Eisenbahn GmbH, Harpstedt • Diakonie Himmelsthür, Wildeshausen • Dostofarm GmbH, Westerstede • DRK - Seniorenzentrum, Harpstedt • Thörnau Büro & Objekt e.K., Wildeshausen • Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land, Delmenhorst • Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg, Oldenburg • Fluid Onlinehandel e. K., Wildeshausen • Four Pack GmbH, Hude • Fruchthaus Hulsberg, Ganderkesee • FVG GmbH & Co. KG, Wildeshausen • FRANZIUS GmbH & Co. KG, Oldenburg • Gebr. Sauer Produktionsgesellschaft m.b.H., Wildeshausen • Gemeinde Dötlingen • Gemeinde Ganderkesee • Gemeinde Großenkneten • Gemeinde Hatten • Gemeinde Hude • Gemeinde Wardenburg • Go-Fair GmbH, Ganderkesee • Gut Moorbeck e. K., Großenkneten • Gut Sannum, Huntlosen • Anke Harms GmbH, Wildeshausen • Harries Schälmmühlwerk GmbH & Co. KG, Groß Ippener • HERMES Systeme GmbH, Wildeshausen • HIT Hafen- und Industrietechnik GmbH, Wardenburg • hochForm, Dötlingen • Hörstube OHG, Harpstedt • HUS Elektrosysteme GmbH, Saterland • Jobfit & soziale Dienste, Edeweicht • INN-tegrativ gGmbH Berufsförderungswerk Weser-Ems, Bookholzberg • KB Filter-Service, Karin Burmeister GmbH, Wardenburg • [k]nord GmbH, Ganderkesee • Kunststofftechnik VULHOP GmbH, Wildeshausen • Landkreis Oldenburg, Wildeshausen • LebensblickPflege, Hude • Lebenshilfe Delmenhorst u. Landkreis Oldenburg e. V., Delmenhorst* • L&S Hydraulik GmbH, Stuhr • Lasertechnik-Schröder GmbH, Hude • Geest Events UG & Co.KG, Dötlingen • Rechtsanwälte Dr. Meyer, Vock & Dr. Pickart, Rechtsanwälte und Notare, Wildeshausen • Harald Meyer Brandschutz-Elektro GmbH & Co. KG, Ganderkesee • Mikel Software & Multimediaprodukte, Oldenburg • morbitzer media GmbH, Oldenburg • Müller Möbelwerkstätten GmbH, Bockhorn • Markus Media, Hude • NORLE FeD gGmbH, Dötlingen • Oldenburgische IHK, Oldenburg • PERSO PLANKONTOR GmbH, Lstrup • Plömacher Rohprodukte und Containerverleih GmbH & Co. KG, Metjendorf • Rolwes-Hauth-Jacobi GmbH & Co.KG, Wildeshausen • Samtgemeinde Harpstedt • Ing. Kurt Schade GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Schlegel-Webdesign Wildeshausen • schuette Treuhand KG Steuerberatungsgesellschaft, Wildeshausen • SM Blechverarbeitung GmbH, Ganderkesee • SNI-Nord Regaltechnik GmbH, Wildeshausen • Schmalriede-Zink GmbH, Ganderkesee • Stadt Delmenhorst • Stadt Oldenburg (Oldb) • Stadt Wildeshausen • Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Delmenhorst • Stiftung Johanneum, Wildeshausen • Team Iken Kommunikation GmbH & Co. KG, Wildeshausen • Tischlerei Fredy Böschen GmbH, Ottersberg • Tischlerei Rasach & Petrovic GmbH, Bremen • Vanquish GmbH, Oldenburg • VHS Delmenhorst gGmbH, Delmenhorst • VHS Oldenburg, Hatten, Wardenburg e. V. • VHS Wildeshausen e. V., Wildeshausen • VR Bank eG Oldenburg Land Delmenhorst, Wildeshausen • Wichernstift Altenhilfe gGmbH, Ganderkesee • Wintermann GmbH, Massivholztreppe, Großenkneten • WLO Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Landkreis Oldenburg mbH, Wildeshausen • Wohn- und Ferienhaus e. V., Neerstedt • worldiety GmbH, Oldenburg

WIE WIR GEFÖRDERT UND UNTERSTÜTZT WERDEN



Kofinanziert von der
Europäischen Union



**Der Trägerverein Frauen und Wirtschaft e.V.
besteht seit 1998 und ist ein gelungenes Beispiel
für eine breite, interkommunale Zusammenarbeit.**

Wir werden finanziell getragen von:

Landkreis Oldenburg
Stadt Delmenhorst
Stadt Oldenburg
Gemeinde Stuhr

Weitere Mitglieder sind:

Oldenburgische IHK
Handwerkskammer Oldenburg
Arbeitgeberverband Oldenburg e.V.
DGB - Deutscher Gewerkschaftsbund, vertreten
durch ver.di - Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft
Kreishandwerkerschaft Delmenhorst/Oldenburg-Land
regiovhS Ganderkesee-Hude

Die Wirtschaftsförderungen und Gleichstellungs-
beauftragten der Kommunen arbeiten eng mit den
Projekten zusammen.

Unsere Projekte werden maßgeblich durch EU-
und Landesmittel finanziert und sichern so eine nach-
haltige und qualitativ hochwertige Unterstützung für
Frauen und Unternehmen in der Region.

Diese breite institutionelle und finanzielle Unterstützung
ermöglicht es uns, Frauen und Unternehmen um-
fassend, praxisnah und kostenfrei zu beraten und zu
begleiten.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Landkreis Oldenburg



Stadt
Oldenburg



Delmenhorst
verbindet

