

Jahresprogramm 2024



Berufliche Perspektiven

Beratung und Bildung
für Frauen



Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg



facebook.com/feffaev



instagram.com/feffaev

AGB und Datenschutz: www.koordinierungsstellen-feffa.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:

feffa e.V.

Verantwortlich i.S.d.P.:

Andrea Kowalewski, Stadtkoppel 20, 21337 Lüneburg

Tel. 04131 303968, info@feffa.de

Satz und Gestaltung:

Hilke Harder, Gorleben

Fotonachweis:

Bildarchiv feffa e.V., adobe.stock.com, istockphoto.com, shutterstock.com

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Frauen tragen die Hauptlast an der Familienarbeit und können ihre beruflichen Ziele daher häufig nicht so verfolgen, wie sie es wünschen. Die Aufgabe der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg ist es, Frauen durch Beratung und Bildungsangebote bei einem beruflichen Wiedereinstieg und in der beruflichen Laufbahn zu unterstützen.

Die Koordinierungsstelle arbeitet im Verbund mit privaten und öffentlichen Arbeitgebern. Unser gemeinsames Ziel ist, Fachkräfte in der Region zu binden und zu gewinnen, Qualifikationen von Frauen dauerhaft zu sichern. Wir setzen uns dafür ein, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. Niedersachsenweit haben sich die Koordinierungsstellen mit über 1.500 Betrieben in Unternehmensverbänden zusammengeschlossen.

Der Verein feffa e.V. ist Träger der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen. feffa e.V. ist seit 1990 in der beruflichen Bildung, Beratung und Existenzgründung für Frauen in der Region aktiv. feffa e.V. ist zertifizierter Bildungsträger.



Gefördert wird die Koordinierungsstelle vom Land Niedersachsen und der Europäischen Union (ESF). Kofinanzierungspartner der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg sind die Stadt Buchholz und der Landkreis Harburg.

Existenzsichernde Erwerbstätigkeit von Frauen fördern

Dafür arbeiten wir eng zusammen mit Unternehmen und anderen Arbeitgebern, Weiterbildungsträgern, Gleichstellungsbeauftragten, Familienbüros, Beratungsstellen, Jobcenter, Arbeitsagentur sowie weiteren Partnerorganisationen.

Angebote

für Frauen:

Beratung und Qualifizierung
Orientierung, Bewerbung,
berufliche Fachkompetenzen,
Existenzgründung,
Vernetzung

für Unternehmen:

Organisation und Beratung
Unternehmensnetzwerk (FW)
Familienfreundliche Personal-
politik, Ferienbetreuung,
FaMi-Siegel

Ziel

existenzsichernde
Arbeit für Frauen

mit Arbeitsmarktbeteiligten:

Kooperationen und Projekte
mit Arbeitsagentur,
Jobcenter,
Arbeitgebern

mit regionalen und über- regionalen Netzwerkpartnern:

Kooperationen und Projekte
mit Verwaltung, Bildung,
Wirtschaft, Politik, Wissenschaft
und sozialen Organisationen

Beraten	7
<i>Beratungsangebote für die berufliche Laufbahn</i>	
Bewerben	8
<i>Rund um die Bewerbung: vom Bewerbungscheck bis zum Vorstellungsgespräch</i>	
Informieren	9
<i>Infos zu Beschäftigungsverhältnissen sowie Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg und Neuorientierung</i>	
Unterstützung & Soziale Hilfen	12
<i>Tipps zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, Unterhaltsrecht sowie Fördermöglichkeiten und Infos zur Pflege von Angehörigen</i>	
Workshops & Seminare	13
<i>Motivierende Workshops für den beruflichen und privaten Alltag</i>	
Bildungs Kooperationen	16
<i>Seminare für Frauen in Leitung und Führung, für Existenzgründerinnen sowie Kompaktkurse für Frauen</i>	
Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.	23
<i>Mit Workshops, Ferienbetreuungsangeboten und Infos zum FaMi-Siegel</i>	
Referentinnen und Referenten	26

Januar

23. Initiativbewerbungen 8
 30. Was ist mir wesentlich? 13

Februar

08. Sozialpäd. Assistentin, Erzieherin u.a. päd. Berufsfelder 9
 13. Ausbildung und Beschäftigung in der Pflege 9
 20. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg 10
 21. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg 7
 28. Bewerben per E-Mail und Internet 8

März

06. Jobsuche über Social Networks 10
 08. Machtvoll und erfolgreich die eigenen Ziele umsetzen 20

April

10. Mini- und Midijob – Karrierefalle oder Einstiegsmöglichkeit? 10
 10. Mein Kind hat eine Beeinträchtigung 12
 17. Trennungstories 13
 24. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg 7



Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich an, damit wir Sie über mögliche Veränderungen informieren können.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der Koordinierungsstelle statt:

Winsen: Marktstraße 21/23 | **Buchholz:** Kirchenstraße 3

Anmeldungen für beide Standorte unter Telefon 04181 9405636 oder per E-Mail an kontakt-bu@feffa.de

Mai

- 07. Raus aus dem Stress..... 14
- 08. Wer bekommt den Job? 11
- 14. Entdecken Sie Ihr Potenzial 14
- 15. Elterngeld und Elternzeit..... 12

Juni

- 11. Vorstellungsgespräche locker meistern 8
- 13. Financial Empowerment für Frauen..... 14
- 15. Resilienz by Nature 15
- 19. Beratungsvormittag in Tostedt 7

August

- 28. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg 7

September

- 03. Initiativbewerbungen..... 8
- 04. Bewerben per E-Mail und Internet 8
- 11. Jobsuche über Social Networks 10
- 13. Mit „Wünsch Dir was“ zum neuen Traumjob 20
- 18. Wer bekommt den Job? 11
- 19. Elterngeld und Elternzeit..... 12
- 24. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg 10
- 26. Infobörse Frau & Beruf im ISI-Zentrum 11
- 27. Mutti schafft das schon 21

Oktober

- 23. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg 7
- 23. Unterhaltsrecht 12
- 29. Die Früchte meiner Arbeit – ein herbstliches Rollenspiel 15

November

- 06. Wer bekommt den Job? Impulsvortrag mit Werksführung..... 11
- 12. Mehr Netto vom Brutto 11
- 13. Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf 7
- 14. Familienpolitik in der Diskussion..... 21
- 19. Entdecken Sie Ihr Potenzial 14
- 27. Pflegebedürftig – was nun? 12



telefonisch,
online oder
persönlich

■ Individuelle vertrauliche Beratung

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft beraten Sie unabhängig, unbürokratisch, vertraulich und kostenfrei zu Anliegen und Fragen rund um den Beruf, wie beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder Familienphase, Weiterbildung, berufliche Neuorientierung oder Veränderung, Bewerbungsstrategien, Karriereplanung. Auch Fragen zu Minijobs, Ausbildung in Teilzeit oder Umschulungen werden beantwortet.

Terminvereinbarung telefonisch 04181 9405636
oder per E-Mail kontakt-bu@feffa.de.

■ Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg

Sie erhalten Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit, von Arbeitgebern und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft werden vorgestellt. Für individuelle Fragen haben die Beraterinnen Zeit eingeplant.

Online | 21.02. | 28.08. | 9.30–11 Uhr | Inga Seba-Eichert

Buchholz | 24.04. | 23.10. | 9.30–11.30 Uhr | Inga Seba-Eichert

■ Beratungsvormittage in Tostedt und Neu Wulmstorf

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Tostedt bzw. mit dem Mehrgenerationenhaus Courage e.V.

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Berufswegplanung, Bewerbungsstrategien, Weiterbildung, Bewerbung, Fördermöglichkeiten und Neuorientierung.

Tostedt | 19.06. | Termin nach Vereinbarung | Rathaus Tostedt

Neu Wulmstorf | 13.11. | Termin nach Vereinbarung | MGH Courage
Inga Seba-Eichert

■ **BewerbungsCheck**

Sie haben sich lange nicht beworben oder sind sich unsicher, ob Ihre Bewerbungsunterlagen dem aktuellen Standard entsprechen? Benötigen Sie Hilfe bei der Umwandlung digitaler Unterlagen in sendefähige Daten?

Wir geben fachlich fundierte Rückmeldung zu individueller Bewerbungsstrategie, Interpretation von Stellenanzeigen, Umgang mit Lücken oder Veränderungen im Lebenslauf, Struktur und Formulierung von Motivationsschreiben und Lebenslauf, Anordnung und Anzahl von Zeugnissen und Zertifikaten.

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.
Telefon 04181 9405636 oder kontakt-bu@feffa.de

telefonisch,
online oder
persönlich

■ **Initiativbewerbungen**

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Mehr als die Hälfte aller Stellen werden vergeben, ohne dass per Stellenanzeige nach passenden Bewerberinnen gesucht wird. Nutzen Sie deshalb auch gezielt und aktiv den Weg der Initiativbewerbung! Sie erfahren, wie Sie mit Ihrer Initiativbewerbung punkten und was Sie dabei beachten müssen.

Online | 23.01. | 17–19.15 | Christina Glaser

Buchholz | 03.09. | 17–19.15 Uhr | Christina Glaser

■ **Bewerben per E-Mail und Internet**

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail oder Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. Wir informieren Sie, wie Sie alle Klippen sicher umschiffen, damit Ihre digitale Bewerbung erfolgreich ist.

Online | 28.02. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

Online | 04.09. | 9.30–11 Uhr | Inga Seba-Eichert

■ **Vorstellungsgespräche locker meistern**

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

In entspannter Atmosphäre erweitern Sie durch intensives Feedback Ihre Kompetenz, sich erfolgreich zu präsentieren und auch auf schwierige Fragen überzeugende Antworten zu finden. Die Seminarleiterin trainiert mit Ihnen die Vorbereitung auf Online- und Präsenz-Interviews bei Bewerbungsverfahren.

Buchholz | 11.06. | 9.30–11.45 Uhr | Manuela Maack-Schulze



*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.
Anmeldung erbeten.*

Info-Veranstaltungen zu Berufsfeldern mit Fachkräftebedarf



Der Fachkräftemangel hat in der Metropolregion Hamburg auch die Büroberufe erreicht. Gute Beschäftigungschancen in den ländlichen Regionen und viele Möglichkeiten zum Quereinstieg kennzeichnen jedoch die Berufsbilder Pädagogik, Pflege und Hauswirtschaft. Über verschiedene Bildungswege, auch berufsbegleitend oder in Teilzeit, können Sie Qualifikationen erwerben, um einen zukunftssicheren, wohnortnahen Arbeitsplatz zu erhalten.

■ Berufsfeld Pädagogik

Die BBS Buchholz bietet Bildungsgänge zur Sozialpädagogischen Assistentin bzw. Erzieherin in Vollzeit oder berufsbegleitend in Teilzeit an. Zudem ist ein Einstieg in die Pädagogik z.B. auch als Pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Die Expertinnen der Bildungseinrichtungen informieren über die entsprechenden Ausbildungen an der BBS Buchholz bzw. die Qualifizierungskurse an der KVHS. Weiterhin informieren die Referentinnen zu Tätigkeiten, Verdienst, beruflichen Entwicklungschancen sowie zu Finanzierung, Fördermöglichkeiten und Praktika.

[Buchholz](#) | 08.02. | 18–20 Uhr | BBS Buchholz, Sprötzer Weg 33

■ Beschäftigungschancen in der Pflege

Sie erhalten Informationen von Expertinnen der BBS Winsen und dem Ausbildungsnetzwerk Pflege zu Tätigkeitsfeldern, Ausbildungswegen, Beschäftigungs- und Verdienstmöglichkeiten. Eingegangen wird auch auf das Thema Quereinstieg, Umschulung, Ausbildung in Teilzeit und Fördermöglichkeiten. Zeit für Fragen ist eingeplant.

[Winsen](#) | 13.02. | 17.30–19 Uhr | BBS Winsen, Bürgerweide 20

■ 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken! Welche Möglichkeiten bietet der Arbeitsmarkt und wo können Sie passende Stellen finden? Sie bekommen zudem Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zeitgemäßen (digitalen) Bewerbungsunterlagen.

[Buchholz](#) | 20.02. | 24.09. | 9.30–11.45 Uhr | Christina Glaser

■ Jobsuche über Social Networks

Welche Jobs finde ich wo in den vielen Netzwerken und Portalen? Je nach gewünschter Branche und Tätigkeit kann die Suche unterschiedlich erfolgreich sein. Kommen Sie mit auf eine digitale Reise durch die Social Networks! Mit Tipps für die Profilerstellung auf LinkedIn, XING und Facebook.

[Online](#) | 06.03. | 11.09. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

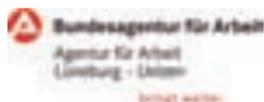
■ Kooperation mit den Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit und des Jobcenters

In 2024 gibt es Veranstaltungen in der Koordinierungsstelle in Winsen und in Buchholz zu den Themen:

- Mini-Jobs – Karrierefall oder Einstiegsmöglichkeit?
[Buchholz](#) | 10.04. | 10–12 Uhr
- Wiedereinstieg in den Beruf: Unterstützung durch Agentur für Arbeit und Jobcenter
- Informationen zu Teilzeitausbildungen und -umschulungen

Mit Brigitte Niemann-Rempe (BCA Jobcenter) und Tanja Zerbin-Münstedt (BCA Agentur für Arbeit).

Sobald die Termine bekannt sind, veröffentlichen wir sie in unserem Veranstaltungskalender auf der Website.



■ Wer bekommt den Job?

Unternehmen und Einrichtungen bewerben sich um geeignete Fachkräfte: Der Personalleiter Lars Westermann vom Landkreis Harburg und Vanessa Lorenz vom Personalmanagement der Stadt Buchholz informieren über Einstellungen im öffentlichen Dienst. Wie ist der Personalbedarf, wie funktioniert ein Quereinstieg in den öffentlichen Dienst? Fragen rund um Bewerbungsverfahren werden beantwortet.

Die Personalleiterin Carola Bullermann von der Ostfriesischen Tee Gesellschaft führt durch das Unternehmen und erläutert, womit das Unternehmen bei den Beschäftigten punktet, z.B. durch Familienfreundlichkeit. Zeit für Fragen ist eingeplant.

Winsen | 08.05. | 9.30–11 Uhr | Lars Westermann

Buchholz | 18.09. | 9.30–11 Uhr | Vanessa Lorenz

Buchholz | 06.11. | 10–12 Uhr | Carola Bullermann

■ Mehr Netto vom Brutto

Wertvolle Tipps zur Steuerklassenwahl, zu Freibeträgen und zum steuerlichen Absetzen von Werbungs- und Kinderbetreuungskosten. Lohnen sich Minijobs oder eine nebenberufliche Selbstständigkeit steuerlich und in Bezug auf die Renten- und Krankenversicherung? Die Steuerexpertin erläutert die Gestaltungsmöglichkeiten und beantwortet individuelle Fragen.

Online | 12.11. | 9.30–11.30 Uhr | Kim-Jana Trenkner



INFOBÖRSE FRAU & BERUF

Vortrag Infostände Netzwerke

Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der Kreisvolkshochschule mit Unterstützung der WLH.

Freuen Sie sich auf einen Abend mit einem spannenden Vortrag und vielen NetzwerkpartnerInnen im ISI-Zentrum. Holen Sie sich neue Impulse für den Wiedereinstieg und Ihre berufliche Entwicklung. Expertinnen informieren zu den Themen Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Existenzgründung sowie zu Karrierewegen und Jobchancen in der Region.

ISI Buchholz | 26.09. | 17–19.30 Uhr | Bäckerstr. 6

■ Mein Kind hat eine Beeinträchtigung

Ein Informationsangebot für Eltern

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Kinder mit körperlichen, psychischen, kognitiven oder mehrfachen Beeinträchtigungen erfordern besonderen Pflege- und Informationsbedarf. Die Expertin informiert über mögliche Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Eltern. Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde.

Online | 10.04. | 19–20.30 Uhr | Manja Günther

■ Elterngeld und Elternzeit

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit und dem Familienbüro Buchholz bzw. der Gleichstellungsbeauftragten Stadt Winsen sowie dem Familienbüro Winsen

Informationen über die gesetzlichen Regelungen zu Elternzeit und Elterngeld sowie zu ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus. Sie erfahren, wer welche Ansprüche hat, und wie diese geltend gemacht werden können.

Online | 15.05. | 18.30–20 Uhr | Michael Schäfer

Marstall Winsen | 19.09. | 18–19.30 Uhr | Michael Schäfer

■ Unterhaltsrecht

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Aktuelles Unterhaltsrecht: Wie stehe ich finanziell da, wenn ich mich trenne? Die Rechtsanwältin Nell Bickel informiert über die strategisch kluge Vorgehensweise, wenn eine Trennung ansteht. Weiterhin gibt es Auskünfte zum Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Online | 23.10. | 19–20.30 Uhr | Nell Bickel

■ Pflegebedürftig – was nun?

Ein Informationsabend für Angehörige

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Der Referent des Senioren- und PflegeStützpunkts Landkreis Harburg gibt einen Überblick, welche Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und informiert über die Leistungen der Pflegekasse.

Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde.

Rathauskantine Buchholz | 27.11. | 19.30–21 Uhr | Andreas Breitenfeld



Tipps Netzwerke
Links Jobs

finden Sie auf



www.koordinierungsstellen-feffa.de



Tipp:
Die folgenden Fortbildungen sind auch als Fortbildung für die weiblichen Beschäftigten von ÜBV und UFW konzipiert!

■ Was ist mir wesentlich –

Ein winterlicher Impuls
für meinen beruflichen Weg

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg
Eine Schneelandschaft. Weiß und still. Nur ein dunkler Baum und ein gurgelnder Bach. Sie möchten beruflich (wieder) klarer sehen und konzentrierter sein? In diesem Workshop können Sie ein weißes Blatt vor sich legen und spielerisch fragen: Was ist mir im Beruf wesentlich? Folgen Sie Ihrem kreativen Impuls und Ihre eigene Schneelandschaft entsteht. An dieser können Sie sich auf Ihrem weiteren beruflichen Weg klar und konzentriert ausrichten.

Online | 30.01. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Trennungstories souverän argumentieren

So vermittele ich meine Trennung vom Ex-Arbeitgeber
im Bewerbungsgespräch

„Aus welchem Grund kam es zur Trennung von ihrem ehemaligen Arbeitgeber?“ Eine Frage, die nach Mobbing, ungerechtfertigten Kündigungen oder nach anderen Konflikten mit dem ehemaligen Arbeitgeber im Vorstellungsgespräch eine emotionale und verbale Herausforderung darstellt. In diesem Seminar werden Kriterien überzeugender Antworten aufgezeigt und anhand der individuellen Situation der Teilnehmerinnen agile Trennungstories erarbeitet.

Buchholz | 17.04. | 9–12 Uhr | Manuela Camilli-Krouß



Diese Angebote richten sich auch an Unternehmerinnen und weibliche Beschäftigte aus dem Unternehmensnetzwerk.

■ Raus aus dem Stress

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten und dem Familienbüro Winsen

Warum bin ich bei Stress so blockiert - und wie komme ich schnell wieder raus? Wie das Nervensystem funktioniert, erläutert Gabriele Westermann in diesem Online-Workshop. Sie erfahren, welche Selbstregulationsimpulse Sie anwenden können, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen und innere Ruhe zu finden. Bei regelmäßiger Anwendung können Sie ein Stück weit resilienter werden.

Online | 07.05. | 18–20.30 Uhr | Gabriele Westermann

■ Entdecken Sie Ihr Potenzial: Stärken erkennen und fördern

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Sie haben weitaus mehr Stärken, als Sie denken! In diesem Workshop erarbeiten Sie Ihre Stärken und lernen, sie für Ihre künftige Karriere wirksam zu präsentieren. Entwickeln Sie neue Ideen und Ziele, die Ihrem individuellen Persönlichkeitsprofil entsprechen und neuen Mut, sie umzusetzen.

Buchholz | 14.05. | 19.11. | 17–19.15 Uhr | Christina Glaser

■ Financial Empowerment für Frauen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Buchholz

Die Zurückhaltung in „Gelddingen“ wirkt sich für viele Frauen negativ aus. Warum und wie verhilft mir die Beschäftigung mit Geld zu mehr Selbstwertgefühl? Und wie bereite ich mich ganzheitlich auf meine künftigen Vorstellungs-, Gehalts- oder Weiterentwicklungsgespräche vor? Die Referentin gibt Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die finanzielle und berufliche Weiterentwicklung.

Rathauskantine Buchholz | 13.06. | 18–20 Uhr | Susan J. Moldenhauer

■ Resilienz by Nature – Outdoor Resilienztraining

Die Natur ist das resilienteste System, das wir kennen. Sie bietet viele Vorbilder, von denen wir lernen können, trotz widriger Umstände zu wachsen und stark zu werden. Auf einem gemeinsamen Streifzug durch den Wald kommen Sie mit kleinen angeleiteten Achtsamkeitsübungen zur Ruhe und erhalten erste Impulse, wie Sie Ihre persönliche Resilienz Schritt für Schritt trainieren können. Und ganz nebenbei stärken Sie in der frischen Waldluft Ihre physischen Abwehrkräfte und sorgen für Ihre Gesundheit.

Buchholz | 15.06. | 14 – 17 Uhr | Sandra Differt

Workshop

für neue Perspektiven



■ Die Früchte meiner Arbeit ernten – Ein herbstliches Rollenspiel

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Die Schnitterin schneidet mit ihrer Sichel das Korn und sammelt die Ähren in ihrer Schürze. Aus Getreide wird Mehl wird Brot. Der Workshop lädt Sie ein, dieses Bild mit Blick auf Ihre berufliche Situation spielerisch aufzugreifen. Dafür schlüpfen Sie in die Rolle der Schnitterin: Welche Ähren sind reif? Welches Korn schneide ich? Welches Brot backe ich, das mich nährt? Symbolisch bringen Sie die Ernte Ihrer Arbeit ein und verarbeiten Sie weiter. Das trägt zu Ihrer Klarheit, Zufriedenheit und Stärke im Beruf bei.

Buchholz | 29.10. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett



*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.
Anmeldung erbeten.*

Kompetenzen erwerben mit feffa e.V.

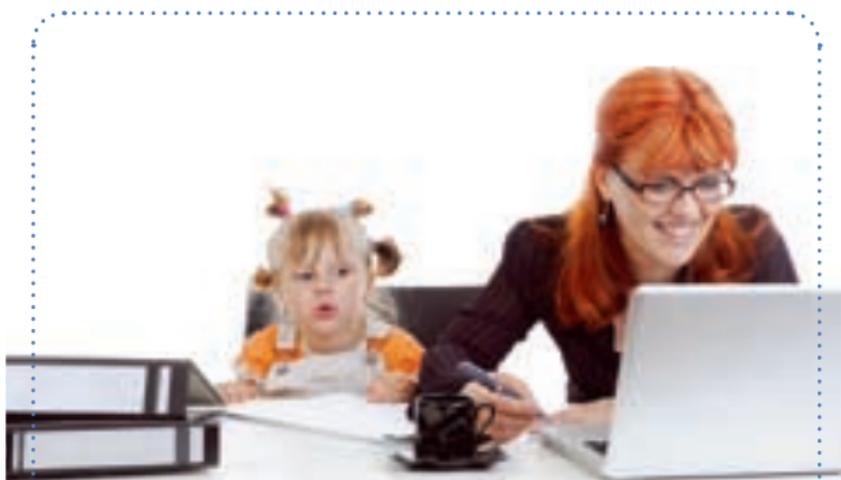
In der Reihe „Kompetent Leiten“ bieten wir weiblichen Führungskräften Themen an, die sie darin unterstützen, sich beruflich weiterzuentwickeln, selbstbewusst aufzutreten und ihre persönlichen Ressourcen zu stärken.

feffa e.V. bietet auch Einzelcoaching und gezieltes Bewerbungscoaching für Frauen an, Kosten pro Stunde 50 Euro. In einem kostenlosen Vorgespräch werden die Ziele des Coachings und die Dauer vereinbart.



Anmeldung und Infos zu den feffa-Angeboten:

Katja Eggers
Stadtkoppel 20, 21337 Lüneburg
info@feffa.de oder Tel. 04131 303968
www.feffa.de



Für Online-Veranstaltungen nutzen wir die Applikation ZOOM. Sie können mit PC, Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen. Wichtig ist, dass Ihr Gerät ein Mikro und möglichst auch eine Kamera hat. Sie müssen sich nicht bei Zoom registrieren, um teilzunehmen. Wir schicken Ihnen rechtzeitig einen Anmeldelink. Gern können Sie mit uns einen Termin vor der Veranstaltung für einen technischen Pre-Check vereinbaren!

Gründen und Unternehmen: Exista

Exista – Beratung für Existenzgründerinnen bietet Frauen, die sich selbstständig machen wollen, professionelle und persönliche Beratung, Qualifizierung und Vernetzung.

Exista ist ein Projekt des Vereins feffa e.V., Beratungen und Seminare finden online und in den Geschäftsstellen Lüneburg, Uelzen, Buchholz und Winsen statt.

Anmeldung und Infos zu den Exista-Angeboten:



Tel. 0581 3891659 oder
Tel. 04131 769301
exista@feffa.de
www.exista.info

■ Gründungswissen kompakt –

Basiswissen für die Selbstständigkeit

Wir informieren Sie über die wesentlichen Grundlagen, die Sie bei der Planung Ihrer beruflichen Selbstständigkeit wissen müssen: von gesetzlichen Bestimmungen und Formalitäten, finanziellen Rahmenbedingungen bis hin zum Businessplan. Hier erfahren Sie alles auf einen Blick. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 09.01. | 14.03. | 20.06. | 22.08. | 24.10. | 17.12. | jew. 18–20 Uhr

Online | 20.02. | 11.04. | 26.09. | 19.11. | jew. 9.30–11.30 Uhr

Buchholz | 28.05. | 9.30–11.30 Uhr

■ Existenzgründung im Nebenerwerb

Berufliche Selbstständigkeit in Teilzeit? Wir zeigen Ihnen wie das geht und informieren Sie über relevante Fragestellungen, wie gesetzliche Bestimmungen, soziale Absicherung und finanzielle Rahmenbedingungen einschließlich Businessplan. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 30.01. | 07.03. | 25.04. | 06.06. | 12.09. | 07.11. | 05.12.

jeweils 18–20 Uhr



Aktuelle Infos unter www.exista.info.

Bitte melden Sie sich an, damit wir Sie ggf. über Änderungen informieren können.

■ Ihr Weg zum Businessplan

Das Fundament und gleichzeitig das Herz Ihres Geschäftsvorhabens: der Businessplan. Er hilft Ihnen, Ihre Existenz auf eine solide Basis zu stellen und ist ebenso die Voraussetzung für finanzielle Förderungen. Im Seminar erhalten Sie alle notwendigen Informationen und praktische Tipps, um Ihren eigenen Businessplan zu erstellen.

Online | 18.01. | 12.03. | 14.05. | 29.08. | 12.11. | jeweils 9–12 Uhr

■ Erfolgreich gründen im eigenen Biorhythmus

Sind Sie sicher, dass Ihr anspruchsvoller Alltag als Existenzgründerin zu Ihrem Biorhythmus passt? Neben der Arbeitsbelastung sind finanzielle Unsicherheit, Erfolgsdruck und die Erwartung, alles unter einen Hut zu bekommen, Herausforderungen, mit denen Sie täglich umgehen.

Online | 27.02. | 18–20 Uhr | 35 EUR | Nina Schweppe

■ Rechtliche Stolperfallen bei der Existenzgründung

Die Referentin erläutert die korrekte Anmeldung Ihres Unternehmens, was Sie bei der Namensgebung beachten müssen, wie Sie Ihre Marke schützen können, welche Verträge für Sie wichtig sind und welche Erlaubnisse oder Genehmigungen Sie brauchen, um sicher zu gründen.

Online | 18.04. | 18–20 Uhr | 35 EUR | Karin Witt

■ Einstieg in Instagram – für mehr Sichtbarkeit im Netz

Ein Instagram-Account kann hilfreich sein, um mehr digitale Reichweite zu erzeugen. Denn Bilder und Videos eignen sich besonders gut, um andere von der eigenen Geschäftstätigkeit zu begeistern. In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie den richtigen Einstieg in Instagram finden.

Online | 26.11. | 18–20.30 Uhr | 35 EUR | Alexandra Miemczyk

■ Das bin ich (mir) wert – Honorare sicher verhandeln

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie den angemessenen Preis finden, eigene Unsicherheiten bei Preisverhandlungen reduzieren und zukünftig souverän ihr Angebot im Verhandlungsgespräch durchsetzen.

Online | 05.09. | 18–20 Uhr | 35 EUR | Susan Moldenhauer

■ Du bist ja 'ne Marke

Was genau gibt es auf dem Weg zum Branding alles zu beachten?

Teil 1: Zielgruppe definieren, ansprechen und passende Kommunikationsmittel finden.

Lüneburg | 22.10. | 18–19.30 Uhr | 45 EUR | Maike Blomeier

Teil 2: Werbetrommel rühren, Unternehmensnamen finden, Marketing-Konzept entwickeln.

Lüneburg | 29.10. | 18–20 Uhr | 45 EUR | Maike Blomeier

■ Gründerinnen-Frühstück „Spezial“

Wie bereitet man den perfekten Pitch für die „Höhle der Löwen“ vor und was passiert danach? Marina Herter von HäppySnäx hat den „Löwentest“ bestanden und in der TV-Show Investoren für den Ausbau ihrer Manufaktur gewonnen. In lockerer Frühstücksatmosphäre berichtet Sie von ihren Erfahrungen, geht mit uns in den Austausch und beantwortet Fragen der Gründerinnen.

Online | 16.01. | 8.30–10 Uhr | Marina Herter

■ Gründerinnen-Frühstück

Zusammen geht es besser als allein. Das Gründerinnen-Frühstück bietet Gelegenheit, sich mit anderen zu vernetzen, gemeinsam kreativ zu sein, das Wissen der Gruppe zu nutzen und Kraft für das eigene Business zu tanken. In moderierter Runde werden Ideen und Anliegen ausgetauscht – und wer mag hat ein leckeres Frühstück dabei.

Online | 06.02. | 05.03. | 02.04. | 07.05. | 04.06. | 06.08. | 03.09. | 01.10. | 05.11. | 03.12. | jeweils 8.30–10 Uhr



■ Gründerservice der WLH



Für Existenzgründer/innen ist die Wirtschaftsförderung im Landkreis Harburg GmbH (WLH) in der Region einer der ersten Ansprechpartner. Die WLH bietet Seminare und Workshops sowie Beratungen, Gründertreffs und ein Coachingnetzwerk an. Im ISI-Zentrum für Gründung, Business und Innovation können Büros, Werkhallen, Besprechungs- und Seminarräume sowie Coworking-Arbeitsplätze gemietet werden.

Die WLH und das ISI-Zentrum erreichen Sie unter Tel. 04181 9236-0 oder per E-Mail: info@wlh.eu. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.wlh.eu oder unter www.isi-wlh.eu.



Bildungskooperation Neu Wulmstorf

Veranstaltungen der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Neu Wulmstorf und dem Mehrgenerationenhaus Courage e.V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft. Alle drei Workshops finden im Familienzentrum Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Straße 1 statt. Anmeldung: gleichstellung@rh-neu-wulmstorf.de oder telefonisch (Anrufbeantworter): 040 70078440.

■ **Machtvoll und erfolgreich die eigenen Ziele umsetzen**

„Ich mache und mache und komme trotzdem keinen Schritt weiter.“ Was hindert Sie daran, Ihre Ziele umzusetzen? Sabotieren Sie sich selbst oder werden Sie ausgebremst? Gemeinsam schauen wir auf innere Überzeugungen, die Sie daran hindern, erfolgreich Ihren Weg zu gehen. Aber auch darauf, welche Stolperfallen Ihnen als Frau in einer männlich geprägten Gesellschaft und Arbeitswelt begegnen, und wie Sie damit umgehen wollen.

Neu Wulmstorf | 08.03. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt

■ **Mit „Wünsch Dir was“ zum neuen Traumjob**

Sie wollen beruflich (wieder) durchstarten – aber soll das wirklich im alten Job sein? Was sollte der neue Job mitbringen, damit Sie lange und zufrieden darin arbeiten können? Was bringen Sie mit und welcher Job passt zu Ihnen? Über gezielte Fragen und kleine Übungen machen Sie sich ein erstes „Bild“ und finden heraus, ob Ihr alter Job noch der Richtige ist und wie Sie Schritt für Schritt dem „Neuen“ auf die Spur kommen.

Neu Wulmstorf | 13.09. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt

■ Mutti schafft das schon –

Gesund bleiben im Spagat zwischen Beruf, Familie und anderen Anforderungen

„Manchmal weiß ich gar nicht, wo ich zuerst anfangen soll! Die Kinder brauchen mich, der Job ist auch nicht ohne und das sind ja nicht meine einzigen Herausforderungen. Wo bleibe ich denn dabei?“ Was brauchen Frauen, um gesund durch anstrengende Lebensphasen zu gehen? Aus der Perspektive der Salutogenese wird erläutert, wie Sie ein Gefühl von Stimmigkeit und Balance erreichen und gut für sich sorgen, um langfristig gesund zu bleiben.

Neu Wulmstorf | 27.09. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt



Bildungskooperation Salzhausen

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten Salzhausen in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft.

■ Familienpolitik in der Diskussion

Wenn Frauen nach der Elternzeit zu Hause bleiben oder ihre Arbeitszeit über einen längeren Zeitraum deutlich reduzieren, führt dies zu erheblichen finanziellen Einbußen. Es gibt oft kein Zurück mehr, da der Staat den Mann belohnt, wenn die Frau zu Hause bleibt.

Die Rechtsanwältin Pirko Lehmitz informiert über die Nachteile und Fallstricke der Familienpolitik: Wahl der Steuerklassen, Problematik der Mitversicherung, unzureichende soziale Absicherung bei Minijobs. Diskutieren Sie mit!

Online | 14.11. | 19–20.30 Uhr | Pirko Lehmitz

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg (KVHS)

Anmeldung und Infos zu den KVHS-Angeboten:

Schulkamp 11 a, 21220 Seevetal

Tel. 04171 6939400

kvhs@lkharburg.de

www.kvhs-harburg.de



■ Take ist easy!

Mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit durch den Alltag

Sie erhalten Impulse für ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag, Tipps für mehr Achtsamkeit, Selbstfürsorge und weniger Stress. Um körperliche und seelische Anspannungen abzubauen und Stress zu minimieren, lernen Sie eine einfache Yogaübungsreihe in der Praxis kennen. Yogavorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Maschen | 13.04. | 10.30–15.30 Uhr | 32 EUR | 241A347MA

■ Grenzen setzen – Gedankengewusel adé

Ein pferdegestützter Workshop mit dem Schwerpunkt Nein zu sagen und Grenzen aufzuzeigen. Durch gezielte Übungen und Aufgaben, die mit dem Pferd vom Boden aus durchgeführt werden, wird erkennbar, an welcher Stelle Veränderungen guttun können. Reit- und Pferdeerfahrungen sind nicht notwendig.

Maschen | 26.05. | 9–16 Uhr | 91 EUR | 241A354MA

■ Selbstbewusst Auftreten – Präsenztraining für Frauen

Das Seminar richtet sich an Frauen, die sich als zurückhaltend erleben und in ihre individuelle körpersprachliche und stimmliche Kraft kommen wollen. Anhand von Erkenntnissen aus der Kommunikationswissenschaft und der Sozialpsychologie lernen Sie, wie Sie nachhaltig eine selbstsichere und authentische Körpersprache entwickeln können.

Buchholz | 01.+02.06. | 10–17 Uhr | 85 EUR | 341A314BU

■ Ich weiß, dass Du lügst! – Was uns Körpersprache verrät

Lernen Sie die Signale des Körpers, der Stimme oder Sprache kennen, um einen Hinweis zu erhalten, ob Ihr Gegenüber die Wahrheit sagt - oder eben nicht. Lassen Sie sich in die Grundlagen der nonverbalen Kommunikation einführen und lernen Sie, die Hinweise auf eine Lüge zu deuten.

Buchholz | 07.06. | 16–19 Uhr | 28 EUR | 341A316BU

Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.



Infos zum Unternehmensnetzwerk:
Marktstr. 21/23, 21423 Winsen/Luhe
Tel. 04171 409726
info@netzwerk-familie-wirtschaft.de
www.netzwerk-familie-wirtschaft.de

Ein Zusammenschluss privater und öffentlicher Arbeitgeber aus dem Landkreis Harburg, der im Februar 2009 gegründet wurde. Das Unternehmensnetzwerk bietet ein Forum zu Themen der Personalentwicklung sowie zur Gestaltung einer familienbewussten Personalpolitik. Die Mitglieder können verschiedene Serviceangebote und Informationen nutzen: z.B. Vermittlungsunterstützung von weiblichen Fachkräften, Weiterbildung für Frauen in Führung, Organisation von Fort- und Weiterbildung.

Ein Highlight ist die verlässliche Ferienbetreuung für Grundschulkindern in den Oster- und Herbstferien in Buchholz und Winsen, um arbeitende Eltern zu entlasten.

Neujahrs- frühstück

Fotocredit: Nilay Pavlovic

■ Die Stimme erheben

Die Koordinierungsstelle und das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft laden Führungskräfte und Personalverantwortliche zum Vortrag und Austausch in die St. Georg-Kapelle in Winsen ein. Nach einem interaktiven Impulsvortrag der Stimmtrainerin Kat Wulff geht es um Austausch zu aktuellen Themen und Vernetzung.

Winsen | 24.01. | 10–12 Uhr | Kat Wulff



VON DER KUNST, GUT ZU ZIELEN!

Vier Impulse machen Mut für Veränderungen! Die kostenfreien Online-Workshops finden in Kooperation von Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V., dem Überbetrieblichen Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V. und dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg statt.

Altes loslassen – Neues wagen

Es geht um Geburt, wachsen, erblühen, vergehen und darum, Altes loszulassen, um wieder Neues in die Welt zu bringen. Mit einem indigenen Lebensrad, das seit Urzeiten die Zyklen der Natur, die Entwicklung menschlicher Persönlichkeit und so vieles mehr erklärt, kommen wir diesen Themen auf die Spur.

Online | 21.02. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Mein persönlicher Pitch

Was antworten Sie auf die Frage: „Wer sind Sie?“ Wir werfen einen Blick auf Ihre Charaktereigenschaften, Motivation und Kompetenzen und finden heraus, warum Ihnen bestimmte Dinge leichter fallen und andere mehr Energie kosten.

Online | 10.04. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg

Warum ist es so wichtig sich Ziele zu setzen? Welche Ziele haben Sie im Fokus? Und was brauchen Sie, um sich dafür stark zu machen und sie zu erreichen? Darüber wollen wir uns im Workshop austauschen.

Online | 14.08. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Weniger Stress mit dem Stress

Warum wir Stress brauchen, um unsere Ziele zu erreichen und wie Sie die positiven Aspekte von Stress nutzen, erfahren Sie im Workshop. Aber auch, was dauerhafter Stress mit unserem Körper und unserer Psyche macht und wie wir Überlastung durch einen besseren Umgang mit Stress entgegenwirken können.

Online | 13.11. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Anmeldung bitte an Katja Eggers:

info@netzwerk-familie-wirtschaft.de | Telefon 04131 303968

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de

www.ausbildungsnetzwerkpflege.de



Familiensiegel (FaMi-Siegel) 2022 – 2024



Mit dem FaMi-Siegel werden Unternehmen ausgezeichnet, die ihre Beschäftigten bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf aktiv und kreativ unterstützen.

Den Fragebogen, alle Teilnahmebedingungen und die Partner der Gemeinschaftsinitiative, die das FaMi-Siegel entwickelt haben, finden Sie unter www.fami-siegel.de



Mitglied werden!

Wir freuen uns über neue Mitglieder, mit denen wir uns austauschen und gemeinsam Strategien zur Fachkräftesicherung entwickeln können, weibliche Beschäftigte weiterentwickeln und mehr Frauen Mut zur Führung machen können.

Infos finden Sie unter www.netzwerk-familie-wirtschaft.de

Claudia Baden, Abteilungsleiterin, BBS Buchholz
Nell Bickel, Fachanwältin für Familienrecht und Agrarrecht
Maike Blomeier, Text und Konzept für Unternehmen und Gründer:innen
Andreas Breitenfeld, Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Harburg
Birgit de Buhr, Stv. Schulleiterin, BBS Buchholz
Carola Bullermann, Personalleiterin OTG GmbH & Co. KG
Manuela Camilli-Krouß, Dipl.-Informatikerin (FH), Soft-Skill-Trainerin
Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin
Ellen Giering, Fachbereichsleiterin, KVHS
Christina Glaser, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Coach
Manja Günther, Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung, EUTB
Marina Herter, Inhaberin von HäppySnäx
Andrea Kowalewski, Leiterin KoStelle, Geschäftsführerin feffa e.V.
Pirko Silke Lehmitz, Rechtsanwältin
Vanessa Lorenz, Stadt Buchholz
Manuela Maack-Schulze, Geschäftsführerin, Coach
Alexandra Miemczyk, Medienwissenschaftlerin
Susan J. Moldenhauer, Dipl.-Finanzwirtin (CoB), Coach
Michael Schäfer, Referent des BMFSFJ
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin
Nina Schweppe, chronobiologische Coach
Inga Seba-Eichert, Leiterin KoStelle, Dipl.-Biologin
Kim Jana-Trenkner, Dipl.-Finanzwirtin (FH)
Gabriele Westermann, Coach
Lars Westermann, Personalleiter Landkreis Harburg
Karin Witt, Unternehmensberaterin, Rechtsanwältin

So erreichen Sie uns:

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Kirchenstraße 3 | 21244 Buchholz

Telefon 04181 9405636

kontakt-bu@feffa.de

www.koordinierungsstellen-feffa.de

www.feffa.de

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de



Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft wurde eingerichtet von feffa e.V., seit 1990 aktiv für Frauen mit Bildung und Beratung, in Kooperation mit: Landkreis Harburg, Stadt Buchholz



Kofinanziert von der
Europäischen Union

