

Jahresprogramm 2024



# Berufliche Perspektiven

Beratung und Bildung  
für Frauen



Koordinierungsstelle  
Frau & Wirtschaft  
Lüneburg . Uelzen



[facebook.com/feffaev](https://facebook.com/feffaev)



[instagram.com/feffaev](https://instagram.com/feffaev)

**AGB und Datenschutz:** [www.koordinierungsstellen-feffa.de](http://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](mailto:info@feffa.de)

Satz und Gestaltung:

Hilke Harder, Gorleben

Fotonachweis:

Bildarchiv feffa e.V., [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), [istockphoto.com](http://istockphoto.com), [shutterstock.com](http://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 Lüneburg.Uelzen 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 Lüneburg.Uelzen und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg. 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.



### 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**  
**ÜBV Überbetrieblicher Verbund**  
Familienfreundliche Personalpolitik,  
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

<b>Beraten</b> .....	8
<i>Beratungsangebote für die berufliche Laufbahn</i>	
<b>Bewerben</b> .....	9
<i>Rund um die Bewerbung: vom Bewerbungsscheck bis zum Vorstellungsgespräch</i>	
<b>Informieren</b> .....	11
<i>Infos zu Beschäftigungsverhältnissen sowie Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg und Neuorientierung</i>	
<b>Finanzen &amp; Soziales</b> .....	16
<i>Tipps zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, Rentenabsicherung und Unterhaltsrecht sowie Infos zu Pflege und Beruf</i>	
<b>Workshops &amp; Seminare</b> .....	19
<i>Motivierende Workshops für den beruflichen und privaten Alltag</i>	
<b>Bildungskooperationen</b> .....	21
<i>Seminare für Frauen in Leitung und Führung, für Existenzgründerinnen sowie Kompaktkurse für Frauen</i>	
<b>Überbetrieblicher Verbund Frau &amp; Wirtschaft Lüneburg.Uelzen (ÜBV)</b> .....	24
<i>Mit Ferienbetreuungsangeboten und Infos zum FaMi-Siegel</i>	
<b>Referenten/Referentinnen</b> .....	26

**Januar**

09.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
11.	New Job Café für Berufsrückkehrerinnen .....	10
16.	Exista: Gründerinnen-Frühstück „Spezial“ .....	22
17.	Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg .....	8
18.	Exista: Ihr Weg zum Businessplan .....	22
18.	Infoveranstaltung Sozialpädagogische Berufsfelder .....	12
25.	Kraft schöpfen für mein neues Berufsjahr .....	19
30.	Bewerben per E-Mail und Internet .....	9
30.	Exista: Existenzgründung im Nebenerwerb .....	22

**Februar**

01.	Change is female – Lesung & Diskussion.....	11
06.	Exista: Gründerinnen-Frühstück .....	23
07.	Berufsfeld Pflege, Pflegeassistentin.....	12
08.	Sozialpädagogische Assistentin .....	12
08.	New Job Café für Berufsrückkehrerinnen .....	10
14.	Bewerben per E-Mail und Internet – die Praxis .....	9
15.	Beratung in den Samtgemeinden.....	8
20.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
21.	Altes loslassen – Neues wagen .....	25
21.	Bewerben per E-Mail und Internet – die Praxis .....	9
27.	Exista: Erfolgreich gründen im eigenen Biorhythmus .....	23
27.	Treffen der aktiven Frauen .....	21
28.	Frauen im Berufsleben: Ihre Rechte im Fokus.....	16

**März**

05.	ChatGPT .....	10
05.	Exista: Gründerinnen-Frühstück .....	23
06.	Frauen, Finanzen und der eigene Selbstwert.....	17
07.	Exista: Existenzgründung im Nebenerwerb .....	22
07.	Unterhalt bei Trennung und Scheidung .....	16
12.	Exista: Ihr Weg zum Businessplan .....	22
12.	Kompetenzen erkennen und beruflich neu ausrichten.....	13
14.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
14.	Unterhalt bei Trennung und Scheidung .....	16
14.	New Job Café für Berufsrückkehrerinnen .....	10
23.	Berufliche Potenziale ausloten und entfalten .....	13

**April**

02.	Exista: Gründerinnen-Frühstück .....	23
09.	Umgang mit alten Eltern: Recht und Hilfe.....	18
10.	Wer bekommt den Job? .....	14
10.	Mein persönlicher Pitch .....	25
11.	Jobsuche über Social Networks.....	14
11.	New Job Café für Berufsrückkehrerinnen .....	10

11.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
18.	Exista: Rechtliche Stolperfallen .....	23
18.	Bewerben per E-Mail und Internet .....	9
23.	Umgang mit alten Eltern: lieben – pflegen – meiden.....	18
24.	Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben .....	16
25.	Exista: Existenzgründung im Nebenerwerb .....	22

### Mai

02.	Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg .....	8
07.	Finanzplanung und Altersvorsorge für Frauen .....	17
07.	Exista: Gründerinnen-Frühstück .....	23
11.	Waldcoaching – Altes loslassen, neue Wege gehen.....	20
14.	Exista: Ihr Weg zum Businessplan .....	22
16.	Frauen, Beruf und Geld .....	17
16.	New Job Café für Berufsrückkehrerinnen .....	10
27.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
30.	Treffen der aktiven Frauen .....	21

### Juni

03.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
04.	Exista: Gründerinnen-Frühstück .....	23
05.	Besser behaupten in Konfliktsituationen .....	19
06.	Exista: Existenzgründung im Nebenerwerb .....	22
06.	Wer bekommt den Job? .....	14
11.	Beratung in den Samtgemeinden.....	8
13.	New Job Café für Berufsrückkehrerinnen .....	10
20.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22

### August

06.	Exista: Gründerinnen-Frühstück .....	23
08.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
12.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
14.	Wer sein Ziel kennt, findet den Weg .....	25
15.	New Job Café für Berufsrückkehrerinnen .....	10
22.	Exista: Gründungswissen kompakt.....	22
27.	Treffen der aktiven Frauen .....	21
29.	Exista: Ihr Weg zum Businessplan .....	22

### September

03.	Kompetenzen erkennen und beruflich neu ausrichten.....	13
03.	Exista: Gründerinnen-Frühstück .....	23
04.	Ladies Night.....	15
05.	Beratung in den Samtgemeinden.....	8
05.	Exista: Honorare sicher verhandeln .....	23
10.	Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg .....	8
12.	Exista: Existenzgründung im Nebenerwerb .....	22

- 12. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen ..... 10
- 12. Meine berufliche Entwicklung: Linear? Zyklisch? ..... 19
- 26. Exista: Gründungswissen kompakt..... 22

### Oktober

- 01. Exista: Gründerinnen-Frühstück ..... 23
- 10. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg ..... 8
- 19. Waldcoaching – Altes loslassen, neue Wege gehen..... 20
- 22. Exista: Du bist js 'ne Marke ..... 23
- 23. Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben ..... 16
- 24. Exista: Gründungswissen kompakt..... 22
- 29. Exista: Du bist ja 'ne Marke ..... 23
- 29. Tabubruch – Wechseljahre am Arbeitsplatz..... 20

### November

- 05. Mehr Geld im Job..... 17
- 05. Bewerben per E-Mail und Internet ..... 9
- 05. Exista: Gründerinnen-Frühstück ..... 23
- 07. Exista: Existenzgründung im Nebenerwerb ..... 22
- 07. Wer bekommt den Job? ..... 14
- 08. Offen – sympathisch – souverän: Ich stelle mich vor ..... 19
- 08. NetzWERK Frauen ..... 15
- 12. Exista: Ihr Weg zum Businessplan ..... 22
- 13. Selbstfürsorge – Achtsamkeit ..... 20
- 13. Weniger Stress mit dem Stress ..... 25
- 14. Wer bekommt den Job? ..... 14
- 14. Bewerben per E-Mail und Internet ..... 9
- 14. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen ..... 10
- 19. Exista: Gründungswissen kompakt..... 22
- 21. Jobsuche über Social Networks..... 14
- 21. Beratung in den Samtgemeinden..... 8
- 26. Exista: Einstieg in Instagram..... 23
- 28. Frauen, Beruf und Geld ..... 17
- 28. Treffen der aktiven Frauen ..... 21

### Dezember

- 03. Exista: Gründerinnen-Frühstück ..... 23
- 05. Erfolgreich bewerben 50plus ..... 10
- 05. Exista: Existenzgründung im Nebenerwerb ..... 22
- 07. Wie verabschiede ich Altes – wie komme ich in Neues?..... 20
- 12. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen ..... 10
- 17. Exista: Gründungswissen kompakt..... 22



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 04131 303968, 0581 9712615  
per E-Mail [kontakt-ig@feffa.de](mailto:kontakt-ig@feffa.de) oder [kontakt-ue@feffa.de](mailto:kontakt-ue@feffa.de).

### ■ Beratungsvormittage in Bad Bevensen und Ebstorf

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Berufswegplanung, Bewerbungsstrategien, Weiterbildung, Fördermöglichkeiten und Neuorientierung. Termine nach Vereinbarung.

**Bad Bevensen** | 15.02. | 05.09. | 10–12 Uhr | Petra Haberland  
Bibliothek im Gripe-Haus, Medinger Str. 2

**Ebstorf** | 11.06. | 21.11. | 9.30–11.30 Uhr | Petra Haberland  
DRK Mehrgenerationenhaus, Domänenplatz 2

### ■ Gut vorbereitet in 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** | 02.05. | 10.10. | 9.30–11.30 Uhr | Andrea Kowalewski

**Online** | 17.01. | 10.09. | 9.30–11.30 Uhr | Petra Haberland



### ■ **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.

Lüneburg | Tel. 04131 303968 | kontakt-lg@feffa.de

Uelzen | Tel. 0581 9712615 | kontakt-ue@feffa.de

telefonisch,  
online oder  
persönlich

### ■ **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 und wo KI ins Spiel kommt.

Uelzen | 30.01. | 05.11. | 9.30–11 Uhr | Petra Haberland

Online | 18.04. | 14.11. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

### ■ **Bewerben per E-Mail und Internet – die Praxis**

*Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg*

In diesem Kurs der KVHS geht es darum, die Kenntnisse aus der Infoveranstaltung in der Praxis anzuwenden. Sie erstellen Vorlagen für Anschreiben und Lebensläufe in Word und üben das Zusammenstellen von Bewerbungsunterlagen mit PDF-Bearbeitungsprogrammen. Das Pro-forma-Ausfüllen eines Online-Bewerbungsformulars rundet den Kurs ab. Fragen, die sich nach dem ersten Kurstag ergeben, können am zweiten Kurstag besprochen werden. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Uelzen | 14.02. und 21.02. | 14–17.15 | Sascha Fobbe | 41,00 €

Anmeldungen bitte über [service@allesbildung.de](mailto:service@allesbildung.de), Telefon 0581 97649-0



*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.  
Anmeldung erbeten.*

### ■ ChatGPT

*In Kooperation mit den Unternehmerfrauen im Handwerk*

Bewerbungen und Lebenslauf schreiben oder Briefe und Vorträge erstellen: ChatGPT kann bei vielen Texten unterstützen. Wie Sie ChatGPT für sich nutzen können und wo Grenzen und Gefahren liegen, erfahren Sie in diesem Workshop.

**Uelzen** | 05.03. | 18–19.30 Uhr | Sascha Fobbe

### ■ New Job Café für Berufsrückkehrerinnen

Sie hatten eine Erkrankung, eine längere Auszeit und/oder sind arbeitslos? Sie möchten beruflich neu durchstarten oder sich umorientieren? Das New Job Café ist eine Einladung an alle Frauen, die sich gegenseitig auf diesem Weg unterstützen wollen, um die Durststrecke zum neuen Job gut zu meistern. Zusammen sind wir stärker und kreativ, tauschen uns aus und profitieren vom Wissen und den Erfahrungen der anderen.

**Uelzen** | 11.01. | 14.03. | 16.05. | 15.08. | 14.11. | jeweils 9.30–11 Uhr  
Petra Haberland

**Online** | 08.02. | 11.04. | 13.06. | 12.09. | 12.12. | jeweils 9.30–11 Uhr  
Petra Haberland

### ■ Erfolgreich bewerben 50plus

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken – oder auch der Jobwechsel nach einer langjährigen Berufstätigkeit. Welche Chancen gilt es zu nutzen, wo haben ältere Bewerberinnen gute Chancen? Welche Strategie führt zum Erfolg? Die Referentin gibt Ihnen aus der Sicht einer Personalleiterin Tipps und macht Mut.

**Lüneburg** | 05.12. | 9–12 Uhr | Oxana Klein



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

**Lüneburg:** Stadtkoppel 20 | **Uelzen:** Alewinstraße 1

Anmeldungen für **Lüneburg** unter Telefon 04131 303968  
oder per E-Mail an kontakt-lg@feffa.de

Anmeldungen für **Uelzen** unter Telefon 0581 9712615  
oder per E-Mail an kontakt-ue@feffa.de

Online-Lesung  
mit Mareike Graepel und Jan Hendrik Ax:

# CHANGE IS FEMALE



Illustration: Jan Hendrik Ax

## ■ Online-Lesung

*in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Leuphana Universität Lüneburg und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lüneburg*

Ob Klimaschutz, mentale Gesundheit oder Menschenrechte – bei den großen Herausforderungen unserer Zeit geben oft Frauen den Ton an. Sie sind laut, prangern Missstände an, sie durchstoßen gläserne Decken, erobern die Technikwelt und ebnen so den Weg für die nächste Generation. Greta Thunberg, Naomi Osaka, Florence Kasumba oder Alexandria Ocasio-Cortez sind Vorbilder für alle engagierten und interessierten jungen Frauen und Mädchen.

Die 28 im Buch vorgestellten Heldinnen sollte man kennen, denn sie sorgen schon heute für die Veränderungen, die unsere Welt so dringend braucht.

Mit Diskussion und Austausch.

**Online | 01.02. | 18.30–20 Uhr**  
**Mareike Graepel und Jan Hendrik Ax**

## Info-Veranstaltungen zu Berufen mit guten Quereinstiegschancen



Veranstaltungsort in Uelzen: Georgsanstalt BBS II, Emsberg 3

Hoher Fachkräftebedarf und damit gute Beschäftigungschancen, aber auch verschiedene Möglichkeiten des Quereinstiegs und vielfältige Ausbildungswege kennzeichnen die Berufsbilder Pädagogik, Pflege und auch Hauswirtschaft. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, über verschiedene Bildungswege, auch berufsbegleitend oder in Teilzeit, die nötigen Qualifikationen zu erwerben, um einen zukunftssicheren Arbeitsplatz zu erhalten. Zu den Veranstaltungen laden wir Expertinnen der ausbildenden Einrichtungen ein, so dass Sie aktuelle Infos aus erster Hand erhalten.

### ■ Sozialpädagogische Berufsfelder

*In Kooperation mit dem Ev.-luth. Kindertagesstättenverband Lüneburg und der VHS REGION Lüneburg*

Expertinnen informieren über die Ausbildungen zur Sozialpädagogischen Assistentin, Erzieherin und über Beschäftigungsfelder im Bereich Pädagogik. Ein Einstieg in die Pädagogik ist z.B. auch als Pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Sie bekommen Informationen über Ausbildungsangebote an der BBS 3 Lüneburg, Grone Schule, VHS sowie über das Fernstudium Soziale Arbeit der Euro FH. Die Referenten/innen informieren über die Tätigkeiten, Verdienst, berufliche Entwicklungschancen sowie zu Fördermöglichkeiten und Praktika.

Online | 18.01. | 18–20 Uhr | Experten/innen

### ■ Berufsfeld Pflege, Pflegeassistenz

Informationen zu Zugangsvoraussetzungen, Ausbildungswegen und Fördermöglichkeiten, z.B. durch die Agentur für Arbeit. Im Anschluss ist eine persönliche Beratung möglich.

Uelzen | 07.02. | 19–20.30 Uhr | Peter Luz

### ■ Sozialpädagogische Assistentin – Erzieherin – Heilerziehungspflege

Expertinnen der BBS und aus der Kita-Praxis informieren Sie über den zweistufigen Weg zur Erzieherin. Schüler/innen ermuntern auch ältere Frauen dazu, den Schritt in die Berufsausbildung zu wagen.

Uelzen | 08.02. | 19–20.30 Uhr | Dorothee Havekost u.a.

### ■ Kompetenzen erkennen und beruflich neu ausrichten

Was kann ich und wo will ich hin? Wie finde ich neue berufliche Impulse, erkenne meine Kompetenzen und setze sie gezielt ein? Gemeinsam beleuchten wir alternative Jobideen und entdecken spielerisch, welche berufliche Ausrichtung zu Ihnen passt.

Uelzen | 12.03. | 03.09. | 9.30–11.30 Uhr | Katharina Naeve

### ■ Berufliche Potenziale ausloten und entfalten

Welche berufliche Ausrichtung passt zu mir? In diesem Workshop erhalten Sie Raum und Zeit für einen kurzen Boxenstopp, um Ihre beruflichen Potenziale in Ruhe anzuschauen. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf das, was da ist und welche Schätze im Verborgenen zu finden sind, um sie zu heben und zu entfalten. So erhalten Sie Impulse für Ihren Weg zu einer beruflichen Ausrichtung, die zu Ihnen passt.

Online | 23.03. | 9–12.15 Uhr mit Pause | Anette Christoffel

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

In 2024 wird es jeweils eine Veranstaltung in Lüneburg und in Uelzen zu den folgenden Themen geben:

- Wiedereinstieg in den Beruf, Unterstützungsmöglichkeiten wie Bildungsgutschein
- Mini-Jobs, Karrierefalle oder Einstiegsmöglichkeit?
- Geht das nicht auch in Teilzeit? Infos zu Teilzeitausbildungen und -umschulungen.

Mit Antje Reischel (BCA Jobcenter Uelzen),  
Susanne Blume (BCA Jobcenter Lüneburg),  
Tanja Zerbin-Münstedt (BCA Agentur für Arbeit).

Die Termine geben wir im Newsletter, im Veranstaltungskalender und über die Lokalpresse bekannt.



### ■ Jobsuche über Social Networks

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

Online | 11.04. | 21.11. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

### ■ Wer bekommt den Job?

Unternehmen und Einrichtungen suchen ihr Personal nach eigenen Kriterien aus. Die Abläufe im Recruiting und die Voraussetzungen sind sehr verschieden. Insbesondere ein Quereinstieg, z.B. in die öffentliche Verwaltung, erfordert die Kenntnis, welche formalen Voraussetzungen erfüllt sein müssen und wie die Stellenausschreibungen zu interpretieren sind. Die Referentinnen informieren über ihren Personalbedarf und beantworten Fragen rund um die Bewerbungsverfahren.

Uelzen | 10.04. | 15–16.30 Uhr | Ina Wenhold, Leben Leben

Lüneburg | 06.06. | 9.30–11 Uhr | Karin Fischer, Hansestadt Lüneburg

Lüneburg | 07.11. | 9.30–11 Uhr | Lünecom mit Betriebsbesichtigung

Uelzen | 14.11. | 9.30–11 Uhr | N.N., Hansestadt Uelzen





Foto credit: Milay Pavlovic

### ■ Ladies Night

Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der VHS REGION Lüneburg. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Vortrag und auf den Austausch mit anderen Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen.

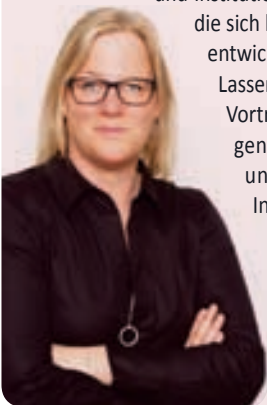
**4. September | 19–21 Uhr | Lüneburg | vhs.halle**

## NetzWERK Frauen

### ■ NetzWERK Frauen

Die gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft, der Gleichstellungsbeauftragten aus Stadt und Landkreis Uelzen, sowie weiteren engagierten Partnerinnen und Institutionen, richtet sich speziell an Frauen, die sich beruflich neu ausrichten und weiterentwickeln möchten.

Lassen Sie sich von einem inspirierenden Vortrag begeistern, nutzen Sie die Gelegenheit zur gegenseitigen Vernetzung und profitieren Sie von zahlreichen Informationen.



**8. November | 15–17.30 Uhr  
Rathaus Uelzen**

### ■ Frauen im Berufsleben: Ihre Rechte im Fokus

Bereiten Sie sich auf Ihren beruflichen Weg vor und stärken Sie Ihre Position am Arbeitsplatz! Erfahren Sie, wie das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) Ihnen Schutz und Chancen bietet, sowohl bei der Bewerbung als auch im Arbeitsumfeld. Wir helfen Ihnen dabei, selbstbewusst und gut informiert Ihren beruflichen Weg zu gestalten.

Online | 28.02. | 17–19.30 Uhr | Dr. Christine Katz und Isabelle Wetzel

### ■ Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben

Sie fühlen sich nach einer schweren Erkrankung (z.B. Burnout oder Depression) fit genug, um wieder in den Beruf einzusteigen. Vielleicht ist es Ihnen aber nicht mehr möglich, Ihren „alten“ Beruf weiter auszuüben? Die Referentin informiert über die Vorgehensweise und berufliche Reha-Verfahren. Sie erläutert, wo Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen können und welche Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten es gibt.

Uelzen | 24.04. | Online | 23.10. | 17–18.30 Uhr | Brigitte Peschel



Tipp

### ■ Elternzeit und Elterngeld

Informationen über die aktuellen gesetzlichen Regelungen zu Elternzeit und Elterngeld sowie zu ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus gibt es in **Lüneburg montags, 16.30 Uhr–17.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Kreisverwaltung**. Eine genaue Rauminformation erhalten Sie in der Woche vor der jeweiligen Infoveranstaltung. **Infos und Anmeldung:** [www.landkreis-lueneburg.de](http://www.landkreis-lueneburg.de), Suchwort Elterngeld

Für die Frauen in Stadt und Landkreis Uelzen ist die Elterngeldstelle beim Landkreis Uelzen zuständig: [www.landkreis-uelzen.de](http://www.landkreis-uelzen.de)

### ■ Unterhalt bei Trennung und Scheidung

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

Lüneburg | 07.03. | 10–12 Uhr | Katja Schneider

Uelzen | 14.03. | 17–19 Uhr | Sibylle Wierling



### ■ Frauen, Finanzen und der eigene Selbstwert

*In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Hansestadt Uelzen und der KVHS Uelzen/Lüchow-Dannenberg*

Frauen verdienen in Deutschland im Schnitt 18 Prozent weniger als Männer – 2024 markiert der 6. März (Equal pay day) den Tag, bis zu dem Frauen im Vergleich zu Männern, von Jahresbeginn an umsonst gearbeitet haben. Umso wichtiger ist es, die eigenen Vorbehalte und Berührungängste vor dem Thema „Geld“ abzubauen, mit einer gesunden Portion Selbstvertrauen, Zuversicht und fundierter Vorbereitung die eigenen Finanzen und beruflichen Ziele anzugehen.

Die Referentin wird in einem inspirierenden Hybrid-Vortrag Impulse setzen und Anregungen zu einem souveränen Umgang mit dem Thema Geld geben.

Uelzen, KVHS | 06.03. | 18–20 Uhr | Susan Moldenhauer

### ■ Finanzplanung und Altersvorsorge für Frauen

Altersarmut kann frau nur vorbeugen, solange sie noch jung ist.

Die Altersrente entspricht etwa 45 % des letzten Gehaltes – nicht ausreichend für den gewohnten Lebensstandard. Diese Lücke gilt es so gut wie möglich zu schließen. Frauen sollten sich nicht auf ihr Glück oder den Partner verlassen, sondern selbst aktiv werden.

Begonnen wird damit, sich einen Überblick über die eigenen Finanzen zu verschaffen. Anschließend werden Einsparpotentiale gesucht, um diese für die Altersvorsorge einzusetzen. Erläutert wird das 3-Säulen-Modell der Finanzplanung.

Uelzen | 07.05. | 17.30-19.30 | Katrin Jarfe

### ■ Frauen, Beruf und Geld

Frau kann ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen. Verstehen Sie Ihre Geldanlagen, behalten Sie den Überblick und nutzen Sie Ihre Möglichkeiten vom Notgroschen bis zur Altersvorsorge. Zeit für Rechenbeispiele und individuelle Fragen ist eingeplant. Die Referentin erklärt verständlich und neutral Finanzprodukte und stellt Rechenbeispiele auf.

Online | 16.05. | 28.11. | 18–19.30 Uhr | Katja Eggers

### ■ Mehr Geld im Job – Gehalt clever verhandeln

Oft stehen Frauen sich auf dem Weg zu mehr Gehalt selbst im Weg. Im Vorstellungsgespräch akzeptieren sie zu schnell den ersten Gehaltsvorschlag und fordern zu selten Gehaltserhöhungen. Wer hofft, dass gute Leistung auffällt und automatisch honoriert wird, wird enttäuscht – frau muss aktiv werden! Wann ist der richtige Zeitpunkt, mehr Gehalt einzufordern und wie gehe ich am besten vor? Die Referentin erläutert, wie Frauen sich auf eine Gehaltsverhandlung vorbereiten, wie sie sich überzeugend präsentieren und welche Verhandlungsstrategien erfolgversprechend sind.

Online | 05.11. | 18–19.30 Uhr | Thea Ohle

## Wenn Eltern alt werden

*In Kooperation mit der Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen*

Irgendwann ist der Zeitpunkt gekommen und wir merken, dass unsere Eltern alt werden. Plötzlich sind wir als Töchter gefragt, die Eltern zu unterstützen und ihnen im Alltag zu helfen. Wo liegen die eigenen Möglichkeiten und Grenzen, welche rechtlichen Dinge sind zu regeln und welche Unterstützung gibt es.

### ■ Umgang mit alten Eltern: Recht und Hilfe

An diesem Abend werden rechtliche Fragen rund um das Altwerden der Eltern beantwortet. Themen sind u.a.: welche fachliche Unterstützung gibt es, welche finanziellen Leistungen stehen zur Verfügung, wo kann ich weitere Beratung und Hilfe bekommen.

Uelzen | 09.04. | 17–19 Uhr | N.N.

### ■ Umgang mit alten Eltern:

#### lieben – pflegen – meiden

Die Eltern werden alt und wohnen vielleicht sogar an einem anderen Ort – was nun? Die Veranstaltung beleuchtet die Herausforderungen für Angehörige. Themen: Verantwortung tragen, Rollenwechsel Eltern/Kind, Hilfebedarf thematisieren, schlechtes Gewissen. In Einzelreflexion und Austausch können die Teilnehmerinnen klären, was sie leisten können und wo sie Grenzen setzen möchten.

Uelzen | 23.04. | 17–19 Uhr | Ruth Schuster



**BILDUNGSURLAUB** des Gustav Stresemann Instituts Bad Bevensen

### ■ Englisch-Intensivkurs zum Auffrischen

für Menschen mit wenig Sprecherfahrung. Bildungsurlaub für Alleinerziehende, geplant ist ein Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche.

Bad Bevensen | 24.03.–28.03. | Jessica Hartmann

Informationen und Anmeldung: GSI, Tel. 05821 955-0, info@gsi-bevensen.de, www.gsi-bevensen.de

### ■ Kraft schöpfen für mein neues Berufsjahr

Haben Sie schon einen guten Vorsatz für Ihr neues Berufsjahr gefasst? In diesem Workshop sind Sie eingeladen, es der Natur im Januar gleichzumachen: Äußerlich zu ruhen und dabei innerlich Kraft zu schöpfen. In spielerischen Übungen probieren Sie aus, in Bezug auf Ihr Vorhaben nichts zu tun; machen zu lassen; gedanklich umherzuschweifen. So schaffen Sie eine gute Basis, im Frühjahr Ihren beruflichen Vorsatz in die Tat umzusetzen.

Online | 25.01. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett



### ■ Besser behaupten in Konfliktsituationen

Wie kommuniziere ich eigentlich? Anhand von praktischen Beispielen erleben Sie einen Perspektivwechsel. Sie erfahren, welche Möglichkeiten Ihnen für einen fairen Umgang miteinander – beruflich und im privaten Umfeld – zur Verfügung stehen. Gemeinsame Übungen und wertvolle Tipps runden diesen Workshop ab.

Uelzen | 05.06. | 17–20 Uhr | Katharina Naeve

### ■ Meine berufliche Entwicklung: Linear? Zyklisch?

Unsere sommerbetonte Gesellschaft denkt einen beruflichen Werdegang als aufsteigende Linie. Die Natur hingegen entwickelt sich zirkulär: Ein Baum wird Winter für Winter kahl. Und wächst doch, Sommer für Sommer, langsam und stetig. Über Jahre, Jahrzehnte, Jahrhunderte hinweg. Ein Naturcoaching-Impuls lädt Sie ein, Ihre eigene berufliche Entwicklung zuerst als linearen und anschließend als zyklischen Prozess zu betrachten. Dieses spielerische Experiment in Bewegung kann Ihnen neue und überraschende Sichtweisen eröffnen.

Lüneburg | 12.09. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

### ■ Offen – sympathisch – souverän: Ich stelle mich vor

Erfolgreiche Vorstellungsgespräche bedürfen einer guten Vorbereitung. Es geht schließlich darum, sich gegen Mitbewerber und Mitbewerberinnen durchzusetzen und den potenziellen Arbeitgeber glaubhaft von meinem Mehrwert für das Unternehmen zu überzeugen. In diesem Workshop werden wir gemeinsam die Grundlagen erarbeiten, mit dem Ziel, alle fünf Phasen zu beherrschen.

Lüneburg | 08.11. | 17.30–20.30 Uhr | Heike Hein



*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.  
Anmeldung erbeten.*

### ■ Waldcoaching – Altes loslassen, neue Wege gehen

Nehmen Sie sich eine Auszeit im Wald und finden Ruhe und neue Perspektiven! Waldspaziergänge sind eine gute Möglichkeit, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, Luft zu holen und den eigenen Fokus zu erweitern. Ein Coaching im Freien ist lösungsorientiert, beflügelnd und inspirierend. Lassen Sie sich überraschen! Wir gehen im Gespräch zu Ihren Themen durch die Natur. Mitzubringen ist nur dem Wetter angepasste Kleidung.

Wald bei Barendorf | 11.05. | 19.10. | 14–17 Uhr | Claudia Kutzick

### Wechseljahre – Frauen im Umbruch

*In Kooperation mit der Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen und der Ev. Ehe-, Lebens- und Familienberatung*

Ab Mitte 40, Anfang 50 sind reichlich Erfahrung und Potenzial vorhanden. Gleichzeitig gibt es Veränderungen im Umfeld, des Körpers und von Wünschen und Ansprüchen. Ein Spannungsfeld entsteht, in dem Energie entdeckt, entfaltet und ausgerichtet werden kann, zwischen Bewährtem und Neuem! Hierzu geben die Workshops Impulse.

### ■ Tabubruch – Wechseljahre am Arbeitsplatz

Wechseljahre können körperlich und emotional anstrengend sein und haben damit auch Auswirkungen auf unsere Arbeit, Arbeitsleistung und unser gesamtes Wohlbefinden. Gibt es in Unternehmen Ansätze damit umzugehen? Finden wir selbst Strategien für einen entspannteren Umgang?

Uelzen | 29.10. | 17.30-19.30 Uhr | Petra Haberland

### ■ Selbstfürsorge – Achtsamkeit

Veränderungen sind etwas zutiefst Persönliches. In einer Zeit des Umbruchs ist es wichtig, gut für sich zu sorgen und achtsam mit sich umzugehen. Die Veranstaltung bietet Impulse und praktische Übungen, um Kraftquellen zu entdecken, nach innen zu schauen und den Kompass neu auszurichten.

Uelzen | 13.11. | 17.30-19.30 Uhr | Brigitte Zeising

### ■ Wie verabschiede ich Altes – wie komme ich in Neues?

Sie haben vieles erlebt, einiges nicht getan, manches ist verloren gegangen – wohin führt Sie der weitere Weg, was wünschen Sie sich, was möchten Sie aufgreifen? Die Veranstaltung lädt dazu ein, sich diesen Gedanken und Gefühlen anzunähern.

Uelzen | 07.12. | 17.30–19.30 Uhr | Heike Kwaschnowitz

Anmeldung bei der Ev. Ehe-, Lebens- und Familienberatung,  
Tel. 0581 971895-11, lebensberatung.uelzen@lebensraum-diakonie.de

## Kompetenzen erwerben mit feffa e.V.

In dieser Reihe bieten wir Ihnen Themen an, die Sie darin unterstützen, sich beruflich weiterzuentwickeln, selbstbewusst aufzutreten und Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken.

feffa e.V. bietet Einzelcoaching und gezieltes Bewerbungscoaching für Frauen an, Kosten pro Stunde 50 €. In einem kostenlosen Vorgespräch werden die Ziele des Coachings und die Dauer vereinbart. Das Coaching ist in Präsenzform, per Zoom oder per Telefon möglich.

### Anmeldung und Infos zu den feffa-Angeboten:



Katja Eggers  
Stadtkoppel 20, 21337 Lüneburg  
Tel. 04131 303968, kontakt-lg@feffa.de  
[www.feffa.de](http://www.feffa.de)

### ■ Aktive Frauen Uelzen

aktive  
**FRAUEN**  
in Stadt und Landkreis Uelzen

Am Netzwerk aktive Frauen beteiligen sich aktive und interessierte Frauen aus Stadt und Landkreis Uelzen. Ob selbstständig oder Arbeitnehmerin, Ehrenamtliche oder auf Arbeitssuche, spielt dabei keine Rolle. Ziel ist die Vernetzung, Empfehlung, Anregung und Ideenentwicklung.

Weitere Infos bei Yvonne Albachten, Telefon 0581 9712615 oder [kontakt-ue@feffa.de](mailto:kontakt-ue@feffa.de)

### Termine in 2024:

27.02.2024 | 30.05.2024 | 27.08.2024 | 28.11.2024



## Exista – Beratung für Gründerinnen

Aktuelle Infos unter [www.exista.info](http://www.exista.info). Termine nach Vereinbarung in Lüneburg, Uelzen, Buchholz, Winsen oder online.

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



### Anmeldung und Infos zu den Exista-Angeboten:

Tel. 0581 3891659 oder

Tel. 04131 769301

[exista@feffa.de](mailto:exista@feffa.de)

[www.exista.info](http://www.exista.info)

### ■ Gründerinnen-Frühstück „Spezial“

#### *Online-Netzwerkveranstaltung*

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.

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

### ■ Gründungswissen kompakt – Basiswissen für die Selbstständigkeit

Wir informieren Sie über die wesentlichen Grundlagen, die Sie bei der Planung Ihrer beruflichen Selbstständigkeit wissen müssen. Kostenfrei.

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

Online | 09.01. | 14.03. | 20.06. | 22.8. | 24.10. | 17.12. | jew. 18–20 Uhr

Lüneburg | 03.06. | 12.08. | 9.30–11.30 Uhr

Uelzen | 27.05. | 08.08. | 9.30–11.30 Uhr

### ■ Existenzgründung im Nebenerwerb

Berufliche Selbstständigkeit in Teilzeit? Wir zeigen Ihnen wie das geht und informieren Sie über relevante Fragestellungen. Kostenfrei.

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

jeweils 18–20 Uhr

### ■ Ihr Weg zum Businessplan

Im Seminar erhalten Sie alle notwendigen Informationen und praktische Tipps, um Ihren eigenen Businessplan zu erstellen. Kostenfrei.

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

### ■ **Erfolgreich gründen im eigenen Biorhythmus**

Erfahren Sie, wie Sie im Einklang mit Ihrem individuellen chronobiologischen Rhythmus Ihren Alltag so strukturieren, dass Sie effizienter arbeiten und an der richtigen Stelle Pausen einlegen.

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

### ■ **Rechtliche Stolperfallen bei der Existenzgründung**

Infos über die wichtigsten Themen, um sicher zu gründen.

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

### ■ **Gründerinnen-Frühstück**

*Online-Netzwerkveranstaltung*

Zusammen geht es besser als allein. In moderierter Runde werden Ideen und Anliegen ausgetauscht – und wer mag, hat ein leckeres Frühstück dabei. Kostenfrei.

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

### ■ **Einstieg in Instagram – für mehr Sichtbarkeit im Netz**

Ein Instagram-Account kann hilfreich sein, um mehr digitale Reichweite zu erzeugen. Sie erfahren, was die ersten Schritte sind und 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 und eigene Unsicherheiten bei Preisverhandlungen reduzieren.

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

### ■ **Du bist ja 'ne Marke –**

#### **von der Businessidee zum erfolgreichen Branding**

Teil 1: Auf dem Weg zur Marke, Teil 2: Die Werbetrommel rühren: Wir entwickeln gemeinsam erste Ideen für Ihr Marketing-Konzept und Ihre Kommunikationsmittel.

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

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



**Aktuelle Infos unter [www.exista.info](http://www.exista.info).**

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

## Überbetrieblicher Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V. (ÜBV)

Ein Zusammenschluss privater und öffentlicher Arbeitgeber aus Lüneburg und Uelzen. Der ÜBV bietet ein Forum zu Themen der Personalentwicklung sowie zur Gestaltung familienbewusster Personalpolitik. Mitglieder des ÜBV können vielseitige Angebote nutzen: Ferienbetreuung in den Oster- und Herbstferien, Beratung von Beschäftigten in der Elternzeit, Wiedereinstiegsprogramme, Personalpool, Informationsangebote, Weiterbildung.



### Infos zum ÜBV:

Stadtkoppel 20, 21337 Lüneburg

Tel. 04131 303968

[info@netzwerk-familie-wirtschaft.de](mailto:info@netzwerk-familie-wirtschaft.de)

[www.netzwerk-familie-wirtschaft.de](http://www.netzwerk-familie-wirtschaft.de)

### ■ Ferienbetreuung für Kinder

Berufstätige Eltern blicken häufig mit Sorge auf Ferien – wo können die Kinder gut und zuverlässig betreut werden? In den Oster- und Herbstferien gibt es Betreuungsangebote in Lüneburg und Uelzen sowie weitere Aktionen, die der Überbetriebliche Verbund finanziell unterstützt. Aktuelle Infos und Anmeldung sowie eine Übersicht mit weiteren Betreuungsangeboten in den Ferien: [www.netzwerk-familie-wirtschaft](http://www.netzwerk-familie-wirtschaft)



### FamSi-Siegel (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](http://www.fami-siegel.de)







## 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](mailto:info@netzwerk-familie-wirtschaft.de) | Telefon 04131 303968

[www.netzwerk-familie-wirtschaft.de](http://www.netzwerk-familie-wirtschaft.de)

[www.ausbildungsnetzwerkpflege.de](http://www.ausbildungsnetzwerkpflege.de)

Jan Hendrik Ax, Journalist  
Maike Blomeier, Text und Konzept für Unternehmen und Gründer:innen  
Susanne Blume, BCA Jobcenter Lüneburg  
Anette Christoffel, Coach  
Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin  
Katja Eggers, Bankbetriebswirtin  
Karin Fischer, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Lüneburg  
Sascha Fobbe, Journalistin  
Mareike Graepel, Journalistin  
Petra Haberland, Coach, Dipl.-Sozialökonomin  
Dr. Birgit Happel, Soziologin  
Dorothee Havekost, Abteilungsleiterin Sozialpädagogik &  
Heilerziehungspflege, Georgsanstalt BBS II Uelzen  
Heike Hein, langjährige Geschäftsführerin, Coach  
Marina Herter, Inhaberin HäppySnäx  
Katrin Jarfe, Schuldenprävention, Caritas Uelzen  
Dr. Christine Katz, Kompetenzzentrum Antidiskriminierung  
Nordost-Niedersachsen (KADNON)  
Oxana Klein, Geschäftsführerin des Bildungs- und  
Tagungszentrums Ostheide  
Andrea Kowalewski, Leiterin KoStelle, Geschäftsführerin feffa e.V.  
Claudia Kutzick, Dipl.-Sozialarbeiterin und zertifizierte Waldpädagogin  
Peter Luz, Abteilungsleiter Pflege, Georgsanstalt BBS II Uelzen  
Alexandra Miemczyk, Medienwissenschaftlerin  
Susan Moldenhauer, Finanzwirtin, Autorin und Karrierecoach  
Katharina Naeve, Betriebswirtin, Coach  
Thea Ohle, Diplom Pädagogin  
Brigitte Peschel, Beraterin der EUTB (Ergänzende  
unabhängige Teilhabeberatung)  
Der PARITÄTISCHE Uelzen  
Antje Reischel, BCA Jobcenter Uelzen  
Katja Schneider, Fachanwältin für Familienrecht  
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.),  
Supervisorin, Naturcoachin  
Ruth Schuster, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin  
Nina Schweppe, chronobiologische Coach  
Anika Werner, Pädagogin, Coach  
Isabelle Wetzels, Kompetenzzentrum Antidiskriminierung  
Nordost-Niedersachsen (KADNON)  
Sibylle Wierling, Fachanwältin für Familienrecht  
Karin Witt, Unternehmensberaterin, Rechtsanwältin  
Tanja Zerbin-Münstedt, BCA Agentur für Arbeit

# JETZT BERUFLICH WEITERBILDEN!

Kompetenzen für die digitale Arbeitswelt



**JETZT  
ANMELDEN**

04131 1566-0  
info@vhslg.de



Volkshochschule  
REGION Lüneburg

[www.vhslg.de](http://www.vhslg.de)

So erreichen Sie uns:

**Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft**

Stadtkoppel 20 | 21337 Lüneburg

Telefon 04131 303968

[kontakt-lg@feffa.de](mailto:kontakt-lg@feffa.de)

**Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft**

Alewinstraße 1 | 29525 Uelzen

Telefon 0581 9712615

[kontakt-ue@feffa.de](mailto:kontakt-ue@feffa.de)

[www.koordinierungsstellen-feffa.de](http://www.koordinierungsstellen-feffa.de)

[www.feffa.de](http://www.feffa.de)

[www.netzwerk-familie-wirtschaft.de](http://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 Uelzen, Stabsstelle für Wirtschaftsförderung und W.LG Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH für Stadt und Landkreis Lüneburg



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

