

+ + + Pressemitteilung + + +

Nr.: 453/2018

Hannover, 10.10.2018

## **Yes I Can: Die eigenen Ressourcen kennen und stärken lernen**

### **Trainingsangebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover**

*Region Hannover.* Neue Aufgaben, neue Kolleginnen und Kollegen, neue Chefin: Der Wiedereinstieg in den Beruf ist spannend und bringt viele Herausforderungen mit sich. Doch angesichts von so viel Neuem kann auch ein Gefühl von Belastung und Druck entstehen. Das Salutogenese-Training der Koordinierungsstelle Frau und Beruf hilft dabei, mit dem Gefühl „Yes I Can“ zur Arbeit zu gehen. Beim viertägigen Seminar lernen die Teilnehmerinnen die eigenen Ressourcen kennen und können sich von der systemischen Beraterin Eva Knoche coachen lassen, wie sie aus Herausforderungen neue Kraft schöpfen.

Die Seminartage an den Montagen **15., 22. und 29. Oktober sowie 5. November 2018** beginnen jeweils um 9 Uhr und enden um 12.30 Uhr. Veranstaltungsort ist das Haus der Wirtschaftsförderung der Region Hannover, Vahrenwalder Straße 7, in Hannover. Die Kosten für die Teilnahme betragen 50 Euro, eine Ermäßigung auf 25 Euro kann bei der Koordinierungsstelle Frau und Beruf beantragt werden. Anmeldungen nimmt die Koordinierungsstelle per E-Mail entgegen: [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de). Weitere Infos zu den Angeboten der Koordinierungsstelle sind auch online zu finden unter [www.frau-und-beruf-hannover.de](http://www.frau-und-beruf-hannover.de).

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf begleitet Frauen mit Familie auf dem Karriereweg, beim beruflichen Wiedereinstieg oder der Neuorientierung. In Einzelgesprächen werden Frauen zu Fragen des Wiedereinstiegs in den Beruf, der Fortbildung während der Elternzeit oder zur beruflichen Neuorientierung beraten und informiert. Das individuelle Beratungsangebot der Koordinierungsstelle ist kostenlos.



---

#### **Pressekontakt:**

Frauke Bittner, Pressesprecherin · Tel. 0511 / 616-2 20 76 · mobil 0173 / 513 99 24

E-Mail [frauke.bittner@region-hannover.de](mailto:frauke.bittner@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)