

+ + + Pressemitteilung + + +

Nr.: 088/2021

Hannover, 12.03.2021

**Online lernen: Elevator Pitch, Social Media und Blended Learning**  
**Jetzt anmelden: Workshops der Koordinierungsstelle Frau und Beruf im April**

Region Hannover. Online-Kommunikation, Digitalisierung und Netzwerkarbeit: Das Jahr 2021 hält viele berufliche und persönliche Herausforderungen bereit. Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover bietet auch im April eine Reihe von Online-Workshops und -Seminaren an, die sich diesen Themen widmen. Im Internet finden Sie das Programmheft der Koordinierungsstelle Frau und Beruf unter [www.frau-und-beruf.de](http://www.frau-und-beruf.de). Aufgrund der aktuellen Situation finden die Seminare für den Monat April als Online-Format statt. Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich gerne jederzeit an [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de).

**Workshop: Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell****Referentin:** Elisabeth Knelangen**Wann:** Samstag, 10. April, 9 bis 16 Uhr**Wo:** Online-Workshop, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera**Kosten:** 40 Euro, ermäßigt 20 Euro

Das Zürcher Ressourcenmodell ist eine Methode für das Aufspüren unbewusster Wünsche und Bedürfnisse über Bilder. Diese Bilder mit bewussten Absichten in Einklang zu bringen, legt ungeahnte innere Kraftreserven frei und lässt das, was wir tun, stimmig werden. Der Workshop vermittelt die Methoden dieses an der Universität Zürich entwickelte Selbstmanagement-Verfahren.

**Pressekontakt:**

Frauke Bittner, Pressesprecherin · Tel. 0511 616- 22958 · Mobil 0174 195 18 07  
E-Mail [frauke.bittner@region-hannover.de](mailto:frauke.bittner@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

## Weiterbildung: Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Referentin:** Birgit Probst

**Wann:** 7-tägig: 12. April, 27. April, 10. Mai, 1. Juni, 8. Juni, 21. Juni, 5. Juli, jeweils 9 bis 16.30 Uhr

**Wo:** Online-Workshop, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera

**Kosten:** 990 Euro, ermäßigt 890 Euro

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg eines Unternehmens und umfasst alle Maßnahmen, die zu einem gesunden Arbeitsklima und zur gesundheitlichen Stärkung der Mitarbeitenden beitragen. Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die das Betriebliche Gesundheitsmanagement besser kennen lernen wollen, berufliche Chancen für sich entdecken oder auf eine Tätigkeit im BGM vorbereiten möchten.

## Workshop: Elevator Pitch – Die etwas andere Art der persönlichen Vorstellung

**Referentin:** Elisabeth Knelangen

**Wann:** 14. April, 9 bis 13 Uhr

**Wo:** Online-Workshop, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera

**Kosten:** 20 Euro, ermäßigt 10 Euro

Kurz, knackig und konkret: Beim Elevator Pitch lernt man, sich seinem Gegenüber innerhalb von 90 Sekunden umfassend vorzustellen. Gekonnt gepitched ist man in der Lage, sich anderen in kürzester Zeit gekonnt zu präsentieren. Damit ist der Elevator Pitch ein nützliches Werkzeug für Messen, Telefonate, Vorstellungsgespräche und Netzwerktreffen.

## Workshop: Social Media

**Referentin:** Steffi Jürdens

---

**Pressekontakt:**

Frauke Bittner, Pressesprecherin · Tel. 0511 616- 22958 · Mobil 0174 195 18 07  
E-Mail [frauke.bittner@region-hannover.de](mailto:frauke.bittner@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

- Wann:** Montag, 19. April, 10 bis 17 Uhr  
**Wo:** Online-Workshop, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera  
**Kosten:** 20 Euro, ermäßigt 10 Euro

Wie funktionieren soziale Medien und wie lassen sie sich im beruflichen Alltag nutzen? Im Workshop werden verschiedene Kanäle wie Facebook, XING, Instagram oder YouTube und ihre Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt, es gibt praktische Tipps und Hilfestellung beim Aufbau einer eigenen Seite.

### **Blended Learning: Stark – wirksam – weiblich!**

- Referentin:** Tessa Forsblad  
**Wann:** 2-tägig: Dienstag, 20. April, 9.30 bis 17 Uhr, und Mittwoch, 21. April, 9.30 bis 14.30 Uhr  
**Wo:** Online-Workshop, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera  
**Kosten:** 40 Euro, ermäßigt 20 Euro

In diesem Workshop lernen Frauen, Nein zu sagen zu Fleißaufgaben, sich dem beruflichen Wettbewerb zu stellen und mit Machtstrukturen in Unternehmen und Organisationen umzugehen. Ziel ist es, gestärkt und (selbst-)bewusst im Berufsalltag aufzutreten, Machtspiele besser zu erkennen und aktiv am Wettbewerb teilzunehmen. Der Workshop richtet sich an Frauen, die im Job anders auftreten wollen oder eine höhere Position anstreben.

### **Blended Learning: Denkanstöße – Umgang mit veränderten Arbeitswelten**

- Referentin:** Britta Holla  
**Wann:** 2-tägig: Freitag, 23. April, und Freitag, 28. Mai, jeweils 9 bis 13 Uhr, weitere Termine nach Abstimmung in der Gruppe  
**Wo:** Online-Workshop, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera  
**Kosten:** 40 Euro, ermäßigt 20 Euro

---

**Pressekontakt:**

Frauke Bittner, Pressesprecherin · Tel. 0511 616- 22958 · Mobil 0174 195 18 07  
E-Mail [frauke.bittner@region-hannover.de](mailto:frauke.bittner@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

Veränderung betrifft uns alle: digitales Arbeiten, Homeoffice, New Work, unsichere Zukunftsaussichten. Der Umgang mit Veränderungen ist nicht leicht, fordert Flexibilität und Mut für Neues. Im Blenden Learning begeben sich die Teilnehmerinnen auf eine Reise in drei Etappen: die eigenen Kompetenzen zu erkennen, neue Ressourcen aufzubauen, Veränderungen positiv zu deuten und anzunehmen.

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover ist ein Projekt in der Trägerschaft der Region Hannover, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und aus Mitteln des Landes Niedersachsen.

**Pressekontakt:**

Frauke Bittner, Pressesprecherin · Tel. 0511 616- 22958 · Mobil 0174 195 18 07  
E-Mail [frauke.bittner@region-hannover.de](mailto:frauke.bittner@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)