

# HANNOVER

2019



Berufliche Perspektiven für Frauen

## DAS PROGRAMM

Weiterbildung. Beratung. Information.



Region Hannover

Seite	PROGRAMM	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
<b>SEMINARE/WORKSHOPS</b>													
10	„Neu Starten?!“ (6-tägig)		■	—					■	—			
11	Sei kein Spielball. (5-tägig)			■						■			
12	Berufsplanung mit System (5-tägig)		■	—							■	—	
13	Elterncoaching-Treff	■	■	■						■	■	■	
14	Single-Eltern starten durch – ein Stärkungsprogramm						■		■				
17	Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell (2- und 3-tägig)					■					■		
18	Lebensgeschichte(n) & Erwerbsbiografien (4-tägig)								■	—			
19	Erzählwerkstatt – Special f. zugewanderte Frauen (4-tägig)										■	—	
21	Mit neuem Blick in den Beruf – Special für zugewanderte Frauen (6-tägig)			■									
23	Der erste Eindruck entscheidet (Burgdorf)			■									
25	Empowerment-Seminar (Laatzen)			■									
28	Stellenanzeigen richtig lesen		■							■		■	
29	Online Bewerbungsstrategien für Frauen (3-tägig)					■							
30	Online Netzwerken mit XING		■										
31	Workshop Social Media											■	
32	Internet und Internetta (2-tägig)			■									
33	IT-Time Android (2-tägig)									■			
34	Disrupt yourself! – Einstieg in Methoden des agilen Arbeitens					■							
35	Elevator Pitch			■						■			
36	Erfolgreich Netzwerken									■			
37	Projekt-, Selbst- und Zeitmanagement (5-tägig)		■										■
38	Das Gefühl für Macht (2-tägig)					■							
39	Frauen im Wettbewerb? (2-tägig)											■	
40	Fach- oder Führungskarriere? (3-tägig)			■	—								
41	Frauen in Führungspositionen (5-tägig)											■	
42	Frauen überzeugen in Verhandlungen (2-tägig)											■	
43	Selbstbewusst und glaubwürdig auftreten (2-tägig)					■							■
44	Rhetorik für Frauen (5-tägig)						■						
46	Interkulturelles Handeln Xpert CCS (2-tägig)			■							■	■	
54	Positive Psychologie – die Kunst des Glückchens		■									■	
55	„Be loud!“ – Mutig im beruflichen Auftritt (4-tägig)						■						
56	Slow Motion – Entschleunigung durch Achtsamkeit					■							
57	Yes I can!			■								■	
58	Berufliche Perspektiven im Gesundheitsmanagement?!			■						■			
59	Die Digitalisierung – wo stehe ich? (2-tägig)					■							
64	Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung				■						■		
<b>NETZWERKVERANSTALTUNGEN</b>													
6	Welcome Back – Netzwerktreffen		■			■			■			■	
<b>VORTRÄGE</b>													
7	Female Future Force (Online)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
24	Wiedereinstieg ins Arbeitsleben?! Ja bitte, aber wie ...?	■											
51	Die „Datenwolke“ nutzen!					■							
60	Zeitarbeit – Tina Voß GmbH			■						■			
61	Zeitarbeit – Wollny Personal		■										
62	Miteinander reden – Gesprächskreis Beruf – Special für zugewanderte Frauen	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	
66	Wie Frauen sich erfolgreich für ihre Finanzen engagieren (Hemmingen)			■									
67	„Ein Mann ist keine Altersvorsorge“			■									
68	Equal Pay Day und die Auswirkungen auf die finanzielle Lage von Frauen (Pattensen)			■									
69	Frauen und Rente: Wie bin ich abgesichert? (Hemmingen)										■		

Die markierten Felder kennzeichnen die Starttermine der jeweiligen Seminare oder Workshops. Die genauen Termine entnehmen sie bitte der Beschreibung auf den angegebenen Seiten.

■ Einzeltermin ■ mehrtägiger Termin ■— mehrtägiger Termin, monatsübergreifend



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit unserem Programmangebot möchten wir Frauen mit Familie auf dem Karriereweg, beim beruflichen Wiedereinstieg oder bei der Neuorientierung ein Stück weit begleiten.

Die Koordinierungsstelle unterstützt durch individuelle Beratung zur Balance von Erwerbs- und Familienarbeit und bietet gezielte Weiterbildungsangebote zur berufsbezogenen und persönlichen Kompetenzentwicklung. Im Netzwerk mit Bildungsanbietern, Arbeitsmarktakeuren und Unternehmen aus der Region Hannover erarbeiten wir individuelle berufliche Perspektiven und Strategien – mit und für Frauen.

Mit unserem Seminar- und Veranstaltungsprogramm möchten wir Frauen in unterschiedlichen Lebenssituationen neue Impulse geben und praxisnahes Know-how vermitteln. Nicht zuletzt durch ein breitgefächertes Netzwerk, interkulturelle Kompetenz und interdisziplinäres „Querdenken“ eröffnen wir im Team der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Chancen zum beruflichen Ein- und Aufstieg in die digitale Arbeitswelt 4.0.

Neugier ist gewissermaßen der Anfang von allem! So hat uns auch der Austausch mit ganz unterschiedlichen Ideengebern zu vielen neuen Angeboten inspiriert, die Sie nun – persönlich und beruflich – voranbringen sollen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches Jahr 2019 und Neugier schon beim Stöbern in unserem Programmheft!

Ihre

**Christiane Finner**

## DAS PROGRAMM 2019

**INFORMATION + BERATUNG**

4

**ORIENTIERUNG + PERSPEKTIVE**

8

**WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION**

26

**SELBSTSTÄNDIGKEIT + EXISTENZGRÜNDUNG**

52

**GESUNDHEIT + BALANCE**

54

**TERMINE + VERANSTALTUNGEN**

58

**ÜBV – ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND  
HANNOVER REGION E. V.**

70

**ANMELDUNG + ORGANISATION**

76

**ADRESSEN + IMPRESSUM**

78

## Familie und Beruf? Beides!



Familie und Beruf zu vereinbaren, gehört heute ganz selbstverständlich zur Lebensplanung von Frauen. Das berufliche Comeback nach einer Phase der familienbedingten Berufsunterbrechung ist nicht immer einfach. Nicht einmal der schnelle Wiedereinstieg nach der

Elternzeit garantiert eine reibungslose Rückkehr in den Beruf. Hinzu kommt die Mehrbelastung durch Familie und Haushalt, und schließlich muss eine zufriedenstellende Lösung hinsichtlich der Kinderbetreuung oder auch der Pflege von Angehörigen gefunden werden. Die Koordinierungsstelle unterstützt Frauen mit kompetenter Beratung.

### BERATUNG FÜR FRAUEN\*

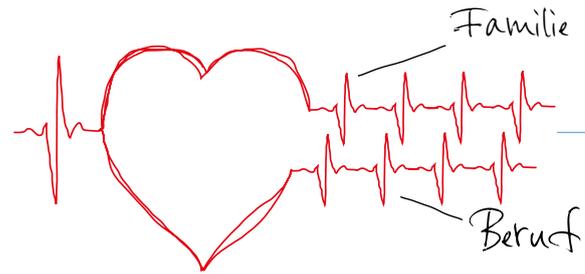
In persönlichen Einzelgesprächen beraten wir Sie zu Fragen:

- Wiedereinstieg nach Elternzeit oder der Pflege von Angehörigen
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Fortbildung während der Eltern- und Pflegezeit
- berufliche Neuorientierung und Weiterentwicklung
- berufliche Chancen für zugewanderte und geflüchtete Frauen

Unsere Beratung ist kostenlos und findet in vertraulichen Einzelgesprächen statt. Gern können Sie einen Termin mit uns vereinbaren. Sie erreichen uns telefonisch unter 0511 61623-542 oder per E-Mail: [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de)

### \*ÜBRIGENS:

Unsere Angebote stehen auch Männern in Erziehungs- und Elternzeit offen!



### BEWERBUNGSMAPPEN-CHECK

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die sich lange nicht beworben haben – egal, ob sie nach der Familienzeit wieder in die Berufswelt einsteigen oder ob sie sich beruflich verändern möchten. Die Anforderungen bei der Bewerbung um einen Arbeitsplatz steigen ständig. Die Chancen auf eine neue Arbeitsstelle hängen entscheidend von guten Bewerbungsunterlagen ab. Eine erfolgreiche Bewerbungsmappe braucht einen guten formalen und inhaltlichen Aufbau – individuell zugeschnitten auf Ihre Bewerbungsstrategie. Unsere Kommunikationsexpertin schaut mit Ihnen Ihre vorbereiteten Bewerbungsunterlagen durch, gibt Tipps zu inhaltlichen Formulierungen im Anschreiben und im Lebenslauf sowie zur formalen Gestaltung Ihrer Bewerbungsmappe.

**TERMINE:** Die Terminabsprache für das einstündige Beratungsgespräch erfolgt individuell.

**KOSTEN:** 10,- €

**ORT:** HdW, Beratungsraum, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover

### WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

[frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de) oder Tel. 0511 616-23542  
Bitte schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen vorab per E-Mail (Lebenslauf, Anschreiben und Arbeitszeugnisse).

## Welcome Back – Netzwerktreffen

Als Teilnehmerin des Seminar- und Beratungsangebots der Koordinierungsstelle Frau und Beruf haben Sie sich auf den Weg gemacht, mit etwas Neuem zu starten – und damit sind Sie nicht allein.

In regelmäßigen Netzwerktreffen für Berufs-Wiedereinsteigerinnen möchten wir neue Impulse, Raum zum Austausch und Unterstützung durch diejenigen geben, die auch auf dem Weg sind. Nutzen Sie die Chance, im Netzwerk andere Frauen zu treffen und Erfahrungen – in angenehmer Atmosphäre – auszutauschen. Impuls-Referate, Betriebsbesichtigungen, kollegiale Beratung an Themeninseln und viel Zeit zum informellen Austausch sind geplant.

### TERMINE:

- 25. Februar 17:45–20:30, Raum N001
- 06. Mai 17:45–20:30, Raum N001
- 26. August 17:45–20:30, Raum N001
- 25. November 17:45–20:30, Raum N001

Alle Veranstaltungen finden im Haus der Region in der Hildesheimer Str. 18 in Hannover statt.

### WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

[www.frau-und-beruf-hannover.de](http://www.frau-und-beruf-hannover.de)

Die Veranstaltungen sind kostenlos. Auf Ihre Anmeldung unter [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de) freuen wir uns.



## ALLES IST MÖGLICH: MIT DER FEMALE FUTURE FORCE. DEM WICHTIGSTEN NETZWERK DEINES LEBENS.

[femalefutureforce.com](http://femalefutureforce.com)

Die FEMALE FUTURE FORCE ist die Coaching- und Networking-Plattform von EDITION F für Frauen (und Männer), die gemeinsam wachsen wollen – beruflich und privat. Sie bietet ein 52-wöchiges digitales Coaching durch Expert/innen und viele Möglichkeiten für den Austausch rund um berufliche und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten.

Das Herzstück der FEMALE FUTURE FORCE ist das Coaching-Programm, in dem Top-Coaches ihre Expertise mit der Community teilen. Zu Themen aus zwölf inhaltlichen Schwerpunkten – von Karriere, Kommunikation und Finanzen über Digital- und Führungskompetenzen bis hin zu Engagement, Kreativität und Happiness. Digital in Video- und Audioformaten, damit alle Mitglieder die Coachings zum selbstgewählten Zeitpunkt und ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend absolvieren können.

### WERDE JETZT TEIL DER FEMALE FUTURE FORCE!

Der exklusive Code RH2019 für 30.– € Rabatt ist bis zum 31.12.2019 einlösbar. Eine Bezuschussung durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf von 50 % ist für die einjährige Mitgliedschaft (149.– €, ermäßigt 74,50 €) möglich. Bitte sende bei Interesse eine Mail an [christiane.finner@region-hannover.de](mailto:christiane.finner@region-hannover.de)

**FEMALE  
FUTURE  
FORCE.**

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



**ORIENTIERUNG +  
PERSPEKTIVE**

Möglichkeiten

Ziele

Potenziale



„NEU STARTEN?!“

Reflexion zum beruflichen Wiedereinstieg

ZIELGRUPPEN:

Frauen, die

- nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen wollen
- sich neu orientieren möchten
- Ziele entwickeln und verfolgen wollen
- reflektieren wollen, was sie sich zutrauen

Sie möchten darüber reflektieren, welche Ressourcen und Fähigkeiten Sie haben? Sie möchten eine Entscheidung treffen, welche berufliche Perspektive Sie anstreben? Diese Veranstaltung bietet Ihnen praxisorientierte Unterstützung bei der Neuorientierung.

INHALTE/METHODEN:

Durch individuelle Beratung, Impulse und Arbeit in Kleingruppen werden Ressourcen und Fähigkeiten ausgebaut und mögliche berufliche Perspektiven erkannt. Über die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenslinie werden wiederkehrende Muster identifiziert und Potenziale aufgedeckt. Hindernisse werden reflektiert, Lösungswege entwickelt und die persönliche und berufliche Weiterentwicklung gefördert.

SEMINAR	
Leitung	Dr. Brigitte Vollmer-Schubert (Coach für berufliche Orientierung und Weiterentwicklung)
Wann	<b>jeweils 6-tägig</b> ➤ 18., 19., 22., 25., 26.02. + 01.03. (9:00–12:30) ➤ 26., 27., 30.08. + 02., 03. 06.09. (9:00–12:30)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
Kosten	50,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 25,- €
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

SEI KEIN SPIELBALL

Gestalte dein Leben – spielerisch

Spielerisch erarbeiten Sie mit dem Wesenskernspiel®, was Sie mit Freude machen, was Sie wirklich interessiert und motiviert – und wie Sie dieses Wissen in ein passendes berufliches Tun umsetzen können. Dieses Wissen verschafft Ihnen Sicherheit und ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber Arbeitgeber/innen, denn Sie können sich und Ihre Fähigkeiten klar und konkret präsentieren. Zudem lassen sich die Ergebnisse dauerhaft für weitere berufliche (und private) Entscheidungen nutzen.

- Identifizieren von Tätigkeiten und Interessen, die das eigene Potenzial sichtbar machen
- Ideenentwicklung: eine oder mehrere belastbare Ideen für berufliche Tätigkeiten entwickeln
- Bestimmen von Fähigkeiten und Eigenschaften
- Schriftliche Ergebnisse

METHODEN:

Wesenskernspiel®; Potenzialprofil; methodische Ideenentwicklung

WORKSHOP	
Leitung	Christine Jung (Diplom-Pädagogin, Autorin)
Wann	<b>jeweils 5-tägig</b> ➤ 18., 19., 20., 21., 22.03. (9:00–13:00) ➤ 16., 17., 18., 19., 20.09. (9:00–13:00)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG, nur am 19.03. Raum 22/EG
Kosten	50,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 25,- €
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit





## BERUFSPLANUNG MIT SYSTEM

Das Seminar basiert auf dem erfolgreichen Verfahren „Life-Work-Planning“ des amerikanischen Arbeitswissenschaftlers Richard Nelson Bolles. Diese NLP-orientierte Methode wendet Verfahren an, die die Wieder- und Neuentdeckung der persönlichen Potenziale ermöglichen. Sie lernen sich selbst – mit Ihren Ihnen zurzeit nicht bewussten Stärken, Fähigkeiten und Interessen – kennen. Sie entwickeln mit Hilfe von starken Kreativmethoden positive Visionen und Ziele für Ihr berufliches Weiterkommen.

### INHALTE:

- Erhöhung der Eigenkompetenz (Erfolge wahrnehmen)
- Berufsfelder systematisch analysieren und erkunden
- Aufbau eines Unterstützungs-Netzwerkes
- zielgerichtetes Selbstmanagement

### SEMINAR Nr. 191 S 22114 und 194 S 22416

Leitung	Manfred Joppke
Wann	<b>jeweils 5-tägig</b> ➤ 09., 23., 24.02., + 09., 10.03. (10:00–17:30) ➤ 26.10., + 09., 10., 23., 24.11. (10:00–17:30)
Kosten	180,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 90,- €
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



## ELTERNCOACHING-TREFF

„Kinder brauchen keine perfekten Eltern – sie brauchen zufriedene Eltern.“ In der Workshop-Reihe können sich Mütter und Väter ganz individuell vier unterschiedliche Themenschwerpunkte setzen: passend zu Ihrer Lebenssituation! Sie erhalten gezielte Selbstcoaching-Aufgaben für Ihre Anliegen, tauschen sich mit Gleichgesinnten aus und bekommen wertvolles Feedback von einem qualifizierten Family & Work Coach. Die Workshops sind einzeln buchbar und können jederzeit zu folgenden Coaching-Themenstellungen besucht werden.

- Wo bleibe eigentlich ich nach der Geburt meines Kindes?
- Wie finde ich mein neues Gleichgewicht mit Kind oder bereits mit Familie und Beruf?
- Wie kann ich mir ein zufriedenes Familien- und Arbeitsleben aufbauen?
- Wie kann ich mich nach dem Wiedereinstieg neu im Unternehmen positionieren?

Sie haben noch keine Betreuung für Ihr Kind?  
Dann bringen Sie es gern mit zu unseren Treffen!

### WORKSHOP

Leitung	Anja Gäde (Diplom-Ingenieurin, Coach)
Termine	➤ 18.01. + 15.02. + 15.03. + 16.09. + 21.10. + 18.11. (9:00–12:30)
Ort	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG, nur am 16.09. im Raum Park der Sinne
Kosten	30,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 15,- €
Info/ Anmeldung	kontakt@gaede8coaching.de www.gaede8coaching.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



## SINGLE-ELTERN STARTEN DURCH

### Ein Stärkungsprogramm

Eltern, die neben der Kindererziehung wieder zurück in den Beruf möchten, können in dieser Workshop-Reihe Coaching-Module wählen und individuell kombinieren. Die Workshop-Inhalte richten sich speziell an alleinerziehende Frauen und Männer, die sich Perspektiven zum beruflichen (Wieder-)Einstieg erarbeiten möchten. Ob Unsicherheiten oder Orientierungshilfen, welcher Job bestmöglich zu den eigenen Kompetenzen passt, ob Werkzeuge oder Unterstützungsangebote für die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf – hier wird der Fahrplan zum Wiedereinstieg ganz individuell erarbeitet.

#### MODUL 1: STRUKTURIERUNGSWERKZEUGE

Im ersten Modul geht es darum, wie realistische Ziele zwischen Anforderungen und Verantwortung gesetzt werden. Welche Strukturierungshilfen gibt es, um ein klares Bild der eigenen beruflichen Zukunft zu bekommen und den Alltag zeitlich souverän zu managen? Ein 100-Tage-Plan entsteht.

#### MODUL 2: EIGENE RESSOURCEN, SELBSTMANAGEMENT

In diesem Workshop geht es um das eigene Stärken-Schwächen-Profil. Welche Ressourcen habe ich bereits und welche kann ich wie ausbauen, um Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen? Wie gute Netzwerkkontakte aufgebaut und gepflegt werden können, wird hier gemeinsam erarbeitet.

#### MODUL 3: STRESSPRÄVENTION UND RISIKEN MANAGEN

Um selbstbestimmt ans Ziel zu kommen, ist es wichtig zu erkennen, was bislang gehindert hat und welche Ressourcen noch zu aktivieren sind. Gerade für Alleinerziehende birgt die Vereinbarung von Beruf und Familie auch Risiken, mit denen es gekonnt umzugehen gilt. Jeder hat und braucht seine eigene Balance – darum erarbeiten wir eine individuelle Stressprävention.

## MODUL 4: SELBSTBEWUSSTSEIN UND ERFOLG

Wer mit seinen bisherigen Schwächen, persönlichen und beruflichen Rückschlägen gekonnt umgehen kann und diese in Ideen und Entwicklungsziele für eine bessere Zukunft wandelt, kommt Schritt für Schritt seinem Beruf oder sogar seiner Berufung näher. Selbstdisziplin und die Salami-Taktik helfen, dem eigenen Fahrplan zu folgen.

### WORKSHOP-REIHE (auch einzeln buchbar)

<b>Leitung</b>	Claudia Kreysel (Diplom-Sozialwissenschaftlerin/ Coach der Wirtschaft)
<b>Wann</b>	<b>4 Module/Einzeltermine</b> > Modul 1 14.06. (9:00–12:30) > Modul 2 27.06. (9:00–12:30) > Modul 3 20.08. (9:00–12:30) > Modul 4 22.08. (9:00–12:30)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
<b>Kosten</b>	10,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 5,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit





## ZURÜCK IN DEN BERUF

### Trainingsprogramm für Berufsrückkehrende in Teilzeit

Das Angebot hat zum Ziel, nach einer Standortbestimmung und Analyse der eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten eine individuelle Bewerbungsstrategie zu entwickeln und sich über eine betriebliche Erprobung erfolgreich wieder ins Berufsleben zu integrieren.

➤ **Starttermine:** Januar und April 2019

## FRAUEN STARTEN DURCH!

Individuelle Unterstützung zum beruflichen Wiedereinstieg in Teilzeit. Das Angebot richtet sich an Akademikerinnen nach kurzer oder auch längerer Familienzeit aus verschiedenen Berufen. Durch individuelles Coaching, Kenntnisvermittlung und verschiedene Gruppenangebote wird Raum zur persönlichen und beruflichen Entwicklung gegeben, so dass durch selbstbewusstes und eigenverantwortliches Agieren der Wiedereinstieg in ein adäquates Beschäftigungsverhältnis erfolgreich gelingt.

➤ **Starttermin:** Februar 2019

## INFORMATION:

Weitere Informationen zu den Wiedereinstiegsprogrammen bieten die Ansprechpartnerinnen der Agentur für Arbeit ([arbeitsagentur.de](http://arbeitsagentur.de)) für berufsrückkehrende Frauen und Männer:

Kristin Gruppe (Wiedereinstiegsberaterin)  
[hannover.karriere2-0@arbeitsagentur.de](mailto:hannover.karriere2-0@arbeitsagentur.de)  
 Tel. 0511 919-1227

Sabine Gräßler-Zorn  
 (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt)  
[hannover.bca@arbeitsagentur.de](mailto:hannover.bca@arbeitsagentur.de)  
 Tel. 0511 919-2096

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
 Frau und Beruf in Kooperation mit



## SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN-MODELL

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine Methode, die durch Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich als Selbstmanagement-Verfahren entwickelt wurde. Ihr „Filetstück“ ist das Aufspüren unbewusster Wünsche und Bedürfnisse über Bilder. Diese mit bewussten Absichten zu synchronisieren, legt ungeahnte innere Kraftquellen frei und lässt das, was wir tun, stimmig werden.

ZRM® eignet sich hervorragend für Lebensumbrüche und berufliche Neuorientierung.

## INHALTE:

- Explorieren des Unbewussten über ressourcenaktivierende Bilder
- Formulieren des eigenen Haltungsziels als Herzstück des ZRM-Prozesses
- Entdecken eigener Ressourcen
- Entwickeln einer Mini-Bewegung für den Alltag mit Embodiment
- strategischer Einsatz der eigenen Ressourcen
- spezifische Interventionen für den Alltag

## SEMINAR

<b>Leitung</b>	Elisabeth Knelangen (Coach)
<b>Wann</b>	<b>3-tägig</b> ➤ 08., 09., 10.05. (9:00–14:00) <b>2-tägig</b> ➤ 24., 25.10. (9:00–16:00)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Park der Sinne/EG
<b>Kosten</b>	40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 20,- €
<b>Info/Anmeldung</b>	<a href="mailto:frauundberuf@region-hannover.de">frauundberuf@region-hannover.de</a>

## LEBENSGESCHICHTE(N) & ERWERBSBIOGRAFIEN

### Autobiografisch schreiben für Frauen

In jeder Frau lebt eine Geschichte, die sie nicht erst erfinden muss – und die es wert ist, erzählt zu werden. Ob Sie Erlebnisse aus dem Strom des Vergessens retten oder Glücksmomente festhalten wollen; ob Sie erzählen wollen, was Sie zu dem Menschen gemacht hat, der Sie sind, oder Belastendes auf Papier bannen wollen; ob Sie sich selbst als Persönlichkeit neu entdecken und besser verstehen oder mit Ihrem bisherigen Lebensweg ins Reine kommen wollen – das Aufschreiben der eigenen Vergangenheit kann helfen, das (Berufs-)Leben rückblickend neu zu ordnen und den roten Faden zu finden, der berufliche Orientierung für die Zukunft gibt.

Dieser Kurs bietet zahlreiche Anregungen und Übungen für literarische Anfängerinnen, die sich an einer autobiografischen Erzählung versuchen wollen. Frauen können hier Autorin und Leserin zugleich sein, sich gegenseitig inspirieren und ermutigen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede ihrer Berufs- und Lebenswege kennenlernen und verschiedene Bewältigungsstrategien und Ressourcen im Umgang mit den Besonderheiten der weiblichen Biografie entdecken.

#### WORKSHOP Nr. 193 V 22344

Leitung	Ariane Grünberger (Heilpraktikerin für Psychotherapie, system. Familientherapeutin)
Wann	<b>4-tägig</b> ➤ 20., 27.08., + 03., 10.09. (9:00–12:15)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Schulungsraum EG
Kosten	14,- €
Info/Anmeldung	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**

## ERZÄHLWERKSTATT – FRAUENGESCHICHTEN UND ERWERBSBIOGRAFIEN

Jede Frau mit Migrationshintergrund hat Geschichten erlebt, die es wert sind, erzählt, aufgeschrieben und geteilt zu werden. Das Aufschreiben der eigenen Vergangenheit kann helfen, das Leben rückblickend neu zu ordnen und den roten Faden zu finden, der Orientierung für die berufliche Zukunft gibt. Dabei können auch belastende Ereignisse verarbeitet oder positive Erfahrungen festgehalten werden.

Dieser Kurs bietet viele Anregungen und Übungen – auch für Einsteigerinnen. Frauen können hier Autorin und Leserin zugleich sein, sich gegenseitig inspirieren und ermutigen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede ihrer Lebenswege kennenlernen und verschiedene Strategien und Ressourcen im Umgang mit den Besonderheiten der eigenen Biografie entdecken. Es werden Fähigkeiten aufgedeckt, die auch den Blick für berufliche Perspektiven erweitern.

#### WORKSHOP Nr. 193 V 22345

Leitung	Ariane Grünberger (Heilpraktikerin für Psychotherapie, system. Familientherapeutin)
Termine	<b>4-tägig</b> ➤ 22., 29.10., + 05., 12.11. (9:00–12:15)
Ort	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG,
Kosten	14,- €
Info/Anmeldung	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**



Special für zugewanderte Frauen

## STARK IM BERUF

### Mütter mit Migrationshintergrund steigen ein

Das sechsmonatige Angebot richtet sich an (arbeitslose) Mütter mit Zuwanderungsgeschichte und unterstützt Frauen mit Familie auf dem Weg in eine berufliche Zukunft.

Die Einstiegsphase wird durch intensive Beratungs- und Qualifizierungsangebote individuell gestaltet und durch Coaching begleitet. Ziel ist es, durch berufliche Orientierung und individuelles Coaching in der Bewerbungsphase eine berufliche Perspektive im deutschen Arbeitsmarkt zu finden, die es ermöglicht, auch Familie und Beruf besser zu vereinbaren.

- **Starttermin:** voraussichtlich Januar 2019, ein weiterer Durchlauf für 2019 ist geplant

### INFORMATION:

Elke Heinrichs  
 Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
 Jobcenter Region Hannover  
 jobcenter-region-hannover.bca@jobcenter-ge.de  
 Tel. 0511 6559-2450

## MIT NEUEM BLICK IN DEN BERUF

### Interkulturelle Stärken und Erwartungen am Arbeitsplatz

Sie möchten persönlich und beruflich einen guten Start in Deutschland? Sie wünschen sich einen neuen, anderen Blick auf Ihre berufliche Zukunft? Sie möchten kulturelle Unterschiede in der Berufswelt verstehen und beruflich nutzen?

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, über diese Fragen nachzudenken. Interkulturelle Kompetenzen werden erweitert und Ihre persönlichen Ressourcen gestärkt. Das erleichtert Ihnen den beruflichen Alltag in Deutschland.

### INHALTE:

- Handeln im beruflichen und privaten Alltag besser verstehen
- Unterschiedlichkeit als Stärke erkennen und beruflich einsetzen
- interkulturelle Kompetenz als Zugang in den Arbeitsmarkt

### METHODEN:

kurze theoretische Inputs, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit

### SEMINAR Nr. 191 V 22101

<b>Leitung</b>	Nurka Casanova (Trainerin für Interkulturelle Kommunikation, Xpert CCS)
<b>Wann</b>	<b>6-tägig</b> ➤ 05., 07., 08., 25., 28., 29.03. (9:15–14:30)
<b>Wo</b>	Viktoriastr. 1, 30451 Hannover
<b>Kosten</b>	30,- €
<b>Info/Anmeldung</b>	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter <a href="http://www.bildungsverein.de">www.bildungsverein.de</a>



ERFOLGREICH BEWERBEN

mit professionellem Anschreiben und Lebenslauf

Das Angebot ist speziell für Frauen mit Fluchtgeschichte, die vorhaben sich auf dem deutschen Arbeitsmarkt zu bewerben. Die schriftliche Bewerbung ist eine persönliche Visitenkarte. Aussagekräftige Unterlagen erhöhen die Chance, eine Einladung zum Vorstellungsgespräch und später den Job zu erhalten.

Unter Anleitung einer Dozentin werden in einer kleinen Gruppe (bis drei Frauen) Anschreiben und Lebensläufe in deutscher Sprache erstellt. Voraussetzung ist das Sprachniveau A2/B1. PC-Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Computer werden in den Räumen des Freizeitheims Vahrenwald ohne Kosten zur Verfügung gestellt.

INHALTE:

- Vermittlung erster Kenntnisse im Umgang mit dem PC
- Profil erarbeiten – Fähigkeiten, Kompetenzen etc.
- Anschreiben und Lebenslauf schreiben

WORKSHOP

Leitung	Ufuk Kurt
Wann	Mittwochs (11:00–12:00) nach individueller Terminabsprache
Wo	Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover
Kosten	Kostenlos
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



DER ERSTE EINDRUCK ENTSCHEIDET

Eine Orientierungshilfe

ZIELGRUPPEN:

Frauen, die beim (Wieder-)Einstieg in den Beruf Begleitung suchen, die ohne Stelle sind oder sich beruflich verändern und erfolgreich etwas Neues wagen wollen.

THEMEN:

- Worauf sollte ich achten, wenn ich mich bewerbe/vorstelle?
- Was sind meine Vorstellungen und Wünsche im Beruf und wie kann ich meine Anliegen vorbringen?
- Was sind meine Ressourcen und Fähigkeiten und wie stark ist mein Selbstwertgefühl?

METHODEN:

Durch Impulse und Arbeit in Kleingruppen werden Ressourcen erkannt und berufliche wie familiäre Perspektiven reflektiert. Herausforderungen werden thematisiert und Lösungswege entwickelt. Kurze Videosequenzen ermöglichen ein individuelles Feedback und gezielte Anregungen.

WORKSHOP

Leitung	Jutta Talley (Systemische Therapeutin; Atem-, Sprech- und Stimmtrainerin)
Wann	<b>2-tägig</b> ➤ 01.03. (15:30–18:30) + 02.03. (9:00–16:00)
Wo	Frauen- und Mütterzentrum Burgdorf e.V., Wallgartenstr. 33/34, 31303 Burgdorf
Kosten	12,- €
Info/ Anmeldung	info@frauen-und-muetterzentrum.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



# Neu in Neustadt



## WIEDEREINSTIEG INS ARBEITSLEBEN?! JA BITTE, ABER WIE ...?

Schon längere Zeit raus aus dem Beruf und beschäftigt mit „Kind und Kegel“ oder anderem? Und: dann wieder einsteigen? Da gibt es viele Gedanken und Fragen:

- Hilfe, es hat sich inzwischen so viel getan!
- Wie finde ich den Einstieg?
- Mein berufliches Selbstbewusstsein ist im Keller!
- Ich kann/will den alten Beruf gar nicht mehr ausüben.  
Aber was dann?
- Was passt zu mir und meiner Lebenssituation?
- Was bedeutet das Ganze für die Familie?
- Wie organisiere ich das?
- Wer nimmt mich denn noch?
- Vielleicht doch noch Karriere machen? Kann ich und will ich das?
- Wo gibt es konkrete Unterstützung?

Diese Aspekte sollen in diesem Vortrag beleuchtet werden. Dazu gibt es Raum für Fragen, konkrete Tipps und Austausch untereinander.

### VORTRAG Nr. X671434

Leitung	Silvia Reckel (Coaching, Beratung, Kommunikation)
Wann	➤ 24.01. (10:00–12:00)
Wo	vhs Hannover Land, VZL, Suttorfer Str. 8, Neustadt, Raum 08a
Kosten	5,- €
Info/ Anmeldung	vhs Hannover Land, 05132 9819-26 oder -23

# Neu in Laatzen



## EMPOWERMENT-SEMINAR

Sie arbeiten kompetent und engagiert an Ihren Aufgaben. Sie wünschen sich berufliches Fortkommen. Manchmal haben Sie den Eindruck, dass Sie zu wenig Gehör finden für Ihre guten Ideen. Aus Ihrer Sicht werden Ihre fachlichen Beiträge oft nicht entsprechend gewürdigt. Sie fühlen sich zu wenig berücksichtigt bei der Vergabe attraktiver Aufgaben und der Entlohnung.

In diesem Seminar können Sie Ihr Verhaltensrepertoire so erweitern, dass Sie künftig kommunikationsstärker und positionsgerechter auftreten! Sie entwickeln Ihre persönlichen, überprüfbaren Ziele sowie dazu passende strategische Erfolgskonzepte. Sie erarbeiten einen persönlichen Aktionsplan.

Sie werden erleben, dass es allen Widrigkeiten zum Trotz in der konkreten beruflichen Situation jeder einzelnen Frau bislang unentdeckte Optionen, ungenutzte Handlungsspielräume und mögliche Verbündete gibt, die sie absichtsvoll auf dem Feld unterschiedlicher Interessen ins Spiel bringen kann! Für sich selbst gewinnen Sie so neue Freiheiten!

### SEMINAR

Leitung	Bernhild Schrand (Soziologin, Kommunikations- und Genderexpertin, Managementberaterin und Führungskräftecoach)
Wann	➤ 23.03. (10:00–15:00)
Wo	Stadthaus MZR I + II, Marktplatz 2, Laatzen
Kosten	35,- €
Info/ Anmeldung	Stadt Laatzen, Team Gleichstellung Tel. 0511 8205-1902, giove@laatzen.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

# WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION

Wissen

Kreativität

Kompetenz

Softskills





## STELLENANZEIGEN RICHTIG LESEN

### Traumjob oder Sackgasse?

Oft zögern Frauen, sich auf eine interessante Stellenanzeige zu bewerben, weil sie die Anforderungen nicht zu 100 % erfüllen. Oder sie stellen ihre Qualifikationen nicht optimal dar, weil der Ausschreibungstext (auch „zwischen den Zeilen“) falsch interpretiert wird.

Worauf es beim Lesen einer Stellenausschreibung ankommt, wie Sie Ihre Stärken herausstellen und wann es sich für Sie lohnt, sich zu bewerben, klären wir in diesem Seminar.

#### INHALTE:

- › Anzeige dechiffrieren – was ist gemeint und was wird gesucht?
- › Passt das Angebot zur Qualifikation?
- › Welche Anforderungen werden in der Anzeige gestellt?
- › Muss- oder Kann-Anforderung?
- › Wie viel Berufserfahrung ist wirklich verlangt?
- › Was spricht für und gegen eine Bewerbung?

### SEMINAR

**Leitung** Nicole Thieme (Coach, Trainerin und Mentorin)

**Wann** › 11.02.  
› 13.09.  
› 04.11. (9:00–12:00)

**Wo** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover  
› 11.02., Raum 314, 3. OG  
› 13.09., Raum Park der Sinne  
› 04.11., Raum 314, 3. OG

**Kosten** 10,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 5,- €

**Info/Anmeldung** frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



## ONLINE-BEWERBUNGSSTRATEGIEN

Online-Bewerbungsverfahren haben für Unternehmen viele Vorteile: Der Postberg wird kleiner, die Verwaltung ist effizienter und die Bewerbungen lassen sich intern schneller weiterleiten. Trotzdem gilt: Wer sich online bewirbt, muss dieselbe Sorgfalt an den Tag legen, wie bei einer Bewerbung per Post und zusätzlich besondere Regeln beachten. Es gibt Unterschiede bei der Bewerbung per E-Mail und der eigentlichen Online-Bewerbung über spezielle Bewerbungsformulare im Internet.

### KARRIEREPROFILE ÜBER SOCIAL MEDIA

Neben Initiativbewerbungen per E-Mail bieten berufliche Netzwerke wie XING oder LinkedIn die Möglichkeit, (Bewerber-)Profile zu veröffentlichen und Kontakte zu knüpfen. Auch hier gibt es zahlreiche Stellenausschreibungen.

Bitte bringen Sie Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen zum ersten Termin mit, da wir sie als Grundlage für die weitere Arbeit nutzen und Sie ganz individuell ggf. auch Tipps zur Optimierung bekommen.

### SEMINAR Nr. 193 V 54355

**Leitung** Stephanie Schütte (EDV-Trainerin)

**Wann** **3-tägig**  
› 09., 10., 13.05. (9:00–12:15)

**Wo** Am Listholze 31, 30177 Hannover

**Kosten** 30,- €

**Info/Anmeldung** Bildungsverein, Tel. 0511 344 144,  
info@bildungsverein.de  
Online unter www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit





## ONLINE-NETZWERKEN MIT XING

Die Networking-Plattform XING ist mittlerweile das größte berufliche Netzwerk im deutschsprachigen Raum und damit inzwischen eine feste Größe für viele Arbeitgeber und Headhunter. Auch die Jobsuche spielt auf XING eine große Rolle. In diesem Workshop schauen wir uns das Netzwerk in seinen Grundzügen an und analysieren verschiedene Möglichkeiten, um beruflich von XING zu profitieren. Am Ende des Workshops wissen Sie, wie Sie Ihr eigenes XING-Profil erstellen und verwalten, wie Sie sichtbar werden und gleichzeitig die Kontrolle über das behalten, was Sie von sich preisgeben.

### INHALTE:

- › XING-Funktionen im Überblick
- › Aufbau und Pflege des eigenen Profils
- › bestehende Kontakte pflegen und neue knüpfen
- › Gleichgesinnte finden, anderen helfen und Kompetenzen zeigen, z. B. in Gruppen
- › Netzwerk-Veranstaltungen
- › Jobsuche

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop oder Tablet zum Workshop mit.

### WORKSHOP

<b>Leitung</b>	Steffi Brockamp Kommunikation & Design
<b>Wann</b>	› 04.02. (10:00–18:00)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
<b>Kosten</b>	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

*Stefanie Brockamp*  
Kommunikation & Design

## WORKSHOP SOCIAL MEDIA

### Warum sollte Frau dabei sein?

- › Was bedeutet Social Media?
- › Wie funktionieren soziale Medien?
- › Warum sollte Frau dabei sein?

Im Rahmen dieses Workshops erläutern wir die rasante Entwicklung und Vielfalt der sozialen Netzwerke in unserem (beruflichen) Alltag.

Die verschiedenen Kanäle wie Facebook, Twitter, XING und LinkedIn werden vorgestellt und deren Anwendungsmöglichkeiten in Beispielen präsentiert, ebenso die Plattformen Pinterest, Instagram und YouTube. Wie können diese Kanäle einen Unternehmensauftritt stärken, Kunden generieren oder bei der Jobsuche unterstützen?

Viele praktische Tipps wie auch der Aufbau einer eigenen Seite bei XING oder Facebook werden in diesem Workshop erarbeitet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop oder Tablet zum Workshop mit. Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen.

### WORKSHOP

<b>Leitung</b>	Steffi Brockamp Kommunikation & Design
<b>Wann</b>	› 11.11. (10:00–18:00)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
<b>Kosten</b>	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

*Stefanie Brockamp*  
Kommunikation & Design

## INTERNET &amp; INTERNETTA

Die Entwicklung des Internets verändert unser Leben. Neue Techniken steuern den Informationsfluss. Wir sind mittendrin. Das Internet dringt in alle Lebensbereiche vor: Industrie 4.0, Smart Home, Autonome Mobilität, E-Health, E-Government, Smart City, sehr maßgeschneiderte Suchergebnisse, Gewöhnung an Werbung, Fake-News, Glühbirnen ausgestattet mit Alexa und Siri. **Internet & Internetta** durchstreifen den virtuellen Raum unter den Aspekten Sicherheit, Risiken und Nutzen.

Ein gutes Verständnis für die Funktionsweise des Internets ist Voraussetzung für die professionelle Nutzung digitaler Systeme im Berufsalltag.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop oder Tablet zum Workshop mit.

## INHALTE:

- › Browser, neue Suchmaschinen, neue Funktionen
- › ausgewählte Adressen, Web-Apps, Start-ups
- › soziale Netze, Datenschutz, Cloud
- › Internet of Things

## WORKSHOP

Leitung	Merle Hübner (IT-Dozentin)
Wann	<b>2-tägig</b> › 04., 07.03. (10:00–16:00)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

## IT-TIME ANDROID

Android-Smartphones und -Tablets dienen als Multimedia-Plattform und bieten gleichzeitig alle Möglichkeiten eines mobilen Office.

In diesem Workshop erfahren Sie alles zu Grundlagen und Hintergrundwissen zum Android-Betriebssystem. Sie finden die optimalen Einstellungen für Ihr Gerät, verwalten Ihr Google-Konto im Detail, stellen Netzwerkverbindungen her und nutzen sie für Datenübertragungen. Wir sprechen über Cloud, Synchronisation und Teamarbeit mit Office-Apps. Wir klären, welche die wichtigsten Einstellungen für Ihre Browser sind, und werfen einen Blick auf die Top-20-Apps.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet zum Workshop mit.

## INHALTE:

- › Einstellungen, Browser, Dateiverwaltung, Top-20-Apps
- › Office, Cloud, Datenübertragung, Google-Konto
- › Datenschutz, künstliche Intelligenz
- › Internet of Things

## WORKSHOP

Leitung	Merle Hübner (IT-Dozentin)
Wann	<b>2-tägig</b> › 09., 11.09. (10:00–16:00)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de



## DISRUPT YOURSELF!

### Einstieg in Methoden des agilen Arbeitens

Digitalisierung und agiles Arbeiten sind die Zukunftsthemen unserer Arbeitswelt. In diesem Workshop wollen wir einen Einblick in die aktuellen Entwicklungstrends geben. Zwei der bekanntesten Methoden sind dabei Scrum für das Projektmanagement und Design Thinking für die Innovationsentwicklung. Wer sich fragt, warum Agilität in aller Munde ist und wie Scrum und Design Thinking eigentlich funktionieren, ist in diesem Seminar genau richtig! „Hands on“ soll an diesem Tag unser Prinzip sein: Sie lernen die Methoden kennen und probieren in einfachen Übungen ihre Wirkungsweise aus.

#### INHALTE:

- Agilität: das Mindset
- Scrum und Design Thinking: Methoden kennenlernen und ausprobieren
- Transfer in persönliche berufliche Arbeitsfelder

#### WORKSHOP

Leitung	Silke Rimmert (Organisationsentwicklerin und Scrum-Masterin)
Wann	➤ 24.05. (9:00–15:00)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Steinhuder Meer, EG
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

## ELEVATOR PITCH –

### die etwas andere Art der persönlichen Vorstellung

*kurz – knackig – Essentiell –  
Lebendig – konkret!*

Sie lernen, sich so klar zu strukturieren, dass Sie sich innerhalb von 30 Sekunden Ihren Gesprächspartnern umfassend vorstellen können. Gekonnt gepitcht ist man in der Lage, sich anderen in kürzester Zeit interessant zu präsentieren.

Damit ist der Elevator Pitch ein hilfreiches Werkzeug für viele Gelegenheiten wie Messen, Telefonate, Vorstellungsgespräche und Netzwerktreffen.

#### WORKSHOP

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	➤ 13.03. (9:00–13:00) ➤ 05.09. (9:00–13:00)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de



## ERFOLGREICH NETZWERKEN

Wie aus Ihren Kontakten ein Netzwerk werden kann

Fast täglich treffen wir interessante Menschen. Manchmal ergibt sich ein Gespräch oder eine Zusammenarbeit. Meistens ergibt sich jedoch gar nichts ... Das ist schade, denn: Wer über ein funktionierendes Netzwerk verfügt, kommt schneller ans Ziel.

„Netzwerken“ meint ein methodisches und systematisches Vorgehen, Kontakte zu knüpfen und längerfristig zu gestalten.

### IN DIESEM SEMINAR ERFAHREN SIE:

- › in welchen Zusammenhängen Netzwerke besonders hilfreich sind
- › was Sie zum Netzwerken brauchen
- › wie und wo Sie die richtigen Leute für Ihr Netzwerk finden
- › wie Sie Kontakte knüpfen und ein tragfähiges Netzwerk aufbauen
- › welches die wesentlichen Erfolgskriterien beim Netzwerken sind
- › wie Sie typische Fehler vermeiden können

Wenn Sie also wissen wollen, wie zukünftig aus Ihren Kontakten schrittweise Ihr persönliches Netzwerk werden kann und wie dieses sich beruflich nutzen lässt, ist dieses Seminar genau das Richtige!

### WOCHENENDSEMINAR Nr. 194 S 22415

<b>Leitung</b>	Christiane Ringhoff-Kardaß (Diplom-Pädagogin, Trainerin, Coach)
<b>Wann</b>	› 27., 28.09. (Fr. 18:00–21:30, Sa. 10:00–17:30)
<b>Wo</b>	Wedekindstr. 14, 30161 Hannover
<b>Kosten</b>	72,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 36,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**

## PROJEKT-, SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

„Arbeiten Sie intelligenter – nicht härter!“

In Zeiten schneller Veränderungen steht die Bedeutung einer effektiven Bewältigung komplexer Aufgaben im Vordergrund. Zielorientiertes und wirksames Handeln ist entscheidend. Projektmanagement ist dabei das geeignete Instrument, mit dessen Hilfe Lösungen für fachübergreifende Aufgabenstellungen entwickelt werden können.

### FREIRÄUME GEWINNEN FÜR DAS WESENTLICHE!

Im Selbst- und Zeitmanagement geht es um folgende Inhalte:

- › Wie meistere ich Stress erfolgreich und gewinne Energie und Spaß?
- › Analyse der eigenen Arbeitsweise: Wer verfügt über meine Zeit?
- › Arbeits- u. Realisierungstechniken: Was ist zu berücksichtigen?
- › Prioritäten erkennen: Was bringt mich weiter?
- › praktische Zeitplanung: Wie plane ich Zeit effektiv?
- › berufliche und persönliche Ziele erkennen:  
Was ist mir wirklich wichtig?

Neben Strategien zur Zeitgewinnung geht es um das Erkennen von hemmenden Faktoren. Wenn es gelingt, persönliche Bedürfnisse und Anforderungen des Arbeitslebens auszubalancieren, kann sich Erfolg und ein erfülltes Privatleben schaffen.

### BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE Nr. 191 B 22116 und 194 B 22022

<b>Leitung</b>	Gerd Ridderbusch (Managementberater, Coach)
<b>Wann</b>	› 04.–08.02. (Mo.–Do. 8:30–16:30, Fr. 8:30–14:40) › 09.–13.12. (Mo.–Do. 8:30–16:30, Fr. 8:30–14:40)
<b>Wo</b>	Viktoriastr. 1, 30451 Hannover
<b>Kosten</b>	220,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 120,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**



## DAS GEFÜHL FÜR MACHT

Was prägt den Führungsalltag einer Frau, die in verantwortungsvoller Position arbeitet? Die Erwartungen an den Umgang mit Hierarchie und Macht sind vielfältig und zudem einem starken Wandel unterworfen – ob in eher männlich dominierten Strukturen oder in sogenannten flachen Hierarchien. Die Komplexität des modernen Arbeitsalltags erfordert ein immer größeres Verhaltensrepertoire, um sich selbst und den eigenen Bereich gut aufzustellen und erfolgreich zu managen.

### ZIELGRUPPE:

Frauen, die Führungsverantwortung haben oder sich auf eine Führungsposition vorbereiten wollen.

### INHALTE:

- Einfluss der Organisationskultur und Organisationsdynamik auf Ihr Handeln
- Mikropolitik, Macht, Strukturen und Hierarchien
- eigene Ressourcen und Strategien im Umgang mit Macht
- Netzwerken und „Verbündete“ in der eigenen Organisation
- berufliche „Spielregeln“ in der Kommunikation

### SEMINAR

**Leitung** Antje Willeke  
(Organisationsberaterin und Business-Coach)

**Wann** **2-tägig**  
➤ 16., 17.05. (9:00–17:00)

**Wo** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover,  
Raum 314/3. OG

**Kosten** 40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf 20,- €

**Info/  
Anmeldung** frauundberuf@region-hannover.de

## FRAUEN IM WETTBEWERB?!

Aktuelle Studien zeigen, dass Frauen weniger gern in Wettbewerb gehen als Männer. Ein Grund ist, dass Frauen den Wettbewerb ablehnen, weil er durch männliche Rituale geprägt ist. Wettbewerbswille und Aufstiegskompetenzen sind wichtige Voraussetzungen für das eigene erfolgreiche Führungshandeln sowie die persönliche Karriereentwicklung. Im Workshop arbeiten wir individuell – bezogen auf diese Kompetenzen, persönliche Hindernisse und Ressourcen – an Ihrem Erfolg im beruflichen Wettbewerb.

### ZIELGRUPPE:

Frauen, die Führungsverantwortung haben oder sich auf eine Führungsposition vorbereiten wollen.

### INHALTE UND NUTZEN:

- Ergebnisse der Studien zum Thema „Frauen und Wettbewerb“
- Eigene Erfahrungen mit Wettbewerb
- Eigene Potenziale und Erfolge „in den Ring werfen“
- Erkennen der eigenen Führungsmotivation
- Übergangs- und Aufstiegskompetenzen

### WORKSHOP

**Leitung** Antje Willeke  
(Organisationsberaterin und Business-Coach)

**Wann** **2-tägig**  
➤ 06., 07.11. (9:00–17:00)

**Wo** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover,  
Schulungsraum EG

**Kosten** 40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf 20,- €

**Info/  
Anmeldung** frauundberuf@region-hannover.de



## FACH- ODER FÜHRUNGSKARRIERE?

Welcher Karriereweg ist richtig für mich?

### INHALTE:

- › Status quo: Was kann ich überhaupt schon alles?
- › Selbstwahrnehmung: Welche Eigenschaften machen mich aus? Was macht mir Spaß? Worauf bin ich stolz?
- › Selbstkenntnis: Welche Stärken habe ich, welche Schwächen?
- › Eigene Blockaden überwinden: Welche Gedanken hindern mich an meinem Fortkommen? Welche Verhaltensmuster und Emotionen schränken mich ein?
- › Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere?

### METHODEN/ABLAUF:

- › 3 Präsenzveranstaltungen (Start, Halbzeit, Abschluss)
- › 8 E-Learning-Einheiten zum Selbststudium
- › 8 Online-Meetings (ca. 20:00–21:30 Uhr)
- › 30 Minuten Einzelcoaching nach persönlicher Absprache

**TECHNISCHE VORAUSSETZUNG:** PC mit Internetzugang, ggf. Headset mit Stummschaltfunktion

### BLEND-LEARNING-PROGRAMM

Leitung	Nicole Thieme (Coach, Trainerin und Mentorin)
Wann	<b>3-tägig</b> › 11.03. (9:00–13:00), 24.04. + 05.06. (18:00–22:00), Präsenz-Veranstaltung › 8 Online-Termine (werden in der Gruppe abgestimmt)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
Kosten	50,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 25,- €
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



## FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN

Von Kompetenzen, die erkannt und genutzt werden wollen

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, die eigenen Kompetenzen und Ressourcen (noch einmal) in den Blick zu nehmen und Ihre Handlungskompetenz als Leitungs- und Führungskraft zu erweitern:

- › Gibt es Vorbilder für mich oder eine Idealvorstellung von meiner Arbeit als Führungskraft?
- › Welche Ansprüche habe ich an meine eigenen Leistungen? Was bedeutet Erfolg für mich?
- › Wie bewege ich mich in Machtspielen und gelingt mir der Umgang mit Machtkämpfen?
- › Welche Situationen belasten mich besonders? Was kann ich tun, um in Balance zu bleiben?

### ZIELGRUPPE:

Frauen, die erste Erfahrungen als Führungskraft gemacht haben oder sich auf Führungspositionen vorbereiten wollen.

### BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE Nr. 194 B 22018

Leitung	Christiane Ringhoff-Kardaß (Diplom-Pädagogin, Trainerin, Coach)
Wann	<b>5-tägig</b> › 25.11.–29.11. (Mo.–Do. 8:30–16:30, Fr. 8:30–14:40)
Wo	Viktoriastr. 1, 30451 Hannover
Kosten	200,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 100,- €
Info/Anmeldung	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit





## FRAUEN ÜBERZEUGEN IN VERHANDLUNGEN

### WOCHENENDSEMINAR Nr. 194 S 86499

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
<b>Wann</b>	<b>2-tägig</b> ➤ 02., 03.11. (10:00–17:30)
<b>Wo</b>	Wedekindstr. 14, 30161 Hannover
<b>Kosten</b>	42,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter <a href="http://www.bildungsverein.de">www.bildungsverein.de</a>

An diesem Wochenende lernen Sie, wie Sie in Verhandlungen mit Gesprächspartner/innen oder auch in eigener Sache (Gehaltsverhandlungen, Einstellungsgespräch) sicher auftreten und diese zum gewünschten Ziel führen.

In vielen praktischen Übungen aus der Schauspielausbildung lernen Sie, mit Lampenfieber umzugehen und die Stimme sowie die eigene Körpersprache auch in schwierigen Situationen ruhig, überzeugend und zielführend einzusetzen.

Neben dem sicheren Auftritt gilt es, auch die Signale anderer zu verstehen. Wenn ich es schaffe, die Sichtweise meiner Gesprächspartner/innen zu erkennen, dann kann ich meine Argumente besser platzieren. Wenn in angespannten Situationen Gespräche geführt werden, helfen kreative Impulse, Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten tragbar sind. Wenn ich deeskalieren kann während eines sich zuspitzenden Gesprächs, dann führe ich die Situation. Die Techniken, die uns dies ermöglichen, sind Inhalt dieses Seminars.

## SELBSTBEWUSST UND GLAUBWÜRDIG AUFTRETEN

### Frauen überzeugen mit professioneller Präsenz

Ihr Auftritt bei Bewerbungsgesprächen, in Debatten und auch bei Reden vor Publikum ist oft belastet von Stress, von geringer Selbstsicherheit. Das wird schnell sichtbar in der Körpersprache, in der Stimme. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre ganz persönliche Stärke erkennen und überzeugend zur Geltung bringen können. Sie üben, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Eigenpräsentation verbessern, ohne sich zu verbiegen. So gewinnen Sie an Sicherheit und entwickeln Ihre Ausstrahlung.

#### INHALTE:

- Verbesserung der körpersprachlichen und stimmlichen Ausdruckskraft
- Selbst- und Fremdwahrnehmung, sicherer Auftritt und freie Rede, Konzentration und Wahrnehmung
- Überzeugungskraft und Kongruenz im Auftreten

#### METHODEN:

praktische Übungen gegen das Lampenfieber, Atem- und Stimmübungen, Theorieimpulse, Auftritts- und Redeübungen.

### WOCHENENDSEMINAR Nr. 192 S 86295 und 194 S 86497

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
<b>Wann</b>	<b>2-tägig</b> ➤ 25., 26.05. (10:00–17:30) ➤ 07., 08.12. (10:00–17:30)
<b>Wo</b>	Wedekindstr. 14, 30161 Hannover
<b>Kosten</b>	42,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter <a href="http://www.bildungsverein.de">www.bildungsverein.de</a>

## RHETORIK FÜR FRAUEN

In entscheidenden Momenten, in schwierigen Situationen fehlt uns Frauen oft noch die Sprache oder der Mut, um adäquat zu reagieren. Im geschützten Raum einer Intensivwoche entdecken wir in Rollenspielen und Improvisationen unsere Fähigkeiten, schlagfertig zu agieren und unsere Angst/unseren Frust/unseren Ärger in Stärke zu verwandeln. Spielerisch tasten wir uns an unsere Erfahrungen mit dem eigenen Schweigen heran und setzen unsere Stimme dagegen. In kreativ gestalteter Arbeit an Atmung, Stimme, Körpersprache und Erfindung erproben wir unsere Durchsetzungskraft und unser Selbstbewusstsein.

Bitte Handtuch oder Decke und leichte Trainingsschuhe mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

## BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE Nr. 192 B 86292

Leitung	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
Wann	<b>5-tägig</b> ➤ 17.–21.06. (Mo–Do 8:30–16:30, Fr. 8:30–14:40)
Wo	Viktoriastr. 1, 30451 Hannover
Kosten	154,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 77,- €
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Tel. 0511 344 144, info@bildungsverein.de Online unter <a href="http://www.bildungsverein.de">www.bildungsverein.de</a>

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**

## OFFENE UNIVERSITÄT FÜR FRAUEN

Möchten Sie neues Wissen erwerben, positive Lernerfahrungen machen und eigene Stärken kennenlernen? Möchten Sie gerne einmal „Uniluft“ schnuppern? Für Frauen aller Altersstufen und Bildungsabschlüsse, die sich neu orientieren und weiterbilden möchten, bietet die Zentrale Einrichtung für Weiterbildung der Leibniz Universität ein viersemestriges Programm mit folgenden Schwerpunkten an: Training von Schlüsselkompetenzen (Lernen, Kommunikation, Konfliktbearbeitung, Zielfindung etc.), Themen rund um gesellschaftlichen Wandel (Frauenrollen und Arbeitswelt, Demokratie, Globalisierung etc.), wissenschaftliche Techniken und Denkweisen.

## VORMITTAGSKURS AB SOMMERSEMESTER 2019

Wann	➤ Ab 24.04.
Kosten	515,- € pro Semester/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 465,- €
Infoveranstaltungen	➤ 30.01. + 11.02. + 13.03. (jeweils um 10:00)

Ein Angebot der Leibniz Universität (ZEW) in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Beruf

## ABENDKURS AB WINTERSEMESTER 2019/20

Wann	➤ Ab 23.10.
Kosten	467,50 € pro Semester/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 417,50 €
Infoveranstaltungen	➤ 19.06. + 28.08. + 11.09. (jeweils um 18:00)
Wo	Seminarhaus „Maggiwürfel“ Leibniz Universität Hannover, Schloßwender Str. 7, 30159 Hannover
Info/ Anmeldung	Leibniz Universität Hannover Tel. 0511 762-19108 Britta Jahn Tel. 0511 762-14194 Shahrsad Amiri <a href="http://www.zew.uni-hannover.de">www.zew.uni-hannover.de</a>

Ein Angebot der Leibniz Universität (ZEW) in Kooperation mit QuBE im Bildungswerk ver.di und der Koordinierungsstelle Frau und Beruf





## INTERKULTURELLES HANDELN IM (BERUFLICHEN) ALLTAG

In der globalisierten Welt und in Zuwanderungsgesellschaften, im Privatleben wie im Beruf ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen alltäglich. Für ein produktives Miteinander ist daher ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen zum Umgang mit kultureller Fremdheit unerlässlich. Über dieses Wissen hinaus sind spezifische Fähigkeiten bedeutend, die eine Sensibilität und Handlungskompetenz für interkulturelles Handeln entwickeln helfen.

Xpert Culture Communication Skills® (Xpert CCS) ist ein modular strukturiertes Lehrgangssystem und richtet sich an Mitarbeiter/innen aus Verwaltung, Unternehmen, Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Die Module bauen aufeinander auf und können jeweils mit einer europäisch anerkannten Prüfung (Xpert) abgeschlossen werden. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht zwingend, jedoch Voraussetzung für die Teilnahme am nächsten Modul. Ein Begleitbuch und die Prüfungsgebühr sind im Seminarpreis enthalten.

### XPERT CCS – MODUL BASIC

Behandelt an Beispielen aus konkreten Praxisfeldern grundlegende Themen des interkulturellen Lernens. Themen: eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik.

#### WOCHENENDSEMINAR Nr. 191 S 43119

**Leitung** Helga Barbara Gundlach (Xpert-CCS-Trainerin)

**Wann** **2-tägig**  
 > 22.03. (16:00–21:15), 23.03. (9:00–18:00)

**Wo** Haus der VHS, Burgstr. 14, 30159 Hannover

**Kosten** 190,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 95,- €

**Info/Anmeldung** Bildungsverein, Tel. 0511 344 144,  
 info@bildungsverein.de  
 Online unter [www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

### XPERT CCS – MODUL BASIC

Es fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern. Themen: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

#### WOCHENENDSEMINAR Nr. 194 S 43421

**Leitung** Helga Barbara Gundlach (Xpert-CCS-Trainerin)

**Wann** **2-tägig**  
 > 25.10. (16:00–21:15), 26.10. (9:00–18:00)

**Wo** Haus der VHS, Burgstr. 14, 30159 Hannover

**Kosten** 190,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 95,- €

**Info/Anmeldung** Bildungsverein, Tel. 0511 344 144,  
 info@bildungsverein.de  
 Online unter [www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

### XPERT CCS – MODUL PROFESSIONAL

Es befähigt die Teilnehmenden, interkulturelles Wissen professionell einzusetzen und auf unterschiedliche Handlungsfelder zu transferieren. Die Kosten für die Fallstudie sind im Preis enthalten.

#### KOMPAKTKURS Nr. 19 4 S43423

**Leitung** Helga Barbara Gundlach (Xpert-CCS-Trainerin)

**Wann** **2-tägig**  
 > 22.11. (16:00–21:15), 23.11. (9:00–18:00)

**Wo** Haus der VHS, Burgstr. 14, 30159 Hannover

**Kosten** 190,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 95,- €

**Info/Anmeldung** Bildungsverein, Tel. 0511 344 144,  
 info@bildungsverein.de  
 Online unter [www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



## „HANDWERK MIT FIF – SMART, VERNETZT UND DIGITAL“

### Stärkung der Führungskompetenz für Frauen im Handwerk

Sie sind weiblich, ambitioniert und in einem Handwerksbetrieb angestellt? Sie wollen auf der Karriereleiter weiter nach oben und sich fit für Führungsaufgaben machen? Sie haben bereits Führungsverantwortung und wollen diese erfolgreich ausbauen?

Wir bieten Ihnen nach einer individuellen Karriereberatung und einem Coaching die Möglichkeit, an unterschiedlichen Seminaren, Workshops und Praxistrainings teilzunehmen, die Sie bei der Ausübung von Führungsaufgaben unterstützen sollen. Um den Aufbau und Ausbau dieser Führungskompetenz so praxisnah wie möglich zu gestalten, werden Sie zusätzlich von einer erfahrenen Führungspersönlichkeit als Mentorin begleitet. Den orts- und zeitunabhängigen Austausch und die Vernetzung zwischen den Teilnehmerinnen ermöglicht zusätzlich eine digitale Austauschplattform.

### ZIELGRUPPEN:

- › Frauen mit einer abgeschlossenen handwerklichen Ausbildung
- › kaufmännisch oder unternehmerisch tätige Frauen im Handwerk
- › Quereinsteigerinnen im Handwerk

### INHALTE/BAUSTEINE:

#### KARRIEREBERATUNG UND COACHING

- › Orientierungs- und Karriereberatung
- › Coaching: Ziele und Strategien, Chancen- und Potenzialanalyse
- › Beratung zu Qualifizierungen
- › Porträterstellung und Erfolgsdokumentation

### QUALIFIZIERUNG

Verschiedene Module zur Entwicklung und Stärkung der Führungskompetenz

- › Basismodul „Führungskompetenz entwickeln“
- › Wahlmodul „Unternehmensstrategien“
- › Wahlmodul „Betriebswirtschaft“
- › „Skillbox“ mit übergreifenden Themen zu IT, Arbeitsschutz, Gesundheit und Digitalisierung

Die Inhalte werden auf den Bedarf von Frauen (mit Führungsverantwortung) zugeschnitten und individuell in Abhängigkeit von Vorkenntnissen und Zieldefinitionen kombiniert.

### MENTORING

- › Begleitung, Unterstützung, Erfahrungsaustausch

### PROJEKTDATEN

<b>Projekt-träger</b>	Handwerkskammer Hannover Projekt- und Servicegesellschaft mbH
<b>Wann</b>	› 01.04.19–31.03.21 (ca. 2 Termine pro Monat)
<b>Wo</b>	Handwerkskammer Hannover, Campus Handwerk, Seeweg 4, 30827 Garbsen
<b>Info/Bewerbung</b>	Handwerkskammer Hannover Projekt- und Servicegesellschaft mbH, Seeweg 4, 30827 Garbsen Bewerbungsschluss ist der 15. März 2019, die Teilnehmerplätze sind begrenzt <a href="http://www.hwk-hannover.de/fif">www.hwk-hannover.de/fif</a>
<b>Ansprech-partnerinnen</b>	Patricia Stephan: Tel. 05131 7007-774 oder <a href="mailto:p.stephan@fbz-garbsen.de">p.stephan@fbz-garbsen.de</a> Kirsten Höxter: Tel. 05131 7007-681 oder <a href="mailto:k.hoexter@fbz-garbsen.de">k.hoexter@fbz-garbsen.de</a>

Mitglied des Überbetrieblichen Verbundes Hannover Region e.V.





## ANGEBOTE DER AKADEMIE DES HANDWERKS

### der Handwerkskammer Hannover

Die nachfolgenden Qualifizierungsangebote richten sich speziell an die Zielgruppe der Unternehmerfrauen im Handwerk und an im Handwerk tätige Frauen, die sich beruflich engagieren und Mitverantwortung tragen. Neben dem Erwerb fachlichen Know-how's ist die Persönlichkeitsentwicklung sowie die Kompetenzvermittlung im Bereich „unternehmerisches Denken und Handeln“ ein wesentliches Merkmal unserer Bildungsangebote.

KURS	TERMIN
Geprüfte/r kaufmännische/r Fachwirt/in (HwO)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vollzeit</li> <li>19.08.19–30.11.19, Mo.–Fr. (8:00–15:00)</li> </ul>
Geprüfte/r Betriebswirt/in (HwO)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vollzeit</li> <li>04.03.19–28.06.19, Mo.–Fr. (8:00–15:00)</li> <li>07.10.19–07.02.20, Mo.–Fr. (8:00–15:00)</li> <li>➤ Berufsbegleitend</li> <li>21.10.19–28.05.21, Mo. + Mi. (18:00–21:15)</li> <li>Sa. (8:00–13:00)</li> <li>➤ Blended Learning (E-Learning)</li> <li>Oktober 2019–Juni 2021,</li> <li>Mo. + Mi. (18:00–21:15) (online von zu Hause aus)</li> <li>Sa. (9:00–15:00) (Präsenzunterricht)</li> </ul>
Kosten	Auf Anfrage (Sonderkonditionen bei Anmeldung mit Hinweis auf die Koordinierungsstelle Frau und Beruf)
Info/ Anmeldung	info@hwk-hannover.de Handwerkskammer (Adresse siehe Seite 78)

### INFOABENDE:

Alles rund um die o. g. Veranstaltungen – Inhalte, Themen, Zulassungsvoraussetzungen, Kosten, Fördermöglichkeiten:

21.02.2019 und 26.09.2019 (18:00–19:00 Uhr)

Handwerkskammer Hannover, Berliner Allee 17, 30175 Hannover

## DIE „DATENWOLKE“ NUTZEN!

Die Datenwolke, auch „Cloud“ genannt, können Sie mit Ihrem PC, Laptop, Tablet, iPad oder Smartphone nutzen. Sie bekommen einen Überblick über die Vor- und Nachteile der Nutzung dieser neuen Technik. Cloud-Dienste wie z. B. Dropbox werden im Rahmen eines Vortrags vorgestellt.

### ZIELGRUPPE:

Mitglieder des Arbeitskreises Unternehmerfrauen im Handwerk Neustadt Wunstorf Garbsen e. V. Gäste sind herzlich willkommen.

VORTRAG	
Referent	Alexander Egger (Betriebswirt)
Wann	➤ 16.05. (19:30–21:00)
Wo	Gasthaus Perl, 31535 Neustadt/Otternhagen
Kosten	Für Nichtmitglieder 8,- €
Info/ Anmeldung	Unternehmerfrauen im Handwerk 1. Vorsitzende: Petra Reupke, Tel. 05131 455937, Fax 05131 440540, ufh-neustadt@web.de www.ufh-neustadt.de

Mit einem starken Netzwerk und qualifizierten Beraterinnen begleiten wir Gründerinnen und Jungunternehmerinnen auf dem Weg zum wirtschaftlichen und persönlichen Erfolg. Dazu vermittelt ein speziell auf die Bedürfnisse von Gründerinnen und Unternehmerinnen zugeschnittenes Veranstaltungsangebot alles zu den Themenbereichen, die für eine erfolgreiche Selbstständigkeit wichtig sind. Profitieren Sie von unserer Erfahrung und unserem starken Netzwerk.

### Auszug aus dem Angebot:

#### IDEEN-PITCH

- › Präsentationen (Pitches) von Geschäftsideen
- › Feedback zu den Pitches
- › Offenes Netzwerken

#### femlab – DAS GRÜNDERINNEN-CAMP

Beim femlab haben Gründerinnen die Chance, zwei Tage lang intensiv am eigenen Geschäftsmodell zu feilen. Erfahren Mentorinnen aus der Startup-Szene coachen und unterstützen dabei.

In nur 48 Stunden von der Idee zum Geschäftsmodell:

- › Geschäftsmodellentwicklung
- › Social Media
- › Steuern und Buchführung
- › Pitch-Training

#### DAS MEETUP FÜR GRÜNDERINNEN

Ein vielfältiges, verlässliches Netzwerk kann vieles: Es bringt Impulse für neue Ideen, eröffnet Möglichkeiten, um die eigene Angebotspalette zu erweitern und komplexe Vorhaben zu realisieren, oder erhöht die Sichtbarkeit des Angebots. Nutzen Sie diesen Erfolgsfaktor und lernen Sie beim Meetup andere Gründerinnen und Unternehmerinnen aus den unterschiedlichsten Branchen kennen. Stellen Sie Ihr Unternehmen vor und decken Sie in einem moderierten Prozess neue – vielleicht ungeahnte – Anknüpfungspunkte und Kooperationsmöglichkeiten auf.

#### TREFFPUNKT GRÜNDUNG

Was Sie als Gründerin wissen sollten.

Ein offenes Meetup für Frauen.

Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr.

#### BERATUNGSANGEBOT

Sie möchten sich selbstständig machen und benötigen Informationen? Wir unterstützen Sie mit persönlicher Beratung und einem umfangreichen Angebot an Qualifizierung und Vernetzung. Je nach Bedarf begleiten wir Sie von der Idee bis zur Gründung und auch darüber hinaus beim Unternehmensaufbau.

Weitere Angebote und Anmeldung unter:

- › [www.gruenderinnenconsult.de](http://www.gruenderinnenconsult.de)
- › [veranstaltungen.hannoverimpuls.de](http://veranstaltungen.hannoverimpuls.de)

Finanziert wird das Projekt aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) im Rahmen des F.I.F.A.-Landesprogrammes (Förderung von Frauen zur Integration in den Arbeitsmarkt) aus Mitteln des Landes Niedersachsen, der Landeshauptstadt Hannover und hannoverimpuls GmbH.





## POSITIVE PSYCHOLOGIE – DIE KUNST DES GLÜCKLICHSEINS

Ein beruflicher Wiedereinstieg bringt viele neue Herausforderungen mit sich. Nicht selten ist diese Zeit geprägt von einer emotionalen Achterbahnfahrt: Freude, Hoffnung und Begeisterung mischen sich mit Ängsten, Sorgen und Zweifeln. Die Positive Psychologie erforscht die Kraft der positiven Emotionen und Gefühle. So belegen Forschungsergebnisse, dass eine positive Haltung sowie Gefühle der Dankbarkeit, des Glücks und der Freude zu mehr Kraft, Elan und Gesundheit beitragen. Und das gilt besonders in turbulenten Zeiten!

### INHALTE:

- › Hintergründe zur Positiven Psychologie
- › Bedeutung von Glück
- › Glück und Gesundheit
- › Beruf und Glück
- › positives Fühlen, Denken und Handeln
- › Übungen für den Alltag

### WORKSHOP

Leitung	Dr. Patricia Vöge (Gesundheitspsychologin)
Wann	› 16.02. + 09.11. (10:00–17:00)
Wo	Institut für Systemisch-Integrative Therapie, Schaufelder Str. 11, 30167 Hannover
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-Hannover.de

## „BE LOUD!“

### Mutig im beruflichen Auftritt

Unsicherheit ist oft auch in der Stimme hörbar. Dabei kann eine Stimme klangvoll, angenehm, kompetent wirken. Unsere Gesprächspartner reagieren intuitiv positiv oder negativ, denn hier finden sogenannte Resonanzphänomene statt. So beeinflussen das Sprechen und die Stimme die Qualität unseres Kontakts.

Für einen positiven persönlichen Auftritt reflektieren wir in diesem Seminar die eigenen Sprechrollen und erfahren, wie wir in wichtigen Situationen durch unser Sprechen unsere Stärken zeigen können: am Telefon, im Vorstellungsgespräch und in Gruppensituationen.

### INHALTE:

- › Einführung in die Themen: Atmung, Stimme und Aussprache; Resonanzphänomene; Zirkularität in der Kommunikation
- › Wahrnehmungsschulung und praktische Übungen
- › Wirkung und Steuerungsmöglichkeiten des eigenen Stimmklangs
- › Betrachtung der individuellen Sprechsituationen/Sprechrollen
- › Umgang mit Aufregung und Lampenfieber

### SEMINAR

Leitung	Jutta Talley (Atem-, Sprech- und Stimmtrainerin; systemische Therapeutin und Beraterin)
Wann	<b>4-tägig</b> › 17., 18., 24., 25.06. (9:00–12:15)
Wo	Unternehmerinnen-Zentrum Hannover, Hohestr. 11, 30449 Hannover, Konferenzraum
Kosten	50,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 25,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de



## SLOW MOTION

### Entschleunigung durch Achtsamkeit

Stress ist ein Zeichen dieser Zeit. Daher ist es sinnvoll, die eigenen Stressoren frühzeitig zu entlarven und positiv zu verwandeln. Studien belegen, dass Achtsamkeit viele positive Auswirkungen hat, vor allem kann sie zu einer größeren Gelassenheit im Umgang mit den täglichen Herausforderungen im Beruf und Alltag beitragen.

Kurze Momente des Innehaltens führen außerdem zu höherer Konzentrationsfähigkeit und zu verminderten Angst- und Müdigkeitsgefühlen.

Das Beste: Sie können Achtsamkeit immer und überall anwenden. Sie lernen viele verschiedene Übungen kennen, die keine zusätzliche Zeit benötigen. Angereichert durch Momente der Selbstreflexion erhalten Sie hilfreiche Werkzeuge, um Stress besser bewältigen zu können.

#### INHALTE:

- Achtsamkeit als Stressbewältigungsmethode
- Methoden der Kurzentspannung
- Achtsamkeitsübungen für Beruf und Alltag

#### WORKSHOP

<b>Leitung</b>	Eva Knoche (Systemische Beraterin)
<b>Wann</b>	➤ 18.05. (10:00–17:00)
<b>Wo</b>	Am alten Gehäge 6, 30657 Hannover
<b>Kosten</b>	30,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 15,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de

## YES, I CAN!

### Ressourcen und interne Widerstandskräfte stärken

Eine berufliche Veränderung oder Neuorientierung bringt viele interessante und neue Herausforderungen mit sich. Diese Herausforderungen können wie Berge erscheinen. Anstatt Möglichkeiten und Chancen zu sehen, entsteht ein Gefühl von Belastung und Druck.

Indem Sie Ihre eigenen Ressourcen erkennen und stärken, lernen Sie, diese Herausforderungen des Alltags zu meistern und sogar aus ihnen Kraft zu schöpfen. Die Salutogenese gibt uns hierfür hilfreiche Werkzeuge, die der Entwicklung unserer Ressourcen und Kraftquellen dienen.

#### INHALTE:

- Hintergründe zur Salutogenese
- Entwickeln eines Kohärenzgefühls:  
Vertrauen in mich und in meine Umgebung
- Entdecken meiner Ressourcen
- Stärkung meiner Selbstwirksamkeit: Yes, I can!
- praktische Übungen für den Alltag

#### SEMINAR

<b>Leitung</b>	Dr. Patricia Vöge (Gesundheitspsychologin)
<b>Wann</b>	➤ 23.03. + 30.11. (10:00–17:00)
<b>Wo</b>	Institut für Systemisch-Integrative Therapie, Schaufelder Str. 11, 30167 Hannover
<b>Kosten</b>	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
<b>Info/ Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de



## BERUFLICHE PERSPEKTIVEN IM GESUNDHEITSMANAGEMENT?!

Die Gesundheit von Menschen in Unternehmen bekommt eine immer größere Bedeutung. Daraus ergibt sich eine neue Branche, ein neues Arbeitsfeld. Diese Aufgabe und Tätigkeit findet sich bei Betrieblichen Gesundheitsmanager/innen wieder. Aber was sind das für Aufgaben? Welche Kompetenzen braucht der/die Betriebliche Gesundheitsmanager/in, wie sieht sein/ihr Profil aus? Bringen Sie die Eigenschaften mit, um solch eine Aufgabe zu erfüllen? Welche Kompetenzen sollten Sie sich aneignen und welche Chancen bietet dieser Markt?

Diese und weitere Fragen, die Ihnen wichtig sind, beantwortet Ihnen die Expertin Birgit Probst in dem halbtägigen Workshop.

### WORKSHOP

<b>Leitung</b>	Birgit Probst (Geschäftsführerin PROfit GESUNDHEITSMANAGEMENT, Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e.V.)
<b>Wann</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 05.03. (9:00–13:00)</li> <li>➤ 10.09. (9:00–13:00)</li> </ul>
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 05.03. Park der Sinne, EG</li> <li>➤ 10.09. Raum 314/3. OG</li> </ul>
<b>Kosten</b>	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
<b>Info/Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de

## DIE DIGITALISIERUNG – WO STEHE ICH?

Die Digitalisierung stellt unsere Arbeitswelt auf den Kopf. Prozesse, Arbeitswelten und Strukturen verändern sich. Das setzt auch eine Anpassung an neue Arbeitsweisen und Anforderungen in der Arbeitswelt 4.0 voraus. Die Digitalisierung hat enormes (Veränderungs-) Potenzial, das sich Frauen zunutze machen können.

### FÜR FRAUEN, DIE

- Anschluss an die digitale Arbeitswelt finden möchten
- ihre zukünftige berufliche Ausrichtung gestalten wollen
- ihre Kompetenzen erkennen und einsetzen möchten

### INHALTE:

- Welchen Einfluss wird die Digitalisierung auf Frauen in der Arbeitswelt haben und wie können wir sie mitgestalten?
- Wie genau werden die Chancen aussehen?
- Welche Fähigkeiten und Voraussetzungen werden in Zukunft zunehmend gefragt sein?
- Wie können Frauen ihre Kompetenzen in der digitalen Arbeitswelt noch besser einsetzen?
- Vereinbarkeit: Ist die Digitalisierung Fluch und Segen zugleich?

### WORKSHOP

<b>Leitung</b>	Ina Mann (Business-Trainerin, Netzwerkerin)
<b>Wann</b>	<b>2-tägig</b> ➤ 21., 22.05. (9:00–13:00)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG
<b>Kosten</b>	Die Veranstaltung ist kostenlos.
<b>Info/Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit





## BEWERBUNG 4.0

Ihre Chance auf dem aktuellen Arbeitsmarkt

Sie suchen den Wiedereinstieg oder möchten sich beruflich verändern? Personaldienstleister bieten Ihnen über Zeitarbeit eine hervorragende Chance. Sie frischen Ihr Wissen auf, lernen unterschiedliche Unternehmen kennen und beweisen Ihre Vielseitigkeit.

### INHALTE:

- › aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt
- › Zeitarbeit als Möglichkeit des Wiedereinstiegs
- › Selbstanalyse
- › Unternehmensanalyse
- › Gesprächsvorbereitung

### ZIELGRUPPE:

Wiedereinsteigerinnen und Interessierte

### REFERENTIN:

Julia Maric, Tina Voß GmbH, Hannover  
(Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e. V.)

**TERMINE:** 26.03. + 24.09. (10:00–11:30)

**WO:** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG

Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

**INFO/ANMELDUNG:** frauundberuf@region-hannover.de



## Zeitarbeit – das ist <sup>was</sup> nichts für mich!

Sie haben einen interessanten Beruf und eine Familie? Jetzt möchten Sie wieder beruflich aktiv sein? Zeitarbeit bietet Ihnen dafür eine hervorragende Chance. Sie frischen Ihr Wissen auf, lernen unterschiedliche Unternehmen kennen und beweisen Ihre Vielseitigkeit.

### INHALTE:

- › Wie funktioniert Zeitarbeit?
- › Tarife in der Zeitarbeit
- › Anforderungen an die Bewerbung in einem Zeitarbeitsunternehmen

### ZIELGRUPPE:

Wiedereinsteigerinnen und Interessierte

### REFERENTIN:

Edelgard Wollny, WOLLNY Personal,  
(Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e. V.)

**TERMIN:** 06.02. (10:00–11:30)

**WO:** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG

Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

**INFO/ANMELDUNG:** frauundberuf@region-hannover.de

## Special für zugewanderte Frauen

### MITEINANDER REDEN?!

#### Der Gesprächskreis rund um den Beruf

Sie haben Deutsch gelernt und wenig Möglichkeiten zu sprechen? Sie haben schon ein gutes Sprachniveau, trotzdem klappt es noch nicht mit dem Wunschberuf? Deutsch zu sprechen ist eine wichtige Voraussetzung, um den gewünschten Beruf zu erlernen und eine passende Arbeitsstelle zu finden. Wer eine Sprache sicher sprechen und verstehen möchte, braucht viel Übung und den Austausch mit verschiedenen Gesprächspartner/innen. Darum möchten wir Sie zu unserem neuen Gesprächskreis „Miteinander reden?!“ einladen.

### Gemeinsam diskutieren

In dem monatlichen Gesprächsangebot möchten wir Ihnen – in angenehmer, offener Atmosphäre – Raum zum Austausch von Erfahrungen und neue berufliche Impulse geben. Wir wollen mit Expert/innen aus der Berufswelt diskutieren und über Arbeitsbereiche und Berufswege sprechen. Es wird viel Raum zum Sprechen geben. In kleinen Gruppen können Sie sich bei den Gesprächspartner/innen informieren, Ihr Deutsch üben und insbesondere die berufsbezogenen Sprachkenntnisse verbessern.

Gemeinsam mit verschiedenen Gästen diskutieren wir Themen rund um die Arbeits- und Berufswelt. Dabei stehen immer auch Ihre persönlichen Erfahrungen, der eigene Berufswunsch und auch der Bewerbungsprozess im Vordergrund. Geplant haben wir Input zu verschiedenen Berufsfeldern, dem Arbeitsmarkt in der Region Hannover, zu Bildungs- und Ausbildungsangeboten

(Schule, Ausbildung und Hochschulstudium), zur Anerkennung von ausländischen Schul- und Berufsabschlüssen, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zu Arbeitsverträgen und Entlohnung u. v. m.

Gerne nehmen wir Ihre Themenwünsche in die Veranstaltungsplanung auf und laden Gesprächspartner/innen ein, mit denen Sie persönlich sprechen möchten. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen und ganz einfach auf das Miteinanderreden!

### Miteinander reden?!



**TERMINE:** immer am letzten Freitag im Monat: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06., 30.08., 27.09., 25.10. und 29.11. (14:00–17:00)

**WO:** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG

### WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

[www.frau-und-beruf-hannover.de](http://www.frau-und-beruf-hannover.de).

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Auf Ihre Anmeldung unter [ufuk.kurt@region-hannover.de](mailto:ufuk.kurt@region-hannover.de) oder Tel. 0511 616-21961 freuen wir uns.

NEU

## ANERKENNUNGS- UND QUALIFIZIERUNGSBERATUNG

Die IQ Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle der Industrie- und Handelskammer Hannover informiert interessierte Ratsuchende über Möglichkeiten der Anerkennung und Bewertung von im Ausland erworbenen beruflichen und akademischen Abschlüssen. Ziel des kostenfreien Angebotes ist die erfolgreiche berufliche Integration von Migranten und Migrantinnen in den deutschen Arbeitsmarkt.

Das Förderprogramm Integration durch Qualifizierung (IQ) zielt auf die nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktintegration von Menschen mit Migrationshintergrund. Das Programm wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert und durch das Land Niedersachsen kofinanziert. [www.netzwerk-iq.de](http://www.netzwerk-iq.de)

**TERMINE:** 04.04. + 24.10. (14:00–16:00)

**WO:** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314/3. OG

Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

### INFO/ANMELDUNG:

[frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de)

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



**FAMILIEN LEBEN IN HANNOVER**

**Fluxxfon**  
0511 168-32 110

Beratung, Notfallbetreuung, Fahrdienst

**Fluxx – Notfallbetreuung für Kinder und Angehörige mit Unterstützungsbedarf**

Flexibel und schnell für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, wenn ...

- › die Regelbetreuung plötzlich ausfällt
- › keine Lösung im persönlichen Umfeld organisiert werden kann

[www.fluxx-hannover.de](http://www.fluxx-hannover.de)

**HANNOVER**

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER



WIE FRAUEN SICH ERFOLGREICH FÜR IHRE FINANZEN ENGAGIEREN

Eine selbstständige Risikoabsicherung, Altersvorsorge und Vermögensplanung sind wichtige Themen für Frauen. Damit die Zukunft auch finanziell abgesichert ist, empfiehlt es sich, in eigener Sache aktiv zu werden, je früher, desto besser. Mit Wissen um die eigenen Bedürfnisse und mit Kenntnissen des Marktes lassen sich die eigenen Finanzen erfolgreich gestalten.

INHALTE:

- Gehen Frauen mit Geld anders um?
- Anforderungen an die Finanzplanung aufgrund unterschiedlicher Biografien
- passende Geldanlage finden
- finanzielle Sicherheit im Alter: Warum Frauen anders vorsorgen sollten
- Verträge und ihre Folgen bei Miete, Kredit, Ehe und Lebenspartnerschaft, Bürgschaft und Versicherungen
- persönliche Finanzstrategie entwickeln

KURS Nr. 10310H

<b>Leitung</b>	Heike Höhlfeld (Geld- und Haushalt-Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe)
<b>Wann</b>	➤ 30.03. (10:00–12:15)
<b>Wo</b>	Bürgersaal, Rathausplatz 1, Hemmingen-Westerfeld
<b>Kosten</b>	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
<b>Info/Anmeldung</b>	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



„EIN MANN IST KEINE ALTERSVORSORGE“

Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist!



Foto: Helma Sick



„Lieber jetzt unromantisch als später arm“, lautet der Lieblingsspruch von Autorin Helma Sick. Sie ruft Frauen auf, finanziell unabhängig zu werden. Und sie macht deutlich, was Politik und Wirtschaft verändern müssen, damit Frauen endlich Familie und Beruf besser vereinbaren können.

Lernen Sie ihr Buch kennen, diskutieren Sie mit und entdecken Sie eigene Handlungsspielräume!

VORTRAG

<b>Leitung</b>	Helma Sick (Finanzberaterin, Autorin)
<b>Wann</b>	➤ 15.03. (14:00–16:30)
<b>Wo</b>	EEB im Hanns-Lilje-Haus, Knochenhauerstr. 33, 30159 Hannover
<b>Kosten</b>	15,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 7,50 €
<b>Info/Anmeldung</b>	Evangelische Erwachsenenbildung Hannover, Tel. 0511 1241-663, eeb.hannover@evlka.de www.eeb-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



## Neu in Pattensen



### EQUAL PAY DAY

#### und die Auswirkungen auf die finanzielle Lage von Frauen

Gerade für Frauen wird die unabhängige finanzielle Lebensplanung immer wichtiger. Nicht nur am „Equal Pay Day“ sehen wir, wie nötig es ist, wirtschaftliche Nachteile durch schlechtere Bezahlung in sogenannten "Frauenberufen", durch Zeiten der Kindererziehung und Teilzeit nicht weiter zu akzeptieren.

Doch was kann die einzelne Frau für sich tun?

Bei dieser Veranstaltung können sich die Teilnehmerinnen mit ihrer individuellen Situation auseinandersetzen und die Möglichkeiten der finanziellen Selbstvorsorge kennenlernen.

#### VORTRAG Nr. 10311P

Leitung	Heike Höhlfeld (Geld- und Haushalt-Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe)
Wann	➤ 12.03. (17:30–19:00)
Wo	Neues Rathaus, Rathausplatz 1, Pattensen
Kosten	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
Info/ Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



## Neu in Hemmingen



### WIE BIN ICH ABGESICHERT? FRAUEN UND RENTE

Jährlich kommt eine Renteninformation ins Haus geflattert, doch gern verschwindet sie schnell in einer Schublade. Aber gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Kinderzeiten, Teilzeitbeschäftigungen und Minijobs wirken sich negativ auf die Rentenhöhe aus. In diesem Vortrag erhalten Sie viele Informationen rund um die Rente und Tipps, was Sie selbst für Ihre Altersvorsorge tun können.

#### INHALTE:

- eigene Rente und zusätzliche Altersvorsorge
- Elternzeit, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege von Angehörigen
- Versorgungsausgleich bei Scheidung
- Witwen- und Erziehungsrenten

#### VORTRAG

Leitung	Heidi Friedrich (Beraterin der deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover)
Wann	➤ 22.10. (17:00–19:00)
Wo	Bürgersaal, Rathausplatz 1, Hemmingen-Westerfeld
Kosten	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
Info/ Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen Tel. 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit





ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND  
HANNOVER REGION e.V.



## Die Verbundidee: Unternehmen. Familie. Beruf.

ÜBV-Unternehmen engagieren sich auf der FrauenBerufsBörse



Unternehmerinnen engagieren sich auf den Welcome-Back-Netzwerkveranstaltungen

Der ÜBV ist ein Zusammenschluss kleiner und mittelständischer Firmen aus der Region Hannover mit dem Ziel, zukunftsorientierte Personalplanung, flexibles Personalmanagement und familienfreundliche Beschäftigungsstrukturen miteinander zu verbinden.

Die Gesellschaft verändert sich – Familienstrukturen, Berufsbiografien und Lebensentwürfe entwickeln sich mit. Familienfreundlichkeit und lebensphasenorientierte Personalpolitik sind ein Wettbewerbsvorteil und steigern die Arbeitgeberattraktivität. Für diese Ziele engagieren sich Unternehmen im ÜBV und bieten ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein breites Spektrum unternehmensspezifischer Weiterbildungsmaßnahmen zum reibungslosen beruflichen Wiedereinstieg nach familienbedingten Unterbrechungen.

Für Mitarbeiter/innen und Elternzeitnehmende aus den Mitgliedsunternehmen bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf eine intensive persönliche Beratung und einen Bildungsscheck in Höhe von 100,- € – einzulösen für eine Weiterbildungsmaßnahme ihrer Wahl.



20-jähriges ÜBV-Jubiläum im TAK



Unternehmerpersönlichkeiten auf dem Fachforum Vereinbarkeit



ÜBV-Reise ins EU-Parlament nach Straßburg





ÜBV-Unternehmer/innen-Frühstück

### WIR MACHEN MIT!

- › Abbott Laboratories GmbH, Hannover
- › AFW, Arbeitsgemeinschaft für Wohngruppen u. sozialpädagogische Hilfen e. V., Hannover
- › Böhm Güterverkehrs GmbH, Langenhagen
- › Brinkmann & Partner, Hannover
- › CV-QM Consulting GmbH, Dr. Carola Vogt, Hannover
- › Freie Sachverständige für Umwelttechnologie, Hannover
- › gilborn® [zahnärzte]
- › Handwerkskammer Hannover, Hannover
- › Investment & Vorsorge, Wunstorf
- › Interkultureller Sozialdienst, Hannover
- › K.L. Management GmbH, Neuwarmbüchen
- › KSG Hannover GmbH, Laatzen
- › Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen/Kirchhorst
- › Monika Schönenberg, Hannover
- › Mylan Healthcare GmbH, Hannover
- › Naturhaus Ute Schneider e. K., Hannover
- › neuwaerts GmbH, Hannover
- › Norddeutsche Landesbank Girozentrale, Hannover

- › NORTECH DATENSYSTEME GmbH, Wunstorf
- › pme Familienservice, Hannover
- › Praxis für ambulante Krampfaderchirurgie, Wunstorf
- › PROfit GESUNDHEITSMANAGEMENT, Hannover
- › Rolf Lücking Transport GmbH, Hannover
- › RubiCon GmbH, Hannover
- › Seniorenresidenz Wunstorf, Wunstorf
- › Solvay GmbH, Hannover
- › Sparkasse Hannover, Hannover
- › Steffen Stegemann - Consultants - Translators, Hannover
- › Therapiezentrum Hohenzollernstr., Hannover
- › Tina Voß GmbH, Hannover
- › Toto-Lotto Niedersachsen GmbH, Hannover
- › TPM, Thomas Poremba Marketing Management GmbH, Hannover
- › Windwärts Energie GmbH, Hannover
- › WOLLNY PERSONAL, Hannover



ÜBV-Unternehmer/innen-Frühstück

### VORSTAND:

1. Vorsitzender: Kurt Lücking
  2. Vorsitzender: Gerd-Michael Urbach
- Geschäftsstellenleitung: Christiane Finner  
[www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/uebv](http://www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/uebv)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

### ANMELDUNG:

Zu unseren Beratungsangeboten und Seminar-Veranstaltungen können Sie sich persönlich oder per E-Mail an frauundberuf@region-hannover.de anmelden – mit vollständiger Anschrift und Telefonnummer. Eine Anmeldebestätigung versenden wir nicht. Über eventuelle Änderungen benachrichtigen wir Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung.

### ABMELDUNG:

Bitte melden Sie sich ab, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist – das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als gültige Abmeldung! Bei nicht erfolgter Abmeldung müssen die Seminargebühren erhoben werden.

### SEMINARKOSTEN:

Angaben zu den Seminarkosten finden Sie in den Seminar- und Kursbeschreibungen. Die Seminargebühren werden per Rechnungsstellung am Ende des jeweiligen Seminars erhoben.

**Bei Kursen/Seminaren externer Anbieter gelten deren Anmelde- und Geschäftsbedingungen.**

### ERMÄSSIGUNG:

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kann die Teilnahme-kosten mit bis zu 50 % bezuschussen – bis max. 100,- € im Jahr je Teilnehmer/in. Die Fördermöglichkeit gilt für Angebote aus diesem Programmheft und weitere Angebote anerkannter Bildungsträger für:

- Berufsrückkehrerinnen/Berufsrückkehrer nach Familien- oder Pflegezeit
- elternzeitnehmende Frauen und Männer
- erwerbslose Frauen im Leistungsanspruch nach SGB II und SGB III, wenn eine Förderung durch ein anderes Programm ausgeschlossen ist

- Frauen aus Mini- oder Midijobs (< 800,- € monatlicher Bruttolohn)
- Mitarbeiter/innen und Elternzeitnehmende aus Mitgliedsunternehmen des Überbetrieblicher Verbund Hannover Region e.V. (ÜBV)

Auch sozialversicherungspflichtig Beschäftigten und selbstständigen Frauen können wir bei Bedarf die Kursgebühren ermäßigen. Bei Teilnahme an unseren Angeboten können Sie bei Bedarf zusätzlich die Erstattung entstehender Kosten für Kinderbetreuung bei uns beantragen. Eine Doppelförderung ist nicht möglich. Der Zuschuss muss rechtzeitig vor Seminarbeginn in der Koordinierungsstelle Frau und Beruf beantragt werden. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

### VERANSTALTUNGSORTE:

Die Veranstaltungsorte sind durch Kürzel bei den jeweiligen Angeboten gekennzeichnet; die vollständige Adressenübersicht finden Sie auf der Seite 78.

### INKLUSION:

Unsere Veranstaltungsräumlichkeiten sind nicht alle barrierefrei. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung brauchen – wir werden uns bemühen, Barrieren abzubauen und Ihre Teilnahme zu ermöglichen.

### REFERENT/INNEN:

Weitere Informationen zu den Referenten und Referentinnen finden Sie auf der Website [www.frau-und-beruf-hannover.de](http://www.frau-und-beruf-hannover.de)

### SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Dann rufen Sie uns einfach an: Tel. 0511 616-23542

Hier sind Sie richtig!

**BV**

Bildungsverein  
Soziales Lernen und  
Kommunikation e. V.  
Am Listholze 31  
30177 Hannover  
Tel. 0511 344-144  
Fax 0511 338798-42  
info@bildungsverein.de  
www.bildungsverein.de

**GC**

hannoverimpuls GmbH  
Gründerinnen-Consult  
Vahrenwalder Str. 7  
30165 Hannover  
Tel. 0511 9357-120  
Fax 0511 9357-100  
info@gruenderinnenconsult.de  
www.gruenderinnenconsult.de

**HDR**

Haus der Region  
Hildesheimer Str. 18/20  
30169 Hannover  
Tel. 0511 616-0

**HdW**

Region Hannover  
Haus der Wirtschaftsförderung  
Vahrenwalder Str. 7  
30165 Hannover

**HWK**

Handwerkskammer Hannover  
Berliner Allee 17  
30175 Hannover  
Tel. 0511 34859-41/37  
info@hwk-hannover.de  
www.hwk-hannover.de

**UZH**

Unternehmerinnen-Zentrum Hannover GmbH  
Hohe Str. 9-11  
30449 Hannover  
Tel. 0511 924 001-0  
Fax 0511 924 001-99  
mail@uzhannover.de  
www.uzhannover.de

**ZEW**

Leibniz Universität Hannover  
Zentrale Einrichtung für  
Weiterbildung (ZEW)  
Schloßwender Str. 7  
30159 Hannover  
Tel. 0511 762-19108  
Fax 0511 762-5686  
b.jahn@zew.uni-hannover.de  
www.zew.uni-hannover.de

Veranstaltungstipps!

**AGENTUR FÜR ARBEIT**

Sie möchten nach Ihrer Elternzeit oder auch längeren Familienzeit wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren? Wir beraten und informieren Sie gern! Auch ohne Anspruch auf Arbeitslosengeld können Sie Hilfen der Arbeitsagentur in Anspruch nehmen, wie z. B. Weiterbildungen, Wiedereinstiegsprogramme und vieles mehr. Wenn Sie sich einen guten Überblick über Angebote und Hilfen der Arbeitsagentur verschaffen möchten, dann sollten Sie eine der nachfolgenden Veranstaltungen besuchen!

**TERMINE:** 15.01., 12.02., 12.03., 02.04., 09.05., 20.06., 20.08., 17.09., 22.10., 14.11., 12.12. (jeweils 9:00–11:30)

**WO:** Agentur für Arbeit Hannover, Berufsinformationszentrum (BIZ), Sitzungssaal, Eingang Escherstr. 17, 30169 Hannover

**INFO/ANMELDUNG:** Sabine Gräßler-Zorn  
hannover.bca@arbeitsagentur.de

**JOBCENTER REGION HANNOVER**

Einen Überblick zu Beratungsangebot, Qualifizierungsmöglichkeiten und Hilfen des Jobcenters beim beruflichen (Wieder-)Einstieg bieten Ihnen die Veranstaltungen der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt. Die Infoveranstaltungen rund um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf richten sich an Frauen, Mütter, Väter und Alleinerziehende, die auf Job- oder Ausbildungssuche sind und Leistungen des Jobcenters beziehen. Auch Leistungsberechtigte mit anderen Betreuungspflichten sind herzlich willkommen. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

- > [www.jobcenter-region-hannover.de/site/veranstaltungen/](http://www.jobcenter-region-hannover.de/site/veranstaltungen/)
- > [www.jobcenter-region-hannover.de/site/bca/](http://www.jobcenter-region-hannover.de/site/bca/)

**ANSPRECHPARTNERIN:** Elke Heinrichs

Die Informationsveranstaltungen sind kostenlos.

Impressum



**Region Hannover**

Der Regionspräsident

Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

**Text und Redaktion**

Koordinierungsstelle Frau und Beruf  
Region Hannover

**Gestaltung**

Kochstrasse™ – Agentur für Marken

Ausgabe 12/17/25

Stand 11/2018

**Bildverzeichnis**

Fotos Hiltmann: S. 2 und 59  
Fotos Bartoli: S. 4, 6, 72, 73 oben, 74/75

© European Union 2017:

S. 73 links unten  
Regionsjugendring:  
S. 73 rechts unten



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Hannover



