

+ + + Pressemitteilung + + +

Nr.: 010/2021

Hannover, 20.01.2021

## **Jetzt für freie Online-Seminarplätze zum Jahresstart anmelden Workshops und Seminare der Koordinierungsstelle Frau und Beruf im Februar**

*Region Hannover.* Digitalisierung, Online-Kommunikation und Netzwerkarbeit: Das neue Jahr 2021 hat begonnen und hält weiterhin viel berufliche wie persönliche Herausforderungen bereit. Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover bietet auch im Februar Workshops und Seminare an, die sich diesen Themen widmen.

Sie finden das Programmheft der Koordinierungsstelle Frau und Beruf ab Mitte Januar unter [www.frauundberuf.de](http://www.frauundberuf.de). Aufgrund der aktuellen Situation finden die Seminare für den Monat Februar vorerst als Online-Format statt. Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich gerne jederzeit an [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de).

### **Spezial für zugewanderte Frauen: PC-Fitness Beruf - Wie erhöhe ich meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt?**

**Referentin:** Merle Hübner

**Wann:** Dienstag & Mittwoch, 9./10. September & 16./17. September, 17- 13 Uhr

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

**Kosten:** 8 Euro, ermäßigt 4 Euro

In diesem Online-Seminar erstellen Sie die wichtigsten Unterlagen für Ihre Bewerbung. Da viele Stellen im Internet angeboten werden, besprechen wir die Abläufe für eine Online-Bewerbung. Wo finde ich Stellenangebote? Was muss ich berücksichtigen? Welche Unterlagen kann ich vorbereiten? Sie lernen unter anderem den sicheren Umgang mit Windows 10, sowie das Erstellen von Anschreiben und Briefvorlagen in Word.

---

#### **Pressekontakt:**

Christoph Borschel, Pressesprecher · Tel. 0511 616- 22260 · Mobil 0162 366 15 47  
E-Mail [christoph.borschel@region-hannover.de](mailto:christoph.borschel@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

## **Digitalisierung – Ja bitte! Keine Angst vor digitalen Formaten**

**Referenten:** Tessa Forsblad und Nina Kaienburg

**Wann:** Montag, 15. Februar & Dienstag, 16. Februar, 09:30 – 13.30 Uhr

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

**Kosten:** 30 Euro, ermäßigt 15 Euro

Die Digitalisierung hat fast alle Bereiche unseres Lebens erreicht und beschleunigt. Aber wie können wir „dranbleiben“ an dieser rasanten Entwicklung und sie uns zu Nutze machen? Welche Kompetenzen benötige ich, um nicht abgehängt zu werden? Dieser Workshop schafft ein Grundverständnis für „digitale Transformation“, gibt praktische Tipps für den Alltag und sorgt dafür, dass am Ende jede Teilnehmerin ihre eigenen Kompetenzen in Bezug auf Digitalisierung erkennt.

## **Positive Psychologie: Die Kunst des Glücklichsseins**

**Referentin:** Eva Knoche

**Wann:** Dienstag, 23. Februar, 9 – 14 Uhr

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

**Kosten:** 20 Euro, ermäßigt 10 Euro

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. In diesem Seminar lernen Teilnehmerinnen die Hintergründe zur Positiven Psychologie, die Bedeutung von Glück und Anregungen, wie man das eigene positive Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen kann.

---

### **Pressekontakt:**

Christoph Borschel, Pressesprecher · Tel. 0511 616- 22260 · Mobil 0162 366 15 47  
E-Mail [christoph.borschel@region-hannover.de](mailto:christoph.borschel@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

## **IT-Security: Schon gehackt worden?**

**Referentin:** Merle Hübner

**Wann:** Mittwoch, 24. Februar und 3. März, 9 – 13 Uhr

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

**Kosten:** 20 Euro, ermäßigt 10 Euro

Wir alle bewegen uns heute in Bewerbungssituationen mit vielen persönlichen Daten im Internet. Obwohl der Datenschutz im digitalen Raum ein komplexes Thema ist, gibt es wenig Aufklärung über IT-Sicherheit. In diesem Workshop geht es um Dinge, die man zum Schutz für Windows und Android, beim Arbeiten mit Office, beim Surfen und bei Sofortmaßnahmen nach einem Hack-Angriff beachten muss.

## **Mit Power und Netzwerk wieder einsteigen: Berufseinstieg für Frauen mit Migrationsgeschichte**

**Referentin:** Mila Marinova

**Wann:** Freitag, 26. Februar, 26. März, 30. April., 28. Mai., 25. Juni, 14 – 16 Uhr

**Wo:** Haus der Wirtschaftsförderung, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover,  
*\* die ersten Termine finden aufgrund der aktuellen Situation online statt*

**Kosten:** kostenlos, Anmeldung unter [mila.marinova@region-hannover.de](mailto:mila.marinova@region-hannover.de)

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. In den monatlichen Treffen haben Teilnehmerinnen Raum zum Austausch von Erfahrungen und bekommen dabei neue berufliche Impulse. Sie haben die Gelegenheit, mit Expertinnen und Experten aus der Berufswelt zu diskutieren und über Arbeitsbereiche und Berufswege zu sprechen. In kleinen Gruppen können Sie sich bei den Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern informieren, Ihr Deutsch üben und insbesondere die berufsbezogenen Sprachkenntnisse verbessern.

---

### **Pressekontakt:**

Christoph Borschel, Pressesprecher · Tel. 0511 616- 22260 · Mobil 0162 366 15 47  
E-Mail [christoph.borschel@region-hannover.de](mailto:christoph.borschel@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

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



---

**Pressekontakt:**

Christoph Borschel, Pressesprecher · Tel. 0511 616- 22260 · Mobil 0162 366 15 47  
E-Mail [christoph.borschel@region-hannover.de](mailto:christoph.borschel@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)