



**Koordinierungsstelle
Frau & Betrieb e.V.**

Für die Frauen. Für die Betriebe.

Info-Broschüre

1/2022

INHALT

Seite

HERZLICH WILLKOMMEN	3
<hr/>	
25 JAHRE KOORDINIERUNGSSTELLE UND VERBUND FRAU UND BETRIEB	4
<hr/>	
BERATUNG	6
<hr/>	
FÖRDERMÖGLICHKEITEN	7
<hr/>	
BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG BERUFSÜBERGREIFEND	
Berufsweg planen	8
Existenz gründen	11
Bewerben	12
Kompetenzen	14
Sprachen	15
<hr/>	
BERUFSSPEZIFISCH	
EDV/Internet	16
Büro/ Verwaltung	17
Pädagogik	20
Pflege	21
<hr/>	
VERBUND FRAU & BETRIEB	
Spezielle Angebote	22
Mitgliedsbetriebe	28
<hr/>	
ORGANISATORISCHES	
Anmeldebedingungen	30
Kontakte	31
<hr/>	
TRÄGER	31
<hr/>	

Impressum

Herausgeberin:
 Koordinierungsstelle
 Frau & Betrieb e.V.
 Schloßstraße 9
 49074 Osnabrück

Tel. 0541/27026

info@frau-und-betrieb-os.de

www.frau-und-betrieb-os.de

 kostelle_frau_und_betrieb

Hinweise zu unserem Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage.

Herzlich willkommen,

heißen wir Sie seit 25 Jahren. Unter dem Motto **Für die Frauen. Für die Betriebe.** unterstützen wir Sie gerne als kompetente und erfahrene Partnerin in allen Fragen rund um den Beruf.

Dazu

- beraten und informieren wir Sie individuell, einzeln oder in Gruppen
- kooperieren wir mit Bildungsträgern und fördern die Fortbildung von Frauen (FIFÖ s. S. 7)
- unterstützen wir die Betriebe des **Verbundes Frau & Betrieb e.V.**
- vernetzen wir uns regional und überregional für Ihre Interessen und melden uns öffentlich zu Wort

In dieser Broschüre finden Sie eine Vielzahl von Anregungen zu Ihrer beruflichen Weiterentwicklung. Wir bieten für Sie diverse Workshops und Info-Veranstaltungen direkt in der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. an und Sie finden viele hilfreiche Veranstaltungen verschiedener Bildungsträger zu unterschiedlichen Themen. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie aktiv!

Anlässlich unseres 25-jährigen Bestehens finden Sie in dieser Ausgabe auf S. 4 eine Sonderseite zur Chronik der Koordinierungsstelle und des Verbundes Frau & Betrieb.

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns gerne an, denn wir wollen, dass Sie weiterkommen!

Bettina Jacob-Stallforth *Andrea Kalinsky*

Bettina Jacob-Stallforth

Andrea Kalinsky



Bettina Jacob-Stallforth
(Leitung)



Andrea Kalinsky
(Leitung)



Maria Kirchner
(Projektassistentz)



Stephanie Kollenberg
(Projektassistentz)

SIE ERREICHEN UNS:

Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel.: 0541/27026
Fax: 0541/27045
info@frau-und-betrieb-os.de
www.frau-und-betrieb-os.de

Unsere Sprechzeiten:

Mo. – Fr. 9.00 - 12.00 Uhr
Mo., Di., Do. 14.00 - 16.00 Uhr

25 Jahre Koordinationungsstelle

FABI
 Familien-Bildungsstätte
 Osnabrück
 DIE | FRIEDENSTADT
 Osnabrück
 Handwerkskammer Osnabrück -
 Emsland - Grafschaft Bentheim

25 Jahre 1996

Gründung:

Koordinationungsstelle
 Frau & Betrieb e.V.
 Für die Frauen, Mit der Betriebe.

25 Jahre 22.01.1996

Astrid Hecht
 ... an Bord
 Brigitte Instinsky
 ... an Bord

25 Jahre 01.1996

Brigitte Instinsky
 ... in Ruhestand
 Bettina Jacob-Stallforth
 ... an Bord

25 Jahre 2014

Die Vereinbarkeit
von Beruf und
Pflege wird
Schwerpunkt im
Verbund

25 Jahre 2013

Erster Kurs:
„Betriebliche
Ansprechperson
Pflege“

25 Jahre 04.2012

Veranstaltung
„Gründen ist
weiblich“
später
„Frauen-
Business-Tage“

25 Jahre 13.-17.10.2014

1.
Neujahr-
empfang
des Verbundes

25 Jahre 01.2015

Neue KoStellen-Workshops
für Frauen:

Initiativ bewerben!
Shine Your Light!
Stärken klären – stärker werden

KoKaffeeKlatsch
Altersvorsorge
macht Spaß ... oder?

Neue Wege – erste Schritte

25 Jahre ab 2016

Wir strahlen
weiter Impulse und
Orientierung aus

Koordinationungsstelle
 Frau & Betrieb e.V.
 Verbund
 Frau & Betrieb e.V.

25 Jahre 2021

Neue KoStellen-
Workshops zum
beruflichen Neustart
und
Berufswegplanung

25 Jahre 2021

Besonders erfolgreiche
Verbund Veranstaltungen:

Workshop zur
Gesundheitsförderung
Trends flexibler
Tagesarbeitszeitsysteme
Motivierte Mitarbeitende als Schlüssel zum Erfolg
Unternehmenserfolg
durch
Familienorientierung
Vortrag zur Generation Y:
Warum wir nicht führen
wollen wie ihr führt
Unternehmen beschreiben neue Wege
Infoveranstaltung Teilzeitausbildung
„Chancen zur Fachkräftesicherung“

25 Jahre 2021

und Verbund Frau & Betrieb



Maria Kirchner
... an Bord

25 Jahre 01.11.1996

Gründung:



Verbund Frau & Betrieb e.V.
Für die Betriebe, Für die Frauen.

10.12.1996

WWW.



25 Jahre 2001

**Bundesweiter Start:
1. Infotag
Wiedereinstieg**

25 Jahre 2009



Astrid Hecht
... in Ruhestand



Andrea Kalinsky
... an Bord



25 Jahre 2006



Berthilde Tegeler
... an Bord

25 Jahre 01.05.2003

**Start Vortragsreihe:
„Abgesichert
in jedem
Alter“**

25 Jahre 2016

Umzug in die
Schloßstraße 9



25 Jahre 2018

**Aus Qualifizierungs-
gutschein und
Kursermäßigung
wird FIFÖ**

25 Jahre 2018

**Der Verbund
Frau & Betrieb
zählt
95 Mitglieder**

25 Jahre 2021



Berthilde Tegeler
... in Ruhestand



Stephanie Kollenberg
... an Bord



25 Jahre 04.2021

Erweiterung Online-Präsenz



Online Beratung

Online Workshops

Web-shorties

25 Jahre 2020

Beratung

Individuelle, unabhängige, gebührenfreie und vertrauliche Einzelberatung

- Wie schaffe ich nach der Familien-/Pflegephase wieder den Einstieg in den Beruf?
- Wohin möchte ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Wie kann ich mich beruflich neu orientieren?
- Wie ist die Arbeitsmarktsituation und was bedeutet das für mich?
- Welche Möglichkeiten der Qualifizierung/Fort- oder Ausbildung bieten sich für mich an?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es dazu?
- Wie kann ich meine Bewerbung optimieren?
- Wie komme ich an potentielle Arbeitgeber*innen?

Wenn Sie sich eine oder mehrere dieser Fragen stellen, sind Sie bei uns richtig!

Wer kann kommen?

Unsere Hauptzielgruppe sind Wiedereinsteigerinnen, Elternzeitnehmende, Mini-/Midi-Jobberinnen und Beschäftigte aus Verbundbetrieben. Grundsätzlich sind aber auch alle Frauen, die ihren Wohnsitz im Land Niedersachsen haben und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

Wer macht die Beratung?

Die Einzelberatungen werden von Bettina Jacob-Stallforth (Dipl. Päd. und Leiterin der KoStelle) durchgeführt, den Bewerbungsmappen-Check macht Elke Lehser (Personalerin und Unternehmerin).

Wo finden die Beratungen statt?

Hauptsächlich in der Koordinierungsstelle in Osnabrück. Aber auch im Landkreis werden in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten vor Ort Beratungstage mit Einzelterminen vergeben. Wann und wo diese Termine sind, erfahren Sie von Ihrer Gleichstellungsbeauftragten vor Ort oder auf unserer Homepage.

Was muss ich tun?

- Zur Terminvereinbarung rufen Sie uns an oder senden uns eine E-Mail (dann bitte mit Angabe einer Telefonnummer und Ihrer Adresse).
- Bringen Sie zu dem Termin gerne Ihre Bewerbungsunterlagen mit, auch wenn sie schon älter sind oder Ihnen nicht gut erscheinen.
- Unsere Angebote sind für Sie gebührenfrei. Dies ist nur möglich durch die finanzielle Unterstützung mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Dies erfordert allerdings, dass Sie als Teilnehmerin einen Teilnehmendenfragebogen ausfüllen. Dieser muss nur einmal innerhalb eines bestimmten Zeitraumes ausgefüllt werden. Sie können diesen Fragebogen auf unserer Homepage einsehen und gerne auch schon ausgedruckt und ausgefüllt zu der Beratung mitbringen.

Haben Sie Fragen? Zögern Sie nicht uns anzurufen, wir sind gerne für Sie da.

FIFÖ - Finanzielle Förderung von Bildungsangeboten anderer Bildungseinrichtungen

Damit Sie es leichter haben, an Kursen bei Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder anderen beruflichen Bildungsträgern teilzunehmen, unterstützen wir Sie finanziell unter folgenden Rahmenbedingungen:

- Förderfähig sind Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitnehmende, geringfügig Beschäftigte (Mini- und Midi-Job) und Mitarbeiterinnen aus Betrieben, die dem Verbund Frau & Betrieb e.V. angehören.
- Der von Ihnen angestrebte Kurs muss beruflich für Sie relevant sein. Inwieweit das zutrifft, besprechen wir gerne mit Ihnen.
- Über die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. können nur Bildungsangebote gefördert werden, deren Stundenumfang 30 Zeitstunden/40 Unterrichtsstunden nicht überschreiten. Der Verbund Frau & Betrieb e.V. ist an diese Regelung nicht gebunden.
- Sie müssen FIFÖ vor dem Kursbeginn beantragen!
- Sie müssen Ihren Wohnsitz in Niedersachsen haben.
- Eine Doppelförderung (mehrere Ermäßigungen pro Kurs) ist ausgeschlossen.
- Erstattungen finden nicht jahresübergreifend statt, diese bitte bis zum 15.12. anfordern.

Wie hoch ist die Summe von FIFÖ?

- Es werden maximal 50 % der Kursgebühr übernommen, Nachkommastellen werden zu Gunsten der Koordinierungsstelle abgerundet. Pro Seminar ist die Förderhöhe auf 150 € begrenzt.
- Ein Rechtsanspruch auf Bezuschussung besteht nicht, da die Gelder hierfür begrenzt sind.

Wie erhalten Sie FIFÖ?

- Sie nehmen mit der Koordinierungsstelle Kontakt auf und klären mit uns, ob FIFÖ für Sie in Frage kommt.
- Sie schicken Ihren ausgefüllten Antrag zusammen mit Informationen zu der gewünschten Fortbildung (Kopie vom Angebot aus dem Titel, Inhalt, Zeitumfang und Kosten hervorgehen) an uns .
- Sie bekommen von uns eine Rückmeldung, ob Sie mit einer Förderung rechnen dürfen.
- Sie reichen zeitnah nach dem Kurs einen Beleg über Ihre Teilnahme/Zahlungsnachweis zusammen mit dem Formular Erstattung bei uns ein.
- Wir überweisen Ihnen den entsprechenden Betrag auf Ihr Konto.

Wo finde ich die Formulare zur Antragstellung und Erstattung?

- Beide Formulare (Antrag und Erstattung) bekommen Sie direkt bei uns im Büro, bspw. bei der Einzelberatung oder per Download über unsere Webseite: www.frau-und-betrieb-os.de unter dem Reiter „Fördermöglichkeiten“.

Können mehrere Seminare in einem Antrag bearbeitet werden?

- Nein, bitte stellen Sie für jeden einzelnen Kurs einen eigenen Antrag.

Haben Sie weitere Fragen? Zögern Sie nicht uns anzusprechen. Wir sind gerne für Sie da, um mit Ihnen Ihre Möglichkeiten auszuloten.

Allgemeines zu Workshops und Kursen in der Koordinierungsstelle

Es gibt einige Themen, die immer wieder auftauchen und viele Frauen beschäftigen. Zur gezielten Bearbeitung dieser bieten wir einige Kurse direkt in der Koordinierungsstelle an.

Unter der Corona-Pandemie ändern sich die Bedingungen immer wieder. Wir entsprechen den aktuellen Regelungen, die durch das Land Niedersachsen erlassen werden. Sollten Sie Fragen haben, können Sie entweder auf unserer Homepage aktuelles entnehmen oder Sie rufen uns einfach an. Manche Kurse können auch Online angeboten werden, dies ist im entsprechenden Angebot vermerkt.

Bitte beachten Sie: wenn Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, notieren Sie sich bitte diesen Termin, um ihn nicht zu verpassen. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um eine Rückmeldung, damit der frei werdende Platz noch nachbesetzt werden kann. Andere Frauen werden es Ihnen danken.

Neue Wege – erste Schritte GEMEINSAM den Anfang gestalten

3 Workshops

Sie streben eine berufliche Veränderung an, wissen aber noch nicht genau wohin die Reise gehen soll und wie Sie loslegen können? Sie haben schon eine konkrete Idee, tun sich aber schwer mit dem ersten Schritt?

Die drei zusammenhängenden Workshops bieten Hilfe zur Selbsthilfe für alle Frauen, die sich beruflich auf einen neuen Weg begeben wollen. Es geht darum,

- sich die eigenen Fähigkeiten und Stärken, bezogen auf die berufliche Zukunft, bewusst zu machen und zu lernen, diese gezielt zu kommunizieren
- die eigene Motivation, bezogen auf das berufliche Vorhaben, zu prüfen und den Nutzen (für sich selbst und andere) zu klären
- vorhandene Erfolgsbremsen wie (zu) hohe Ansprüche an sich selbst, Selbstzweifel oder die Angst vor Fehlern aufzuspüren und durch ziieldienlichere Überzeugungen zu ersetzen
- im gemeinsamen Gruppenprozess voneinander zu lernen und sich zu vernetzen

TERMINE: Mo., 07., 14. + 21.03.2022
9.00 – 11.30 Uhr

DOZENTIN: Katrin Winkler, Coaching und Training

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9 · 49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 01.03.2022

Beruflicher Neustart in der Lebensmitte

Wo stehst Du? Wie geht´s weiter?

Kennst Du diese Situation?

Du hast einen Job, fühlst Dich daran jedoch unwohl? Du bist noch beschäftigt, ahnst jedoch, dass die Kündigung droht? Du bist schon freigestellt?

Unterschiedliche Fragen. Aber die gleiche Herausforderung: in der Lebensmitte noch einmal beruflich neu durchstarten!

Vor genau dieser Situation stand die Referentin und sie entwickelte aus ihren Erfahrungen die so genannte „Job-to-go Formel“. Ein Konzept, nachdem sich jede in vier Schritten und mit System beruflich neu aufstellt (weitere Informationen unter www.starke-frauen.info). Im Workshop erhält jede Teilnehmerin praxisnahe und sofort umsetzbare Checklisten, Tipps und Anregungen, mit denen sie sofort loslegen kann.

Mit der Anmeldung erhalten Sie einen Link zum WORKBOOK von Frau Rottwinkel-Kröber.

TERMIN: Di., 22.03.2022
10.00 – 12.00 Uhr

DOZENTIN: Barbara Rottwinkel-Kröber, Coach

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Kordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9 · 49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 15.03.2022

Sollte es pandemiebedingt erforderlich sein, kann das Angebot auch online stattfinden.

Berufsweg planen – Perspektiven gestalten

Die Planung und Gestaltung des eigenen Berufsweges stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Zunächst geht es um den Blick nach innen und damit um die eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Motive. Erst wenn diese klar benannt werden können, kann man sich im Dschungel der beruflichen Möglichkeiten besser orientieren. Der Arbeitsmarkt bietet verschiedene Eintritts- und Veränderungsoptionen, von denen einige vorgestellt werden.

Inhalte:

- den persönlichen Standort im Blick haben
- die eigenen Motive, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen kennenlernen und benennen
- den bisherigen beruflichen Werdegang wertschätzen
- den Übergang zum Arbeitsmarkt gestalten
- neue berufliche Perspektiven entwickeln

TERMIN: Di., 03.05.2022
9.00 – 12.00 Uhr

DOZENTIN: Uta Schrader –
Personalarbeit und Coaching

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Kordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9 · 49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Sollte es pandemiebedingt erforderlich sein, kann das Angebot auch online stattfinden.

Shine your light!

Stärken klären – stärker werden

In dieser einzigartigen Kombination aus Workshop und Einzelcoaching geht es darum, dass Sie sich Ihrer Stärken bewusster werden. Damit stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Fähigkeit, positiv aufzutreten. Vielleicht entstehen dadurch auch neue Ideen und berufliche Ziele.

1. Workshop In einem Mix aus Selbstreflexion und Gruppenerfahrung lernen Sie Ihre Stärken (neu) kennen. Die Dozentin greift dabei auf einen breit aufgestellten Werkzeugkoffer zu, der Ihnen ermöglicht aus verschiedenen Perspektiven Ihre Stärken zu reflektieren.

2. Einzel-Coaching Bei Bedarf können Sie weitere persönliche Termine zur individuellen Unterstützung bei der Referentin buchen. Dabei finden Sie Klarheit über Ihre Ziele und Anregungen zur konkreten Umsetzung.

TERMIN Mo., 30.05.2022
WORKSHOP: 9.00 – 12.30 Uhr

Termine für Einzelcoachings können direkt im Anschluss an den Workshop mit Frau Winkler vereinbart werden.

DOZENTIN: Katrin Winkler, Coaching und Training

GEBÜHREN:

- keine für den Workshop
- das Coaching kann über FIFÖ für max. 4 Einzelsitzungen durch die Koordinierungsstelle gefördert werden

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9 · 49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 23.05.2022

Female Empowerment

Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf

2-teiliger Workshop

Wäre es nicht großartig, wenn Sie voller Energie und Ideen, voller Zufriedenheit und Leichtigkeit, selbstbestimmt durch Ihr Leben gehen? In diesen beiden Workshops geht es darum, dass sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und lernen, dass Sie mit all ihren Aufgaben nicht allein sind!

Workshop 1: Die Frau im Privatleben

- Bewusst werden des „Mental Loads“, der unzähligen unsichtbaren und oft unbewussten Dinge, die „Frau“ nebenher tut
- „Nein“ sagen lernen und achtsam mit eigenen Grenzen umgehen
- Stress vorbeugen: Signale von Stress leichter erkennen und angemessen reagieren

Workshop 2: Die Frau im Beruf

- Work-Life-Balance, (Arbeits-) Alltag und eigene Bedürfnisse miteinander vereinbaren
- Neue berufliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten finden
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft als unterstützende Kraft der beruflichen Selbstverwirklichung

TERMINE: Mo. 13.06 + 20.06.2022
9.00 – 12.30 Uhr

DOZENTIN: Alina Dammer, Coaching und Training

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9 · 49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026 · info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 07.06.2022

Berufsweg planen

„Life-Work-Planning“:

Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Vortrag oder Tagesseminar

Wie können Sie Ihren „Traumjob“ finden? Die Methode Life-Work-Planning gilt als innovatives Handwerkszeug, um selbstbestimmt berufliche Weichen zu stellen. Ausgangspunkt sind die eigenen Fähigkeiten und Wünsche – nicht vermeintliche Trends auf dem Arbeitsmarkt. Die Suche nach der wirklich passenden Stelle erfolgt dabei ganz ohne schriftliche Bewerbungen, da die meisten Stellen nicht über offizielle Stellenausschreibungen besetzt werden. In diesem Tagesseminar lernen Sie die drei Bausteine der Methode kennen und probieren einzelne Elemente gleich für sich selbst aus.

Inhalte:

- Sie erfahren, wie der verdeckte Stellenmarkt funktioniert
- Sie lernen Fähigkeiten und Interessen sichtbar zu machen, die Sie beruflich einbringen möchten
- Sie erfahren, wie Sie eigene berufliche Wünsche entwickeln können
- Sie lernen den verdeckten Stellenmarkt aktiv für sich zu nutzen

Literaturempfehlung: R. Bolles „Durchstarten zum Traumjob“

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Existenz gründen

Die eigene Chefin sein – eine Chance für Frauen

Workshop

Die eigene Chefin sein, das kann für Frauen mit einer Gründungsidee und dem nötigen Know-how eine hervorragende berufliche Alternative sein. Dies zu klären und notwendige Informationen zu erhalten, ist Sinn dieses Workshops.

Inhalte:

- Voraussetzungen für die Selbständigkeit
- Chancen und Möglichkeiten
- Teilzeit-Selbständigkeit/nebenberufliche Selbständigkeit/Franchise
- Fördermöglichkeiten
- Vereinbarkeit Familie und Selbständigkeit

TERMIN: Di., 24.05.2022
9.45 – 12.15 Uhr

DOZENTIN: Hille Gruse, Unternehmensberaterin im Existenzgründungsprojekt „Women in Business“ der BUS GmbH

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: 17.05.2022

Berufliche Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Eine anerkannte Berufsausbildung ist in Deutschland die Grundlage für beruflichen Erfolg. Da die Einordnung der im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen für Arbeitgeber nicht einfach ist, hilft es, den ausländischen Berufsabschluss anerkennen zu lassen.

Aber wie? Die Beratungsstelle der BUS GmbH kann Sie unterstützen.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf zu den Beraterinnen vom IQ Team der BUS GmbH.

Tel.: 0541/6929-728, Leiterin: Katharina Loose,
E-Mail: loose@bus-gmbh.de

Bewerbungsmappen-Check für Frauen

Sie wollen sich bewerben und möchten eine qualifizierte Rückmeldung zu Ihren Unterlagen? Sie erhalten Tipps zur Optimierung Ihrer Unterlagen von einer erfahrenen Personalleiterin.

Sie können gerne Ihre gesamten Unterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, Arbeitszeugnisse, etc.) und ggf. Stellenausschreibungen mitbringen. Umso umfassender kann die Bearbeitung in der für Sie zur Verfügung stehenden Stunde sein.

TERMINE: Mi., 16.02. + 15.06.2022
von 8.30 – 13.30 Uhr, pro Person eine Stunde

DOZENTIN: Elke Lehser, Personalleiterin

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem entsprechenden Termin

Bewerben

Initiativ bewerben!!!

Workshop

Mit einer Initiativbewerbung gehen Sie auf potentielle Arbeitgeber zu. Damit zeigen Sie positive Eigenschaften wie Engagement und Aktivität. Um dies möglichst effektiv umzusetzen, erhalten Sie in diesem Workshop einige Tipps.

Inhalte:

- Basics zum Thema „Bewerben“
- Konsequenzen daraus: Grundhaltung und Netzwerken
- Die Stärkenanalyse als persönliche Basis
- Der Lebenslauf als Kernstück
- Erstellung und Handling einer Betriebsliste
- Telefonische oder persönliche Kontaktaufnahme
- Beispiele verschiedener Aufmachungen, Online bewerben

TERMIN: Mi., 27.04.2022
09.45 – 12.00 Uhr

DOZENTIN: Bettina Jacob-Stallforth, Dipl.-Päd.

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 20.04.2022

Bewerben

Die **vhs Osnabrücker Land** bietet z. B. diese Veranstaltung zum Thema an:

- **Die perfekte Online-Bewerbung**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Folgende Veranstaltungen können bei der **Volkshochschule Osnabrück** besucht werden:

- **Das Online-Vorstellungsgespräch, Skype- und Videointerview**
- **Die Bewerbungshomepage**
- **Persönliche Standortbestimmung und Zielentwicklung im Beruf**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Kompetenzen

Die **Volkshochschule Osnabrück** bietet Ihnen u. a. folgende Seminare zur Verbesserung allgemeiner beruflicher Kompetenzen an:

- **Souverän präsentieren – die Kraft der Körpersprache**
- **Machtspiele durchschauen und abwehren**
- **Visualisieren am Flipchart – leicht gemacht**
- **Feedback im Unternehmenskontext**
- **Gehaltsverhandlungen – Wie Sie kriegen was Sie verdienen!**
- **Die Business-Etikette**
- **Konstruktive Kommunikation in Konflikten mit schwierigen Personen**
- **Diversität: Vielfalt in der Arbeitswelt erkennen, wertschätzen und fördern**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN
UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Kompetenzen

Die **vhs Osnabrücker Land** bietet Ihnen sowohl in der Stadt Osnabrück, wie auch in vielen Gemeinden des Landkreises als Tagesseminare folgende interessante Kurse an:

- **Wertschätzende Kommunikation – Erfolgreiche Kommunikation im Beruf, nach Marshall B. Rosenberg**
- **Aufbau innerer Stärke: selbstsicher und souverän Beruf und Alltag meistern**
- **Präsentieren Sie sich souverän und professionell**
- **Stimmig werden – Die Stimme im beruflichen Alltag sicher einsetzen**
- **Agil arbeiten – aber wie? Design Thinking, Teilzeit Bildungsurlaub**
- **Endlich Berge versetzen in der Arbeitswelt**
- **Sketchnotes für Einsteiger**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN
UND ANMELDUNG:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Kompetenzen

Die **Katholische Familien-Bildungsstätte** bietet Ihnen folgende interessante Kurse an:

Selbstfürsorge mit M.E.T. (Meridian-Energie-Techniken)

Resilienz fördern durch mentales Training

M.E.T.[®] – Meridian Energietechniken nach Franke ist ein leicht anwendbares Training, das den Ursprung in der „Energetischen Psychologie“ hat. Es ist gut geeignet, um sowohl beruflich als auch privat für sich zu sorgen. M.E.T.[®] verbindet westliche Erkenntnisse mit dem Wissen der „Chinesischen Medizin“ und deren positive Wirkungen auf den Körper und die Psyche.

Der Inhalt des Seminars wird sein:

- Stärkung des psychischen und physischen Wohlbefindens
- Entwicklung von Ideen und Zielen, um diese im Alltag umzusetzen
- Förderung von Erholung und Regeneration.

Achtsamkeit durch Feldenkrais – Wochenendseminar Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, die den Namen ihres Begründers Dr. Moshe Feldenkrais trägt. Die Methode ermöglicht ein Gespür zu entwickeln, was einem gut tut. Bei den achtsam ausgeführten Bewegungsabläufen können wir lernen, uns bewusster wahrzunehmen, Gewohnheiten zu erkennen und alternative Möglichkeiten zu entdecken. Die Bewegungslektionen können helfen, sich freier zu bewegen, alltägliche Belastungen leichter zu meistern und die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu fördern.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0 · www.kath-fabi-os.de

Sprachen

Um den Einstieg in den Beruf zu erleichtern oder um sich weiter zu qualifizieren kann es hilfreich sein, Sprachkenntnisse aufzufrischen oder neue zu erwerben.

Die Volkshochschulen Osnabrück und Osnabrücker Land bieten Ihnen dazu ein breites Spektrum an Sprachen mit unterschiedlichen Sprachniveaus oder auch berufsbezogene Sprachkurse an. Die Zeitformate sind ebenfalls vielfältig, wie z.B. wöchentlich fortlaufende Kurse, Wochenendseminare, Intensivwochen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

www.vhs-osland.de
www.vhs-os.de

Sind Sie bei anderen Anbietern fündig geworden? Natürlich unterstützen wir Sie auch gerne bei der Teilnahme dort. Die Bedingungen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) finden Sie auf Seite 7.

BERUFSSPEZIFISCHE ANGEBOTE

Streben Sie eine Tätigkeit im Büro an?
 Sie sind schon im Büro tätig und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen?
 Sie möchten sich an den Umgang mit den neuen Medien herantasten?
 Sie wollen sich in bestimmten Teilbereichen weiter qualifizieren?

Für diese und ähnliche Bedarfe bieten Ihnen verschiedene Bildungseinrichtungen diverse Möglichkeiten an. Um das für Sie Passende zu finden, sind im Folgenden einige Beispiele aufgeführt.

Berufliche Qualifizierungsmaßnahmen verschiedener Einrichtungen

Wir möchten Sie in Ihrer beruflichen Qualifikation fördern. Daher sind alle Angebote, die Sie persönlich auf Ihrem beruflichen Weg weiterbringen unter bestimmten Voraussetzungen förderfähig (vgl. S. 7 FIFÖ). In unserer Broschüre stellen wir eine Auswahl dar, die für Sie von Interesse sein könnte. Lassen Sie sich inspirieren!
 Bei Fragen zu weiteren Inhalten, Terminen, Kosten etc. wenden Sie sich bitte an die genannte Institution. Bei Fragen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Direkt in Osnabrück bietet Ihnen die **VHS-Osnabrück** (www.vhs-os.de) verschiedene EDV-Kurse an, wie z. B.

Fit für den Büroalltag mit Word und Excel

Textverarbeitung mit Word

Excel-Grundkurs,-Programmierung (Einführung und Vertiefung)

Webdesign mit Wordpress

Linux als Alternative zu Windows

Pivot-Tabellen erstellen, bearbeiten und analysieren

PowerPoint-Einführung

Pages, Numbers, Keynote

Dokumente und Fotos vor unberechtigten Zugriffen und Verlust schützen

Adobe Photoshop CC: Einstieg sowie professionelles Gestalten

Einstieg in die 3D-Modellierung mit BLENDER, Teil 1 Grundlagen

GENAUERE UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

zu diesen und weiteren Kursen finden Sie direkt bei der VHS unter:
 VHS Osnabrück
 Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

EDV / Internet

Die **vhs Osnabrücker Land** (www.vhs-osland.de) bietet Ihnen sowohl in der Stadt Osnabrück, wie in vielen Gemeinden des Landkreises z. B. folgende Kurse an:

Word und EXCEL kompakt – Kurs für Berufs- und Wiedereinsteiger/-innen

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS WORD und EXCEL

Der einfache Einstieg in Word

Der einfache Einstieg in EXCEL

EXCEL-Formeln, Funktionen und Diagramme

Gelungen Präsentieren mit Power Point

Instagram, You Tube, Pinterest & Co.

Erstellen Sie Ihre eigene Homepage!

Digital Privacy – Praxistipps zum wirksamen Schutz

Für den Personenkreis 55+ finden Sie ebenfalls verschiedene Veranstaltungen.

Interessant ist auch, dass diverse EDV-Kurse auch online oder in Blended Learning angeboten werden.

Tipp: Schauen Sie im Programm der vhs Osnabrücker Land nicht nur in Ihrer Gemeinde, sondern auch bei Nachbargemeinden nach Angeboten, manchmal sind diese passender.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Büro / Verwaltung

Auch für die Bereiche Büro und Verwaltung finden Sie interessante Veranstaltungen bei verschiedenen Bildungsträgern.

In der **VHS-Osnabrück** können Sie u. a. folgende Kurse besuchen:

Einführung in die Buchführung

Kund:innenorientiertes Telefonieren – Die Visitenkarte des Unternehmens

Bermuda-Dreieck Schreibtisch

Besprechungen: kurz, knapp und effektiv

GENAUERE INFORMATIONEN ZU KURSEN UND ANMELDUNG UNTER:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Büro / Verwaltung

Die **vhs Osnabrücker Land** bietet in verschiedenen Gemeinden des Landkreises und in Osnabrück z.B. folgende Kurse an:

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Grundlagen und Aufbaukurse

Doppelte Buchführung mit Lexware

Grundlagen und Aufbau Seminare

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Büro / Verwaltung

Xpert Business Lernnetz

Die vhs Osnabrücker Land und die VHS Osnabrück bieten diverse Online-Kursmodule zum Erwerb von „Xpert Business“-Zertifikaten an. Dies ermöglicht eine individuelle Weiterbildungsplanung mit verschiedenen Abschlüssen auf IHK-Niveau, wie z. B. „Fachkraft Finanzbuchführung“, „Fachkraft Lohn und Gehalt“ oder „Personal- und Lohnbuchhalter*in“. Unter bestimmten Bedingungen ist der Besuch der Kurse durch FIFÖ (vgl.S.7) förderbar.

GENAUERE INFORMATIONEN ZU KURSEN UND ANMELDUNG UNTER:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Büro / Verwaltung

Das Berufsbildungs- und TechnologieZentrum (BTZ) der Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim bietet Ihnen folgende Formate:

Finanzbuchhaltung kompakt

Damit Sie jederzeit den finanziellen Status Ihres Unternehmens feststellen können, bieten wir Ihnen vier Fortbildungen zum Thema Finanzbuchhaltung an. Schwerpunkt ist dabei die Buchhaltung mit Lexware. Mit dem notwendigen Wissen rund um Belege, Konten und Co. wird die Buchhaltung für Sie sicherlich bald eine der Aufgaben, die Sie schnell und einfach erledigen.

- Modul 1: Einstieg Finanzbuchhaltung – Basiswissen/Lexware (24 U-Std)**
Tagesseminar von 9.00 – 16.15 Uhr
- Modul 2: Erweiterung Finanzbuchhaltung – Auftrag/Faktura (8 U-Std)**
Tagesseminar von 9.00 – 16.15 Uhr
- Modul 3: Erweiterung Finanzbuchhaltung – Lohn/Gehalt (8 U-Std)**
Tagesseminar von 9.00 – 16.15 Uhr
- Modul 4: Erweiterung Finanzbuchhaltung – BWA (8 U-Std)**
Tagesseminar von 9.00 – 16.15 Uhr

Büro / Verwaltung

Erfolgreiche Kundenkommunikation

Gute Kommunikation und Überzeugungskraft sind unerlässlich im Berufsleben.

Mit den folgenden Seminaren erlernen Sie strukturiert und praxisnah erfolgreiche Kundengespräche zu führen sowie den richtigen Umgang mit reklamierenden Kunden.

- Modul 1: Servicekommunikation (20 U-Std)**
2-Tagesseminar
Mi./Do. 8.00 – 16.45 Uhr
- Modul 2: Reklamationsmanagement (16 U-Std)**
2-Tagesseminar
Mi./Do. 8.00 – 16.45 Uhr
- Modul 3: Telefontraining (10 U-Std)**
Tagesseminar
Mittwoch 8.00 – 16.45 Uhr

KURSORT, ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

BTZ Berufsbildungs- und Technologie-Zentrum der Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim

ANSPRECHPARTNER:

Francesco Latorre
Tel. 0541/6929-719, Fax: 0541/40913-67,
E-Mail: f.latorre@hwk-osnabrueck.de
www.btz-osnabrueck.de

Pädagogik

Für Frauen, die in Kita, Krippe oder Tagespflege tätig sind, bietet die **Katholische Familien-Bildungsstätte** zahlreiche Fortbildungen an.

Hier eine Auswahl angebotener Themen:

- **Brennen ohne auszubrennen**
Stressmanagement und Burnout-Prävention
 - **Ehrlich und nett sein? – Es geht auch beides!**
Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
 - **Generationen X,Y,Z als Mitarbeiter*innen in der Kita**
 - **Excel und Word für den Kita-Alltag**
Grundkenntnisse für Mitarbeiter*innen in Kindertageseinrichtungen
 - **Sprechende Wände**
Bildungsarbeit präsentieren, Flipcharts gestalten
 - **Ein starkes ICH im WIR!**
Selbstmanagement als Basis erfolgreicher Mitarbeiter*innen-führung
 - **Kinder und Familien in schwierigen Lebenslagen**
Armutssensibles Arbeiten in der Pädagogik
 - **Reagiere klug – auch wenn man dich unklug behandelt**
Umgang mit schwierigen Situationen im Alltag
 - **Erfahrung toppt Tempo....?!**
Standortbestimmung für 50+ Mitarbeiter*innen in Kindertageseinrichtungen
-

Pädagogik

- **Resilienzförderung**
für pädagogische Fachkräfte in Kita und Tagespflege
- **Kindheit heute – Hoffen und Bangen**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

Pflege

In Kooperation mit der vhs Osnabrücker Land geben wir eine **Extra Broschüre „Fortbildung in der Pflege“** heraus. Diese ist auch als Download von unserer Webseite verfügbar. Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs zu Ihnen passt, wenden Sie sich am besten an Frau Hamza und Frau Kavermann von der vhs Osnabrücker Land.

Folgende Lehrgänge sind mit FIFÖ nur über den Verbund Frau & Betrieb förderfähig:

- Grundkurs für Helfer*innen in der Altenpflege
- Zusätzliche Betreuungskraft im Pflegebereich – Qualifizierung gemäß §§ 43b, 53c SGB XI – Teilzeit

Für diese Auswahl an Fortbildungen ist FIFÖ (vgl. S. 7) durch die Koordinierungsstelle möglich:

- Erzähl-Café und Entwicklungswerkstatt
 - Der Koffer der Erinnerungen – biografisches Erzählen
 - Die vier Jahreszeiten – märchenhafte Aktivierungsideen im Jahreskreislauf
 - Mäeutik – Das andere Pflege- und Betreuungskonzept nach Cora van der Kooij
 - Kopf, Herz und Hand – Entwicklung ganzheitlicher Angebote für Seniorengruppen
 - Es war einmal – ressourcenaktivierende Märchenarbeit
 - Gewaltprävention und Umgang mit herausforderndem Verhalten
 - Kreativwerkstatt – Erstellen von Therapiematerial
 - Kommunikation mit Menschen mit Beeinträchtigungen der Sinnesorgane
 - Alltagskunst – Kreatives Gestalten
-

Pflege

- Kommunikation – mit Sprache den Alltag meistern
- Gesundheit und Gesundheitsförderung in der Betreuung

KURSORTE: Osnabrück, Johann-Domann-Str. 10 und verschiedene Außenstellen der vhs Osnabrücker Land

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:
 Volkshochschule Osnabrücker Land
 Idrisia Hamza 0541/501-8903
 Magdalena Kavermann 0541/501-8904
www.vhs-osland.de

VERBUND FRAU & BETRIEB

Verbundidee: Für die Betriebe – für die Frauen

Der „**Verbund Frau & Betrieb e.V.**“ ist ein Zusammenschluss von vorrangig kleinen und mittelständischen Betrieben unterschiedlicher Branchen. Verbundbetrieb können alle Betriebe oder Teile eines Betriebes werden, die weibliche Fachkräfte beschäftigen. Sprechen Sie uns bei Interesse an einer Mitgliedschaft oder Fragen dazu sehr gerne an. Vielleicht werden Sie ja bald unser 100. Mitglied? Wir würden uns freuen. Geschäftsführerin des Verbundes: Andrea Kalinsky.

Das Ziel des Verbundes ist es, die Interessen von Frauen und Betrieben optimal zu verbinden. Das gelingt auch dadurch, dass wir die passgenaue Qualifizierung der Beschäftigten fördern.

Vorteile für Verbundmitglieder und ihre Beschäftigten:

- Als **Beschäftigte** eines Verbundunternehmens (siehe Liste Verbundbetriebe ab S. 28) erhalten Sie **Zuschüsse für berufliche Maßnahmen**. Genauere Informationen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) finden Sie auf Seite 7 dieser Broschüre oder auf unserer Homepage. Wir freuen uns, wenn Sie Qualifizierungsangebote wahrnehmen. Der Verbund unterstützt Sie gerne finanziell.
- Auch als **Elternzeitnehmende eines unserer Verbundunternehmen** können Sie davon zusätzlich profitieren.
- Als **Verbundmitglied** erhalten Sie **aktuelle Informationen** zur Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf und erfahren darüber hinaus, wie andere Betriebe eine Vereinbarkeit ermöglichen.

Neben den oben genannten Fördermöglichkeiten gibt es für Sie als Verbundmitglied noch viele weitere Unterstützungsleistungen, bspw. das Netzwerken mit anderen Betrieben, (digitale) Fachvorträge, Informationen und Zuschüsse zu Inhouse-Schulungen, individuelle Beratung u. a. aktuelle Angebote für Interessierte und Sie als Verbundmitglied werden per Mail, auf der Homepage oder über Instagram von uns beworben. Bitte beachten Sie diese aktuellen Hinweise.

ANGEBOTE BESONDERS FÜR MITARBEITERINNEN VON VERBUNDBETRIEBEN

Speziell für Mitarbeiterinnen – Verbundbetriebe

Neujahrsempfang des Verbundes Frau & Betrieb e.V.

Frauen in Führung

Impulsvortrag mit anschließendem Austausch

Ob Frauen in Führung gehen, hängt nicht nur von ihrem eigenen Engagement, ihrer Ausbildung und ihrer Persönlichkeit ab, sondern auch von den Strukturen in den Unternehmen, in denen sie arbeiten.

Dr. Marie-Luise Braun, Autorin von „Spitzenkräfte, Porträts von Frauen in Führungspositionen“, wird in ihrem Impulsvortrag Möglichkeiten aufzeigen, von denen beide Seiten profitieren. Denn Untersuchungen zeigen: Unternehmen mit divers aufgestellter Führungsebene sind erfolgreicher. Inhaltlich dreht sich der Impuls um die Frage, was Frauen in Unternehmen dabei unterstützt, Führungspositionen zu übernehmen. Dabei wird es hauptsächlich darum gehen, was die Unternehmen selbst dafür tun können, dass ihre Führungsebene weiblicher wird. Angesprochen wird auch, welche Rolle die Frauen dabei selbst übernehmen können.

TERMIN: Do., 27.01.2022
15.00 – ca. 17.00 Uhr

DOZENTIN: Dr. Marie-Luise Braun, Lüneburg

GEBÜHREN: kostenlos für Beschäftigte aus
Verbundunternehmen
20,00 € für Interessierte

VERANSTALTUNGSORT:
Wird kurzfristig bekannt gegeben.
Eventuell auch als digitales Format.

ANMELDUNG: **Koordinierungsstelle Frau & Betrieb**
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 18.01.2022

Erfolgreich kommunizieren

Wie aus Problemen Lösungen werden

Digitales Web-Shorty #1 für mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Wie lassen sich Probleme lösen oder schwierige Gespräche führen, ohne unangenehme Nebenwirkungen wie Schuldzuweisungen, Missverständnisse oder Kränkungen zu riskieren? Wie kann wieder Bewegung in stagnierende Kommunikationsprozesse gebracht werden? Wie werden Gespräche wieder produktiv?

Die lösungsorientierte Kommunikation bietet hier einen erfrischend anderen Ansatz, indem sie den Fokus konsequent weg vom Problem hin zu einem produktiven Austausch lenkt. Das lösungsorientierte Vorgehen initiiert einen Perspektivwechsel, durch den sich der Handlungsspielraum erweitert und die gewünschten Ergebnisse leichter und schneller erreichen lassen. Lernen Sie mit lösungsorientierter Kommunikation Konfliktthemen zu entschärfen und gleichzeitig ein von Wertschätzung, Freundlichkeit und Respekt getragenes Arbeitsklima zu schaffen.

TERMIN: Do., 03.02.2022
10.00 – 12.00 Uhr

REFERENTIN: Katrin Winkler, Coaching & Training
www.katrin-winkler.org

GEBÜHREN: kostenlos für Beschäftigte aus Verbundunternehmen
20,00 € für andere Interessierte

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Nach der erfolgten Anmeldung erhalten Sie von uns einen Link, der Ihnen den Zugang für diesen Online-Vortrag ermöglicht. Anmeldeschluss: 20.01.2022

Wertschätzung

Weit mehr als Lob und Anerkennung

Digitales Web-Shorty #2 für mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Wertschätzung ist das Bedürfnis schlechthin: Menschen wollen gesehen und gehört werden, wollen ihre Ideen, ihr Engagement und ihre Grenzen anerkannt wissen. Ein wertschätzendes Umfeld und respektvoller Austausch stärken den Selbstwert, fördern Selbstvertrauen, Zuversicht, Engagement und Motivation. Fehlt die Resonanz durch andere, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst und damit auch das Gefühl von Verbundenheit. In Zeiten von Homeoffice, Videokonferenzen und Schichtsystem geht die Resonanz zunehmend verloren. Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit, Frustration und Erschöpfung bis hin zu Burnout sind die Folgen. Um ein wertschätzendes Miteinander zu schaffen, soll die Selbstwertschätzung gestärkt und die Fremdwertschätzung gefördert werden, denn die eine ist ohne die andere nicht denkbar. Ziel des Shorties: mehr Schutz für die mentale und emotionale Gesundheit.

TERMIN: Do., 28.04.2022
10.00 – 12.00 Uhr

REFERENTIN: Katrin Winkler, Coaching & Training
www.katrin-winkler.org

GEBÜHREN: kostenlos für Beschäftigte aus Verbundunternehmen
20,00 € für Interessierte

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Nach der erfolgten Anmeldung erhalten Sie von uns einen Link, der Ihnen den Zugang für diesen Online-Vortrag ermöglicht. Anmeldeschluss: 31.03.2022

Speziell für Mitarbeiterinnen – Verbundbetriebe

Bitte klopfen!

Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress, Ärger und emotionalen Durchhängern

Digitales Web-Shorty #3 für mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Emotionen sind wichtig, können in Stress- und anderen negativen Situationen zu stark oder in die falsche Richtung ausgeprägt sein. Um belastende Emotionen wirksam zu regulieren, brauchen wir ein emotionales Selbstmanagement. Dafür bietet sich die Klopftechnik „PEP“ der Prozess- und Embodiment fokussierten Psychologie (nach Dr. Michael Bohne) an. So lassen sich negative Emotionen erstaunlich leicht und schnell reduzieren oder auflösen. Dieses Web-Shorty richtet sich an all diejenigen, die ihr Standing in Leistungs-, Bewertungs- oder allgemein herausfordernden Situationen stärken wollen. Die Klopftechnik ist eine echte Soforthilfe bei emotionalen Durchhängern.

TERMIN: Do., 16.06.2022
10.00 – 12.00 Uhr

REFERENTIN: Katrin Winkler, Coaching & Training
www.katrin-winkler.org

GEBÜHREN: kostenlos für Beschäftigte aus
Verbundunternehmen
20,00 € für Interessierte

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Nach der erfolgten Anmeldung erhalten Sie von uns einen Link, der Ihnen den Zugang für diesen Online-Vortrag ermöglicht. Anmeldeschluss: 02.06.2022

Speziell für Mitarbeiterinnen – Verbundbetriebe

Folgende Bildungsurlaube der **vhs Osnabrücker Land** können Ihre Mitarbeiterinnen unterstützen, ihren beruflichen Alltag besser zu meistern:

Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag

Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Verwaltung von Websites und Blogs mit dem CMS WordPress

Agil arbeiten – aber wie? Design Thinking

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN UND ANMELDUNG:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

AEVO – Ausbildereignung kompakt

Bildungsurlaub (7 Tage)

Berufsbegleitend und in kompakter Form werden Sie in diesem Seminar auf die Ausbildungseignungsprüfung der IHK vorbereitet. Die Inhalte werden berufsübergreifend vermittelt und orientieren sich an folgenden Qualifizierungszielen:

- Die Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Die Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Azubis mitwirken
- Die Ausbildung durchführen
- Die Ausbildung abschließen

Prüfungen vor der IHK finden monatlich statt, beachten Sie den IHK-Anmeldeschluss!

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt individuell. Die Prüfungsgebühr ist an die IHK zu entrichten.

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Auch die Volkshochschule Osnabrücker Land bietet AEVO-Kurse an. Weitere Infos dazu unter **www.vhs-osland.de**

Ausbildungslehrgang zum/zur Hauswirtschafter/-in

Die Ausbildung zur Hauswirtschafterin bietet eine gute Möglichkeit zum (Wieder-) Einstieg in den Beruf. Sie finden Ihren Arbeitsplatz in der Versorgung und Betreuung von Menschen in Privathaushalten, Tagesstätten, Krankenhäusern, Kurheimen, Einrichtungen für ältere Menschen, Jugendliche und Kinder.

Der Lehrgang kann mit einer Prüfung vor der Landwirtschaftskammer Weser-Ems abgeschlossen werden.

Inhalte:

- Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen
- Vermarktung hauswirtschaftlicher Produkte und Dienstleistungen

Genauere und weiterführende Informationen erhalten Sie im Programm oder auf der Webseite der vhs Osnabrücker Land.

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

Volkshochschule Osnabrücker Land
Indrisia Hamza
0541/501-890
www.vhs-osland.de

Speziell für Mitarbeiterinnen – Verbundbetriebe

Zusätzliche Betreuungskräfte im Pflegebereich

Qualifizierung gemäß § 43, § 53 c SGB XI

Zielgruppe: nicht qualifizierte Mitarbeiterinnen in Pflegeheimen, interessierte Personen

Der Lehrgang umfasst 172 Unterrichtsstunden. Im Rahmen eines 80-stündigen Praktikums werden Erfahrungen in der praktischen Betreuungsarbeit gesammelt.

Genauere Informationen zu diesem und weiteren Angeboten finden Sie in unserem **Flyer „Fortbildung in der Pflege“** (Kooperation zwischen vhs Osnabrücker Land und Koordinierungsstelle Frau & Betrieb) - verfügbar auf unseren Homepages.

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

Volkshochschule Osnabrücker Land
Magdalena Kavermann
0541/501-8904
www.vhs-osland.de

MITGLIEDSBETRIEBE

Wir sind der Vorstand des Verbundes Frau & Betrieb:

- Ute Schlötke
Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
- Elke Lehser
HR Service, Hilter a.T.W.
- Kristina Johanning
Westerberg-Apotheke, Osnabrück
- Renate Kassen
Sanatorium Kassen e.K., Bad Iburg

Wir machen mit:

- Altenzentrum „Simeon und Hanna“, Bad Essen
- Angelika Welzel BÜRO-ORGANISATION, Osnabrück
- apetito convenience AG & Co. KG, Hilter a.T.W.
- ASSMANN BÜROMÖBEL GMBH & CO. KG, Melle
- AWIGO Abfallwirtschaft Landkreis Osnabrück GmbH
- AWO für die Region Osnabrück e.V., Osnabrück
- AWO Trialog Weser-Ems GmbH, Osnabrück
- Bäckerei Brinkhege GmbH & Co. KG, Bissendorf
- Bedford GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Bernholt GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Brinkmann GmbH, Osnabrück
- Brünger GbR, Wallenhorst
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, Bersenbrück
- CNP Nordkreis Service gGmbH, Osnabrück
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, St. Joachim & Anna gGmbH, Fürstenau
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, St. Josef-Stift - Caritas Pflegezentrum GmbH, Bersenbrück
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, St. Michael Pflege GmbH, Neuenkirchen
- Christliches Krankenhaus Quakenbrück gGmbH, Quakenbrück
- Cura Osnabrück GmbH, Osnabrück
- cyclos Beratungsgesellschaft für Ökologie, Energie- und Abfallwirtschaft GmbH, Osnabrück
- Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Melle e.V., Melle
- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Osnabrück Stadt e.V.
- ebm GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Ev. Altenzentrum Fritz-Kamping-Haus Buer gGmbH, Melle
- Ev. Altenzentrum Neuenkirchen, Melle
- F & G Digitalspezialist GmbH, Osnabrück
- Friseur hairZone, Hasbergen
- Gemeinde Bad Essen
- Gemeinde Belm

- Gemeinde Bissendorf
- Gemeinde Bohmte
- Gemeinde Hagen a.T.W.
- Gemeinde Hilter a.T.W.
- Gemeinde Ostercappeln
- Gemeinde Wallenhorst
- Haus am Lechtenbrink gGmbH, Bissendorf
- Haus für Kinder und Familien, Kath. Kindergarten St. Antonius, Osnabrück
- Heilpädagogische Hilfe Bersenbrück gGmbH, Bersenbrück
- Heilpädagogische Hilfe Osnabrück gGmbH
- Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG, Osnabrück
- HR-Service Elke Lehser, Hilter a.T.W
- intan group, Osnabrück
- J.H. Pölking GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Kath. Familien-Bildungsstätte e.V., Osnabrück
- KiKxxl GmbH, Osnabrück
- Kinderhospital Osnabrück, Osnabrück
- Klinikum Osnabrück GmbH, Osnabrück
- Kreissparkasse Bersenbrück, Bersenbrück
- Lega S Jugendhilfe gGmbH, Osnabrück
- L + T Lengermann+Trieschmann GmbH & Co. KG, Osnabrück
- MBN Bau AG, Georgsmarienhütte
- medicos Osnabrück, Osnabrück
- mensch + Pflege GmbH, Bramsche
- Meyer & Meyer Holding SE & Co. KG, Osnabrück
- mobicare, Amb. Kranken- und Familienpflege, Gehrde
- Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Neumarkt-Apotheke, Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Bramsche GmbH, Bramsche
- Niels-Stensen-Kliniken, Franziskushospital Harderberg, Georgsmarienhütte
- Niels-Stensen-Kliniken, Krankenhaus St. Raphael, Ostercappeln
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Ankum-Bersenbrück GmbH, Ankum
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück, Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück, Standort Natruper Holz, Osnabrück
- Pfl egeteam am Schloss GmbH, Bad Iburg
- Rechtsanwaltspraxis Achim Lahrman, Osnabrück
- Samtgemeinde Artland, Quakenbrück
- Samtgemeinde Bersenbrück
- Samtgemeinde Fürstenu
- Samtgemeinde Neuenkirchen
- Sanatorium Kassen e.K., Bad Iburg
- Schüchtermann-Schiller'sche Kliniken, Bad Rothenfelde
- Seniorenresidenz Rieger, Bad Rothenfelde
- SKiN Einfach Schoen, Osnabrück
- Solarlux GmbH, Melle
- Soziale Dienste Handwerk GmbH, Osnabrück
- Sparkasse Osnabrück, Osnabrück
- Spiekermann & CO AG, Osnabrück
- Stadt Bad Iburg
- Stadtmarketing Bramsche GmbH, Bramsche
- Stadtverwaltung Bramsche
- Stadtverwaltung Georgsmarienhütte
- Stadtverwaltung Melle
- Stadtwerke Osnabrück AG, Osnabrück
- Sankt-Anna-Stift Hagen a.T.W., Hagen a.T.W.
- Vereinigte Volksbank eG Bramgau Osnabrück Wittlage, Bramsche
- Wasserverband Bersenbrück, Bersenbrück
- Wecare Seniorenzentrum Hasbergen GmbH, Hasbergen
- Westerfeld Sozial-Einrichtungen, Osnabrück
- Westerberg-Apotheke, Osnabrück
- Westland Gummiwerke GmbH & Co. KG, Melle

PLÄDOYER FÜR TEILNAHME AN KURSEN

„Was soll das bringen?“ „Nutzt mir das wirklich was?“ „Habe ich dafür die Zeit?“ „Ein You-Tube-Video zum Thema reicht doch auch, oder?“ Das sind Gedanken, die Sie vielleicht auch schon mal davon abgehalten haben, sich für einen Kurs anzumelden. Für die Teilnahme an Kursen spricht:

- Durch die Interaktion mit anderen ist das Gehirn aktiver und damit lernbereiter. Dadurch nimmt die Lerntiefe zu, die Erfahrungen und Lerninhalte festigen sich nachhaltiger und effektiver.
- Das eigene persönliche Netzwerk kann wachsen. Das ist besonders wichtig, wenn berufliche Veränderungen anstehen.
- Bei der Arbeitssuche zeigen Teilnahmebescheinigungen, dass Sie lernbereit, lernfähig und aktiv sind.

Unsere Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmerinnen von Kursen, egal ob Präsenz oder Online, deutlich profitiert haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei den Inhalten um basisbezogene, universellere Themen oder konkrete, berufliche Bildung handelt. Deshalb gibt es bei uns FIFÖ (s. S. 4) und die Kooperation mit Bildungsträgern. So laden wir Sie herzlich dazu ein, sich aktiv auf Ihren Weg zu machen und sich von den verschiedenen Programmen inspirieren zu lassen.

Haben Sie Fragen, wie z.B. „Ist das der richtige Kurs für meinen Bedarf?“ oder „Wo finde ich zu meinem Thema einen Kurs?“, sprechen Sie entweder uns oder die entsprechenden Ansprechpartner*innen der Institutionen an.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Kooperierende Bildungsträger sind:



BUS GmbH
Bramscher Straße 134-136 · 49088 Osnabrück
Tel. 0541/6929600 · www.bus-gmbh.de



BTZ Berufsbildungs- und TechnologieZentrum der HWK
Bramscher Straße 134-136 · 49088 Osnabrück
Tel. 0541/69290 · www.btz-osnabrueck.de



Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Große Rosenstraße 18 · 49074 Osnabrück
Tel. 0541/35868-0 · www.kath-fabi-os.de



Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH

VHS Osnabrück
Bergstraße 8 · 49076 Osnabrück
Tel. 0541/323-2243 · www.vhs-os.de



Volkshochschule
Osnabrücker Land

vhs Osnabrücker Land
Am Schölerberg 1 · 49082 Osnabrück
Tel. 0541/501-7777 · www.vhs-osland.de

Nützliche Links

Beruf/Bewerbung/Wiedereinstieg

www.bfbm.de
www.bmas.de
www.bmfsfj.de
www.jobboerse.arbeitsagentur.de
www.minijob-zentrale.de
www.nebenjob.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de
www.teilzeit-info.de

Existenzgründung

www.bus-gmbh.de
www.existenzgruender.de
www.gruenderhaus-os.de
www.utreff.de

Förderung

www.arbeitsagentur.de
www.bildungspraemie.info
www.weiterbildungsberatung-hannover.de
www.bmbf.de
www.foerderdatenbank.de
www.bafög.de
www.aufstiegs-bafoeg.de
www.mikrofinanz.net
www.aufstiegsstipendium.de

Sonstige

www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero
www.ash-os.de
www.bpw-osnabrueck.de
www.frauenberatung-os.de
www.landkreis-osnabrueck.de/der-landkreis/gleichstellungsbuero
www.mit-kind-studieren.de
www.osnabrueck.de/soziales/Familien/familienbuendnis/beruf-und-familie.html
www.tacheles-sozialhilfe.de
www.unternehmerinnen-os.de
www.vamv.de
www.zsb-os.de

TRÄGER

Nur durch einen Zusammenschluss verschiedener Kräfte ist es machbar, dass es dieses Bildungsprogramm und die verschiedenen Unterstützungsleistungen gibt.

Zum einen wird die Koordinierungsstelle durch das Land Niedersachsen und den Europäischen Sozialfond gefördert. Zum anderen stehen regionale Träger hinter der Koordinierungsstelle, um die Interessen von Frauen und Betrieben miteinander zu vereinbaren.

Diese sind die Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim, die Katholische Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück, die Stadt Osnabrück und der Landkreis Osnabrück.

Wir sind der Vorstand der Koordinierungsstelle:



- Maria Aepkers · www.kath-fabi-os.de



Handwerkskammer Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim

- Dr. Goran Miladinovic · www.hwk-osnabrueck.de



LANDKREIS OSNABRÜCK

- Monika Schulte · www.landkreis-osnabrueck.de



DIE | FRIEDENSSTADT

- Helen Koepke · www.vhs-os.de



Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

Für die Frauen. Für die Betriebe.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

