

## MINIJOB UND MIDIJOB

Fast 7 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten in einem Minijob. Viele kennen Ihre Rechte nicht und können die negativen Folgen für die soziale Absicherung nicht einschätzen. Neben dem Minijob gibt es ebenso den Midijob. Was ist das und welche Vorteile bringt diese Beschäftigungsform? Welche Chancen und Risiken ergeben sich daraus für die Arbeitnehmerinnen?

**Dozentin: Heike Loers, Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	26.11.2018, 9:30 – 11:30 Uhr
Ort	Dienstleistungszentrum LK Friesland Karl-Nieraad-Str. 1, 26316 Varel

## MODERATIONSTECHNIK

**Teamleiterin werden ist nicht schwer – Teams führen dagegen sehr**  
Die Moderation ist bedeutend mehr als eine klassische Besprechungsleitung. Mit diesem Instrument nutzt die Leitung die Kompetenzen aller TeilnehmerInnen und leitet die Gruppe zielsicher und effizient zu strukturierten und dokumentierten Ergebnissen. Die professionelle Moderation führt mit ihrer systematischen Vorbereitung zu schnellen Resultaten ohne langwierige, sich im Kreis drehende Diskussionen.

**Dozentin: Raphaela Gedes-Schmidt, Personalentwicklerin und Coach**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	28.11. und 05.12.2018 je 9:30 – 16:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## KLUGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

**Mit Kopf, Bauch und Herz**

Die Fähigkeit gute Entscheidungen zu treffen ist ein wichtiger Baustein für ein erfolgreiches Berufs - Leben und Gesundheit. Dieser Workshop bietet nebst Hintergrundwissen auch Spaß in der Übung zur leichteren Entscheidungsfindung. Praktische Methoden, sowie neueste neurobiologische Erkenntnisse fließen ebenso mit ein, wie ganz bodenständige alltagstaugliche Methoden, Tipps und Tricks. Willkommen sind diejenigen, die neugierig sind, was eine gute Entscheidung ausmacht, sowie diejenigen, die vor einer realen Entscheidung stehen.

**Dozentin: Imke Leith, Kele-Coaching, [www.kele-caching.com](http://www.kele-caching.com)**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	06.12.2018, 9:00 – 13:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## BERATUNG

Wer sich auf dem Arbeitsmarkt orientiert oder nach einer beruflichen Unterbrechung eine Tätigkeit aufnehmen will, sollte sich folgende Fragen stellen:

- Wie sieht der Arbeitsmarkt für mich aus?
- Wie mache ich meine Stärken sichtbar?
- Wie bewerbe ich mich erfolgreich?
- Welche Stolpersteine muss ich vor einer Arbeitsaufnahme ausräumen?

Antworten auf diese Fragen geben die Mitarbeiterinnen der Koordinierungsstelle und unterstützen durch eine lebensphasenorientierte Einzelberatung.

Die Beratungen sind kostenlos, vertraulich und neutral.

**Beratungen in Friesland: Jeden ersten Dienstag im Monat**

**Jever:** 9:00 – 12:00 Uhr, Kreisamt Jever, Besprechungszimmer 325 (Zugang über Haupteingang A, 1. Obergeschoss), Lindenallee 1

**Varel:** 14:00 – 17:00 Uhr, Dienstleistungszentrum LK Friesland, Raum 1.50, Karl-Nieraad-Str. 1

## VERNETZUNG

Es wird ein Netzwerk mit Akteuren aufgebaut, das sich für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der Wesermarsch stark macht und dafür entsprechende Rahmenbedingungen schafft. Unternehmen werden in einen Verbund zusammengeführt und in der Umsetzung von familienfreundlichen Arbeitsbedingungen unterstützt.

## ZIELE

Die Wirtschaftsförderung möchte in der Wesermarsch die Integration von Frauen in das Erwerbsleben verbessern. Zu diesem Zweck hat sie eine Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft eingerichtet. Diese berät und unterstützt Frauen bei ihrem (Wieder)-Einstieg ins Berufsleben. Gleichzeitig werden Unternehmen bei der Schaffung von familienfreundlichen Arbeitsbedingungen unterstützt. Dadurch wird ein Beitrag zur Fachkräftesicherung geleistet.

Die Arbeit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Wesermarsch wird aus Mitteln des Landes Niedersachsen und des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen auf [www.wesermarsch.de](http://www.wesermarsch.de)



Beratung ■ Qualifizierung ■ Vernetzung

Koordinierungsstelle Frauen und  
Wirtschaft Wesermarsch

Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH

Max-Planck-Str. 4  
26919 Brake

Tel.: 04401 - 99 69 06  
[frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@wesermarsch.de)  
[www.wesermarsch.de](http://www.wesermarsch.de)

Geschäftszeiten  
Mo. - Do. 09:00 bis 17:00 Uhr  
Fr. 09:00 bis 13:00 Uhr

# Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Wesermarsch



## Seminare

&

## Workshops

### 2. Halbjahr 2018

## MEHR ERFOLG DURCH GESCHICKTES SELBSTMARKETING

Wer sich beruflich verändert oder neu orientiert, muss seine Stärken kennen, um diese zu vermarkten. In diesem Seminar werden die Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmerinnen ermittelt und für jede das Alleinstellungsmerkmal herausgearbeitet. Durch praktische Übungen wird die Selbstpräsentation optimiert und für Bewerbungssituationen trainiert.

**Dozentin: Susanne Herbst, Business Coach, In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Kosten	4,00 €
Anmeldung	04401 - 70 76 110
Termin	13.09.2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort	KVHS Nordenham Marktstr. 8a, 26954 Nordenham

## TRENNUNG UND SCHEIDUNG - WAS NUN?

Schluss, aus und vorbei: Es geht nicht mehr! Sie denken über eine Trennung nach? Sie haben sich schon getrennt oder Sie wurden verlassen? Das Ende einer Beziehung hat für alle Beteiligten einschneidende Folgen, die längst nicht nur das Liebesleben betreffen – besonders wenn Kinder da sind. Das gesamte Familienleben ändert sich grundlegend. Wie geht es nach der Trennung weiter? Worauf sollte man achten? Vor allem finanzielle Aspekte wollen geklärt werden.

**Dozentin: Brigitte Neidhardt, Rechtsanwältin, www.konsens-oldenburg.de**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	26.09.2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## DAS GELD, MEIN WERT UND ICH

### Erfolgreich Gehaltsverhandlungen führen

Frauen geben sich häufig mit weniger Geld zufrieden und verdienen weniger. Sie verkaufen sich oft unter Wert und hoffen, dass Ihre Leistung irgendwann anerkannt wird. Warum? Verhandeln Sie ungerne? Wollen Sie sich den Stress nicht antun? Wann ist überhaupt der richtige Zeitpunkt? Dieser Workshop thematisiert, worauf Sie bei der Gehaltsverhandlung achten und wie Sie methodisch vorgehen sollten.

**Dozentin: Raphaela Gerdes-Schmidt, Personalentwicklerin und Coach, In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Kosten	4,00 €
Anmeldung	04401 - 70 76 110
Termin	16.10.2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort	KVHS Brake, KoBi Brake Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

## „JETZT BIN ICH DRAN“ - COACHING

Coaching bedeutet an sich zu arbeiten, ohne es unbedingt zu müssen. Sie wollen eine Bestandsaufnahme machen und fragen sich, wie die nächsten Schritte mit Blick auf Ihre berufliche Entwicklung aussehen könnten? Sie wünschen sich mehr Klarheit über Ihre persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten? Gemeinsam werden wir eine umfassende Standortbestimmung vornehmen, mögliche Hindernisse aufspüren, Potentiale ermitteln, Kompetenzen erweitern und Wege in eine Berufstätigkeit bzw. den beruflichen Wechsel planen/skizzieren.

**Dozentin: Imke Leith, Kele-Coaching, www.kele-coaching.com**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	18.10., 25.10. und 01.11.2018, je 09:00 - 13:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## ÜBERZEUGENDE KÖRPERSPRACHE

Körpersprache ist Kommunikation ohne Worte, somit hängt Erfolg vor allem von unserer Außenwirkung ab. Unsere Körpersprache, unser Auftritt oder unsere Stimme ergeben den berühmten ersten Eindruck. Dieses Seminar bietet Impulse, wie Sie Ihren persönlichen Auftritt und Ihre Wirkung verbessern können - beruflich wie privat. Techniken, Tipps und Tricks werden durch kurze Übungen und Präsentationen ausprobiert.

**Dozentin: Imke Leith, Kele-Coaching, www.kele-coaching.com**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	23.10.2018, 9:00 – 13:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## TELEFONTRAINING - LÄCHELN KANN MAN HÖREN

### Konstruktiv und effektiv Telefongespräche führen

Kennen Sie die Instrumente der Gesprächsführung, mit denen Sie das Telefonat sinnvollerweise steuern? Gelingt es Ihnen, mit aufgegebenen Beschwerden souverän umzugehen? In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit den Werkzeugen konstruktiver Kommunikation am Telefon. Erfahren Sie u.a. wie Sie Anrufer/ Anruferinnen schnell und effektiv weiterhelfen, Gesprächstechniken zielführend einsetzen, was die dos und don'ts am Telefon sind und wie Sie unangenehme Anrufe früh beenden. Bitte Mittagssnack und Getränk mitbringen.

**Dozentin: Eva Schlüter, In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Kosten	53,90 €
Anmeldung	04401 - 70 76 110 bis 06.10.
Termin	03.11.2018, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort	KVHS Brake, KoBi Brake Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

## PER E-MAIL ZUM NEUEN JOB

Die Online-Bewerbung löst immer häufiger die klassische Papier-Bewerbung ab. Sie erfahren in dem Kurs, welche Unterlagen in eine Online-Bewerbung gehören, in welchem Dateiformat die Bewerbung verschickt wird, wie man Unterlagen zusammengestellt als Dateianlagen hochlädt oder was beim Scannen von Bildern und Zeugnissen zu beachten ist. Bitte mitbringen: Zeugnisse, Bewerbungsfoto auf einem USB-Stick, Daten Ihres Lebenslaufes.

**Dozent: Martin Ax, In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Kosten	27,30 €
Anmeldung	04401 - 70 76 110
Termin	05.11. und 12.11.2018, je 18:00 – 20:30 Uhr
Ort	KVHS Brake, KoBi Brake Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

## UMGANG MIT KONFLIKTEN

### Selbstbewusst und gelassen eine Situation meistern

In der heutigen Gesellschaft sind Ellbogenmentalität und autoritäres Durchsetzen eigener Ziele kaum Garant für ein erfolgreiches Miteinander – sei es im Beruf, im Alltag oder in der Familie. Über den Umgang mit Konflikten, über die Vermeidung von Konflikten und Schlichtung möchten wir Sie in diesem Workshop informieren und die verschiedenen Wege der Lösungen und Perspektiven aufzeigen.

**Dozentin: Brigitte Neidhardt, Rechtsanwältin, www.konsens-oldenburg.de**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	06.11.2018, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## LUST AUF ERFOLG IM BERUF?

### Lernen Sie die Spielregeln kennen!

Fachkompetenz und gute Zeugnisse werden selbstverständlich vorausgesetzt, wenn man beruflich erfolgreich sein will. Soft-Skills spielen im Arbeitsleben jedoch zunehmend eine wichtige Rolle. Dieser Workshop zeigt auf, was man unter Soft-Skills versteht, wie man sich die jeweiligen Fähigkeiten aneignet und will Sie ermutigen, die dargestellten Kompetenzen als Instrumente für den beruflichen Alltag und die Karriere zu nutzen.

**Dozentin: Raphaela Gerdes-Schmidt, Personalentwicklerin und Coach, In Kooperation mit der KVHS Wesermarsch**

Kosten	8,00 €
Anmeldung	04401 - 70 76 110
Termin	07.11. und 14.11.2018, je 18:00 - 21:00 Uhr
Ort	KVHS Brake, KoBi Brake Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

## FRAUEN LEBEN LÄNGER – ABER WOVON?

### Frauen und Rente – was ist wichtig?

Ausbildung, Arbeitszeiten, Babypause, Erziehungszeit, Teilzeitarbeit und Pflegezeiten: was wird nachher für mich als Rente noch herauskommen? Werde ich meinen Lebensstandard halten können? Was passiert beim Versorgungsausgleich und wie ist man im Todesfall versorgt? Um dies alles richtig verstehen zu können, wird auch die Funktionsweise des Sozialversicherungssystems erklärt.

**Dozentin: Heike Adler, Beraterin Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	13.11.2018, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake

## MOTIVATIONSSCHUB FÜR DIE KARRIERE

Wenn Ihre aktuellen Aufgaben oder derzeitige Situation Ihnen so gar keine Freude bereiten, Ihr Job Sie aktuell anodet und von Ihrem Umfeld keine Motivation zu erwarten ist, können Sie Ihre Motivation erhöhen indem Ihre persönlichen Ressourcen geweckt werden. Positive Gefühle sind unsere stärkste Ressource und Motivationskraft.

**Dozentin: Imke Leith, Kele-Coaching, www.kele-coaching.com**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	19.11.2018, 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	Dienstleistungszentrum LK Friesland Karl-Nieraad-Str. 1, 26316 Varel

## FARB- UND-STILBERATUNG

### Der erste Eindruck zählt

Eine freundliche, positive Erscheinung öffnet Türen. Dabei helfen ein gepflegtes Äußeres, ein gewinnendes Outfit und ein sicheres Auftreten. Sie sind oft ein Schlüssel zum Erfolg – noch besser ist es, Stil zu besitzen. Dabei ist Stil keine Frage der Mode – vielmehr eine gelungene Orientierung an Körperbau, des Lebensumfeldes und des persönlichen Geschmacks. In diesem Kurs erfahren Sie z.B. wie Sie Ihre Vorzüge richtig betonen, was Sie bei Ihrer Kleiderwahl vermeiden sollten, welche Farben Ihre Ausstrahlung unterstützen, welche Materialien Ihren Typ unterstreichen und welche Schnitte Ihre Figur vorteilhaft betonen.

**Dozentin: Sonja Thieme, Farb- und Stilberaterin, Knigge Trainerin, www.sonja-thieme.de**

Kosten	ohne Gebühr
Anmeldung	04401 - 99 69 06 oder events.wesermarsch.de
Termin	22.11.2018, 9:00 – 13:00 Uhr
Ort	Wirtschaftsförderung Wesermarsch Max-Planck-Str. 4, 26919 Brake