

# HANNOVER



Berufliche Perspektiven für Frauen

2018

## DAS PROGRAMM

Weiterbildung. Beratung. Information.



KOORDINIERUNGSSTELLE  
FRAU UND BERUF



Region Hannover

# „Zeit zum Umdenken?!“



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit unserem Programmangebot möchten wir Frauen mit Familie auf dem Karriereweg, beim beruflichen Wiedereinstieg oder der Neuorientierung ein Stückweit 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, Arbeitsmarktakteuren 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. Brainstorming und der Austausch mit ganz unterschiedlichen IdeengeberInnen hat uns zu vielen neuen Angeboten inspiriert, die Sie nun – persönlich und beruflich – voranbringen sollen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches Jahr 2018 und Neugier schon beim „Stöbern“ in unserem Programmheft!

Ihre

**Christiane Finner**

## DAS PROGRAMM 2018

<b>INFORMATION + BERATUNG</b>	4	
<b>ORIENTIERUNG + PERSPEKTIVE</b>	8	
<b>WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION</b>	26	
<b>SELBSTSTÄNDIGKEIT + EXISTENZGRÜNDUNG</b>	50	
<b>GESUNDHEIT + BALANCE</b>	53	
<b>TERMINE + VERANSTALTUNGEN</b>	58	
<b>ÜBV – ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V.</b>	66	
<b>ANMELDUNG + ORGANISATION</b>	72	
<b>VERANSTALTUNGSORTE + TIPPS</b>	74	

## 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\*

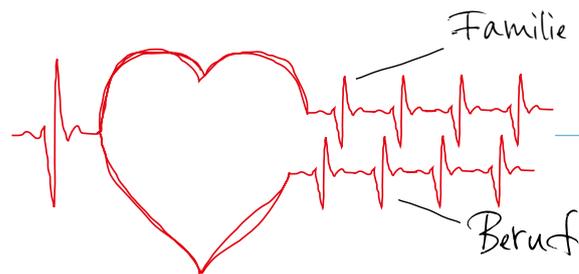
In persönlichen Einzelgesprächen beraten wir Sie zu Fragen:

- 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 Tel. 0511 616-23542 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 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 (wieder) zu treffen und Erfahrungen – in angenehmer Atmosphäre – auszutauschen. Impuls-Referate, Betriebsbesichtigungen, kollegiale Beratung an Themeninseln und viel Zeit zum informellen Austausch sind geplant.

### TERMINE:

- 26. Februar\* 17:45–20:30, Raum N001
- 16. April 17:45–20:30, Raum N001
- 20. August 17:45–20:30, Raum N001
- 26. November 17:45–20:30, Raum N001

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



\*Wir freuen uns: Für den 26. Februar 2018 konnten wir Anna Gubanova (Unternehmerin und Mitinitiatorin der FuckUp Nights Veranstaltungsreihe in Hannover) sowie Gabriel Gelman (Unternehmer und Co-Organisator von FuckUp Nights in Hannover) für einen kreativen Impuls rund um das Thema „Scheitern als Chance“ gewinnen.

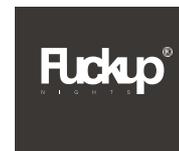
Die FuckUp Night ist eine internationale Veranstaltungsreihe, um berufliche Misserfolge aus der Stigmatisierung zu lösen und vielmehr zu zeigen, dass diese wesentliche Bestandteile auf dem Weg zum unternehmerischen Erfolg sind. Vor allem in Deutschland wird über Misserfolg eher geschwiegen. Die FuckUp Nights sollen genau dies ändern und es gestatten, ganz offen über das Scheitern zu sprechen.

Beim „Welcome Back-Netzwerk meets FuckUp Night-Special“ erzählen drei Frauen aus verschiedenen Arbeitsbereichen in 6:40 Minuten eine ganz persönliche Geschichte zu einem Misserfolg. Jede Geschichte wird mit 10 Folien zu je 40 Sekunden erzählt. ([fuckupnights.com](http://fuckupnights.com) oder [www.facebook.com/TheFUNHannover/](http://www.facebook.com/TheFUNHannover/))

### WEITERE INFOS UND ANMELDUNG ZU DEN WELCOME BACK-NETZWERKTREFFEN:

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

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



Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



## ORIENTIERUNG + PERSPEKTIVE

Möglichkeiten

Ziele

Potenziale



„NEU STARTEN?!“ –

Reflexion zum beruflichen Wiedereinstieg

ZIELGRUPPE:

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. 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 6tägig</b> ➤ 23., 26., 27.02, 01., 02. + 05.03. (9:00–12:30) ➤ 10., 13., 15., 17., 20. + 22.08. (9:00–12:30)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Seminar R 314/3.OG,
Kosten	€ 50,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 25,-
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

BERUFSPLANUNG MIT SYSTEM

SEMINAR Nr. 181 S 22112, 184 S 22416

Leitung	Manfred Joppke (Berater; Coach; Life/Work-Planning-Trainer)
Wann	<b>jeweils 5tägig</b> 181 S 22112 ➤ 10., 24., 25.02., 10. + 11.03. (10:00–17:30) 184 S 22416 ➤ 27.10., 10., 11., 24. + 25.11. (10:00–17:30)
Wo	Am Listholze 31, Hannover (List)
Kosten	€ 180,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 90,-
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144, Fax 0511 338-79842

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 zur Zeit nicht bewussten Stärken, Fähigkeiten und Interessen – kennen. Sie entwickeln mit Hilfe von starken Kreativmethoden positive Visionen und Ziele für Ihr berufliches Weiterkommen.

In diesem Seminar vermitteln wir u. a. die folgenden Inhalte:

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

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit





## SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCENMODELL

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

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	<b>3täglich</b> ➤ 15., 16. + 17.05. (9:00–13:00) <b>2täglich</b> ➤ 12.10. (15:00–19:00), 13.10. (9:00–17:00)
Wo	HDW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 314/3.0G
Kosten	€ 40,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 20,-
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

## KLAR IM INNEN – ÜBERZEUGEND IM AUSSEN

Sie wollen Klarheit über Ihre weiteren beruflichen Schritte?  
Sie wollen mit natürlicher Kompetenz Ihr Gegenüber für sich gewinnen?

Sie wollen mit innerer Stärke Sicherheit ausstrahlen und Ihr Gegenüber von Ihrer Klarheit überzeugen?

Wir bauen Ihre Selbstpräsentation in zwei Schritten auf.

Tag I: Strategieworkshop – Klar im Innen

- Ihr Profil (Fachwissen, Persönlichkeit und Erfahrung)
- Ihr Ziel
- Erfahrung + Persönlichkeit ist „Ihre Marke“

Tag II: Halbtägiger Workshop – Außen überzeugend

- Ihre Auftrittsstärke – nonverbal/verbal
- Ihre Ansprache: angemessener Auftritt mit Feedback und Feintuning

### METHODEN:

Fach-Inputs, Selbstpräsentation, Einzelreflektion und Einzelcoachings, Feedback, individueller Maßnahmenplan, Checkliste zur Übung und Optimierung

### WORKSHOP

Leitung	Susanne Müller (die jobwerker)
Termine	<b>2täglich</b> ➤ 26.01., 19.04. (9:30–16:30)
Ort	HDW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 314/3.0G
Kosten	€ 40,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 20,-
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

## SINGLE-ELTERN STARTEN DURCH

### Ein Stärkungsprogramm

Eltern, die neben der Kindererziehung wieder zurück in den Beruf möchten, können in dieser Workshopreihe Coaching-Module wählen und individuell kombinieren. Die Workshopinhalte richten sich speziell an alleinerziehende Frauen und Männer, die sich Perspektiven zum beruflichen (Wieder-)Einstieg erarbeiten möchten. Ob Unsicherheiten und Orientierungshilfen, welcher Job bestmöglich zu den eigenen Kompetenzen passt, ob Werkzeuge und 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 zur 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-Schwächenprofil. 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 Vereinbarkeit Beruf und Familie auch Risiken, mit denen es gekonnt umzugehen gilt. Jeder hat und braucht seine eigene Balance – darum erarbeiten wir eine individuelle Stress-Prävention.

#### 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 Salamtaktik helfen, dem eigenen Fahrplan zu folgen.

#### WORKSHOPREIHE (auch einzeln buchbar)

<b>Leitung</b>	Claudia Kreysel (Dipl. Sozialwissenschaftlerin/ Coach der Wirtschaft)
<b>Wann</b>	<b>4 Module/Einzeltermine</b> > WS I 05.06. (9:00–12:30) > WS II 21.06. (9:00–12:30) > WS III 16.08. (9:00–12:30) > WS IV 28.08. (9:00–12:30)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Seminar R 314/3.0G
<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



## DAS ELTERNZEIT BASECAMP

### Das Coachingangebot mit Kind

Sie möchten in Ihrer Elternzeit neben Krabbelgruppe und Babyschwimmen auch ihre eigenen persönlichen und beruflichen Pläne reflektieren und weiter ausbauen?

### BEI UNS KÖNNEN SIE DIES ALLES TUN!



Kinder sind willkommen und können auf dem Schoß der Eltern teilnehmen bzw. sich im Spielkreis austoben.

Wir sind die Expertinnen für die richtigen Werkzeuge, die Ihre Werte und Wünsche, Bedürfnisse, Fähigkeiten und die individuellen Rahmenbedingungen sortieren, priorisieren und in ein klares Bild fassen. Deshalb haben wir das Elternzeit Basecamp konzipiert.

## WAS BRINGT DAS COACHING IM ELTERNGARTEN-BASECAMP?

- Sie setzen sich mit Ihren Bedürfnissen und ihrem persönlichen Lebenskonzept auseinander und ersparen sich Grübelstunden und Umwege
- Sie entdecken Ihre Fähigkeiten neu und erarbeiten sich eine klare Vorstellung zur persönlichen und beruflichen Rolle als berufstätige Mutter oder Vater
- Sie planen strukturiert die nächsten Schritte und sind vorbereitet für anstehende Gespräche, z. B. mit dem Arbeitgeber
- Sie vernetzen sich mit Gleichgesinnten und entwickeln sich weiter – auch mit Kind

### WORKSHOP

<b>Leitung</b>	Anja Gäde (Diplomingenieurin, Coach) Christine Winnacker (Betriebswirtin, Personal- und Business Coach)
<b>Wann</b>	<b>jeweils 5täglich</b> ➤ 07.05., 08.05., 09.05., 14.05. + 15.05., (10:00–11:30) ➤ 17.08., 24.08., 31.08., 07.09. + 14.09., (10:00–11:30)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Seminar R 314/3.0G
<b>Kosten</b>	€ 290/390/490,- je nach Elterngeldbezug/ermäßig t durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 190/290/390,-
<b>Info/ Anmeldung</b>	info@elterngarten.org www.elterngarten.org www.facebook.com/elterngarten



FAMILIE UND BERUF? BEIDES!

In den Workshops für Mütter und Väter geht es um den Erfahrungsaustausch zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Hemmingen. Im Gruppencoaching werden pragmatische Lösungsansätze entwickelt, um Familie und Beruf erfolgreich unter einen Hut zu bringen.

INHALTE

- Stärkung/Neudefinition der Rolle im Beruf und als Mann/Vater, Frau/Mutter
- Wie gelingt es, sich in und nach der Familienphase Freiraum zu schaffen?
- Ressourcen, Fähigkeiten und geeignete Lösungswege erkennen
- Entwicklung eines wirkungsvollen Selbstmanagements und sinnvoller beruflicher und familiärer Strategien.

Kinderbetreuung kann kostenlos organisiert werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie dies wünschen.

KURS Nr. 1501H	
Leitung	Dr. Brigitte Vollmer-Schubert
Wann	<b>2täglich</b> ➤ 10.11., 24.11. (9:00–12:00)
Wo	Arnum VHS-Räume, Göttinger Str. 65A
Kosten	€ 30,-
Info/ Anmeldung	Leine-VHS gGmbH Geschäftsstelle Hemmingen Tel. 0511 231158 oder Fax 0511 231168 Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



BERUFLICHE PERSPEKTIVEN FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

Sie stehen mit Kind/ern vor der Herausforderung, wieder beruflich tätig zu werden?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit zwei Kernfragen:

- Wie manage ich Kinderbetreuung (ggf. auch Pflegeverantwortung) und den Berufseinstieg?
- Welche wesentlichen Instrumente und Praxistipps helfen mir, Beruf und Familie zu vereinbaren und selbst stark und gesund zu bleiben?

Die Dozentin steht auch nach dem Workshop noch als persönliche Ansprechpartnerin für die Teilnehmenden zur Verfügung. Unterstützung vor Ort bieten auch die Kooperationspartnerinnen: Diakonieverband Neustadt-Wunstorf und die Gleichstellungsbeauftragten der Städte Neustadt und Wunstorf.

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen bieten während des Workshops eine Kinderbetreuung für Kinder bis zum 6. Lebensjahr an.

WORKSHOP Nr. U673054	
Leitung	Claudia Kreysel, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Coach, Beraterin
Wann	➤ 19.4. (9:00 - 12:00)
Wo	Wunstorf (nähere Ortsangaben bitte bei der Anmeldung erfragen)
Kosten	€ 34,70 (erfragen Sie bitte auch Ermäßigungsmöglichkeiten)
Info/ Anmeldung	vhs HannoverLand, Goethestr.11/13 31535 Neustadt a.Rbge. Tel. 05032 9819-26 oder -23 Fax: 05032 9819-18

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit





## STARK IM BERUF

### Mütter mit Migrationshintergrund steigen ein

Das Angebot richtet sich an (arbeitslose) Mütter, vor allem auch Alleinerziehende, mit Migrationshintergrund und unterstützt sie auf dem Weg in eine berufliche Zukunft.

Durch berufsbezogene Förderung in der deutschen Sprache, Unterricht am PC, Bewerbungstraining, individuelles Coaching und ein begleitetes betriebliches Praktikum bereiten Sie sich auf den Arbeitsmarkt vor. Sie werden bei der Berufsplanung beraten und begleitet.

Wir unterstützen Sie auch beim Anerkennungsverfahren ausländischer Schul- und Berufsabschlüsse sowie bei der Entscheidung für das Nachholen von Schulabschlüssen oder den Beginn einer Ausbildung oder Weiterbildung.

➤ Starttermin: voraussichtlich Januar 2018

### INFORMATION:

Ferdos Mirabadi und Monika Singh  
kargah e. V.

E-Mail: stark-im-beruf@kargah.de

Telefon: 0511 126078-19/25

Elke Heinrichs

Bbeauftragte 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 Kompetenz stärken

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

<b>Leitung</b>	Nurka Casanova (Trainerin für Interkulturelle Kommunikation, Xpert CCS)
<b>Wann</b>	<b>6tägig</b> ➤ 20., 22., 23., 27., 29. 03 + 03.04 (9:00–14:00)
<b>Wo</b>	HDW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 314/3. OG
<b>Kosten</b>	€ 20,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 10,-
<b>Info/Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de



## 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. 183 V 22342

**Leitung** Ariane Grünberger (Heilpraktikerin für Psychotherapie, system. Familientherapeutin)

**Wann** **4tägig**  
 > 14., 21., 28.08. + 04.09. (9:00–12:15)

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

**Kosten** € 12,-

**Info/Anmeldung** Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover  
 Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
 Frau und Beruf in Kooperation mit



## BERUF NEU DENKEN UND HANDELN

### Workshop zur Einführung in die Soziale Kunst

Die Herausforderungen des Lebens vom Kopf auf die Füße stellen! Die Bedingung für einen erfolgreichen Lebensweg liegt in der Fähigkeit und Energie, produktiv zu werden, um schöpferisch mit Problemen umgehen zu können. Soziale Kunst öffnet Wege für die eigene Entwicklung und berufliche Orientierung.

Inhalt des Workshops ist die Einführung in einen künstlerischen Zugang zur eigenen Biographie, um gezielt Impulse in soziale, gesellschaftliche und wirtschaftliche Prozesse zu geben, oder sich beruflich (neu) zu erfinden. SozialkünstlerInnen bedienen sich den Prinzipien der Kunst, heben damit die Trennung von Denken und Fühlen auf. Sie schaffen so die Grundlage der Inspirationsfähigkeit und ermöglichen dadurch eine Orientierung aus sich selbst: Künstlerisch heißt hier, die eigene Biographie zukunfts offen, spielerisch und kreativ für die eigene berufliche Lebenswegplanung zu begreifen und das eigene Leben als Kunstwerk zu gestalten.

#### METHODEN:

Praktische Übungen aus der Sozialen Kunst und dem Schauspiel, Erkenntnisgespräch, Impulse für die eigene berufliche Entwicklung.

#### WOCHENENDSEMINAR

**Leitung** Mabel Ulonska, Mark Kewitsch  
 (AusbilderIn in der Sozialen Kunst)

**Wann** **2tägig**  
 > 13. + 14.01. (10:00–15:00)

**Wo** Tango Milieu, Zur Bettfedernfabrik 1, 30451 Hannover

**Kosten** € 48,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 24,-

**Info/Anmeldung** Mark Kewitsch, Mobil: 01520-9332833,  
 kewitsch@die-schule.org,

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
 Frau und Beruf in Kooperation mit





## OFFENE UNIVERSITÄT FÜR FRAUEN

Möchten Sie neues Wissen erwerben, positive Lernerfahrungen machen und eigene Stärken kennenlernen? Befinden Sie sich in einer Phase der Neuorientierung? Halten Sie Ausschau nach neuen Zielen? Möchten Sie gerne einmal „Uniflut“ schnuppern?

### Wissen – Kompetenzen – Bildung

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

**Wann** > ab 05.04. oder ab 15.10. (8:45–12:00)

**Kosten** € 495,- pro Semester/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 445,-

#### ABENDKURS

**Wann** > ab 15.10. (18:00–20:45)

**Kosten** € 445,- pro Semester/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 395,-

**Info-Veranstaltungen** > 22.02., 06.03., 06.06., 15.08. + 12.09. (jeweils um 10:00)  
> 06.02., 28.05. (jeweils um 16:00)  
> 04.06., 13.08., 10.09. (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  
[www.zew.uni-hannover.de](http://www.zew.uni-hannover.de)

## 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: 11. Januar + 5. März

### 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: voraussichtlich Februar 2018

#### 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

# WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION

Wissen

Kreativität

Kompetenz

Softskills



## DER ERSTE EINDRUCK ENTSCHIEDET

## Eine Orientierungshilfe

## ZIELGRUPPE

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 stärken ich mein Selbstwertgefühl?

## METHODE

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	Dr. Brigitte Vollmer-Schubert (Coach für berufliche Orientierung und Weiterentwicklung)
Wann	› 17.02. (9.00–16.00)
Wo	Frauen- und Mütterzentrum Burgdorf e.V. Wallgartenstr. 33/34, 31303 Burgdorf
Kosten	€ 10,-
Info/ Anmeldung	info@frauen-und-muetterzentrum.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



## DER ERSTE EINDRUCK ENTSCHIEDET

## Wie bringe ich mich wirkungsvoll zur Geltung?

## ZIELGRUPPE:

Frauen, die beim (Wieder-) Einstieg in den Beruf Begleitung suchen und sich auseinandersetzen wollen mit den Themen:

- › Wie wirke ich beim Betreten des Raums?
- › Begrüßung? Anrede bei Bewerbung, in E-Mails etc.?
- › Wann, wo und wie bringe ich mein Anliegen vor?
- › Wie kann ich im beruflichen Kontext selbstsicher auftreten?
- › Wie gehe ich mit Unsicherheiten in der Sprache und Aussprache um?

## NUTZEN:

- › Persönliche und berufliche Weiterentwicklung
- › Anregungen, praktische Unterstützung und offenes Feedback
- › Sicherheit finden, eigene Vorstellungen umzusetzen

## INHALTE UND METHODEN:

Anleitung zur „Werbung für mich“, Rückmeldung zur Selbstpräsentation über Video, Arbeit in Kleingruppen, Tipps zum Umgang mit Aufregung, Stimmtraining, Feedback und Anregungen für den verbalen Auftritt und die Aussprache.

## SEMINAR

Leitung	Dr. Brigitte Vollmer-Schubert (Coach für berufliche Orientierung und Weiterentwicklung) Jutta Talley (Stimm- & Sprechtrainerin)
Wann	<b>jeweils 5täglich</b> › 08., 11., 12., 13., + 15.06. (9:00–12:00) mit Fr. Talley (13.06.) › 03., 04., 07., 10. + 12.12. (9:00–12:00) mit Fr. Talley (04.12.)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Seminar R 314/3.0G
Kosten	€ 50,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 25,-
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de



## ONLINE-BEWERBUNGSSTRATEGIEN FÜR FRAUEN

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.

#### SEMINAR Nr. 183 V 54353

Leitung	Stephanie Schütte (EDV-Trainerin)
Wann	<b>3tägig</b> ➤ 16., 17. + 20.08. (9:00–12:15)
Wo	Am Listholze 31, 30177 Hannover
Kosten	€ 30,-
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**

## 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 oder LinkedIn werden vorgestellt und deren Anwendungsmöglichkeiten in Beispielen präsentiert, ebenso die Plattformen Pinterest, Instagram oder 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.

#### WORKSHOP

Leitung	Steffi Brockamp und Steffi Schröder Kopfgeflüster – Kommunikation & Design
Wann	<b>2tägig</b> ➤ 20. + 21.09. (10:00–16:00)
Wo	HDW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 314/3.0G
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

 **KOPFGEFLÜSTER**  
Kommunikation & Design



## ONLINE NETZWERKEN MIT XING

Die Networking-Plattform XING ist mittlerweile das größte berufliche Netzwerk im deutschen Raum. Damit ist das Online-Netzwerk inzwischen eine feste Größe für viele Arbeitgeber und Headhunter, die Jobsuche spielt auf XING eine große Rolle. In diesem Workshop schauen wir uns das Netzwerk in seinen Grundzügen an und gehen anschließend auf die verschiedenen Möglichkeiten ein, wie wir von XING profitieren können. 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

### WORKSHOP

<b>Leitung</b>	Steffi Brockamp, Kopfgeflüster – Kommunikation & Design
<b>Wann</b>	› 05.02. (10:00–17:00)
<b>Wo</b>	HDW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 314/3.0G
<b>Kosten</b>	€ 20,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 10,-
<b>Info/ Anmeldung</b>	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. 184 S 22413

<b>Leitung</b>	Christiane Ringhoff-Kardaß (Dipl.-Päd., Trainerin, Coach)
<b>Wann</b>	› 21.09. + 22.09. (Fr. 18:00–21:30, Sa. 10:00–17:30)
<b>Wo</b>	Wedekindstr. 14, 30161 Hannover
<b>Kosten</b>	€ 55,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 27,-
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842



## 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 sind 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. Wem es gelingt, persönliche Bedürfnisse und Anforderungen des Arbeitslebens auszubalancieren, kann sich Erfolg und ein erfülltes Privatleben schaffen.

### BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE Nr. 181 B 22014/184 B 22020

**Leitung** Gerd Ridderbusch (Managementberater, Coach)

**Wann** ➤ 05.02.–09.02.  
➤ 03.12.–07.12.

**Wo** Viktoriastr. 1, 30451 Hannover

**Kosten** € 220,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 120,-

**Info/Anmeldung** Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover  
Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**

## 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.

### INHALT

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

### WORKSHOP

**Leitung** Silke R Emmert  
(Organisationsentwicklerin und Scrum Masterin)

**Wann** ➤ 16.10. (9:00–13:00)

**Wo** HDW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover,  
Seminar R 314/3.0G

**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	> 06.03. (9:00–13:00) > 21.08. (9:00–13:00)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 314/3.0G
Kosten	€ 20,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 10,-
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

## OUT OF THE BOX?!

„Was kann ich sonst noch, womit sich Geld verdienen lässt?“ Gehen Sie mit innovativen Denkansätzen auf die Jobsuche! Kreativer Input aus der Theaterarbeit und dem Journalismus unterstützen Sie in diesem Workshop bei der Entwicklung individueller Ansätze zur Berufsorientierung, zum Quereinstieg und Ihrer Bewerbungsstrategie. Die Job-Profiler aus Hamburg ([www.i-do-hamburg.de](http://www.i-do-hamburg.de)) vermitteln kreative Denkinstrumente, um die persönlichen Kernkompetenzen aufzuspüren und in neuen Arbeitsfeldern berufliche Chancen zu recherchieren und auszuloten.

Das TrainerInnen-Tandem wird methodisch mit Ihnen in Rollenspielen und Individualanalysen arbeiten. Außerdem bietet der Workshop Raum für Rückfragen, Kurz-Coachings und Fallbeispiele.

### WORKSHOP

Leitung	Katrin Wilkens (Journalistin und Rhetorikerin) Sebastian Schlösser (Regisseur und Mediator)
Wann	> 09.01. (10:00–18:00)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Seminar R 314/3.0G
Kosten	€ 50,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 25,-
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de



## 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 auch 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** **2täglich**  
➤ 18.06. (9:00–17:00) + 19.06. (9:00–13:00)

**Wo** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover  
Seminar R 314/3.0G

**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 Potentiale und Erfolge „in den Ring werfen“
- Erkennen der eigenen Führungsmotivation
- Übergangs- und Aufstiegskompetenzen

### WORKSHOP

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

**Wann** **2täglich**  
➤ 13.11. (9:00–17:00) + 14.11. (9:00–13:00)

**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 schon alles?
- › Selbstwahrnehmung: Welche Eigenschaften machen mich aus? Was macht mir Spaß? Worauf bin ich stolz?
- › Selbstkenntnis: Welche Stärken und Schwächen habe ich?
- › Eigene Blockaden überwinden: Welche Gedanken hindern mich am Fortkommen? Welche Emotionen schränken mich ein?
- › Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere?

### ZIELGRUPPE:

Frauen, die sich klar werden wollen, welcher berufliche Weg für sie passt und diesen erfolgreich beschreiten wollen.

### METHODEN:

- › Kombination von Präsenzveranstaltungen zur Einführung zum Kennenlernen
- › und E-Learning Webinaren (Online-Meeting- bzw. Online-Seminar-Termine) zum Austausch in einer „virtuellen“ Gruppe

**TECHNISCHE VORAUSSETZUNG:** PC mit Internetzugang

#### WEBINAR

<b>Leitung</b>	Nicole Thieme (Coach, Trainerin und Mentorin)
<b>Wann</b>	› 13.03. (9:00–13:00) Veranstaltung, Webinar-Termine werden in der Gruppe abgestimmt.
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Seminar R 314/3. OG
<b>Kosten</b>	€ 50,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 25,-
<b>Info/Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit



## FÜHRUNGSKOMPETENZEN FÜR EINSTEIGERINNEN

Entwicklung der eigenen Führungspersönlichkeit

### INHALTE:

- › Was bedeutet Führung für mich?
- › Was macht mich zu einer guten Führungskraft?
- › Wie kann ich MitarbeiterInnen motivieren?
- › Wie nutze ich weibliche Stärken anstatt mich zu verbiegen?
- › Wie funktionieren Teams?
- › Wie kommuniziere ich verbal und non-verbal?
- › Wie führe ich mich selbst?
- › Wie erreiche ich meine innere Balance?

### ZIELGRUPPE:

Frauen vor und in Führungspositionen, die erfolgreich und authentisch führen wollen.

### NUTZEN:

- › Entwicklung der eigenen Führungspersönlichkeit
- › Erweiterung der Handlungskompetenzen als Führungskraft
- › Selbstführung und Selbstvertrauen im Alltag

**METHODEN:** siehe Seite 40.

#### WEBINAR

<b>Leitung</b>	Nicole Thieme (Coach, Trainerin und Mentorin)
<b>Wann</b>	› 11.09. (9:00–13:00) Veranstaltung, Webinar-Termine werden in der Gruppe abgestimmt.
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Seminar R 314/3. OG
<b>Kosten</b>	€ 50,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 25,-
<b>Info/Anmeldung</b>	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. 184 B 22013

<b>Leitung</b>	Christiane Ringhoff-Kardaß (Dipl.-Päd., Trainerin, Coach)
<b>Wann</b>	➤ 26.11.–30.11. (Mo.–Do. 8:30–16:30) (Fr. 8:30–14:00)
<b>Wo</b>	Viktoriastr. 1, 30451 Hannover
<b>Kosten</b>	€ 200,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 100,-
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

## FRAUEN ÜBERZEUGEN IN VERHANDLUNGEN

### WOCHENENDSEMINAR Nr. 184 S 86493

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
<b>Wann</b>	➤ 03. + 04.11. (10:00–17:30)
<b>Wo</b>	Am Listholze 31, 30177 Hannover
<b>Kosten</b>	€ 38,-
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

An diesem Wochenende lernen Sie, wie Sie in Verhandlungen mit GesprächspartnerInnen 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 und 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 GesprächspartnerInnen 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. 182 S 86293

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
<b>Wann</b>	➤ 30.06. + 01.07. (10:00–17:30)
<b>Wo</b>	Am Listholze 31, 30177 Hannover
<b>Kosten</b>	€ 38,-
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**

## RHETORIK FÜR FRAUEN

In entscheidenden Momenten, in schwierigen Situationen fehlt uns Frauen oft noch die Sprache oder der Mut, 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. 182 B 86090

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
<b>Wann</b>	➤ 18.–22.06. (Mo.–Do. 8:30–16:30, Fr. 8:30–14:00)
<b>Wo</b>	Viktoriastr. 1 (Linden)
<b>Kosten</b>	€ 154,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 77,-
<b>Info/ Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842
	Bis 13.05.18 bei Inanspruchnahme von Bildungsurlaub, ansonsten bis 28.05.18

Ein Angebot der Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf in Kooperation mit

**BILDUNGSVEREIN**



## 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 MitarbeiterInnen 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 an dem nächsten Modul. Ein Begleitbuch und die Prüfungsgebühr ist 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. 181 S 43114/182 S 43215

<b>Leitung</b>	Helga Barbara Gundlach (Xpert CCS-Trainerin)
<b>Wann</b>	> 19.01. (Fr. 16:00–21:15) + 20.01. (Sa. 9:00–18:00) > 13.04. (Fr. 16:00–21:15) + 14.04. (Sa. 9:00–18:00)
<b>Wo</b>	Haus der VHS, Burgstr 14, 30159 Hannover
<b>Kosten</b>	€ 176,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 88,-
<b>Info/Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

### XPERT CCS - MODUL PROFESSIONAL

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

#### WOCHENENDSEMINAR Nr. 182 S 43416

<b>Leitung</b>	Helga Barbara Gundlach (Xpert CCS-Trainerin)
<b>Wann</b>	> 08.06. (Fr. 16:00–21:15) + 09.06. (Sa. 9:00–18:00)
<b>Wo</b>	Haus der VHS, Burgstr 14, 30159 Hannover
<b>Kosten</b>	€ 166,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 83,-
<b>Info/Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

### XPERT CCS - MODUL MASTER

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. 181 S 43115

<b>Leitung</b>	Helga Barbara Gundlach (Xpert CCS-Trainerin)
<b>Wann</b>	<b>5täglich</b> > 26. + 27.01., 09. + 10.03., 15.04. Fr. 16:00–21:15, Sa. 9:00–18:00
<b>Wo</b>	Haus der VHS, Burgstr 14, 30159 Hannover
<b>Kosten</b>	€ 444,50/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 344,50
<b>Info/Anmeldung</b>	Bildungsverein, Am Listholze 31, 30177 Hannover Tel. 0511 344-144 oder Fax 0511 338-79842

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



## 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 bei der Nutzung dieser neuen Technik. Cloud-Dienste wie z. B. Dropbox werden im Rahmen eines Vortrags vorgestellt.

## ZIELGRUPPE:

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

## VORTRAG

Referentin	Jutta Koopmann (EDV-Trainerin)
Wann	➤ 12.04. (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

ANGEBOTE DER  
HANDWERKSKAMMER HANNOVER

KURS	TERMIN	KOSTEN
Kaufmännische/r Fachwirt/in	07.05.18–29.06.18 Mo.–Fr. (8:00–16:00)	€ 1.600,- zzgl. Prüfungsgebühr
	15.10.18–03.07.19 Mo. + Mi. (18:00–21:15) 1x mtl. samstags (8:00–13:00)	€ 1.600,- zzgl. Prüfungsgebühr
Geprüfte/r Betriebswirt/in (HWO)	05.03.18–29.06.18 Mo.–Fr. (8:00–16:00) 08.10.18–08.02.19 Mo.–Fr. (8:00–16:00)	€ 5.050,- zzgl. Prüfungsgebühr
	15.10.18–05.06.20 Mo. + Mi. (18:00–21:15) Sa. (8:00–13:00)	€ 5.050,- zzgl. Prüfungsgebühr
Info/ Anmeldung	info@hwk-hnnover.de Handwerkskammer (Adresse S. 74)	

## INFOABENDE:

01.02., 01.03., 21.06. und 09.08., 06.09. (18:00–19:00)

In diesen Veranstaltungen werden Ihre Fragen zu Inhalten, Themen, Zulassung, Kosten und Fördermöglichkeiten (www.meister-bafog.info) u.v.m. beantwortet.

Alle Seminare finden in den Räumlichkeiten der Handwerkskammer (HWK) Hannover statt.

VERANSTALTUNGEN VON GRÜNDERINNEN-CONSULT

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 Seminar- und Vortragsprogramm von Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenem Wissen alles zu den Themenbereichen, die für eine erfolgreiche Selbstständigkeit wichtig sind. Profitieren Sie von unserer Erfahrung und unserem starken Netzwerk.

**Auszug aus dem Programm:**

IDEEN-PITCH (WORKSHOP)

- › Training der Präsentation der Geschäftsidee
- › Training der Selbstpräsentation vor Publikum
- › Feedback zu den Präsentationen durch Teilnehmerinnen
- › offenes Netzwerken.

GRÜNDERINNEN-CAMP

- › 4 Workshops in 2 Tagen (Wochenende)
- › Tag 1: Workshop 1 zu Business Model You: Ideenentwicklung bezogen auf die eigenen Leistungen, Workshop 2 zu Akquise und Verkauf: youtube und Social Media als neue Vermarktungsmethode
- › Tag 2: Workshop 3 zu Buchführung: als zentrales Element für die Unternehmensführung, Workshop 4 zu Pitch-Training in dem der Wert ihres Angebotes angemessen kommuniziert werden soll
- › Workshops sind inhaltlich aufeinander abgestimmt.
- › Die Teilnehmerinnen arbeiten ein Wochenende zusammen, um mit Unterstützung der Gruppe und der Referentin jeweils an ihren eigenen Geschäftsmodellen zu arbeiten.

MEETUPS IN DEN GRÜNDUNGSZENTREN  
(NETZWERKTREFFEN)

Training der Selbstpräsentation anhand einer Netzwerk-Methode:

- › Speed-Dating
- › Kennenlernen der Strukturen und Arbeitsweisen im jeweiligen Gründungszentrum
- › Wechselnde inhaltliche Impulse zu einem gründungsrelevanten Thema
- › Austausch vor Ort
- › Feedback zu Gründungsideen aus der Gruppe

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.

Alle Veranstaltungen, Workshops und Seminare finden Sie in unserer Termindatenbank unter: [www.gruenderinnen-consult.de](http://www.gruenderinnen-consult.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 Gefühlen. So belegen Forschungsergebnisse, dass eine positive Haltung sowie Gefühle der Dankbarkeit, des Glücks und 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** › 10.02. (10:00–17:00)

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

**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 beeinflusst 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 Stimmklanges
- › Betrachtung der individuellen Sprechsituationen/Sprechrollen
- › Umgang mit Aufregung und Lampenfieber

### SEMINAR

**Leitung** Jutta Talley (Atem-, Sprech- und Stimmtrainerin; systemische Therapeutin und Beraterin)

**Wann** **jeweils 4tägig**  
› 15., 16., 22. + 23.03. (9:00–12:15)  
› 06., 07., 13. + 14.12. (9:00–12:15)

**Wo** Unternehmerinnen-Zentrum Hannover, Hohestraße 11,  
30449 Hannover, Konferenzraum

**Kosten** € 50,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle  
Frau und Beruf € 25,-

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

## VEREINBARKEIT?!

### Achtsamkeit als Methode zur Stressbewältigung für Eltern

Das Gleichgewicht zwischen Familie und Beruf zu halten ist in der heutigen Zeit ein herausforderndes Kunststück. In diesem Workshop geht es um Methoden der Stressbewältigung in Beruf und Alltag. Die Dozentin ist Achtsamkeitstrainerin und selbst Mutter eines kleinen Kindes.

#### INHALTE:

- Was Achtsamkeit ist, woher sie kommt und was sie leisten kann
- Achtsamkeit als Stressbewältigungsmethode
- Integration von Achtsamkeit in Familie und Beruf
- Praktische Achtsamkeitsübungen für den Alltag

#### KURS NR. 1502P

**Leitung** Eva Knoche (Systemische Beraterin)

**Wann** ➤ 16.06. (10:00–17:00)

**Wo** Hemmingen-Westerfeld  
VHS-Geschäftsstelle, Rathausplatz 1

**Kosten** € 32,-

**Info/  
Anmeldung** Leine-VHS gGmbH  
Geschäftsstelle Hemmingen  
Tel. 0511 231158  
Fax 0511 231168  
Lemberg-Haas@leine-vhs.de  
www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

## FIT FOR LIFE – MIT ACHTSAMKEIT

### Achtsamkeit als Stressbewältigungsmethode in Beruf und Alltag

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

**Leitung** Eva Knoche (Systemische Beraterin)

**Wann** ➤ 23.06. (10:00–17:00)

**Wo** Das Institut für Systemisch-Integrative Therapie und Beratung, im „Werkhof“ Schaufelder Str. 11, 30167 Hannover-Nordstadt

**Kosten** € 30,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 15,-

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

## YES I CAN!

### Ressourcen und interne Widerstandskräfte stärken

Ein beruflicher Wiedereinstieg bringt viele Herausforderungen mit sich. Hinzu kommen neue Anforderungen und die Erwartung, ihnen gerecht werden zu müssen. Oftmals können diese Herausforderungen wie Berge erscheinen und anstatt Möglichkeiten zu sehen, entsteht das Gefühl von Belastung und Druck.

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

#### INHALTE:

- Wie entsteht das Gefühl von Belastung und Druck?
- Was sind meine Ressourcen?
- Kohärenzgefühl: Vertrauen in sich und die Umgebung
- Salutogenese: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit
- Selbstwirksamkeit: Yes I can
- Übungen für den Alltag

#### SEMINAR

Leitung	Eva Knoche (Systemische Beraterin)
Wann	<b>4tägig</b> ➤ 15.10., 22.10., 29.10. + 05.11. (9:00–12:30)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover Schulungsraum
Kosten	€ 50,-/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf € 25,-
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de

**FAMILIEN LEBEN IN HANNOVER**

Neustadt am Rübenberge, Wedemark, Burgwedel, Uetze, Langenhagen, Isernhagen, Burgdorf, Lehrte, Garbsen, Seelze, Hannover, Sehnde, Barsinghausen, Ronnenberg, Hemmingen, Laatzen, Wennigsen, Pattensen, Springe, Wunstorf

**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

## 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 GesprächspartnerInnen. Darum möchten wir Sie zu unserem neuen Gesprächskreis „Miteinander reden?!“ einladen.

In dem monatlichen Gesprächsangebot möchten wir Ihnen – in angenehmer offener Atmosphäre – Raum zum Austausch von Erfahrungen und neue berufliche Impulse geben. Wir wollen mit ExpertInnen 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 GesprächspartnerInnen 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, uvm.

Gerne nehmen wir Ihre Themenwünsche in die Veranstaltungsplanung auf und laden GesprächspartnerInnen ein, mit denen Sie persönlich sprechen möchten. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen und ganz einfach auf das „Miteinander reden!“

### TERMINE:

am letzten Freitag im Monat, 26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 29.06., 31.08., 28.09., 26.10., 30.11. und 21.12.

**WANN:** 14:00–17:00 Uhr

**WO:** HDW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover

### 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 E-Mail:  
[ufuk.kurt@region-hannover.de](mailto:ufuk.kurt@region-hannover.de)  
oder Tel. 0511 616-21961 freuen wir uns.



## 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. + 14.11. (14:00–16:00)

**WO:** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 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



## STUDIUM MIT BERUF (AUCH) OHNE ABITUR

Wegweiser ins Studium für beruflich Qualifizierte in Niedersachsen

Mit einer Berufsausbildung ins Studium – unter bestimmten Voraussetzungen geht das auch ohne Abitur. Meisterinnen und Absolventinnen einer Aufstiegsfortbildung sind in Niedersachsen seit mehreren Jahren durch ihre berufliche Qualifikation im Besitz einer allgemeinen Hochschulzugangsberechtigung. Seit der letzten Gesetzesänderung im Jahr 2010 sind auch Personen mit einer anerkannten, dreijährigen Berufsausbildung und mindestens drei Jahren Erfahrung in diesem Beruf im Besitz einer fachgebundenen Hochschulzugangsberechtigung. Eine dieser Voraussetzungen trifft auf Sie zu und Sie interessieren sich für ein Studium? Dann besuchen Sie unsere Veranstaltung.

Lina Trautmann, Referentin der Servicestelle Offene Hochschule Niedersachsen gGmbH wird in ihrem Vortrag über Möglichkeiten und Aspekte des Studiums für beruflich Qualifizierte sprechen und informieren.

**REFERENTIN:** Lina Trautmann,  
Offene Hochschule Niedersachsen gGmbH

**TERMINE:** 25.01. + 06.06. (18:00–19:30)

**WO:** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Seminar R 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



## 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

**REFERENTEN:** WOLLNY Personal, Hannover

Tina Voß GmbH, Hannover

(Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e.V.)

**TERMINE:** 07.03. + 06.06. (10:00–11:30 Uhr)

**WO:** HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover

Seminar R 314/3. OG

Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

**INFO/ANMELDUNG:** 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 ihr/sein Profil aus? Bringen Sie die Eigenschaften mit, um solch eine Aufgabe zu erfüllen? Welche Kompetenzen sollten Sie sich aneignen und welchen Chancen bietet dieser Markt?

Diese Fragen 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>	➤ 06.03. (9:00–13:00) ➤ 04.09. (9:00–13:00)
<b>Wo</b>	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover ➤ 06.03. Schulungsraum EG ➤ 04.09. Seminar R 314/3. OG
<b>Kosten</b>	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
<b>Info/Anmeldung</b>	frauundberuf@region-hannover.de



## 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.

### VORTRAGSTHEMEN:

- Gehen Frauen mit Geld anders um?
- 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. 1509H

**Leitung** Heike Höfeld  
Geld und Haushalt- Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

**Wann** ➤ 21.04. (10:00–12.15)

**Wo** Laatzen, Stadthaus, Café Marie, Marktplatz 2

**Kosten** Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

**Info/Anmeldung** Leine-VHS gGmbH  
Geschäftsstelle Hemmingen  
Tel. 0511 231158  
Lemberg-Haas@leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



## VERANSTALTUNGSTIPPS AGENTUR FÜR ARBEIT für Berufsrückkehrende nach einer Eltern- oder Familienzeit

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!

**REFERENTIN:** Sabine Gräßler-Zorn

### TERMINE:

11.01., 13.02., 15.03., 10.04., 15.05., 14.06., 14.08., 13.09., 18.10., 13.11., 11.12. (9:00–11:30)

### WO:

Agentur für Arbeit Hannover, Berufsinformationszentrum (BIZ), Sitzungssaal, Eingang Escherstraße 17, 30169 Hannover

Die Informationsveranstaltungen ist kostenlos.

**INFO/ANMELDUNG:** hannover.bca@arbeitsagentur.de

## VERANSTALTUNGSTIPPS JOBCENTER REGION HANNOVER

Informationen zu Veranstaltungen finden Sie unter [www.jobcenter-region-hannover.de/site/veranstaltungen](http://www.jobcenter-region-hannover.de/site/veranstaltungen)

**ANSPRECHPARTNERIN:** Elke Heinrichs





ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND  
HANNOVER REGION e.V



## Die Verbundidee: Unternehmen. Familie. Beruf.

ÜBV-Unternehmen engagieren sich auf der FrauenBerufsBörse



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,- Euro – einzulösen für eine Weiterbildungsmaßnahme ihrer Wahl.



UnternehmerInnen engagieren sich auf den Welcome Back Netzwerkveranstaltungen



20-jähriges ÜBV-Jubiläum im TAK



Unternehmerpersönlichkeiten auf dem Fach-Forum Vereinbarkeit



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, Berufsbiographien und Lebensentwürfe entwickeln sich mit. Familienfreundlichkeit und lebensphasenorientierte Personalpolitik ist ein Wettbewerbsvorteil und steigert 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.



ÜBV-Reise ins EU-Parlament nach Straßburg



Sommercamp



ÜBV-UnternehmerInnen-Frühstück

#### WIR MACHEN MIT!

- › Abbott Laboratories GmbH, Hannover
- › AFW, Arbeitsgemeinschaft für Wohngruppen u. sozialpädagogische Hilfen e. V., Hannover
- › aqua consult Ing. GmbH, 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
- › Ulrike Kreft, Hannover
- › KSG Hannover GmbH, Laatzen
- › Rolf Lücking Transport GmbH, Hannover
- › Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen/Kirchhorst
- › Mylan Healthcare GmbH, Hannover
- › Naturahaus 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
- › RubiCon GmbH, Hannover
- › Monika Schönenberg, Hannover
- › Sparkasse Hannover, Hannover
- › Solvay GmbH, Hannover
- › Steffen Stegemann - Consultants - Translators, Hannover
- › Therapiezentrum Hohenzollernstraße, 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-UnternehmerInnen-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, per Fax 0511 616-23549 oder per E-Mail an [frauundberuf@region-hannover.de](mailto: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 Teilnahmekosten mit bis zu 50 % bezuschussen – bis max. 100 Euro pro Jahr. 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 Midi-Jobs (< 800 Euro monatlichen 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 74.

### 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.

### REFERENTINNEN:

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: 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 Straße 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 Straße 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 Straße 7  
30159 Hannover  
Tel. 0511 762-19108  
Fax 0511 762-5686  
b.jahn@zew.uni-hannover.de  
www.zew.uni-hannover.de



Zukunftsperspektive!

### ICH KANN! WAS?

#### Neue Berufschancen entdecken

Rückenwind hat das Thema „Diversity“ in der Koordinierungsstelle Frau und Beruf und der Beschäftigungsförderung der Region Hannover. In Zusammenarbeit mit intEX e.V. planen wir ein Pilotprojekt zum beruflichen Wiedereinstieg von zugewanderten Frauen.

Für Frauen mit akademischer Ausbildung und Berufsbildung werden in spielerischen Workshops individuelle und interkulturell geprägte Berufsprofile erarbeitet.

Die Frauen entwickeln interaktiv über Rollenspiele ihr eigenes Profiling und entdecken mittels Kreativtechniken neue Berufsbilder. Die innovative Workshopreihe soll insbesondere die zeitnahe Integration des fachlichen und interkulturellen Know hows in den Arbeitsmarkt der Region Hannover fördern.

Zugewanderte Frauen, die (wieder) in den Beruf einsteigen wollen, können sich bereits jetzt bei der Koordinierungsstelle Frau und Beruf über das Projekt informieren:

Tel. 0511 616-23541; E-Mail: ufuk.kurt@region-hannover.de

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 11/2017

#### Bildverzeichnis

Peter Hiltmann: Seite 2, 4, 59  
Annemarie Bartoli: Seite 6/7, 70, 69 oben,  
70/71

© European Union 2017:  
Seite 69 links unten  
Regionsjugendring Hannover e.V.: Seite 69  
rechts unten



**Region Hannover**

**REGION HANNOVER**  
**Koordinierungsstelle Frau und Beruf**

Haus der Wirtschaftsförderung  
Vahrenwalder Straße 7  
30165 Hannover

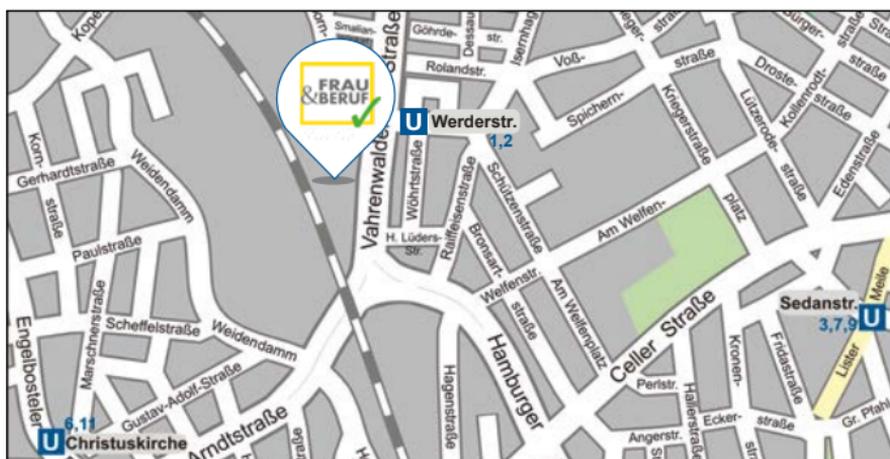
Telefon: 0511 616 23-542  
Telefax: 0511 616 23-549  
frauundberuf@region-hannover.de



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



So erreichen Sie uns:



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