

HANNOVER

INFOS UND ANMELDUNG UNTER
programm.frau-und-beruf-hannover.de

Berufliche Perspektiven für Frauen

DAS PROGRAMM ERSTES HALBJAHR 2021

Weiterbildung. Beratung. Information.

FRAU & BERUF

20 Jahre 
Region Hannover

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

unser Programmangebot für das erste Halbjahr 2021 ist da!

Zu den Seminaren und Veranstaltungen können Sie sich erstmals online anmelden.

Unter programm.frau-und-beruf-hannover.de finden Sie alle Veranstaltungen des laufenden Programms. Änderungen und Aktualisierungen können Sie direkt auf unserer Website verfolgen.



Die Begleitung und Unterstützung von Frauen mit Familie ist und bleibt unser Herzens- und Kernthema. Möchten Sie nach der Elternzeit wieder einsteigen oder sich neu orientieren? Suchen Sie auf dem Karriereweg neue Impulse? Wir bieten Ihnen ein breit gefächertes Angebot: von der Beratung zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis zur gezielten Weiterbildung, die Ihnen hilft, Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen weiterzuentwickeln. Sie profitieren davon, dass wir mit allen relevanten und für Ihre Themen wichtigen Akteurinnen und Akteuren in Hannover vernetzt sind. So sind wir immer am Puls der Zeit und entwickeln individuelle berufliche Strategien und Perspektiven.

Dies geht aber nicht ohne Sie, liebe Leserinnen/Netzwerkerinnen, da Sie uns in der Beratung, im Netzwerk und auch in den Seminaren mit Ihren interessanten und spannenden Erwerbsbiografien aufzeigen, welche Bedarfe Sie haben und was Sie über unser Angebot hinaus noch brauchen.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt – mit unserem Seminar- und Veranstaltungsprogramm möchten wir Ihnen in unterschiedlichen Lebenssituationen neue Impulse geben und Ihnen Chancen und Wege aufzeigen, um beim beruflichen Ein- und Aufstieg in die digitale Arbeitswelt 4.0 erfolgreich sein zu können.

Lassen Sie uns insbesondere die weibliche berufliche Zukunft gemeinsam gestalten. Wir sind für Sie da und hoffen, mit unserem Angebot Ihnen und Ihrer beruflichen Entwicklung einen guten Impuls und Mehrwert geben zu können.

Ich freue mich auf Sie!

Herzliche Grüße
Ayten Berse

DAS PROGRAMM, ERSTES HALBJAHR 2021



INFORMATION UND BERATUNG S. 10

ORIENTIERUNG UND PERSPEKTIVE

Berufsplanung mit System, 5-tägig S. 18 **Werte als Kompass für Entscheidungen, 2-tägig** S. 26
 Termine: 06.02., 20. + 21.02., 06. + 07.03. Termine: 10.06. + 11.06.

Selbstbestimmt gestalten, 2-/5-tägig S. 19 **Out of the Box?! 2-tägig** S. 27
 Termine: 14.06.–18.06., 12.07. + 13.07. Termin: 16.06.

Mit Power und Netzwerk wieder einsteigen, 5-tägig S. 20 **Woop, 2-tägig** S. 28
 Termine: 26.04., 31.05., 28.06., 19.07., 06.09. (Hannover) Termine: 23.06. + 24.06.

Neu starten – mit neuem Selbstbewusstsein, 6-tägig S. 22 **Job Crafting – aktive Arbeitsplatzgestaltung, 2-tägig** S. 29
 Termine: 03.05., 17.05., 07.06., 21.06., 05.07. (Hemmingen) Termine: 02.07. + 09.07.

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (Laatzen), 2-tägig S. 23 **Campus Familie und Beruf** S. 30
 Termine: 13.03. + 14.03. Termin: 19.02.

Denkanstöße: Umgang mit veränderten Arbeitswelten, 2-tägig S. 24 **Starke Frauen, 3-tägig** S. 33
 Termine: 23.04. + 28.05. Termine: Laatzen: 25.03.–27.03., 15.04.–17.04., Barsinghausen: 15.04.–17.04., 22.04.–24.04.

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (Hannover), 2-tägig S. 25 **Mit Power und Netzwerk wieder einsteigen, 5-tägig** S. 34
 Termine: 03.06. + 04.06. Termine: online: 26.02., 26.03., Hannover: 30.04., 28.05., 25.06.

Arbeiten in Deutschland, jeweils 5-tägig S. 36
 Termine: 13., 20., 27.04., 04. + 11.05. und 05., 12., 19. + 26.05., 02.06.

Coachingtreff für Frauen S. 37
 Termin: Die Treffen finden über 26 Wochen einmal wöchentlich statt.

WEITERBILDUNG UND QUALIFIKATION

„K.O.N.E.K.T.“, Treffpunkt für Frauen im Handwerk, 3-tägig S. 40 **Working Out Loud, 2-tägig** S. 48
 Termine: 10.02., 30.06., 13.10. Termine: 05.03. + 06.03.

Digitalisierung – ja, bitte!, 2-tägig S. 41 **Angebote der Akademie des Handwerks** S. 49
 Termine: 17.05. + 18.05. Termine: kursabhängig, siehe S. 49

Projekt-, Selbst- und Zeitmanagement, 5-tägig S. 42 **Offene Universitäten für Frauen** S. 50
 Termine: 15.02.–19.02. Termine: Abendkurs ab 12.04., Vormittagskurs ab 04.10.

Lichtblick-Gespräche: Philosopherei für Frauen S. 43 **Frauen überzeugen in Verhandlungen, 2-tägig** S. 51
 Termine: Künstlerisch denken: 16.02. Termin: 13.03. + 14.03.
 Weise sein: 22.06.

Die Online-Bewerbung (Hemmingen) S. 44 **Interkulturelles Handeln im (beruflichen) Alltag** S. 52
 Termin: 19.02. Xpert CCS – Modul Basic, 2-tägig
 Termine: 13.03. + 14.03.

IT-Security: Schon gehackt worden?, 2-tägig S. 45 **Xpert CCS – Modul Professional, 2-tägig** S. 54
 Termine: 24.02. + 03.03. Termin: 05.06. + 06.06.

Female Power 2.0. S. 46 **Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“, 7-tägig** S. 54
 Termine: Online-Präsentationstechniken 24.02. Termin: 12.04., 27.04., 10.05., 01.06., 08.06., 21.06., 05.07.

Elevator Pitch S. 56
 Termine: 14.04. (Hannover) 23.04. (Hemmingen)

Fach- oder Führungskariere?, 10-tägig S. 47 **Workshop Social Media** S. 58
 Termine: 12.05., Präsenzveranstaltung (weitere Präsenztermine und 8 Online-Termine werden in der Gruppe abgestimmt) Termin: 19.04.

Stark – wirksam – weiblich, 2-tägig S. 59
 Termine: 20.04. + 21.04.

WEITERBILDUNG UND QUALIFIKATION

Frauen, erobert die Bühne! S. 60 Termin: 21.04.	Rhetorik für Frauen, 5-tägig S. 63 Termine: 21.06.–25.06.
Selbstbewusst und glaubwürdig auftreten, 2-tägig S. 61 Termine: 29.05. + 30.05.	SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN
New Work goes female, 2-tägig S. 62 Termin: 17.06. + 18.06.	PC-Fitness Beruf, 4-tägig S. 65 Termine: 09.02., 10.02., 16.02., 17.02.

NEU

NEU
ONLINE-SEMINAR

SELBSTSTÄNDIGKEIT UND EXISTENZGRÜNDUNG

Seminare für Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen S. 68

GESUNDHEIT UND BALANCE

Positive Psychologie – die Kunst des Glücklichs S. 72 Termin: 23.02.	Yes, I can! Ressourcen und interne Widerstandskräfte stärken S. 75 Termin: 27.03.
Gelassen und sicher im Stress, 2-tägig S. 73 Termine: 01.03. + 15.03.	Slow Motion S. 76 Termin: 03.07.
Mich haut so schnell nichts um!, 2-tägig S. 74 Termine: 18.03. + 25.03.	Be Loud, 3-tägig S. 77 Termin: 05.07., 06.07., 12.07.

ONLINE-SEMINAR

ONLINE-SEMINAR

NEU

ONLINE-SEMINAR

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

musicNDSwomen* // Women* in Music Hannover S. 80 Termine: 06.01., 06.02., 06.03. Workshop GEMA Tantiemen, Optimierung: 10.12.	Berufliche Perspektiven im Gesundheitsmanagement?! S. 84 Termin: 16.03.
Plötzlich pflegebedürftig – was nun? S. 81 Termin: 24.02.	Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung S. 85 Termin: 19.03.
Die Schuhe stehen im Kühlschrank – Demenz und ihre Auswirkung auf das Umfeld S. 82 Termin: 03.03.	Frauen finanziell fit im Alltag S. 86 Termin: 29.05.
Bewerbung 4.0 – Ihre Chance auf dem Arbeitsmarkt S. 83 Termin: 27.05. (10:00–11:30)	Agentur für Arbeit Hannover und Jobcenter Region Hannover S. 87

ONLINE-SEMINAR

ONLINE-SEMINAR

ONLINE-SEMINAR

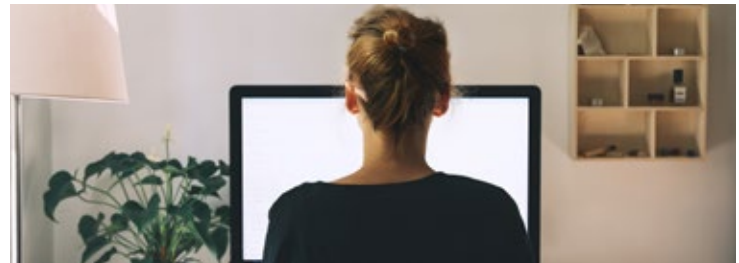
NEU

ONLINE-SEMINAR

ÜBV – ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V. S. 88

ANMELDUNG UND ORGANISATION S. 94

ADRESSEN UND IMPRESSUM S. 98



A photograph of two women in business attire sitting at a desk. The woman on the right is pointing at a laptop screen while the woman on the left looks on attentively. There are papers and a notebook on the desk. The background is a bright, slightly blurred office setting.

INFORMATION UND BERATUNG

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 zufrieden stellende 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 bei Fragen zu:

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

Unsere Beratung ist kostenlos und findet in vertraulichen Einzelgesprächen statt. Gern können Sie einen Termin mit uns vereinbaren. Sie erreichen uns telefonisch unter 0511 616-23542 oder per E-Mail: frauundberuf@region-hannover.de

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



BEWERBUNGSMAPPEN-CHECK:

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

TERMINE:

Die Terminabsprache für das einstündige Beratungsgespräch erfolgt individuell. Das Angebot ist kostenlos.

ORT:

HdW, Beratungsraum, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

frauundberuf@region-hannover.de oder Tel.: 0511 616-23542.
Bitte schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen vorab per E-Mail (Lebenslauf, Anschreiben und – falls gewünscht – 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 Berufswiedereinsteigerinnen möchten wir neue Impulse, Raum zum Austausch und Unterstützung durch diejenigen geben, die auch auf dem Weg sind. Nutzen Sie die Chance, im Netzwerk andere Frauen zu treffen und Erfahrungen – in angenehmer Atmosphäre – auszutauschen. Impulsreferate, kollegiale Beratung und viel Zeit für den informellen Austausch sind eingeplant.

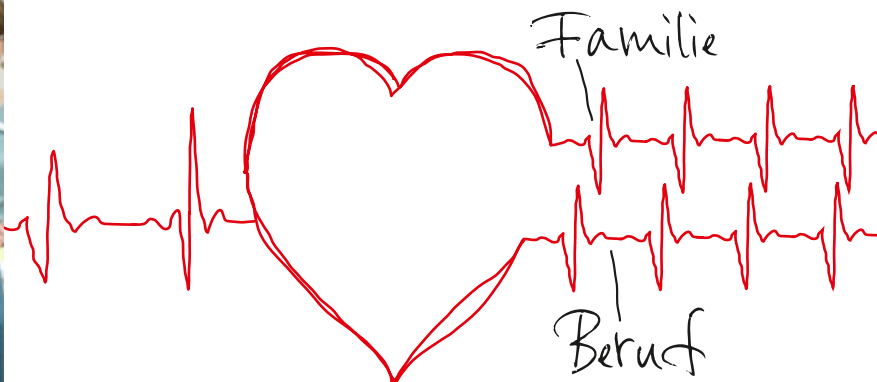
TERMINE:

- 22. Februar 17:45–20:30 Uhr, online
- 28. Juni 17:45–20:30 Uhr, Raum N001/N002
- 29. November 17:45–20:30 Uhr, Raum NN

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

Zum Redaktionsschluss stand noch nicht für alle Netzwerktreffen fest, ob sie im Haus der Region in der Hildesheimer Str. 18 in Hannover stattfinden können oder als Online-Veranstaltung geplant werden. Aktuelle Informationen dazu finden Sie unter www.frau-und-beruf-hannover.de

Auf Ihre Anmeldung unter frauundberuf@region-hannover.de freuen wir uns.



A photograph of two women in business attire standing in a meeting room. The woman on the left, with long brown hair, is smiling and pointing at a whiteboard with a blue marker. The woman on the right, with dark curly hair, is holding a red marker and looking towards the whiteboard. The whiteboard has some faint diagrams and text on it. The room has large windows in the background, and the overall lighting is warm and bright.

ORIENTIERUNG UND PERSPEKTIVE

BERUFSPLANUNG MIT SYSTEM

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

INHALTE:

- Erhöhung der Eigenkompetenz (Erfolge wahrnehmen)
- Berufsfelder systematisch analysieren und erkunden
- Aufbau eines Unterstützungsnetzwerkes
- Zielgerichtetes Selbstmanagement

SEMINAR (NR. 211 S 22116)

Leitung	Manfred Joppke
Wann	5-tägig ➤ 06.02., 20. + 21.02., 06. + 07.03. ➤ Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen
Wo	Stadtstr. 17, 30159 Hannover
Kosten	200,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 100,- €
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Tel.: 0511 344144, info@bildungsverein.de www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGSVEREIN

SELBSTBESTIMMT GESTALTEN

Finden Sie die zu Ihnen passende berufliche Tätigkeit

Spielerisch erarbeiten Sie mit dem Wesenskernspiel®, was Sie mit Freude machen, was Sie wirklich interessiert und motiviert – und wie Sie dieses Wissen in ein passendes berufliches Tun umsetzen können. Ausgehend von diesen Ergebnissen bestimmen Sie an einem weiteren Termin Ihre Fähigkeiten und Stärken und vertiefen die angestrebten Vorhaben der Ideenentwicklung. Dieses Wissen verschafft Ihnen Klarheit, Sicherheit und ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, um sich und Ihr Können souverän zu präsentieren. Die Ergebnisse lassen sich dauerhaft für weitere berufliche (und private) Entscheidungen nutzen.

METHODEN/ZIELE:

- Wesenskernspiel®
- Ideenentwicklung: eine oder mehrere belastbare Ideen für berufliche Tätigkeiten entwickeln
- Potenzialprofil: Bestimmen von Fähigkeiten und Eigenschaften
- Reflektieren und Vertiefen der erzielten Erkenntnisse
- Schriftliche Ergebnisse

WORKSHOP

Leitung	Christine Jung (Diplom-Pädagogin, Autorin)
Wann	5-tägig + 2-tägig ➤ 14.06.–18.06. (9:00–13:00 Uhr) ➤ 12. + 13.07. (9:00–13:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Kosten	50,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 25,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

 **Frei-Räume**
Coaching und Beratung

Der Wiedereinstieg nach der Elternzeit stellt viele Frauen vor große Herausforderungen. Den „alten Job“ gibt es nicht mehr in der gleichen Form oder eine neue Arbeitsstelle muss gefunden werden. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie herzustellen, gelingt nicht immer reibungslos. Es muss organisiert und strukturiert werden. Dabei bleibt wenig eigene Zeit übrig. In regelmäßigen Treffen schauen wir darauf, wie es gelingen kann, Familie und Beruf besser zu vereinbaren.

ZIELE/INHALTE:

- Monatliches Treffen einer festen Beratungsgruppe von maximal sechs Teilnehmerinnen
- Gemeinsamer Austausch und Erarbeitung von persönlichen Lösungsmodellen zum Wiedereinstieg
- Leitung durch erprobte Familienmanagerin, die die Teilnehmerinnen mit Erfahrung und viel Pragmatismus begleitet

HANNOVER

WORKSHOP

Leitung	Tessa Forsblad (Coach, Trainerin)
Wann	5-tägig ➤ 26.04., 31.05., 28.06., 19.07., 06.09. (10:00–12:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover ➤ 26.04. Raum Park der Sinne, EG ➤ 31.05., 28.06., 19.07., 06.09. Raum 314, 3. OG
Kosten	39,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 19,50 €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



HEMMINGEN

WORKSHOP (NR. 50514 H)

Leitung	Tessa Forsblad (Coach, Trainerin)
Wann	5-tägig ➤ 03.05., 17.05., 07.06., 21.06., 05.07. (18:30–20:45 Uhr)
Wo	Kirchdamm 4, Hemmingen-Westerfeld, VHS-Raum
Kosten	39,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 19,50 €
Info/ Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen, Tel.: 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de, www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



NEU STARTEN – MIT NEUEM SELBSTBEWUSSTSEIN

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. Über die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenslinie werden wiederkehrende Muster identifiziert und Potenziale aufgedeckt. Hindernisse werden reflektiert, Lösungswege entwickelt und die persönliche und berufliche Weiterentwicklung gefördert.

SEMINAR

Leitung	Sabine Gräßler-Zorn (Diplom-Ingenieurin, Karriere- und Wiedereinstiegsberaterin)
Wann	6-tägig ➤ 29.06., 01.07., 07.07., 09.07., 14.07., 16.07. (9:00–12:30 Uhr) Impulstage: 07.09., 09.09., 10.09. (9:00–12:30 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Kosten	50,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 25,- €
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (NEU IN LAATZEN)

NEU

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

WORKSHOP

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	2-tägig ➤ 13.03. (9:00–16:00 Uhr) ➤ 14.03. (9:00–13:00 Uhr)
Wo	Stadthaus Laatzen, Marktplatz 2, Laatzen
Kosten	40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 20,- €
Info/Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen, Tel.: 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



DENKANSTÖSSE: UMGANG MIT VERÄNDERTEN ARBEITSWELTEN

NEU

Veränderung betrifft uns alle: digitales Arbeiten, Home-Office, New Work, unsichere Zukunftsaussichten. Der Umgang mit Veränderungen ist nicht leicht, besonders wenn wir diese nicht beeinflussen können. Mit dem Gewohnten schwindet unsere Kraft, Stärke und Klarheit. Wie komme ich bei diesem Tempo noch mit? Und wie schaffe ich das viele Neue?

Sich verändern heißt, Bekanntes zu verlassen, sich auf eine Reise zu begeben, neue Erfahrungen zu machen. In einer Reise über drei Etappen (Lernplattform) entwickeln Sie konkrete Ideen, mit Veränderungen umzugehen und diese als Chance zu sehen.

DER REISEPLAN:

- › Präsenz-Kick-off: Einstieg ins Thema
- › 1. Etappe: Kompetenzen, Stärken, Motive besser verstehen
- › 2. Etappe: mit Stärken und Ressourcen zurück in die Kraft
- › 3. Etappe: Mindset-Switch – Veränderungen wertschätzen
- › Präsenz-Abschluss: das ganze Bild der Reisemöglichkeiten

TECHNISCHE VORAUSSETZUNG:

PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera.

BLENDED-LEARNING-PROGRAMM

Leitung	Britta Holla (systemischer Coach, Blended-Learning-Trainerin, Diplom-Kauffrau)
Wann	2-tägig › 23.4. + 28.5. (9:00–13:00 Uhr), Lernplattform-Termine werden in der Gruppe abgestimmt
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 20,- €
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (HANNOVER)

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

WORKSHOP

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	2-tägig › 03. + 04.06. (12:00–18:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 20,- €
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



WERTE ALS KOMPASS FÜR ENTSCHEIDUNGEN

Egal, ob es um den weiteren beruflichen Weg geht, wann und wo Schwerpunkte gesetzt oder wie Beruf und Familie vereinbart werden: Die eigenen persönlichen und beruflichen Vorstellungen zu kennen, liefert Entscheidungshilfen und Antworten.

Werteklarheit führt zu Entscheidungs- und Handlungssicherheit, zu Authentizität und innerer Ausgeglichenheit. Zweifel verfliegen, Energie wird frei. Schaffensfreude stellt sich ein.

INHALTE:

- › Was ist mir wirklich wichtig im (Berufs-)Leben?
- › Welche Aufgaben erfüllen mich?
- › Was gibt mir Sinn?
- › Wie und wo kann ich meine Werte leben?

Über individuelles Coaching, assoziative Methoden und Austausch in Kleingruppen wird das eigene Werteprofil als Kompass für künftige Entscheidungen entwickelt und angewendet.

SEMINAR

Leitung	Astrid Klink (Coach für berufliche Entwicklung, Entspannung und Stressbewältigung, Diplom-Pädagogin)
Wann	2-tägig › 10.06. (9:00–16:00 Uhr) + 11.06. (9:00–13:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	30,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 15,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

Astrid Klink
coaching

OUT OF THE BOX?!

„Was kann ich sonst noch, womit sich Geld verdienen lässt?“ Gehen Sie mit innovativen Denkansätzen auf Jobsuche! Kreativer Input aus der Theaterarbeit und dem Journalismus unterstützt Sie in diesem Workshop bei der Entwicklung individueller Ansätze zur Berufsorientierung, zum Quereinstieg und zu Ihrer Bewerbungsstrategie.

Die Job-Profiler aus Hamburg (www.i-do-hamburg.de) vermitteln kreative Denkwerkzeuge, um die persönlichen Kernkompetenzen aufzuspüren und in neuen Arbeitsfeldern berufliche Chancen zu recherchieren und auszuloten.

Das Trainer/-innen-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	› 16.06. (10:00–18:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 20,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

i.do
An die Arbeit

WOOP

Endlich erfolgreich Ziele erreichen!

Ziele mit der SMART-Methode erstellen war „gestern“ und ebenso der Frust darüber, diese erneut nicht erreicht zu haben. Mit der WOOP-Methode werden Ihre Ziele auf den Prüfstand gestellt, Hindernisse auf dem Weg zum Ziel genau betrachtet und Strategien zur Überwindung dieser Hindernisse gefunden.

INHALTE:

- Was ist überhaupt ein Ziel (Zielbeschreibung/Zieldefinition)?
- Wie finde ich den Weg zu meinem Erfolg?
- Mentales Kontrastieren
- Ins Handeln kommen!
- Die ersten Schritte auf dem Weg zum Ziel gestalten
- Mein Erfolgstagebuch

ZIELGRUPPE:

Frauen, die sich klare Ziele setzen und auch erreichen wollen.

WORKSHOP

Leitung	Claudia Tetz-Froböse (Autorin, Coach)
Wann	2-tägig ➤ 23. + 24.06. (9:00–12:30 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Kosten	30,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 15,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

JOB CRAFTING – AKTIVE ARBEITSPLATZGESTALTUNG

Spielräume erkennen und nutzen

So richtig begeistert sind Sie nicht von Ihrem Job und Sie würden gerne etwas verändern? Sie wollen raus aus der „Teilzeitfalle“ und die Weichen für den nächsten Entwicklungsschritt stellen? In diesem Seminar wollen wir Strategien und Ansätze kennen lernen und selbst entwickeln, wie wir unser Arbeitsumfeld stärker (mit-)gestalten können, denn die meisten Jobs bieten mehr Spielräume, als uns bewusst ist. Wir erarbeiten zunächst Ihre eigenen Stärken und Werte, die dann die Basis für das Job Crafting sind. Entdecken Sie Ihre Spielräume und nutzen Sie diese!

ZIELGRUPPE:

- Frauen, die mit ihrem aktuellen Arbeitsumfeld unzufrieden sind, dort etwas verändern und gerne mehr erreichen wollen
- Frauen, die aus der Teilzeitfalle herauskommen und mehr Verantwortung übernehmen wollen
- Frauen, die Strategien kennen lernen wollen, wie mit kleinen Dingen große Wirkung erzielt werden kann

SEMINAR

Leitung	Christine Jung (Diplom-Pädagogin, Autorin) Nina Kaienburg (systemischer Coach, Organisationsentwicklerin)
Wann	2-tägig ➤ 02. + 09.07. (13:00–18:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	30,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 15,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

beyond just work

 **Frei-Räume**
Coaching und Beratung

EIN ANGEBOT FÜR BERUFSRÜCKKEHRENDE NACH ELTERN- ODER FAMILIENZEIT

Sie sind in Elternzeit oder einer längeren Familienphase und fragen sich, wie es beruflich für Sie weitergehen kann? Zurück in den ursprünglichen Beruf oder neue Wege gehen? Als Alleinerziehende suchen Sie nach einer Tätigkeit mit Zukunft, aber wie und was? Oder reicht ein Zuverdienst? Vielleicht ist es erforderlich, das Familieneinkommen aufzustocken, weil die berufliche Situation des Partners oder der Partnerin aufgrund der aktuellen Corona-Situation unsicher ist oder das Einkommen nicht mehr reicht?

Sie fragen sich: „Wie kann ich Familie und Beruf vereinbaren? Wie viele Stunden möchte ich an wie vielen Wochentagen zu welchen Zeiten arbeiten? Welche Qualifikationen sind am Arbeitsmarkt aktuell gefragt und reichen meine Kenntnisse noch aus?“ Oder: „Ich habe ein im Ausland erworbenes Studium – ob bereits in Deutschland anerkannt oder nicht –, bisher habe ich in Deutschland nur in anderen Bereichen gearbeitet, wie kann ich an meinen Studienberuf anknüpfen?“ In Campus Familie und Beruf werden Hindernisse reflektiert, Lösungswege entwickelt und die persönliche und berufliche Weiterentwicklung gefördert.

Es gibt viele Fragen, die Berufsrückkehrende beschäftigen, und viele unterschiedliche Wege zum Ziel. Gerne wollen wir Sie auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen, egal, ob Sie bereits bei uns gemeldet sind oder vielleicht weder Arbeitslosengeld beziehen noch bei uns registriert sind. Sie sind herzlich willkommen!

Dabei beginnt die Zusammenarbeit mit einer **unverbindlichen** Kontaktaufnahme und im nächsten Schritt mit einer Anmeldung. Falls Ihnen unsere Angebote wider Erwarten nicht zusagen, können Sie sich auch wieder abmelden! Es ist uns wichtig, den weiteren Weg mit Ihnen zusammen zu gehen und individuelle Lösungen für Sie zu finden.

WIE LÄUFT DAS AB?

Im Campus Familie und Beruf bietet die Agentur für Arbeit Hannover Ihnen zunächst einen Wiedereinstiegscheck: zwei ausführliche Beratungsgespräche mit einem Coach direkt beim Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft in zentraler Lage in Hannover. Gemeinsam nehmen sie eine Bestandsaufnahme vor und legen erste Ziele sowie die weitere Zusammenarbeit fest. Wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden, stehen Ihnen im Anschluss drei Module für je mindestens sechs Monate zur Verfügung, egal, ob mit oder ohne Berufsabschluss oder als Akademiker/-in und Führungskraft.

Das Modul „Neustart MINT“ für die Bereiche Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik bietet in zwölf Monaten **inklusive Gasthörerschaft an der Leibniz Universität oder der Hochschule Hannover** eine optimale Vorbereitung für Fachkräfte aus diesen Bereichen, viele davon mit internationalen Abschlüssen. „Neustart MINT“ ist nur durch die Kooperation mit dem Jobcenter und der Wirtschafts- und Beschäftigungsförderung der Region Hannover, der Leibniz Universität und der Hochschule Hannover möglich.

ANMELDUNG/INFORMATION:

Andrea Wassermann

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Agentur für Arbeit Hannover

Hannover.BCA@arbeitsagentur.de

Der Wiedereinstiegscheck wird laufend durchgeführt, die Module starten alle zwei Monate.

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hannover

bringt weiter.

SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover legt über die Kernaufgaben hinaus einen Schwerpunkt auf die Arbeitsmarktintegration von zugewanderten Frauen.

Sie möchten in Ihrem Beruf arbeiten oder einen neuen Beruf erlernen? Was brauchen Sie, um in Deutschland zu arbeiten? Welche Chancen haben Sie mit Ihrem Berufswunsch?

WIR BIETEN:

- › Beratung und Coaching
- › Seminare und Workshops
- › Kontakte zu Betrieben

WIR UNTERSTÜTZEN:

- › Information zu Berufen in Deutschland
- › Suche nach Arbeit und Praktika
- › Bewerbungen und Vorstellungsgespräche
- › Aufbau neuer beruflicher Kontakte
- › Austausch mit anderen Frauen (Networking)

Vereinbaren Sie gerne telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns:

Tel.: 0511 616-26878

E-Mail: mila.marinova@region-hannover.de

NEU IN LAATZEN UND BARSINGHAUSEN: STARKE FRAUEN

NEU

Dieses Blockseminar unterstützt Migrantinnen und geflüchtete Frauen bei der Integration in den Arbeitsmarkt. Es werden berufsspezifische, familienrelevante und gesundheitsfördernde Inhalte vermittelt. Im Rahmen der Seminare lernen die Frauen verschiedene Möglichkeiten zur beruflichen Orientierung kennen und erhalten Informationen zur konkreten Situation des Arbeitsmarktes vor Ort.

Diese inhaltlichen Bausteine werden durch Praxisseminare ergänzt, in denen gesundheitsfördernde Aspekte wie Work-Life-Balance, Entspannungstechniken sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Mittelpunkt stehen. Die Frauen können sich im geschützten Raum informieren, austauschen und Netzwerke für den Weg in den Beruf knüpfen.

TERMINE:

- › 25.03.–27.03., 15.04.–17.04. in Laatzen
- › 15.04.–17.04., 22.04.–24.04. in Barsinghausen

INFORMATION UND ANMELDUNG:

Für den Projektort Laatzen:

Leine-Volkshochschule GmbH

Heike Ermisch, Senefelderstr. 17/19, 30880 Laatzen

Tel.: 0511 89886235

E-Mail: ermisch@leine-vhs.de

Für den Projektort Barsinghausen:

VHS Calenberger Land

Anja Horak, Langenäcker 38, 30890 Barsinghausen

Tel.: 05105 521636

E-Mail: anja.horak@vhs-cl.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



MIT POWER UND NETZWERK WIEDER EINSTEIGEN

Berufseinstieg für Frauen mit Migrationsgeschichte

ONLINE-
SEMINAR

NEU

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

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

Gemeinsam mit verschiedenen Gästen diskutieren wir Themen rund um die Arbeits- und Berufswelt. Dabei stehen immer auch Ihre persönlichen Erfahrungen, der eigene Berufswunsch und auch der Bewerbungsprozess im Vordergrund. Geplant haben wir Input zu verschiedenen Berufsfeldern, zum Arbeitsmarkt in der Region Hannover, zu Bildungs- und Ausbildungsangeboten (Schule, Ausbildung und Hochschulstudium), zur Anerkennung von ausländischen Schul- und Berufsabschlüssen, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zu Arbeitsverträgen und Entlohnung u. v. m.

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

TERMINE:

- Online: 26.02., 26.03. (14:00–16:00 Uhr)
- Vor Ort: 30.04., 28.05., 25.06. (14:00–16:00 Uhr)

WO:

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

INFORMATION UND ANMELDUNG:

www.frau-und-beruf-hannover.de

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Auf Ihre Anmeldung unter

E-Mail: mila.marinova@region-hannover.de oder

Tel.: 0511 616-26878

freuen wir uns.



ARBEITEN IN DEUTSCHLAND

Wir reden miteinander darüber!

NEU

Deutschlernen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, in Deutschland eine Arbeit zu finden. In Gesprächsrunden diskutieren wir darüber, welche Einstiegsmöglichkeiten es gibt:

- Berufsausbildung in Deutschland und Anerkennung von Qualifikationen aus dem Heimatland – wie funktioniert das?
- Zeitarbeit und Mini-/Midijob – Chancen und Risiken
- Was kann ich wirklich? Was habe ich zu bieten, auch wenn meine beruflichen Abschlüsse und Erfahrungen aus meinem Heimatland formal nicht anerkannt werden?
- Rechte und Pflichten als Arbeitnehmer/-in sowie Rechte und Pflichten der Arbeitgeber/-innen
- Ich bin neu und nun? – Wie gehe ich mit Vorgesetzten und dem bestehenden Team um?

Bei jedem Treffen können Sie Ihre eigenen Fragen einbringen und sprechen mit Expertinnen und mit anderen Frauen, die über ihre Erfahrungen und erfolgreichen Strategien berichten.

SEMINARREIHE (NR. 212 K 22151 UND 212 K 22353)

Wann	jeweils 5-tägig, einzeln buchbar ➤ 13.04., 20.04., 27.04., 04.05. + 11.05. ➤ 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06. Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen
Wo	➤ 13.04., 20.04., 27.04., 04.05. + 11.05. Schulenburg Landstr. 139 b, 30165 Hannover ➤ 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06. Am Listholze 31, 30177 Hannover
Kosten	10,- € für die Teilnahme an allen 5 Terminen (inkl. Material/Kaltgetränken), 3,- € für Einzeltermine
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Tel.: 0511 344144, info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGSVEREIN

COACHINGTREFF FÜR FRAUEN

NEU

Der Coachingtreff findet an einem festen Wochentag als Gruppencoaching mit einem offenen, caféartigen Charakter statt. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen zu empowern und an den Arbeitsmarkt heranzuführen. Das Herausarbeiten von Stärken und Schwächen sowie von Interessen und Neigungen ist wichtiger Bestandteil und Motivationsgrundlage zur Entwicklung der eigenen Wertschätzung. Die Ressourcenanalyse dient der Ausarbeitung des optimalen Gleichgewichts zwischen den persönlichen und neuen beruflichen Verpflichtungen (Life-Work-Balance). Die kleinschrittige Aktivierung der Ressourcen führt an das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem heran. Unterstützt wird der Integrationsprozess durch regelmäßige Einzelcoachings.

REFERENTIN/COACH:

Tahere Asghary (Dipl.-Sozial- und Tanzpädagogin)

START UND DAUER:

Die Treffen finden über einen Zeitraum von 26 Wochen einmal wöchentlich vormittags an festen Tagen statt. Ein Einstieg ist laufend möglich.

INFORMATION UND ANMELDUNG:

Berufsbildungswerk – gemeinnützige
Bildungseinrichtung des DGB GmbH (bfw)
bfw – Unternehmen für Bildung.
Krepenstraße 8, 30165 Hannover
Tel.: 0511 16401-21
hannover@bfw.de

Eine Förderung und Kostenübernahme kann durch einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB II der Agentur für Arbeit und der Jobcenter erfolgen.

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Hannover
bringt weiter.

JOB CENTER
REGION HANNOVER



WEITERBILDUNG
UND QUALIFIKATION

„K.O.N.E.K.T.“

Treffpunkt für Frauen im Handwerk

NEU

Frauen spielen in vielen Handwerksbetrieben eine wichtige Rolle. Als zielstrebige Gesellin oder Meisterin, als erfolgreiche Unternehmerin, als engagierte Unternehmerfrau und als Funktionsträgerin, die sich ehrenamtlich engagiert. Oftmals sind Frauen im Handwerk Einzelkämpferinnen. Mit dem Treffpunkt „K.O.N.E.K.T.“ soll sich genau das ändern.

TERMINE:

➤ 10.02., 30.06., 13.10. (18:30–21:00 Uhr)

Jeder Termin steht unter einem Motto und beginnt mit einem Vortrag bzw. Workshop. Netzwerken und Austausch schließen sich dann direkt an.

VERANSTALTERIN/ANSPRECHPARTNERINNEN:

Handwerkskammer Hannover

Katja Mikus: 05131 7007-231 oder mikus@hwk-psg.de

Kirsten Höxter: 05131 7007-681 oder hoexter@hwk-psg.de

WO:

Handwerkskammer Hannover

Berliner Allee 17

30175 Hannover

und digitale Formate

hannover@bfw.de

INFO/ANMELDUNG:

www.hwk-hannover.de/konekt

DIGITALISIERUNG – JA, BITTE!

Keine Angst vor digitalen Formaten

ONLINE-SEMINAR

Früher hieß es, die Großen fressen die Kleinen. Heute fressen die Schnellen die Langsamen. Die Digitalisierung hat fast alle Bereiche unseres Lebens erreicht und beschleunigt. Gerade im letzten Jahr haben wir dies auch für mobile Zusammenarbeit (Collaboration) erlebt.

Aber wie können wir an dieser rasanten Entwicklung „dranbleiben“ und sie uns zu Nutze machen? Welche Kompetenzen benötige ich, um nicht abgehängt zu werden? Mit praktischen Übungen, Tipps und Tricks zeigen wir in diesem Workshop, dass digitale Zusammenarbeit viel Spaß machen kann. Neugierig und mit Leichtigkeit begeben wir uns auf die Reise.

INHALTE:

- Grundverständnis „Digitale Transformation“
- Praktische Beispiele digitaler Entwicklungen und Geschäftsmodelle
- Eigene Kompetenzen in Bezug auf Digitalisierung erkennen
- Praktische Apps für den Alltag
- Übersicht „Digital Collaboration Tools“

ONLINE-SEMINAR

Leitung	Tessa Forsblad (Coach, Trainerin), Nina Kaienburg (Organisationsentwicklerin und Agile Coach)
Wann	2-tägig ➤ 17.05., 18.05. (9:30–13:30 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	30,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 15,- €
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



Handwerkskammer
Hannover

beyond just work



PROJEKT-, SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

„Arbeiten Sie intelligenter – nicht härter!“

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

FREIRÄUME GEWINNEN FÜR DAS WESENTLICHE!

Im Selbst- und Zeitmanagement geht es um folgende Inhalte:

- Wie meistere ich Stress erfolgreich und gewinne Energie und Spaß?
- Analyse der eigenen Arbeitsweise: Wer verfügt über meine Zeit?
- Arbeits- und 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, der kann sich Erfolg und ein erfülltes Privatleben schaffen.

BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE (NR. 211 B 22020)

Leitung Gerd Ridderbusch (Managementberater, Coach)

Wann ➤ 15.–19.02.
Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen

Wo Am Listholze 31
30177 Hannover

Kosten 241,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle
Frau und Beruf 141,- €

**Info/
Anmeldung** Bildungsverein, Tel.: 0511 344144
info@bildungsverein.de
www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

BILDUNGSVEREIN

LICHTBLICK-GESPRÄCHE: PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

Querdenken und Wissen teilen

ONLINE-
SEMINAR

In der Vielfalt liegt die Kraft. Bis zu sechs Frauen teilen ihre vielfältigen Perspektiven zu Arbeitsthemen unserer Zeit in den virtuellen Lichtblick-Gesprächen der Philosopherei. Der entspannte Rahmen und die wertschätzende Moderation sorgen dafür, dass mit Offenheit und Freude diskutiert und dabei Wissen und Erfahrungsschätze geteilt werden. Wir bestärken und irritieren uns, wir lernen und wachsen, wir vernetzen uns, und wer weiß, vielleicht kooperieren wir auch in Zukunft.

THEMEN:

- **Künstlerisch denken:** Der Kunst- und Kultursektor leidet in Zeiten der Pandemie. Dabei liegen gerade dort wunderbare Inspirationen für unser Leben. Was können wir von der Kunst für unseren eigenen Beruf lernen?
- **Weise sein:** Weisheit im Spannungsfeld zwischen Wissen und Glaube, zwischen Rationalität und Intuition. Wie finden wir die richtige Balance und damit die Basis für „weise“ Entscheidungen und konstruktives Verhalten?

MODERIERTE DISKUSSION

Leitung Anna Brandes – Initiatorin der Philosopherei und Moderatorin, die den Dialog liebt, www.waldlichtung.com

Wann ➤ Künstlerisch denken: 16.02. (19:00–21:00 Uhr)
➤ Weise sein: 22.06. (19:00–21:00 Uhr)

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

Kosten 12,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle
Frau und Beruf 6,- €

**Info/
Anmeldung** info@waldlichtung.com

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

waldlichtung
KONFERENZ & SEMINARE

NEU IN HEMMINGEN: DIE ONLINE-BEWERBUNG

NEU

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber wünschen sich immer häufiger Bewerbungsunterlagen in Form einer Online-Bewerbung. Frauen fällt es jedoch häufig schwer, ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken in Online-Bewerbungen deutlich herauszustellen.

„Frau“ möchte nicht überheblich wirken. Für eine erfolgreiche Bewerbung ist es aber wichtig, selbstbewusst aufzutreten, denn falsche Bescheidenheit führt nicht zum Ziel. Neben der guten inhaltlichen Darstellung muss auch die Form stimmen.

Gerne können Sie auch Ihre Unterlagen mitbringen und ganz persönliche Fragen zum Thema stellen.

WORKSHOP (NR. 50510 H)

Leitung	Stephanie Schütte (EDV-Trainerin)
Wann	➤ 19.02. (17:30–20:30 Uhr)
Wo	VHS-Geschäftsstelle Rathausplatz 1 Hemmingen
Kosten	15,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 7,50 €
Info/ Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen, Tel.: 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



IT-SECURITY

Schon gehackt worden?

ONLINE-
SEMINAR

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

INHALTE:

- Bekannte/aktuelle Hacks – ganz persönliche Hacks, WLAN-Passwort-Hacks
- Abhören leicht gemacht – gefährliche Sicherheitslücken Cyberwar, Trojaner
- Tracking, Advertising, Malvertising

WORKSHOP

Leitung	Merle Hübner (IT-Dozentin)
Wann	2-tägig ➤ 24.02. + 03.03. (9:00–13:00 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

FEMALE POWER 2.0

Know-how für Ihre (Neu-)Positionierung im Beruf

ONLINE-
SEMINAR

NEU

Was benötigen Sie, um als weibliche Führungskraft (oder auch als Freiberuflerin/Kleinunternehmerin) durchzustarten und am Markt zu bestehen? Neben Ihrer eigentlichen Ressource werden Sie hier kreative Lösungen für Ihre individuelle Profilschärfung bekommen! Karriere- und Projektziele werden reflektiert und mit neuen Präsentationstechniken verkauft. Eine Einführung in das Social-Media-Marketing und in digitale Tools für die Zusammenarbeit runden die Profilschärfung ab.

MODULE:

- Online-Präsentationstechniken – Austausch und gegenseitige Hilfe der Teilnehmerinnen im Forum
- Social-Media-Marketing mit YouTube, Facebook und Instagram – Entwicklung eines Marketingkonzeptes
- Digitale Tools für Zusammenarbeit und Öffentlichkeit – individuelle Recherche für das eigene Team und die eigene Zielgruppe

ONLINE-SEMINAR

Leitung	Ilka Theurich (Performancekünstlerin, Coach, Kuratorin)
Wann	➤ Online-Präsentationstechniken: 24.02. (18:00–20:15 Uhr) ➤ Social-Media-Marketing: 24.03. (18:00–20:15 Uhr) ➤ Digitale Tools: 21.04. (18:00–20:15 Uhr) Alle Module sind einzeln buchbar
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	45,- € je Modul/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 22,50 € (zzgl. 10,- € Bearbeitungsgebühr)
Info/ Anmeldung	beruf.vhs@hannover-stadt.de anmeldung.vhs@hannover-stadt.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



FACH- ODER FÜHRUNGSKARRIERE?

Welcher Karriereweg ist richtig für mich?

INHALTE:

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

METHODEN/ABLAUF:

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

TECHNISCHE VORAUSSETZUNG:

PC mit Internetzugang, ggf. Headset mit Stummschaltfunktion

BLENDED-LEARNING-PROGRAMM

Leitung	Nicole Thieme (Coach, Trainerin und Mentorin)
Wann	10-tägig ➤ 12.05. (9:00–13:00 Uhr), Präsenzveranstaltung (weitere Präsenztermine werden in der Gruppe abgestimmt) ➤ 8 Online-Termine (werden in der Gruppe abgestimmt)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Kosten	50,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 25,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



WORKING OUT LOUD

Mehr wagen mit einem starken Netzwerk

ONLINE-
SEMINAR

Sie wollen sich beruflich neu aufstellen oder stehen vor einem Wiedereinstieg? Sie haben ein spannendes Projekt, mit dem Sie weiterkommen wollen? Dabei helfen nachhaltige Netzwerke, die stärken und unterstützen. Aber wie kann man solche Netzwerke finden und aufbauen?

Working Out Loud ist eine Methode, um ein tragfähiges Netzwerk zu entwickeln und an eigenen Zielen zu arbeiten. Im Workshop können Sie mit Hilfe von Working Out Loud stabile Beziehungen aufbauen, eigene Kompetenzen einbringen und selbstbewusst sowie authentisch zeigen, was Sie können. Dadurch werden Sie sichtbarer, können Ihr Netzwerk erweitern und am Ende gemeinsam mehr erreichen.

ZIELGRUPPE:

Alle Menschen, die sich weiterentwickeln wollen und neugierig sind.

METHODE:

- › Working Out Loud Liberating
- › Structures

ONLINE-SEMINAR

Leitung	Maret Karaca (Agile Coach) Nina Kaienburg (systemischer Coach, Organisationsentwicklerin)
Wann	2-tägig › 05.03. (14:00–18:00 Uhr) + 06.03. (10:00–14:00 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	30,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 15,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

ANGEBOTE DER AKADEMIE DES HANDWERKS

der Handwerkskammer Hannover

Die nachfolgenden Qualifizierungsangebote richten sich speziell an die Zielgruppe der Unternehmerfrauen im Handwerk und an im Handwerk tätige Frauen, die sich beruflich engagieren und Mitverantwortung tragen. Neben dem Erwerb fachlichen Know-hows sind die Persönlichkeitsentwicklung sowie die Kompetenzvermittlung im Bereich „unternehmerisches Denken und Handeln“ wesentliche Merkmale unserer Bildungsangebote.

KURS	TERMIN
Geprüfte/-r kaufmännische/-r Fachwirt/-in (HwO)	› Vollzeit 06.09.21–14.01.22, Mo.–Fr. (8:00–15:00 Uhr)
Geprüfte/-r Betriebswirt/-in (HwO)	› Vollzeit 09.03.20–03.07.20, Mo.–Fr. (8:00–15:00 Uhr) 05.10.20–12.02.21, Mo.–Fr. (8:00–15:00 Uhr) › Berufsbegleitend (Blended Learning) online von zu Hause aus Jan. 2021–Nov. 2022, Mo. + Mi. (18:00–21:15 Uhr) Mai 2021–März 2023, Mo. + Mi. (18:00–21:15 Uhr) Nov. 2021–Juli 2023, Mo. + Mi. (18:00–21:15 Uhr) Präsenzunterricht Div. Sa. (10:00–18:00 Uhr)
Ausbildung der Aus- bilderinnen (AdA)	› Vollzeit, fortlaufend Termine Mo.–Fr. (8:00–16:00 Uhr)
Info/ Anmeldung	info@hwk-hannover.de Handwerkskammer (Adresse siehe Seite 98)

INFOABENDE:

Alles rund um die oben genannten Veranstaltungen – Inhalte, Themen, Zulassungsvoraussetzungen, Kosten, Fördermöglichkeiten (auch durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf): 28.01.21, 08.07.21 und 02.09.21 (18:00–19:00 Uhr)
Handwerkskammer Hannover, Berliner Allee 17, 30175 Hannover

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

 **Handwerkskammer
Hannover**

OFFENE UNIVERSITÄTEN FÜR FRAUEN

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

ABENDKURS AB SOMMERSEMESTER 2021

Wann	➤ ab 12.04.
Kosten	467,50 € pro Semester/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 417,50 €
Infoveranstaltungen	➤ 18.01., 15.02. + 01.03. (jeweils 18:00 Uhr)

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



VORMITTAGSKURS AB WINTERSEMESTER 2021/22

Wann	➤ ab 04.10.
Kosten	515,- € pro Semester/Frühbuchungsrabatt 465,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 415,- €
Infoveranstaltungen	➤ 12.05., 21.06., 07.07. + 06.09. (jeweils 10:00 Uhr)
Wo	Seminarhaus „Maggiwürfel“, Leibniz Universität Hannover, Schloßwender Str. 7, 30159 Hannover
Info/Anmeldung	Leibniz Universität Hannover, www.zew.uni-hannover.de Britta Jahn, Tel.: 0511 762-19108 Shahrsad Amiri, Tel.: 0511 762-14194

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



FRAUEN ÜBERZEUGEN IN VERHANDLUNGEN

WOCHENENDSEMINAR (NR. 211 S 86108)

Leitung	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
Wann	2-tägig ➤ 13. + 14.03. Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen
Wo	Stadtstr. 17, 30159 Hannover
Kosten	50,- €
Info/Anmeldung	Bildungsverein, Tel.: 0511 344144 info@bildungsverein.de www.bildungsverein.de

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

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

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

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



INTERKULTURELLES HANDELN IM (BERUFLICHEN) ALLTAG

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

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

XPERT CCS – MODUL BASIC

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

WOCHENENDSEMINAR (NR. 211 S 43121)

Leitung	Helga Barbara Gundlach (Xpert-CCS-Trainerin)
Wann	2-tägig ➤ 13.03. + 14.03., Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen
Wo	Stadtstr. 17, 30159 Hannover
Kosten	220,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 120,- €
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Tel.: 0511 344144 info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

XPERT CCS – MODUL PROFESSIONAL

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

WOCHENENDSEMINAR (NR. 212 S 43222)

Leitung	Helga Barbara Gundlach (Xpert-CCS-Trainerin)
Wann	2-tägig ➤ 05.06. + 06.06., Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen
Wo	Stadtstr. 17, 30159 Hannover
Kosten	200,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 100,- €
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Tel.: 0511 344144 info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



BILDUNGSVEREIN

WEITERBILDUNG „BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (IHK)“

NEU

Die Bereitschaft zur Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in Unternehmen steigt, u. a. weil die moderne Arbeitswelt insbesondere aufgrund psychischer Erkrankungen zu immer mehr Fehlzeiten führt.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist somit ein wichtiger Faktor für den dauerhaften Erfolg eines Unternehmens. Es umfasst alle Maßnahmen, die zur Stärkung eines gesunden Arbeitsklimas und zur gesundheitlichen Stabilisierung der Mitarbeitenden beitragen. Dazu gehören u. a. die Förderung der individuellen Fähigkeiten der Mitarbeitenden und die Schaffung gesundheitsförderlicher Arbeitsplätze.

ZIELGRUPPE:

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) besser kennen lernen möchten, berufliche Chancen darin für sich sehen, sogar schon im BGM tätig sind oder zukünftig diese Aufgaben haben und ihr Wissen vertiefen möchten.



WEITERBILDUNG IHK

Leitung	Birgit Probst (Inhaberin PROFIT® GESUNDHEITSMANAGEMENT)
Wann	7-tägig ➤ 12.04., 27.04., 10.05., 01.06., 08.06., 21.06., 05.07. (9:00–16:30 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	990,- €/ ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 890,- €
Info/ Anmeldung	Birgit Probst, PROFIT® GESUNDHEITSMANAGEMENT Tel.: 0172 5334477 info@profit-gesundheitsmanagement.de

INHALTE:

Die Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ vermittelt das notwendige Know-how, um Betriebliches Gesundheitsmanagement in einem Unternehmen verantwortungsvoll zu implementieren oder zu unterstützen.

- Modul 1: Grundlagen und Implementierungsprozess
- Modul 2: Managementprozess
- Modul 3: Betriebliche Gesundheitsförderung
- Modul 4: Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Modul 5: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Modul 6: Vereinbarkeit Beruf und Privatleben
- Modul 7: Prüfungen

Zum Umfang der Weiterbildung gehören Lernzielkontrollen und eine Abschlusspräsentation. Die IHK-Zertifikate erhalten die Teilnehmenden, die sowohl bei den Lernzielkontrollen als auch bei der Präsentation mindestens 50 % der erreichbaren Punkte erzielt haben.

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



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 90 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.



HANNOVER

WORKSHOP

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	➤ 14.04. (9:00–13:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

HEMMINGEN

WORKSHOP

Leitung	Elisabeth Knelangen (Coach)
Wann	➤ 23.04. (17:30–20:30 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum 314, 3. OG
Kosten	15,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 7,50 €
Info/ Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen, Tel.: 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



WORKSHOP SOCIAL MEDIA

Warum sollte Frau dabei sein?

- Was bedeutet Social Media?
- Wie funktionieren soziale Medien?

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

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

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

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop sowie einen Lebenslauf und ein Profilbild als Datei zum Workshop mit.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen.

WORKSHOP

Leitung Steffi Jürdens (Sichtbarkeitsexpertin)

Wann ➤ 19.04. (10:00–17:00 Uhr)

Wo HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG

Kosten 20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €

Info/Anmeldung frauundberuf@region-hannover.de
Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

STEFANIE JÜRDENS
Erfolgreich! Ich!

STARK – WIRKSAM – WEIBLICH!

Mehr Power und Sichtbarkeit im Job

NEU

Sie fühlen sich oft nicht stark genug im Job und bekommen nicht die Aufmerksamkeit, die Sie sich wünschen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop lernen und trainieren wir gemeinsam, bei „Fleißaufgaben“ nein zu sagen, uns dem Wettbewerb im beruflichen Alltag offen zu stellen und mit dem Thema Macht in Unternehmen und Organisationen gut umzugehen. Ziel ist es, gestärkt und bewusster im beruflichen Alltag aufzutreten, Machtspiele besser zu erkennen und am Wettbewerb aktiv und mit Spaß teilzunehmen.

INHALTE:

- Erkennen des eigenen Handelns und dessen Wirkung
- Bewusst „JA“ oder „NEIN“ sagen
- Berufliche Spielregeln in der Kommunikation
- Machtstrukturen erkennen und lernen, damit umzugehen
- Fallbeispiele zum Thema „Umgang mit internem Wettbewerb“
- Praktische Übungen zur Selbstreflexion

ZIELGRUPPE: Frauen, die aktiv im Job anders auftreten möchten oder eine höhere Position im Unternehmen anstreben.

BLENDED-LEARNING-PROGRAMM

Leitung Tessa Forsblad (Coach, Trainerin)

Wann **2-tägig**
➤ 20.04. (9:30–17:00 Uhr) + 21.04. (9:30–14:30 Uhr)

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

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

Info/Anmeldung frauundberuf@region-hannover.de
Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



FRAUEN, ERÖBERT DIE BÜHNE!

Mehr Sichtbarkeit in der Arbeitswelt

Die Herausgeberin des FrauenBranchenBuchs Gil Koeberling organisiert dieses Mutmacher-Event unter dem Motto „Netzwerk – Sichtbarkeit – Begegnung“ für Frauen in der Region Hannover.

- Mut, über eigene Ängste hinauszugehen
- Sprengen von begrenzenden Glaubenssätzen
- Selbsterfahrung in einem ganz neuen Kontext

Netzwerkexpertin und Mutmacherin Gil Koeberling gestaltet den Abend gemeinsam mit Nerissa Rothardt: Als Stimm- und Rhetorik-Coach unterstützt diese die Teilnehmerinnen darin, mehr Ausstrahlung und mehr Charisma zu zeigen und die Kraft der Stimme zu nutzen.

DIE BÜHNE IST BEREIT!

Nach dem Workshopteil setzen die Teilnehmerinnen ihr Wissen um – mit der Darbietung eines Musikstücks, eines Gedichtes, Tanzes oder einer Geschichte. Sie werden die befreiende Erfahrung spüren, die so ein Auftritt bringt, auch mit dem Gefühl, „noch nicht perfekt“ zu sein. Die daraus gewonnene Stärke lässt sich wunderbar im Berufsleben nutzen.

SEMINARVERANSTALTUNG

Wann	➤ 21.04., 19:00 Uhr (Einlass ab 18:00 Uhr)
Wo	Leibniztheater, Kommandanturstr. 4, 30169 Hannover
Kosten	19,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 9,50 €
Info/ Anmeldung	Gil Koeberling, gil@hannomedia.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



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. 212 S 86298)

Leitung	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
Wann	2-tägig ➤ 29. + 30.05., Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen
Wo	Stadtstr. 17, 30159 Hannover
Kosten	50,- €
Info/ Anmeldung	Bildungsverein, Tel.: 0511 344144 info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



NEW WORK GOES FEMALE

Agil in die Zukunft

NEU

Globalisierung, Digitalisierung und Fachkräftemangel verändern die Arbeitswelt rasant. Schlagwörter wie VUCA, New Work und agile Arbeitsmethoden sind in aller Munde. Aber was verbirgt sich dahinter? Wie können Frauen von diesen Zukunftsthemen profitieren? Mit diesen Fragen wollen wir uns im Seminar „hands on“ beschäftigen. Wir schauen, wo New Work und agiles Arbeiten ihre Wurzeln haben, warum die Haltung beim agilen Arbeiten genauso wichtig ist wie die Methoden. Und vor allem wollen wir Ansätze wie Scrum, Kanban, Design Thinking und Lego Serious Play selbst kennen lernen und ihre Wirkungsweise an Beispielen praktisch ausprobieren.

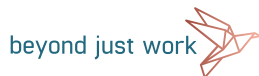
INHALTE :

- Herkunft und Bedeutung von New Work und agilem Arbeiten
- Agile Haltung verstehen
- Überblick über agile Methoden
- Design Thinking und Lego Serious Play selbst ausprobieren

SEMINAR (NR. 212 B 86094)

Leitung	Tessa Forsblad (Coach, Trainerin), Nina Kaienburg (Organisationsentwicklerin und Agile Coach)
Wann	2-tägig ➤ 17.06. + 18.06. (9:00–15:00 Uhr)
Wo	HdW, Vahrenwalder Str. 7, 30165 Hannover, Raum Park der Sinne, EG
Kosten	40,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 20,-€
Info/Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



RHETORIK FÜR FRAUEN

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

Bitte Handtuch oder Decke und leichte Trainingsschuhe mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

BILDUNGSURLAUB/INTENSIVWOCHE (NR. 212 B 86094)

Leitung	Dr. Mechthild Klotz (Regisseurin und Mediatorin)
Wann	5-tägig ➤ 21.–25.06., Zeiten bitte beim Bildungsverein erfragen
Wo	Viktoriastr. 1, 30451 Hannover
Kosten	197,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 98,- €
Info/Anmeldung	Bildungsverein, Tel.: 0511 344144 info@bildungsverein.de, www.bildungsverein.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN

امکانات شغلی برای خانوم
های مهاجر

OPPORTUNITÉS PROFESSIONNELLES
POUR LES FEMMES IMMIGRÉES

DERFETËN PÎŞEYÎ JI BO
JINËN KOÇBER

PROFESSIONAL OPPORTUNITIES
FOR IMMIGRANT WOMEN

فرص لتوظيف المهاجرات

PC-FITNESS BERUF: Wie erhöhe
ich meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt?

ONLINE-
SEMINAR

NEU


In diesem Online-Seminar erstellen Sie die wichtigsten Unterlagen für Ihre Bewerbung. Da viele Stellen im Internet angeboten werden, besprechen wir die Abläufe für eine Online-Bewerbung. Wo finde ich Stellenangebote? Was muss ich berücksichtigen? Welche Unterlagen kann ich vorbereiten? Das Seminar bietet allgemeine und individuelle Lösungen zu folgenden Themen:

INHALTE:

- › Sicherer Umgang mit Windows 10
- › Erstellen von Briefvorlagen in Word
- › Erstellen von Anschreiben und Lebenslauf für die Bewerbung
- › Online-Bewerbung
- › Tipps für die Internetrecherche

ONLINE-SEMINAR

Leitung	Merle Hübner (IT-Dozentin)
Wann	4-tägig › 09.02., 10.02., 16.02., 17.02. (17:00–20:00 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	8,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 4,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96



SELBST- STÄNDIGKEIT UND EXISTENZ- GRÜNDUNG

SEMINARE FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN

„Liebe Gründerinnen – Ihr seid klasse“

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

Auszug aus dem Angebot:

WORKSHOPS

#größer denken

Gründerinnen wollen aktiv und wirtschaftlich unabhängig sein. Und das ist uns eines noch wichtig: Auch für Gründerinnen, die sich zunächst vor allem in der Rolle der Alleinkämpferin gesehen haben, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die eigene Wirksamkeit noch weiter zu steigern: Mitarbeiter/-innen einstellen, effizienteres Arbeiten oder vielleicht doch eine Änderung im Geschäftsmodell? Welche Möglichkeiten Euch offenstehen und was ein skalierbares Geschäftsmodell von einem nicht skalierbaren Geschäftsmodell unterscheidet, erfahrt Ihr in unserem Workshop #größer denken für Frauen.

#erfolgreich verhandeln – eine Frage der Technik

Überlasse Deinen Verhandlungserfolg nicht dem Geschick Deines Gegenübers. Das Wissen um das Zusammenspiel von aktivem Zuhören und dem gezielten Einsetzen von Verhandlungstaktiken bietet Dir ein Konzept, mit dem Du voller Souveränität und Leichtigkeit Deine Verhandlungen durchführen wirst. Und ja, bereits in Verhandlungen ist auch der Spaßfaktor wichtig, nicht erst bei erfolgreichem Abschluss. In diesem Workshop lernst Du ergebnisorientierte und souveräne Verhandlungen kennen. Du übst an realistischen Fällen und erhältst ausführliches Feedback. Dabei entwickelst Du eine eigene Verhandlungstaktik, um fokussiert in nächste Gespräch zu gehen.

UND UNTERNEHMERINNEN

#Ideenpitch – wirkungsvoll auf den Punkt gebracht

Du bist von Deiner Idee überzeugt und möchtest auch andere dafür begeistern? In diesem Webinar erfährst Du, wie Du in kürzester Zeit bei Deinem Gegenüber Interesse weckst und nachhaltig in Erinnerung bleibst. Du lernst die Erfolgsformel für eine zielgerichtete Kurzpräsentation kennen und entwickelst Deinen eigenen individuellen Pitch, den Du flexibel je nach Situation, Adressat und Zielsetzung abwandeln kannst. Du erhältst ein Feedback mit hilfreichen Tipps zu Inhalten und Praxis.

NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS

www.ukongress-nds.de

TREFFPUNKT GRÜNDUNG

Was Du als Gründerin wissen solltest. Der rote Faden für Deinen Start als Gründerin. Informationen und Tipps rund um Gründung, außerdem Networking mit anderen Gründerinnen. Jeden zweiten Mittwoch um 10:00 Uhr.

BEGLEITUNGSANGEBOT

Du möchtest Dich selbstständig machen und benötigst Informationen? Wir unterstützen Dich mit persönlicher Beratung (analog oder online) und einem umfangreichen Angebot an Qualifizierung und Vernetzung. Je nach Bedarf begleiten wir Dich von der Idee bis zur Gründung und auch darüber hinaus beim Unternehmensaufbau.

Weitere Angebote und Anmeldung unter:

- www.gruenderinnenconsult.de
- www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/hannoverimpuls

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





GESUNDHEIT UND BALANCE

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Die Kunst des Glücklichsseins

ONLINE-
SEMINAR

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

INHALTE:

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

Hinweis: Bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit.

WORKSHOP

Leitung	Eva Knoche (systemische Beraterin)
Wann	› 23.02. (9:00–14:00 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Kompaktkurs mit Krankenkassenzuschuss

In diesem von den Krankenkassen anerkannten Gesundheitskurs lernen Sie, wie Sie Belastungen in Beruf und Alltag gelassen und sicher meistern können.

Sie trainieren Ihre Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Sie erfahren, wie Sie sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können. Sie entwickeln mit Hilfe der Gruppe neue Ideen zum Umgang mit Alltagsbelastungen und planen konkrete Schritte für deren Umsetzung.

Das Präventionsprogramm besteht aus sechs Modulen: Stress verstehen/Warnsignale erkennen, Entspannungstraining, Mentaltraining, Problemlösetraining, Genusstraining, Abschluss.

Hinweis: Bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit.

PRÄVENTIONSPROGRAMM

Leitung	Astrid Klink (Coach für berufliche Entwicklung, Entspannung und Stressbewältigung, Diplom-Pädagogin)
Wann	2-tägig › 01.03. + 15.03. (9:30–17:00 Uhr)
Wo	Unternehmerinnen-Zentrum Hannover, Hohe Str. 11, 30449 Hannover, Konferenzraum
Kosten	170,- € (Erstattung je nach Krankenkasse von 75,- € bis zur vollen Kursgebühr)/alternativ ist eine Ermäßigung durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf möglich
Info/ Anmeldung	klink@astrid-klink-coaching.de Der Kurs kann von Frauen und Männern besucht werden.

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit

AstridKlink coaching

MICH HAUT SO SCHNELL NICHTS UM!

Resilienz in herausfordernden Zeiten

ONLINE-
SEMINAR

NEU

Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Lebensumständen, Krisen und Stress nicht unterkriegen, sprich: Es haut sie so schnell nichts um! Resilienz kann jeder erlernen. Und genau darum wird es in diesem Webinar gehen: Die Teilnehmerinnen erfahren Hintergründe zum Thema Resilienz sowie hilfreiche Strategien und Techniken, um sich stark zu machen in herausfordernden Zeiten.

INHALTE:

- Grundlagen der Resilienzforschung
- Was uns ausmacht: die sieben Säulen der Resilienz (Akzeptanz, Optimismus, Selbstverantwortung, Handlungsfähigkeit, Lösungsorientierung, Zukunftsplanung, Netzwerkpflege)
- Übungen für den Alltag

ONLINE-SEMINAR

Leitung	Eva Knoche (systemische Beraterin)
Wann	2-tägig ➤ 18.03. + 25.03. (16:00–18:00 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	10,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 5,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

YES, I CAN!

Ressourcen und interne Widerstandskräfte stärken

ONLINE-
SEMINAR

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

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

INHALTE:

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

Hinweis: Bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit.

SEMINAR

Leitung	Eva Knoche (systemische Beraterin)
Wann	➤ 27.03. (9:00–16:00 Uhr)
Wo	Am Alten Gehäge 6, 30657 Hannover
Kosten	20,- €/ermäßigt durch die Koordinierungsstelle Frau und Beruf 10,- €
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

SLOW MOTION

Entschleunigung durch Achtsamkeit

Stress ist ein Zeichen dieser Zeit. Daher ist es sinnvoll, die eigenen Stressoren frühzeitig zu entlarven und positiv zu verwandeln. Studien belegen, dass Achtsamkeit viele positive Auswirkungen hat, vor allem kann sie zu einer größeren Gelassenheit im Umgang mit den täglichen Herausforderungen in 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 ➤ 03.07. (10:00–17:00 Uhr)

Wo Am Alten Gehäge 6, 30657 Hannover

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

Info/Anmeldung frauundberuf@region-hannover.de
Siehe S. 96

BE LOUD

Mutig im beruflichen Auftritt

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

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

INHALTE:

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

SEMINAR

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

Wann **3-tägig**
➤ 05., 06. + 12.07. (9:00–13:15 Uhr)

Wo Unternehmerinnen-Zentrum Hannover, Hohe Str. 11, 30449 Hannover, Konferenzraum

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

Info/Anmeldung frauundberuf@region-hannover.de
Siehe S. 96

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



MUSICNDSWOMEN* // WOMEN* IN MUSIC HANNOVER

Das Netzwerk für Akteurinnen* aus der Musikbranche!

Ob Kunst, Business, Media oder Tech – von der Dirigentin*, Managerin*, Musikerin*, Produzentin*, Kamerafrau* bis zur Technikerin*: Allen Professionellen aus der Musikbranche sollen Qualifikation, Austausch, Teilhabe, Stärkung, Schutz und Präsenz geboten werden.

musicNDSwomen* ist Teil der „MusicWomen* Germany“, der Dachorganisation für die Bundesrepublik. Kernelemente bilden die bundesweite Datenbank sowie themenspezifische Workshops, Beratungsmaßnahmen und Meet-ups.

MUSICNDSWOMEN* CLUB OF HERO*INES

Erhaltet regelmäßig fachlichen Input zu spezifischen Themen der Musikbranche. Lernt Akteurinnen* aus den Bereichen Art, Business, Media und Tech kennen. Tauscht Euch aus. Werdet aktiv – gemeinsam!

TERMINE:

- 06.01., 06.02., 06.03., Ankündigung von Zeiten und konkreten Inhalten folgt auf der Website
- 10.12. (16.00–19.00 Uhr), Workshop GEMA Tantiemen, Optimierung

WO:

Online. Anmeldung aufgrund des hybriden Formats notwendig! Ankündigung einsehen und Anmeldung möglich auf: musikland-niedersachsen.de/netzwerk-service/musicndswomen
Oder direkt eine E-Mail mit Vorname, Nachname und Tätigkeit in der Musikbranche an klewinghaus@musikland-niedersachsen.de

MEHR INFORMATIONEN UND AKTUELLE TERMINE:

musikland-niedersachsen.de/netzwerk-service/musicndswomen

Ein Angebot der Koordinierungsstelle
Frau und Beruf in Kooperation mit



PLÖTZLICH PFLEGEBEDÜRFTIG – WAS NUN?

ONLINE-
SEMINAR

Ein Unfall oder eine Erkrankung verändern plötzlich das Leben, weil ein Angehöriger pflegebedürftig wird. Von einem Tag auf den anderen kann dieser nicht mehr allein zu Hause sein. Verschiedene Seiten üben Druck aus und möchten eine schnelle Entscheidung über die weitere Versorgung haben. Die Pflege ist zu organisieren. Was ist jetzt zu tun? Was kommt auf mich zu? Wie wird sich mein Leben verändern? Was kann ich im Vorfeld schon tun? Der Vortrag behandelt die verschiedenen Themen Krankenhausentlassungsmanagement, häusliche Pflege, Rehabilitationsmöglichkeiten, Hilfsmittelversorgung, Familienpflegezeitgesetze und Leistungsansprüche.

VORTRAG

Referentin	Sarah Jane März (Senioren- und Pflegestützpunkt Burgdorfer Land)
Wann	➤ 24.02. (16:00–18:00 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



DIE SCHUHE STEHEN IM KÜHLSCHRANK ...

Demenz und ihre Auswirkung auf das Umfeld

ONLINE-
SEMINAR

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege eines demenzerkrankten Angehörigen stellt besondere Herausforderungen dar. Viele stehen vor dem Spagat, arbeiten zu gehen und gleichzeitig nicht zu wissen, was zu Hause passiert. An diesem Vormittag geht es um die Fragen:

- › Was ist Demenz?
- › Was bedeutet die Diagnose für das Umfeld?
- › Wie kann ich unterstützen, ohne mich zu überlasten?

Wie fühlt es sich an, an Demenz erkrankt zu sein? Herr Gimmler wird an dem Vortrag u.a. mit einem Video zum Demenz-Parcours beteiligt sein.

VORTRAG

Referentin	Inge Schomacker (Team Hilfe zur Pflege, Region Hannover), Demenz-Parcours: Christoph Gimmler, Kommunaler Seniorenservice Landeshauptstadt Hannover
Wann	› 03.03. (16:00–18:00 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



BEWERBUNG 4.0

Ihre Chance auf dem aktuellen Arbeitsmarkt

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

INHALTE:

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

ZIELGRUPPE:

Wiedereinsteigerinnen und Interessierte

REFERENTIN:

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

TERMINE:

27.05. (10:00–11:30 Uhr)

WO:

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

Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

INFO/ANMELDUNG:

frauundberuf@region-hannover.de

Siehe S. 96

BERUFLICHE PERSPEKTIVEN IM GESUNDHEITSMANAGEMENT?!

ONLINE-SEMINAR

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 Gesundheitsmanagerinnen wieder. Aber was sind das für Aufgaben? Welche Kompetenzen braucht die betriebliche Gesundheitsmanagerin, wie sieht ihr Profil aus? Bringen Sie die Eigenschaften mit, um solch eine Aufgabe zu erfüllen? Welche Kompetenzen sollten Sie sich aneignen und welche Chancen bietet dieser Markt?

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

WORKSHOP

Leitung	Birgit Probst (Geschäftsführerin PROFIT GESUNDHEITSMANAGEMENT, Mitglied im Überbetrieblichen Verbund Hannover Region e. V.)
Wann	➤ 16.03. (10:00–11:30 Uhr)
Wo	Online-Seminar, technische Voraussetzungen: PC oder mobiles Endgerät mit Internetzugang und Kamera
Kosten	Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.
Info/ Anmeldung	frauundberuf@region-hannover.de Siehe S. 96

ANERKENNUNGS- UND QUALIFIZIERUNGSBERATUNG

ONLINE-SEMINAR

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 Migrantinnen und Migranten in den deutschen Arbeitsmarkt.

Das Förderprogramm Integration durch Qualifizierung (IQ) zielt auf die nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktintegration von Menschen mit Migrationshintergrund ab. 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

TERMIN:

19.03. (10:00–11:30)

WO:

Online-Seminar

Die Informationsveranstaltung ist kostenlos.

INFO/ANMELDUNG:

frauundberuf@region-hannover.de
Siehe S. 96

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



FRAUEN FINANZIELL FIT IM ALLTAG

Warum ein Mann keine Altersvorsorge ist

NEU

NEU IN PATTENSEN

Eine selbstständige Risikoabsicherung, Altersvorsorge und Vermögensplanung sind wichtige Themen für Frauen. Damit die Zukunft auch finanziell abgesichert ist, empfiehlt es sich, in eigener Sache aktiv zu werden, je früher, desto besser. Mit dem Wissen um die persönlichen Bedürfnisse und mit Kenntnissen des Marktes lassen sich die eigenen Finanzen erfolgreich gestalten. Der Vortrag findet in Kooperation mit Geld und Haushalt, dem Beratungsdienst der Sparkassen, rein verbraucherinnenorientiert statt.

INHALTE:

- › Der finanzielle Blick in die Zukunft
- › Finanzentscheidungen planen und umsetzen
- › Frau und Rente: den Ruhestand gut vorbereiten, sparen und anlegen
- › Kreditentscheidungen bewusst treffen
- › Auf Nachfrage: finanzielle Engpässe meistern, Schulden aktiv angehen

VORTRAG (NR. 10613 H)

Leitung	Heike Höhfeld
Wann	› 29.05. (10:00–12.15 Uhr)
Wo	Rathaus Pattensen, Rathausplatz 1, Pattensen
Kosten	kostenfrei
Info/ Anmeldung	Leine-VHS gGmbH, Geschäftsstelle Hemmingen, Tel.: 0511 231158, Lemberg-Haas@leine-vhs.de www.leine-vhs.de

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



AGENTUR FÜR ARBEIT HANNOVER UND JOBCENTER REGION HANNOVER

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

AGENTUR FÜR ARBEIT HANNOVER

Sie möchten nach Ihrer Elternzeit oder auch längerer Familienzeit wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren? Sie wollen an Ihre bisherige Tätigkeit anknüpfen oder verfolgen neue berufliche Ziele? Wir beraten und informieren Sie gern! Auch ohne Anspruch auf Arbeitslosengeld können Sie Hilfen der Arbeitsagentur in Anspruch nehmen, z. B. individuelle Beratung, Weiterbildungen, Wiedereinstiegsprogramme, Vortragsreihe BIZ & DONNA u. v. m. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Angebote und kontaktieren Sie uns unverbindlich zur Vereinbarung eines Beratungstermins. Wir freuen uns auf Sie!

AKTUELLE INFORMATIONEN:

www.arbeitsagentur.de/vor-ort/hannover.de,
Thema Chancengleichheit

INFO/ANMELDUNG:

Andrea Wassermann, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), hannover.bca@arbeitsagentur.de

JOBCENTER REGION HANNOVER

Sie sind alleinerziehend, haben Betreuungspflichten oder zu pflegende Angehörige? Wir beraten Sie bei Fragen zur:

- › Arbeitsförderung
- › Arbeitssuche
- › Ausbildung oder Umschulung
- › Weiterbildung oder Qualifizierung
- › Auch in Teilzeit möglich

ANSPRECHPARTNERIN:

Elke Heinrichs, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), Jobcenter-region-hannover.BCA@jobcenter-ge.de, Tel.: 0511 65592450

Ein Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf in Kooperation mit



ÜBV – ÜBERBETRIEB- LICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V.





ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND
HANNOVER REGION e.V.

ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V.

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 € – einzulösen für eine Weiterbildungsmaßnahme ihrer Wahl.



Unternehmerinnen engagieren sich auf den Welcome-Back-Netzwerkveranstaltungen

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

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



20-jähriges ÜBV-Jubiläum im TAK



Sommercamp



Unternehmerpersönlichkeiten auf dem Fachforum Vereinbarkeit





ÜBV-Unternehmer/-innen-Frühstück

WIR MACHEN MIT!

- › Abbott Laboratories GmbH, Hannover
- › AFW, Arbeitsgemeinschaft für Wohngruppen und sozialpädagogische Hilfen e. V., Hannover
- › Akademie des Handwerks der Handwerkskammer Hannover
- › Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V., Hannover
- › Böhm Güterverkehrs GmbH, Langenhagen
- › Brinkmann & Partner, Hannover
- › Coaching für Beruf & Perspektive, Astrid Klink, Wunstorf
- › CV-QM Consulting GmbH, Dr. Carola Vogt, Hannover
- › FSU Freie Sachverständige für Umwelttechnologie, Hannover
- › GfV Gesellschaft für VerkehrsMedien mbH, Wedemark
- › gilborn® [zahnärzte]
- › Interkultureller Sozialdienst, Hannover
- › Investment & Vorsorge, Wunstorf
- › K. L. Management GmbH, Neuwarmbüchen
- › KSG Hannover GmbH, Laatzen
- › Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen/Kirchhorst

- › Mylan Healthcare GmbH, Hannover
- › Natura-Haus Ute Schneider e. K., Hannover
- › neuwaerts GmbH, Hannover
- › Norddeutsche Landesbank Girozentrale, Hannover
- › pme Familienservice, Hannover
- › PROfit GesundheitsMANAGEMENT, Hannover
- › Rolf Lücking Transport GmbH, Hannover
- › RubiCon GmbH, Hannover
- › Seniorenresidenz Wunstorf, Wunstorf
- › Sparkasse Hannover, Hannover
- › Spezialpraxis für ambulante Krampfaderchirurgie nach der Methode C.H.I.V.A, Wunstorf
- › Steffen Stegemann – Consultants – Translators, Hannover
- › Steuerberaterin Frau Monika Schönenberg, Hannover
- › Therapiezentrum Hohenzollernstr., Hannover
- › Tina Voß GmbH, Hannover
- › Toto-Lotto Niedersachsen GmbH, Hannover
- › TPM, Thomas Poremba Marketing Management GmbH, Hannover
- › Windwärts Energie GmbH, Hannover
- › WOLLNY PERSONAL, Hannover



ÜBV-Unternehmer/-innen-Frühstück

VORSTAND:

1. Vorsitzender: Kurt Lücking, K. L. Management GmbH
2. Vorsitzende: Birgit Probst, PROfit GesundheitsMANAGEMENT

www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/uebv



ANMELDUNG + ORGANISATION



ANMELDUNG:

Zu unseren Beratungsangeboten und Seminarveranstaltungen können Sie sich persönlich, online unter programm.frau-und-beruf-hannover.de oder per E-Mail unter 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 Rechnungstellung 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 € im Jahr je Teilnehmer/-in. Die Fördermöglichkeit gilt für Angebote aus diesem Programmheft und weitere Angebote anerkannter Bildungsträger für:

- › Berufsrückkehrer/-innen nach Familien- oder Pflegezeit
- › Elternzeitnehmende Frauen und Männer
- › Erwerbslose Frauen im Leistungsanspruch nach SGB II und SGB III, wenn eine Förderung durch ein anderes Programm ausgeschlossen ist
- › Frauen aus Mini- oder Midijobs

- › Mitarbeiter/-innen und Elternzeitnehmende aus Mitgliedsunternehmen des Überbetrieblichen Verbundes 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 Seite 98.

INKLUSION:

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

REFERENT/-INNEN:

Weitere Informationen zu den Referenten und Referentinnen finden Sie auf der Website www.frau-und-beruf-hannover.de

SIE HABEN NOCH FRAGEN?

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

ADRESSEN

BV

Bildungsverein
Soziales Lernen und
Kommunikation e.V.
Stadtstr. 17, 30159 Hannover
Tel.: 0511 344-144
Fax: 0511 338798-42
info@bildungsverein.de
www.bildungsverein.de

GC

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

HDR

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

HDW

Region Hannover
Haus der Wirtschaftsförderung
Vahrenwalder Str. 7
30165 Hannover
frauundberuf@region-
hannover.de
Tel.: 0511 616-23542
Fax: 0511 616-23549

HWK

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

UZH

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

ZEW

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

IMPRESSUM



Region Hannover

Der Regionspräsident

Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

TEXT UND REDAKTION

Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

GESTALTUNG

neuwaerts GmbH

AUSGABE

01/2021

STAND

04/2021

BILDVERZEICHNIS

Annemarie Bartoli: S. 14, 90, 91, 92, 93

Janko Woltersmann: S. 2, 12, 54

Region Hannover: S. 35

Pexels: Titel (Thisisengineering), S. 16/17 (Christina Morillo)

Shutterstock: S. 4/5, 9, 10/11, 38/39, 56, 66/67, 70/71, 78/79, 94/95



Region Hannover

**Koordinierungsstelle
Frau und Beruf Region Hannover**

Haus der Wirtschaftsförderung
Vahrenwalder Str. 7
30165 Hannover

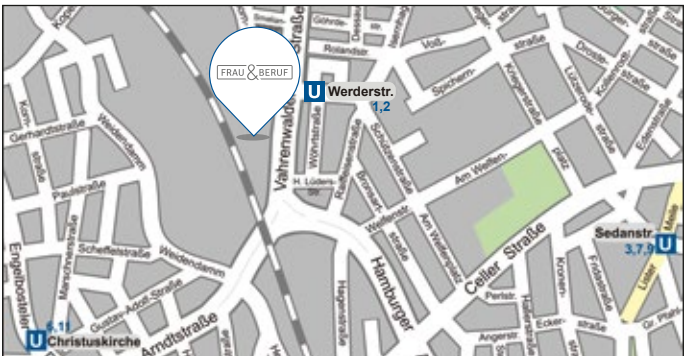
Telefon: 0511 616-23542
Telefax: 0511 616-23549
frauundberuf@region-hannover.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



So erreichen Sie uns:



www.frau-und-beruf-hannover.de