

AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Fördermöglichkeiten
für Beschäftigte mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

2. Halbjahr 2022





AKTUELLE ANGEBOTE 2022

2. Halbjahr

DIE KOORDINIERUNGSSTELLE

ab Seite 04

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

ab Seite 06

TERMINÜBERSICHT

ab Seite 10



EDV-KURSE

ab Seite 14



BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG

ab Seite 16



EXISTENZGRÜNDUNG

ab Seite 20



RHETORIK & KOMMUNIKATION

ab Seite 22



FAMILIE & BERUF

ab Seite 30

TRENNUNGS- & SCHEIDUNGSBERATUNG

ab Seite 46

RENTENBERATUNG

ab Seite 47

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN

ab Seite 48

EXISTENZGRÜNDUNG / KONTAKTDATEN

ab Seite 52

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.

ab Seite 54

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland bietet eine ganzheitliche, vertrauliche und kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigte mit Familienaufgaben an.

Unsere Beratung umfasst folgende Themen:

- Berufliche Neuorientierung
- Optimale Vorbereitung für den Wiedereinstieg
- Tipps zum Finden der passenden Stellenangebote
- Weiterbildungsmöglichkeiten auf Basis der vorhandenen Kenntnisse oder zum Erreichen des beruflichen Entwicklungswunsches
- Stärkenanalyse und Ausbau der Kompetenzen
- Hinweise und Tipps zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Arbeitsvermittlung der Koordinierungsstelle
- Kinderbetreuungsmöglichkeiten
- Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Die Beratung kann sowohl persönlich, telefonisch oder auch online stattfinden. Für die persönlichen Gespräche wird ein Termin an den beiden Standorten im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta vereinbart.

Nutzen Sie Ihre Chance!
Wir beraten Sie gern.



Renate Hitz

Geschäftsstellenleitung

04471 15383 (Cloppenburg)

04441 8982620 (Vechta)

hitz@koordinierungsstelleom.de

Hinweis: Der besseren Lesbarkeit halber wird ausschließlich die männliche Form benutzt. Es können dabei aber Personen jeden Geschlechts gemeint sein.

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG DURCH DIE KOORDINIERUNGSSTELLE

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland kann förderberechtigten Personen einen **Zuschuss zur Kursgebühr** für eine beruflich orientierte Weiterbildung gewähren.

Wer ist zuschussberechtigt?

- Frauen und Männer in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von ALG I oder ALG II

Drei Schritte zur Förderung:

1. Wählen Sie ein geeignetes Qualifizierungsangebot bei einem regionalen Bildungsträger aus.
2. Die Förderung muss **vor Beginn** der Maßnahme telefonisch bei der Koordinierungsstelle beantragt werden.
3. Nach Abschluss des Kurses muss der bewilligte Antrag mit der Teilnahmebescheinigung und dem Nachweis der Bezahlung **im Original** bei der Koordinierungsstelle eingereicht werden.

Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%.
Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400 € pro Jahr geltend machen.

Das Budget und die Laufzeit der Projektförderung der Koordinierungsstelle sind begrenzt, deshalb besteht auf diese Förderung kein Rechtsanspruch.

Der letzte Abrechnungstermin ist der **15. Dezember** eines jeden Jahres.

Wir helfen Ihnen bei Antragstellung und Informationen.



Anette Schlarmann

Projektassistentin

04441 8982622

schlarmann@koordinierungsstelleom.de



Nadine Bornemann

Projektassistentin

04471 15305

bornemann@koordinierungsstelleom.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag von 08:30 - 12:30 Uhr

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

Eine Auswahl an weiteren Finanzierungs- und Beratungshilfen:

Lebenslanges Lernen bedeutet, das eigene Wissen kontinuierlich auszubauen und an den Arbeitsmarkt anzupassen. Weiterbildungswillige finden auf folgenden Internetseiten Tipps und Förderungen für ihre jeweils individuelle Situation.

Bildungsberatung

Kostenfreie Informationen und persönliche Beratung zu geeigneten Bildungsangeboten, der Anerkennung von Abschlüssen und Fördermöglichkeiten.

<https://www.bildungsberatung-cloppenburg.de>

Bildungsregion des Landkreises Vechta

Informationen, Materialsammlungen und Unterstützungsangebote zum Thema Bildung in der Region.

<https://www.bildungsregionvechta.de>

Weiterbildungsprämie

Sie haben Ihre Industrie- oder Fachmeisterprüfung ab dem 01.07.2020 erfolgreich hinter sich gebracht? Dann lassen Sie sich dafür mit 1.000 € belohnen!

<https://www.nbank.de>

Bildungsgutschein

Förderung von beruflichen Weiterbildungen für Arbeitssuchende und Arbeitslose durch die Agentur für Arbeit.

<https://www.arbeitsagentur.de>

Qualifizierungschancengesetz

Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen.

<https://www.arbeitsagentur.de>

Bafög

Förderung einer schulischen Ausbildung oder Studium.

<https://www.bafög.de>

Aufstiegs-Bafög

Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf.

<https://www.aufstiegs-bafög.de>

Bildungskredit

Finanzielle Förderung von Ausbildung und Studium

https://www.bva.bund.de/DE/Services/Buerger/Schule-Ausbildung-Studium/Bildungskredit/bildungskredit_node.html

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
AUGUST			
11.08.	Online-Seminar	Studieren ohne Abitur?	19
21.08.	Damme	Achtsamkeit als Lebenshaltung. Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress (Bildungsurlaub)	30
SEPTEMBER			
02.09.	Damme	Mit Körperwahrnehmung und Kreativität innere Ressourcen stärken	32
03.09.	Vechta	Nur Mut, den eigenen Wert zu leben - speziell für Frauen	28
05.09.	Stapelfeld	Resilienz für Frauen (Bildungsurlaub)	43
05.09.	Vechta	Einführung in Google Ads	14
06.09.	Cloppenburg	Excel für Anfänger	14
06.09.	Damme	Einführung in das Textprogramm Word	14
07.09.	Friesoythe	Excel für Fortgeschrittene	14
07.09.	Vechta	Windows Grundlagenkurs	14
07.09.	Vechta	Excel Datenvisualisierung	14
09.09.	Damme	Retreat für ein Wochenende - Einfach. Sein.	33
13.09.	Cloppenburg	Computer Schritt für Schritt - Office kompakt	15
13.09.	Vechta	Die Kraft der Weiblichkeit. Doppelbelastung Beruf und Familie - Chancen und Grenzen	41
14.09.	Cloppenburg	Schlagfertigkeit: In jeder Situation die richtige Antwort parat haben	22
15.09.	Friesoythe	Buchführung für Anfänger	21
15.09.	Vechta	Einführungsveranstaltung zum Gasthörerstudium	18

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
19.09.	Stapelfeld	„Jetzt rede ich!“ Rhetoriktraining für Frauen (Bildungsurlaub)	29
20.09.	Online-Seminar	Studieren ohne Abitur?	19
20.09.	Löningen	iPhone iPad	14
20.09.	Vechta	Excel Grundkurs	14
22.09.	Lohne	Excel 365 Einstieg leicht gemacht	15
27.09.	Cloppenburg	Excel Grundkurs	15
27.09.	Damme	Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel	14

OKTOBER

05.10.	Lohne	Einführung in Android-Smartphone und Tablet-Nutzung	15
06.10.	Löningen	Die Reise zu mir selbst	39
07.10.	Cloppenburg	„Jetzt rede ich!“	24
08.10.	Friesoythe	Kundenfreundliches und kompetentes Telefonieren	27
14.10.	Damme	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	34
14.10.	Friesoythe	Frauen.Finzen.Freiheit - Über das FFF - Auftaktveranstaltung	36
15.10.	Friesoythe	Frauen.Finzen.Freiheit - Workshop „Finzen einfach anehen“	37
17.10.	Vechta	Textverarbeitung mit Word	14

NOVEMBER

01.11.	Cloppenburg	Buchhaltung für Nicht-Kaufleute und Existenzgründer	20
01.11.	Cloppenburg	Computer Schritt für Schritt - Office kompakt	15
01.11.	Cloppenburg	Excel Aufbaukurs	15

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
01.11.	Friesoythe	Fit am Computer - Einführungskurs	14
02.11.	Cloppenburg	PC-Grundlagen für Fortgeschrittene	15
05.11.	Cloppenburg	10-Finger-Schreiben am PC	15
05.11.	Löningen	Tastenschreiben am PC	14
05.11.	Vechta	Excel Kompaktkurs	14
07.11.	Cloppenburg	Excel für Anfänger	14
08.11.	Löningen	Körperwahrnehmung und Entspannung	40
08.11.	Vechta	Beratertage: Anerkennung ausländischer Abschlüsse	50
10.11.	Vechta	Beratertage: Anerkennung ausländischer Abschlüsse	50
10.11.	Vechta	Outlook	14
10.11.	Vechta	Excel Aufbaukurs	14
15.11.	Vechta	Resilienz	42
16.11.	Cloppenburg	Überzeugend auftreten - kommunikative Stärken nutzen	23
18.11.	Vechta	„Da geht noch was!“ - Informations- und Orientierungsworkshop	17
19.11.	Friesoythe	„Ich bin für mich da!“ Tipps und Tricks für mehr Zeit für sich selbst	38
21.11.	Lohne	Excel 365 Formeln, Tabellen und Funktionen	15
28.11.	Online-Seminar	Studieren ohne Abitur?	19
29.11.	Damme	Jedes Wort wirkt - Vortrag	25

DEZEMBER

03.12.	Damme	Konflikte klären und klar kommunizieren	26
06.12.	Vechta	PowerPoint	14

TERMINÜBERSICHT

Zuschuss zur Kursgebühr:

50% der Fortbildungskosten werden erstattet, max. 400€ im Jahr

Weitere Informationen:

04441 898 2622

04471 15305



Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel für Anfänger	06.09.	Bildungswerk Cloppenburg	Tel.: 04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Excel für Anfänger	07.11	Bildungswerk Cloppenburg	Tel.: 04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word	06.09.	Bildungswerk Dammer Berge	Tel.: 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel	27.09.	Bildungswerk Dammer Berge	Tel.: 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Excel für Fortgeschrittene	07.09.	Bildungswerk Friesoythe	Tel.: 04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Fit am Computer - Einführungskurs	01.11.	Bildungswerk Friesoythe	Tel.: 04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
iPhone iPad	20.09.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Tastenschreiben am PC	05.11.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Einführung in Google Ads	05.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Datenvisualisierung	07.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
Windows Grundlagenkurs	07.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Grundkurs	20.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
Textverarbeitung mit Word	17.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Kompaktkurs	05.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Aufbaukurs	10.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
Outlook	10.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de
PowerPoint	06.12.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441- 937780 www.kvhs-vechta.de

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel 365 Einstieg leicht gemacht	22.09.	Ludgerus-Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Einführung in Android-Smartphone und Tablet-Nutzung	05.10.	Ludgerus-Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel 365 Formeln, Tabellen und Funktionen	21.11.	Ludgerus-Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Computer Schritt für Schritt	13.09.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Grundkurs	27.09.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer Schritt für Schritt	01.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Aufbaukurs	01.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
PC Grundlagen für Fortgeschrittene	02.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
10-Finger-Schreiben am PC	05.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de



OFFENE HOCHSCHULE - ANGEBOTE DER UNIVERSITÄT VECHTA

Die Universität Vechta versteht sich als Offene Hochschule. Als solche möchte sie ein Lern- und Bildungsort für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensphasen sein. Wir begreifen es als Bereicherung, wenn Studierende ihre vielfältigen beruflichen wie persönlichen Erfahrungen in das Studium und in den Universitätsalltag einbringen. Auf Grundlage des Niedersächsischen Hochschulgesetzes ist ein Hochschulzugang mit vielen beruflichen Qualifikationen möglich. Die Öffnung der Hochschulen für ein Studium ohne Abitur bietet viele Chancen, wirft bei Studieninteressierten auch Fragen auf:

- Wie vereinbare ich ein Studium mit Familie und Berufstätigkeit?
- Kann ich den Anforderungen eines Studiums gerecht werden?
- Wie läuft ein Studium ab und wie kann ich es finanzieren?

Um Interessierte in ihrem Entscheidungsprozess zu unterstützen, bietet die Universität spezielle Beratungs- und Orientierungsangebote an.

Individuelle Beratung: Die Koordinierungsstelle „Offene Hochschule“ informiert zum Hochschulzugang ohne Abitur, berät und begleitet Interessierte bei der Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven, organisiert Informationsveranstaltungen und Workshops, die Studienorientierung und -vorbereitung sowie den Studieneinstieg unterstützen.

Für eine individuelle Beratung steht Ihnen Maria Goldberg gerne zur Verfügung.

Beratungstermine: maria.goldberg@uni-vechta.de oder 04441 15166

Das Veranstaltungsprogramm wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.

Info

www.uni-vechta.de/offene-hochschule


Universität Vechta
University of Vechta



„DA GEHT NOCH WAS“- INFORMATION- UND ORIENTIERUNGS- WORKSHOP

**Fr, 18.11.2022, 15:00 - 18:00 Uhr (inkl. Pause), bis
Sa, 19.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr (inkl. Pause)**

Für Studieninteressierte mit Berufserfahrung und/oder Familienverantwortung

Wer sich nach mehrjähriger Berufstätigkeit oder nach einer Familienphase beruflich neu orientieren möchte und über ein Studium nachdenkt, hat viele Fragen und muss Entscheidungen fällen. Im kostenfreien 1,5-tägigen Seminar „Da geht noch was!“ können sich Interessierte über Voraussetzungen (insbesondere Studium ohne Abitur, Studium mit Berufserfahrung), Studienaufbau, Anforderungen, Finanzierungsmöglichkeiten und Rahmenbedingungen informieren.

Es besteht die Möglichkeit, den eigenen beruflichen Weg zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Teilnehmer lernen sich kennen und können erste Kontakte mit Personen knüpfen, die sich in einer ähnlichen Entscheidungsphase befinden. Der Austausch mit einer Studentin, die sich neben Beruf und Familie für ein Studium entschieden hat, bietet realistische Einblicke in den Studienalltag.

Ort **Universität Vechta**
Driverstr. 23, Vechta



Kosten keine

Anmeldung & Info www.uni-vechta.de/offene-hochschule

Für Fragen steht Ihnen Maria Goldberg gerne zur Verfügung: maria.goldberg@uni-vechta.de oder 04441 15166



EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG ZUM GASTHÖRSTUDIUM/ WINTERSEMSTER

Do, 15.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Ab dem 17. Oktober 2022 beginnt an der Universität Vechta die Vorlesungszeit des Wintersemesters 2022/23 und mittendrin SIE:

Als Gasthörer besuchen Sie ausgewählte reguläre Lehrveranstaltungen (Vorlesungen und/oder Seminare), die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen. Befinden Sie sich gerade in einer Phase der beruflichen Neuorientierung und spielen mit dem Gedanken, ein Studium aufzunehmen? Dann bietet das Gasthörstudium gute Möglichkeiten, realistische Einblicke in den Studienalltag zu bekommen. Sie können fundiert ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage kommt. Gasthörende können auch Prüfungsleistungen ablegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden können. So wird ein erfolgreicher Übergang in die Hochschule ermöglicht.

In der Einführungsveranstaltung werden wichtige Details zum Gasthörstudium vorgestellt (Auswahl der Vorlesungen, Anmeldung, Fristen, Kosten...). Es ist Zeit für Ihre Fragen vorgesehen und eine Campusführung rundet die Veranstaltung ab.

Ort **Universität Vechta**
Driverstr. 23, Vechta

Kosten keine



Anmeldung & Info www.uni-vechta.de/gasthoerstudium

Für Fragen steht Ihnen Maria Goldberg gerne zur Verfügung: maria.goldberg@uni-vechta.de oder 04441 15166



STUDIEREN OHNE ABITUR? INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Do, 11.08.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, **oder**
Di, 20.09.2022, 10:00 - 11:00 Uhr, **oder**
Mo, 28.11.2022, 18:30 - 19:30 Uhr

Für Studieninteressierte mit Berufserfahrung

In Niedersachsen besteht die Möglichkeit, auch ohne ein Abitur ein Studium aufzunehmen. Insbesondere für Berufstätige mit abgeschlossener Ausbildung und Berufserfahrung eröffnen sich dadurch neue berufliche Perspektiven. Im Rahmen der Veranstaltung informieren wir:

- über die vielfältigen Varianten des „Studiums ohne Abitur“ und deren gesetzliche Grundlagen
- über das Studienangebot der Universität Vechta und die Beratungsangebote zur Studienvorbereitung
- über Möglichkeiten zur Vereinbarkeit von Studium - Beruf - Familie
- über Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten

Zeit für Ihre Fragen ist selbstverständlich vorgesehen.

Ort Online-Seminar/Virtueller Seminarraum

Kosten keine



Anmeldung & Info www.uni-vechta.de/studieren-ohne-abitur

Benötigt wird ein Laptop/PC mit Mikrofon und Kamera (sind i.d.R. in den Geräten integriert). Eine Teilnahme mit dem Smartphone ist auch möglich. Mikrofon und Kamera müssen ggfs. auf Ihrem Laptop/PC einmalig aktiviert werden: Unter „Systemsteuerung“ und „Sound“ auf dem Laptop/PC muss ein Browser in aktueller Version installiert sein (Softwareprogramm, um Internetseiten zu öffnen).

Für Fragen oder technische Unterstützung steht Ihnen Maria Goldberg gerne zur Verfügung: maria.goldberg@uni-vechta.de oder 04441 15166.



BUCHHALTUNG FÜR NICHT-KAUFLEUTE UND EXISTENZGRÜNDER

Di, 01.11.2022,
6x, jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

Seminarinhalte:

- Notwendigkeit und Aufgaben der Buchführung
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Buchhaltung in der Gründungsphase
- Grundlagen der Umsatzsteuer
- Buchführungstechniken

Ort **Bildungswerk Cloppenburg e.V.**
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

Referent (gn) Jan Liesert

Kosten 120 € (mit Förderung 60 €)

Anmeldung 04471 91080

Info www.bildungswerk-clp.de





BUCHFÜHRUNG FÜR ANFÄNGER

Do, 15.09.2022,

10x, jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

Buchführungskenntnisse werden in vielen Unternehmen und Berufen vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die den Einstieg in das Rechnungswesen planen, eine Karriere im Rechnungswesen anstreben oder für ihre berufliche Praxis Grundlagen der kaufmännischen Buchführung und Organisation der Buchführung erwerben bzw. auffrischen wollen. Im Einsteigerkurs wird mit dem Industriekontenrahmen gearbeitet.

Seminarinhalte:

- Rechnungswesen; gesetzliche Grundlagen (GoB)
- Kontenrahmen - Kontenplan
- Inventur - Inventar - Bilanz
- Bestands- und Erfolgskonten, Buchungssätze
- Umsatzsteuer - gesetzliche Bestimmungen, Warenkonten
- Abschreibungen - planmäßige und außerplanmäßige Abschreibungen sowie GWG

Ort **Bildungswerk Friesoythe e.V.**
Lange Str. 1a, Friesoythe



Referent (gn) Silke Shade

Kosten 180 € (mit Förderung 90 €)

Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de



SCHLAGFERTIGKEIT: IN JEDER SITUATION DIE RICHTIGE ANTWORT PARAT HABEN

Mi, 14.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Bleiben Sie häufig sprachlos, wenn Sie sich unfair angesprochen oder auch ungerechtfertigt angegriffen fühlen?

Fällt Ihnen erst Stunden später ein, welch brillanten Satz Sie hätten erwidern können?

Es geht darum, für sich und seine Ziele einzutreten und auf verbale Angriffe souverän zu reagieren. Es werden Regeln der Schlagfertigkeit vermittelt, mal witzig, diplomatisch aber auch direkt.

So punkten Sie wortgewandt in beruflichen Gesprächen, öffentlichen Auftritten und in privater Runde.

Ort **Bildungswerk Cloppenburg e.V.**
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg



Referent (gn) Helga Kröning

Kosten 8 € (mit Förderung 4 €)

Anmeldung 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de



ÜBERZEUGEND AUFTRETEN KOMMUNIKATIVE STÄRKEN NUTZEN

Mi, 16.11.2022,
2x, jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

Ihre guten Argumente sind nicht wie gewünscht angekommen? Sie wurden mit Angriffen verunsichert? Zweifel und Befürchtungen traten auf?

Sie üben, Ihre Meinung klar zu vertreten, Ihre Leistungen gut darzustellen und mit Störungen positiv umzugehen.

Ziele sind, kommunikativ sicherer aufzutreten, mit rhetorischen Strategien wortgewandter zu werden.

Ort **Bildungswerk Cloppenburg e.V.**
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg



Referent (gn) Helga Kröning

Kosten 16 € (mit Förderung 8 €)

Anmeldung 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de





„JETZT REDE ICH!“ RHETORIK FÜR FRAUEN

**Fr, 07.10.2022, 17:00 - 21:45 Uhr bis
Sa, 08.10.2022, 10:00 - 18:30 Uhr**

Gerade Frauen überlassen wichtige Redesituationen gerne anderen Menschen und verpassen damit Gelegenheiten, wahrgenommen zu werden. So bleiben einige Ideen, Meinungen und Wünsche auf der Strecke.

Verschaffen Sie sich Gehör, bringen Sie Ihre Ideen ein! In einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten gehen Sie an diesem Wochenende dazu die ersten Schritte. Verschiedene Übungen bereiten Sie gut darauf vor, die eigenen Gedanken auch in oder vor einer Gruppe auszusprechen und sich mit Freude zu beteiligen.

Seminarinhalte:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- mit Lampenfieber umgehen
- Körpersprache einsetzen
- stimmlicher Ausdruck
- Stichwortkonzept
- Perspektivwechsel
- Sprechdenkübungen



Ort **Volkshochschule Cloppenburg e.V.**
Altes Stadttor 16, Cloppenburg

Referent (gn) Sabine Schardelmann

Kosten 80 € (mit Förderung 40 €)

Anmeldung 04471 94690

Info www.vhs-cloppenburg.de



JEDES WORT WIRKT - VORTRAG

Di, 29.11.2022, 19:15 - 21:30 Uhr

„Du bist, wie oder was du sprichst!“ Ihre Sprache ist ein Teil Ihrer Persönlichkeit. Ihre Sprache wirkt. Wenn Sie z.B. häufig Wörter wie „müssen“ oder „schnell“ oder „mal eben“ verwenden, werden immer wieder Situationen in Ihr Leben kommen, in denen Sie „schnell“ handeln „müssen“.

Lassen Sie sich von der Sprachimpulsgeberin Dorit Sabine Beutel für Ihre Sprache sensibilisieren.

Ort **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**
Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme

Referent (gn) Dorit Sabine Beutel

Kosten 10 € (mit Förderung 5 €)

Anmeldung: 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de





KONFLIKTE KLÄREN UND KLAR KOMMUNIZIEREN

Sa, 03.12.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Privater und beruflicher Erfolg hängt im Wesentlichen davon ab, ob wir die richtigen Worte finden und wie wir uns in Gesprächssituationen verhalten. Ziel des Seminars ist es, den eigenen Standpunkt klar vertreten zu lernen und im Umgang mit Anderen kompetent und sicher aufzutreten.

In vielen praktischen Übungen lernen Sie, freier zu sprechen, zielgerichtet zu kommunizieren und mit kritischen Gesprächssituationen sowie mit Konflikten souverän umzugehen.

Auf Wunsch werden Konfliktgespräche mit der Kamera aufgenommen und die Aufnahmen werden im Seminar besprochen und analysiert.

Ein Skript ist im Preis enthalten.

Ort **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**
Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme



Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 83,50 € (mit Förderung 41,75 €)

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



KUNDENFREUNDLICHES UND KOMPETENTES TELEFONIEREN

Sa, 08.10.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Seminarinhalte:

- Vorbereitungen, Arbeitsorganisation, professionelle Gesprächsnotizen
- Fundamente für kundenorientierten Umgang am Telefon
- Tipps und Hinweise für die tägliche Telefonpraxis (Hinhören, Zuhören, Fragen, Melden, Stimme, Störungen, „Schwierige“ Gesprächspartner)
- Wirkung von Sprache und Kommunikation
- Sprache als Barriere und Sprache als Türöffner
- Beschwerden und Reklamationen
- Persönliche telefonische Visitenkarte

Ort **Bildungswerk Friesoythe e.V.**
Lange Str. 1a, Friesoythe



Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 84 € (mit Förderung 42 €)

Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de



NUR MUT, DEN EIGENEN WERT ZU LEBEN - SPEZIELL FÜR FRAUEN

Sa, 03.09.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die entsprechend der Tugend „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!“ gelernt haben, bescheiden und anpassungsfähig zu sein.

Nicht selten fällt es diesen Frauen schwer, ihren Selbstwert realistisch einzuschätzen und sich im Arbeitsalltag zu behaupten. Sie sind harmoniebedürftig und legen Wert auf eine gute Arbeitsatmosphäre, auch wenn ihr Anliegen dabei auf der Strecke bleibt. Bei entscheidenden Gesprächen mit Vorgesetzten, Kunden oder Kollegen reden sie um den heißen Brei oder lassen sich im Preis runterhandeln, statt deutlich zu sagen, was sie wert sind.

Dieses Seminar bietet spezielle Strategien und Handlungsalternativen an, um differenziert und angemessen den eigenen Standpunkt und die eigene Wertigkeit zu vertreten. Die Teilnehmerinnen erleben Möglichkeiten für gelingende Kommunikation und Kooperation, damit sie erfolgreiche und zufriedenstellende Forderungen, Gefühle und Interessen ansprechen und auch mal selbstbewusst „Nein“ sagen können.

Ort **Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**
Bahnhofstr. 1, Vechta

Referent (gn) Claudia Hollander

Kosten 90 € (mit Förderung 45 €)

Anmeldung 04441 937780

Info www.khs-vechta.de





„JETZT REDE ICH!“ RHETORIKSEMINAR FÜR FRAUEN

Mo, 19.09.2022, 09:00 Uhr bis
Mi, 21.09.2022, 17:00 Uhr

Bildungsurlaub

Überzeugungskraft und Redegewandtheit sind im Beruf unverzichtbar, denn Ihr erfolgreiches Auftreten hängt zu einem Großteil auch von Ihrer rhetorischen Ausdruckskraft ab. Wer seine Botschaft auf den Punkt bringt, überzeugt. Daher ist Ziel dieses Seminars, Ihre Rhetorik zu verbessern, Ihre Ausdruckskraft zu schulen und der Überzeugungskraft mehr Wirkung zu verleihen. Gleichzeitig wird der gezielte Einsatz der Körpersprache geübt. Sie vervollständigen Ihre sprachliche und körpersprachliche Ausdrucksfähigkeit anhand einer Vielzahl praktischer Beispiele und Übungen.

Die Inhalte des Seminars sind: Redeaufbau, Redesicherheit trainieren, Reduzierung von Lampenfieber, Steuerung von Gesprächen und Schlagfertigkeit, Körpersprache, Ausdruck und Wirkung.

Ort	Katholische Akademie Stapelfeld Stapelfelder Kirchstr. 13, Cloppenburg	 Katholische Akademie Stapelfeld
Referent (gn)	Dr. Cornelia Schmedes	
Kosten	185 € Einzelzimmer inkl. Verpflegung (mit Förderung 92,50 €)	
Anmeldung	04471 1881128	
Info	www.ka-stapelfeld.de	



ACHTSAMKEIT ALS LEBENSHALTUNG NEUE WEGE ZU EINEM GELASSENEN UMGANG MIT STRESS

**So, 21.08.2022, 18:00 Uhr bis
Fr, 26.08.2022, 12:45 Uhr**

Bildungsurlaub

„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung.“ Jon Kabat-Zinn

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

Seminarinhalte:

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Achtsames Gehen und Wahrnehmen in der Natur
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag



ACHTSAMKEIT ALS LEBENSHALTUNG NEUE WEGE ZU EINEM GELASSENEN UMGANG MIT STRESS

Seminarziele:

- aus dem Gedankenkarussell aussteigen
- in Stresssituationen bewusst agieren, statt automatisch reagieren
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen erlangen
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umgehen
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten finden
- Einführung in die Meditation

Ort **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**
Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme



Referent (gn) Tina Boll

Kosten 355 € (mit Förderung 177,50 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



EUTONIE-WOCHENENDE MIT KÖRPERWAHRNEHMUNG UND KREATIVITÄT INNERE RESSOURCEN STÄRKEN

Fr, 02.09.2022, 17:00 Uhr bis
So, 04.09.2022, 12:30 Uhr

Die sanfte Körperarbeit der Eutonie hilft Ihnen, bei sich selbst anzukommen. Achtsam begegnen Sie ihren eigenen Körper, verschiedenen Materialien und Menschen und erweitern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Präsenz. Auf dieser Grundlage kann Neues entstehen...

Sie haben an diesem Wochenende die Möglichkeit, das Wahrgenommene und Erlebte künstlerisch in Wort und Bild zu gestalten und bekommen Anregungen zum Malen, Modellieren und kreativen Schreiben. Dieser Gestaltungsprozess ermöglicht den Ausdruck des (noch) Unsagbaren. Durch eutonische Körperwahrnehmung und kreatives Gestalten gewinnen Sie einen Zugang zu Ihren inneren Ressourcen. Der Kurs kann auch im Zusammenhang mit dem vorangehenden Wochenkurs: Eutonie und achtsames Wandern gebucht werden.

Bitte mitbringen: Für die Eutonie: wärmende, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Tuch für die Matte. Für das kreative Gestalten: einen Zeichenblock (DIN A4), Notizblock. Wenn vorhanden: eigene Farbstifte nach Wahl: Wachsmalstifte, Pastellkreide, Aquarellstifte

Ort **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**
Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme



Referent (gn) Martina Krefß

Kosten 185 € (mit Förderung 92,50 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



RETREAT FÜR EIN WOCHENENDE EINFACH. SEIN

Fr, 09.09.2022, 16:00 Uhr bis
So, 11.09.2022, 13:00 Uhr

Eine Zeit nur für dich, in Achtsamkeit und Schweigen. Durchatmen. Atmen. Einfach sein. Angesichts unserer bewegten Zeit, der immer beschleunigter und komplexer werdenden Welt, kann dieses Wochenende ein Geschenk an dich selbst sein. Ruhe, Natur und Ankommen bei dir anstatt den täglichen Anforderungen hinterherzujagen.

Wir praktizieren Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und im Liegen. Wir üben uns im edlen Schweigen, im achtsamen Essen und Selbstmitgefühl. Umgeben von den Laubwäldern des malerischen Bexaddetals erleben wir die Natur mit allen Sinnen und gewinnen so neue Energie. Durch die Verbindung mit sich und dem gegenwärtigen Augenblick wächst die innere Klarheit, gibt es Raum für kreative Gedanken und damit einhergehend eine gesteigerte psychische Widerstandskraft.

Für wen? Für alle, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen oder vertiefen wollen. Vielleicht befinden Sie sich auch gerade in einer Krise, stehen vor einer Entscheidung oder möchten einfach mal nur Sein? **Voraussetzung:** Achtsamkeits-/MBSR-Training oder andere Meditationserfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung. Ein großes Handtuch zum Unterlegen. Ausstattung für die Meditation wie Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden. Gerne kannst du aber auch deine eigenen Sachen mitbringen.

Ort **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**
Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme



Referent (gn) Tina Boll

Kosten 185 € (mit Förderung 92,50 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung 05491 906390, www.bw-dammer-berge.de



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Fr, 14.10.2022, 16:00 Uhr bis
So, 16.10.2022, 13:00 Uhr

Zur Ruhe kommen, sich eine Auszeit gönnen und gleichzeitig neue Impulse für persönliche Veränderungen bekommen: Dieses Wochenende gibt Einblick in das Thema Achtsamkeit und eröffnet einen neuen Blick auf den Umgang mit Stress und herausfordernden Lebenssituationen. Wie kann ich mit Zeitdruck, Reizüberflutung oder auch hohen Anforderungen an mich selbst besser umgehen? Wie gewinne ich ein höheres Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe?

Das Seminar gibt mit kleinen Impulsbeiträgen, einfachen Yogaübungen und Meditation Einblick in das Thema Achtsamkeit und zeigt, dass es sich hier nicht um eine bestimmte „Entspannungsmethode“ aus dem Bereich der Esoterik handelt, sondern vielmehr um einen umsichtigen Lebensstil.

Seminarinhalte:

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Meditationsübungen (auch in der Natur)
- Tipps für die Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Seminarziele:

- aus dem Gedankenkarussell aussteigen
- in Stresssituationen bewusst agieren, statt automatisch reagieren
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen erlangen
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umgehen
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten finden
- Einführung in die Meditation

Ort **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**
Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme



Referent (gn) Tina Boll

Kosten 185 € (mit Förderung 92,50 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



FRAUEN.FINANZEN.FREIHEIT ÜBER DAS FFF

Fr, 14.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Finanzielle Absicherung ist für die Deutschen einer der wichtigsten Aspekte für Lebensqualität – gleich nach Frieden und Sicherheit. Dabei bilden Frauen die größte Risikogruppe für Altersarmut, da sie häufig in befristeten Positionen, in Teilzeit oder auf Minijob-Basis arbeiten.

Die Ökonomin Claudia Müller hat mehrjährige internationale Arbeitserfahrung u.a. bei der Deutschen Bundesbank, wo sie für das Thema „Green Finance“, also nachhaltige Geldanlagen, verantwortlich war. 2017 hat sie das Female Finance Forum gegründet. Im Female Finance Forum bringt sie vor allem Frauen den Umgang mit Geld und Finanzprodukten bei. Dabei findet kein Verkauf von Finanzprodukten statt, sondern die Teilnehmerinnen bekommen die Grundlagen der finanziellen Bildung übermittelt.

Das Female Finance Forum ist eine Gemeinschaft, in der sich Frauen austauschen, gegenseitig unterstützen und von- und miteinander lernen. <https://www.femalefinanceforum.de/>

In diesem Impulsvortrag werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Männern und Frauen und die daraus resultierenden Finanzfragen thematisiert. Auf unterhaltsame Art und Weise lernen Sie die ersten Schritte der Finanzplanung ebenso wie die Grundlagen der langfristigen Geldanlage kennen.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland.

Ort **Forum am Hansaplatz**
Hansaplatz 11, Friesoythe

Referent (gn) Claudia Müller

Kosten 15 € (mit Förderung 7,50 €)

Anmeldung 04491 93300, www.bildungswerk-friesoythe.de





FRAUEN.FINANZEN.FREIHEIT WORKSHOP „FINANZEN EINFACH ANGEHEN“

Sa, 15.10.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Sie wollen alle Informationen auf einen Blick, um Ihre privaten Finanzen endlich in die eigenen Hände zu nehmen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Was Sie erwartet:

- ein ganzer Tag voll wertvoller Inhalte;
- Unterlagen, die Ihnen helfen, das Wissen sofort auf Ihre eigene Situation anzuwenden.

Am Vormittag befassen wir uns mit unserer Motivation und der Struktur im Alltag. Wir sprechen über die wichtigsten Themen, die Sie in Ihrer Beziehung besprechen sollten, und wie Sie es schaffen, mehr Geld am Ende des Monats übrig zu haben. Gleichzeitig wissen wir, dass Sparen alleine nicht ausreicht; daher befassen wir uns bereits mit den verschiedenen Möglichkeiten, die wir haben, um unser Geld anzulegen und für uns arbeiten zu lassen.

Am Nachmittag geht es an die Börse: Nachdem wir verstanden haben, wie die Börse funktioniert und welche Möglichkeiten wir haben, unser Geld mit möglichst niedrigen Kosten und niedrigem Risiko anzulegen, dreht sich alles um die Geldanlage mit ETFs (Exchange Traded Funds). Auch das Thema Nachhaltigkeit kommt hier nicht zu kurz! Den Abschluss des Tages bildet ein Blick in die Umsetzung, also eine Investition in einem echten Depot.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Ort **Forum am Hansaplatz**
Hansaplatz 11, Friesoythe

Referent (gn) Claudia Müller

Kosten 75 € (mit Förderung 37,50 €)

Anmeldung 04491 93300, www.bildungswerk-friesoythe.de





„ICH BIN FÜR MICH DA!“ - TIPPS UND TRICKS FÜR MEHR ZEIT FÜR SICH SELBST

Sa, 19.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Worauf muss geachtet werden, damit ich nicht immer nur für Andere da bin?
Ziel ist es, einen Ausgleich zwischen den Wünschen der Anderen an mich und meinen eigenen Bedürfnissen zu schaffen.

Viele praktische Übungen sorgen für Freude am Delegieren und Nein sagen. Theoretisch und praktisch werden die Grundlagen der Abgrenzung vermittelt.

Dieses Seminar ist geeignet für:

- alle, die lernen wollen, sich besser abzugrenzen
- alle, die achtsam mit sich selbst und empathisch mit Anderen umgehen möchten
- alle, die Stress vermeiden wollen

Eine kleine Verwöhneinheit rundet das Tagesseminar ab.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Block, Stift)

Ort **Bildungswerk Friesoythe e.V.**
Lange Str. 1a, Friesoythe

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 84 € (mit Förderung 42 €)

Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de





DIE REISE ZU MIR SELBST

Do, 06.10.2022,

2x, jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

Sich selbst etwas Gutes tun!

Mit Belastungen gelassener umgehen!

Es werden einfache Möglichkeiten der Stressreduktion gezeigt, die in den Alltag integriert werden können.

Ort **Bildungswerk Löningen e.V.**
Gelbrink 4, Löningen



Referent (gn) Elke Tymko

Kosten 20 € (mit Förderung 10 €)

Anmeldung 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de

Nutzen Sie unsere
kostenlose Beratung!

Weitere Informationen:

04441 898 2622

04471 15305



KÖRPERWAHRNEHMUNG UND ENTSPANNUNG

Di, 08.11.2022,

3x, jeweils von 19:30 - 20:30 Uhr

Die Konzentration auf bestimmte Körperteile verändert bereits den Tonus. Lerne wieder auf deinen Körper zu hören. Entspannungsübungen können uns dabei helfen, aktiv gegen den Stress zu wirken.

Bringen Sie sich innerlich wieder in Einklang.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen und Decke.

Ort Kindertagesstätte St. Marien
Ehlersstr. 1, Löningen

Referent (gn) Monika Janzen

Kosten 22 € (mit Förderung 11 €)

Anmeldung 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de





DIE KRAFT DER WEIBLICHKEIT DOPPELBELASTUNG BERUF UND FAMILIE - CHANCEN UND GRENZEN

Di, 13.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Trete ich (wieder) ans Steuerrad meines Lebens und übernehme die Verantwortung für meine getroffenen Entscheidungen und mein Glück? Sehe ich Veränderungen eher als Krise oder Chance?

Jede Wahl, egal welche, hat Konsequenzen. In meine Kraft komme ich nur, wenn ich das anerkenne und das Beste daraus mache.

In diesem Einführungskurs bekommen Sie erste Informationen, Tipps und Übungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Auf Wunsch bietet die Dozentin einen Vertiefungskurs an.

Bitte mitbringen: Wasser, Papier und Stifte

Ort **Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**
Bahnhofstr. 1, Vechta



Referent (gn) Eva Wolke-Hanenkamp

Kosten 30 € (mit Förderung 15 €)

Anmeldung 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de



RESILIENZ

Di, 15.11.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

In einer Gesellschaft, deren Alltag uns fast permanent überfordert, ist Resilienz - der kompetente Umgang mit Belastungen - eine nahezu überlebenswichtige und uns gesund-erhaltende Fähigkeit.

Stehaufmännchen - kennen Sie diese Spielzeugfiguren noch aus der Kindheit? Diese Männchen ließen sich nicht beirren und kamen schnell wieder auf die Beine und ins Gleichgewicht. Wäre es nicht schön, eine solche Fähigkeit nicht nur im Spiel, sondern auch im realen Leben zu haben? Dann würden uns auch Anforderungen, Stress und Krisen im Alltag nur kurzfristig und nicht dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen.

Seminarinhalte:

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung der Resilienz für Arbeit, Familie und die Work-life-Balance
- die Kunst der Stehaufmännchen, ihre besonderen Fähigkeiten
- Ihr Resilienzprofil, Reflektion bisheriger Erfahrungen
- Sie entwickeln Ihre individuelle Strategie im Umgang mit Belastungen
- Ressourcenorientierung

Ort **Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**
Bahnhofstr. 1, Vechta



Referent (gn) Claudia Hollander

Kosten 90 € (mit Förderung 45 €)

Anmeldung 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de



RESILIENZ FÜR FRAUEN

Mo, 05.09.2022, 09:30 Uhr bis
Mi, 07.09.2022, 17:00 Uhr

Bildungsurlaub

Resilienz ist die Kernkompetenz, die es manchen Menschen erlaubt, trotz großer Krisen den Blick zuversichtlich nach vorn zu richten. Resilienz ist also unser seelisches Immunsystem, und dieses gilt es zu stärken.

In diesem Seminar finden und trainieren wir Verhaltensstrategien für den Erhalt der eigenen Kraft und der Gelassenheit trotz der hohen Anforderungen. Sie lernen sich abzugrenzen, ohne in eine Blockadehaltung zu verfallen. Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig zu wissen, wo man Ressourcen hat oder findet, und welche Strategien helfen, stark und ruhig hindurch zu kommen.

Resilienz lässt sich trainieren. Mit den richtigen Tools und einer gesunden Haltung sich und anderen gegenüber lässt sich vieles leichter und mit mehr Freude meistern.

Ort

Katholische Akademie Stapelfeld
 Stapelfelder Kirchstr. 13, Cloppenburg



Katholische
Akademie Stapelfeld

Referent (gn)

Dr. Cornelia Schmedes

Kosten

185 € Einzelzimmer (mit Förderung 92,50 €) inkl. Verpflegung

Anmeldung

04471 1881128

Info

www.ka-stapelfeld.de

HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

<http://www.familienportal.de>

Internetangebot vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit regionalen Betreuungsangeboten.

<http://www.infotool-familie.de>

Mit diesem Tool können Sie in wenigen Schritten ermitteln, auf welche Familienleistungen oder -hilfen Sie oder Ihre Familie voraussichtlich Anspruch haben.

<https://www.lklclp.de>

Unter dem Menüpunkt „Jugend & Familie“ finden Sie Informationen zu Kinder, Jugend und Familie sowie Elterngeld.

<http://www.kindertagespflegebuero-clp.de>

Vom Landkreis Cloppenburg beauftragtes Vermittlungsbüro für Betreuungsplätze in der Kindertagespflege, Fachberatung und Aus- und Fortbildung von Kindertagespflegepersonen.

<https://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/buergerservice.html>

Unter dem Menüpunkt „Bürgerservice“ finden Sie Informationen zu Kinderbetreuung, Kindergartenbeiträge, BAföG, Elterngeld/Hilfen für Familien, Kinder und Jugendliche, etc.

<https://www.familienwegweiser-vechta.de/>

Im Landkreis Vechta gibt es eine Fülle von Angeboten für Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren.

[**https://www.kvhs-vechta.de/kindertagespflege/kontakt**](https://www.kvhs-vechta.de/kindertagespflege/kontakt)

Kooperationspartner für die Kommunen Vechta, Bakum und Visbek, verantwortlich für Beratung, Vermittlung, Begleitung und Qualifizierung in der Kindertagespflege.

[**https://www.goldenstedt.de/familie-und-soziales/schulen-kindergaerten-u-kinderkrippen**](https://www.goldenstedt.de/familie-und-soziales/schulen-kindergaerten-u-kinderkrippen)

Hier finden Sie Kontakte zu den Kinderkrippen, Tagesmüttern sowie Informationen zu Betreuung, Beratung und Vermittlung von Tagespflegepersonen.

[**https://www.familienbuero-dinklage.de/**](https://www.familienbuero-dinklage.de/)

Informationen zur Kinderbetreuung, allg. Sozialberatung sowie Vermittlung und Betreuung von Tagesmütter für die Stadt Dinklage.

[**https://www.bw-dammer-berge.de/**](https://www.bw-dammer-berge.de/)

Unter „Kindertagespflege - Vermittlung“ finden Sie Informationen zum Netzwerk Kindertagespflege im Südkreis Vechta sowie Qualifizierung, Fortbildung, Vermittlung, Beratung und Begleitung von Eltern und Tagespflegepersonen für die Kommunen Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld



TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGSBERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Für jedes Kind stellen Trennung und Scheidung der Eltern ein einschneidendes Lebensereignis dar. Die Veränderung der familiären Situation bedeutet häufig eine große Belastung für die Kinder.

Lebensbereiche müssen neugestaltet werden und vertraute Beziehungen verändern sich. Die Trennungs- und Scheidungsberatung der Jugendämter bieten:

- Beratung von Eltern, die sich trennen oder scheiden lassen wollen oder die sich bereits getrennt haben
- Beratung in Fragen rund um das Umgangsrecht
- Beratung in Fragen rund um das Sorgerecht (gemeinsame oder alleinige elterliche Sorge)
- Gespräche mit beiden Elternteilen gemeinsam, Einzelgespräche mit Vätern oder Müttern, Gespräche mit betroffenen Kindern und Jugendlichen
- Unterstützung bei der Gestaltung einer Umgangsregelung
- Vermittlung in Gesprächen im Einzelfall bei Auseinandersetzungen der Eltern, die das Sorge- oder Umgangsrecht betreffen
- Mitwirkung (Stellungnahme) beim Familiengericht in Umgangs- oder Sorgerechtsangelegenheiten

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

- <https://lkclp.de/jugend-familie/kinder-jugend-familie/trennungs-und-scheidungsberatung.php>

Kontaktstellen im Landkreis Vechta

- <https://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/hilfe-fuer-familien-kinder-und-jugendliche/sozialpaedagogische-hilfen/beratung/trennungs-und-scheidungsberatung.html>
- <https://www.caritas-sozialwerk.de/hilfe-und-beratung/ehe-familien-und-lebensberatung/ehe-familien-und-lebensberatung>

RENTENBERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Um Altersarmut und Versorgungslücken zu vermeiden, sollten Altersbezüge frühzeitig und nachhaltig geplant und aufgebaut werden. Die Rentenberatungen geben dazu hilfreiche Ratschläge.

- https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/home_node.html



MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Die Integration und Migration von zugewanderten Menschen in unsere Gesellschaft ist ein zentrales Thema von Bund, Ländern und Kommunen. Zugewanderte Menschen stellen sich naturgemäß viele Fragen, die zu klären sind. Für eine erfolgreiche Willkommenskultur der hier lebenden Migranten wurden diverse Beratungsstellen für eine bessere Eingliederung in die Gesellschaft eingerichtet:

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

Kreishaus Cloppenburg

- <https://lkclp.de/kreis-politik/migration-integration.php>

Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- <https://www.caritas-sozialwerk.de/flucht-und-migration/flucht-und-migration>

Deutsches Rotes Kreuz Cloppenburg

- <http://www.drk-cloppenburg.de/>

Diakonie im Oldenburger Münsterland

- https://www.dw-ol.de/pages/einrichtungen/microsites/diakonie-om_de/index.html

Integrationslotsenverein Cloppenburg & Telefonseelsorge für Zugewanderte

- <http://www.integrationslotsen.com/>

Anerkennung ausländischer Abschlüsse

IQ Netzwerk: Anerkennungsberatung BNW, Oldenburg

- <https://www.bnw.de/kundengruppen/migranten/iq-netzwerk-erkennungsbearbeitung/>

Psychosoziale Beratungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge

Bei Stress, Schlafproblemen, Angst, Alpträumen oder anderen psychischen Problemen

- <http://www.ntfn.de/angebote-in-oldenburg/>

Beratungsstellen für Arbeitsmigranten

Sie kommen aus dem Ausland? Sie arbeiten bei uns in Deutschland? Sie haben Fragen zu Ihrer Arbeit?

- <https://www.caritas-sozialwerk.de/hilfe-und-beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter?searchterm=arbeitsmigranten>

Kontaktstellen im Landkreis Vechta

Kreishaus Vechta

- <https://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/koordinatorin-fuer-integration.html>

Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- <https://www.caritas-sozialwerk.de/flucht-und-migration/flucht-und-migration>

PROJEKT „EFi“ - Elternarbeit- Frühe Hilfen –Migrationsfamilien

- <https://rathaus.vechta.de/leben/familie/efi.aspx>

Anerkennung ausländischer Abschlüsse

IQ Netzwerk: Anerkennungsberatung, Osnabrück

- <https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-niedersachsen/>

Beraterstage: Anerkennung ausländischer Abschlüsse

Berater (gn): Katharina Loose

Termine: Di. 08.11.2022 oder Do. 10.11.2022, ab 10:00 Uhr

Einzelberatung (Bringen Sie ihre beglaubigten übersetzten Dokumente zur Beratung mit)

Ort: Kreisvolkshochschule Vechta, Bahnhofstr. 1, Vechta

Anmeldung: 04441 937780

Psychosoziale Beratungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge

Bei Stress, Schlafproblemen, Angst, Alpträumen oder anderen psychischen Problemen

- <http://www.ntfn.de/angebote-in-osnabrueck/>

Beratungsstellen für Arbeitsmigranten

Sie kommen aus dem Ausland? Sie arbeiten bei uns in Deutschland? Sie haben Fragen zu Ihrer Arbeit?

- <https://www.caritas-sozialwerk.de/hilfe-und-beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter?searchterm=arbeitsmigranten>



KONTAKTE FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN UND UNTERNEHMERINNEN

Wirtschaftsförderung

Wir helfen Ihnen, wichtige Fragen zu klären. Zum Beispiel:

- Wie und wo kann ich mein Gewerbe anmelden?
- Welche rechtlichen Voraussetzungen muss ich beachten?
- Wie finanziere ich meine Selbstständigkeit?
- Ist mein Gründungsvorhaben rentabel? Lohnt es sich?
- Habe ich Anspruch auf einen Gründungszuschuss oder andere Förderzuschüsse?

Landkreis Cloppenburg

Kreishaus Cloppenburg

- <https://lkclp.de/wirtschaft-gewerbe/wirtschaftsinformationen.php>

START:PUNKT Landkreis Cloppenburg

Gründer finden hier die nötige Infrastruktur für die Umsetzung ihrer Vorhaben sowie die volle Unterstützung aller Verantwortlichen. Angebot am START:PUNKT im Landkreis Cloppenburg:

- Beratung
- Technologietransfer für KMU
- Gründungs- und Innovationszentrum
- Veranstaltungsort für KMU
- Persönliche Betreuung
- Networking

- <https://www.om-startpunkt.de/>

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

Der UFH ist eine Gruppe von Unternehmerfrauen, Meisterfrauen und im Handwerk tätigen Frauen, die sich beruflich engagieren und Mitverantwortung tragen.

- <http://www.ufh-cloppenburg.de>

LandFrauenverband Weser-Ems

Gründungsinteressierte Frauen können sich mit bereits gegründeten Frauen vernetzen, die gerne ihre Erfahrungen weitergeben möchten.

- <https://www.landfrauenverband-weser-ems.de/selbststaendig-machen>

Landkreis Vechta

Kreishaus Vechta

- <https://www.landkreis-vechta.de/wirtschaft-und-arbeit.html>

START:PUNKT Landkreis Vechta

Gründer finden hier die nötige Infrastruktur für die Umsetzung ihrer Vorhaben sowie die volle Unterstützung aller Verantwortlichen. Mit dem START:PUNKT Vechta schaffen wir eine Anlaufstelle für alle, die gründen – völlig egal, ob sie direkt von der Universität kommen oder seit Jahren mitten im Berufsleben stehen.

- <https://www.om-startpunkt.de/>

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

Der UFH ist eine Gruppe von Unternehmerfrauen, Meisterfrauen und im Handwerk tätigen Frauen, die sich beruflich engagieren und Mitverantwortung tragen.

- <http://www.ufh-vechta.de/>

LandFrauenverband Weser-Ems

Gründungsinteressierte Frauen können sich mit bereits gegründeten Frauen vernetzen, die gerne ihre Erfahrungen weitergeben möchten.

- <https://www.landfrauenverband-weser-ems.de/selbststaendig-machen>



Der Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland ist ein Zusammenschluss kleinerer und mittlerer Unternehmen sowie kommunaler Arbeitgeber aus dem Landkreis Cloppenburg und dem Landkreis Vechta, die sich mit den Themen Familienfreundlichkeit, Mitarbeitergewinnung und Mitarbeiterbindung aktiv beschäftigen.

Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland ist Geschäftsstelle und zentraler Ansprechpartner für die Mitglieder des Verbundes familienfreundlicher Unternehmen e.V. Sie unterstützt die Mitgliedsbetriebe durch individuelle Beratung, Informationsveranstaltungen und Zuschüsse zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf.

Die Mitgliedschaft in diesem Netzwerk ermöglicht den Unternehmern, sich bei Ihren Mitarbeitern und auch der Öffentlichkeit als familienfreundlich und mitarbeiterorientiert zu präsentieren.

Zurzeit umfasst der Verbund mehr als 170 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland.

Renate Hitz

Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

04441 8982620

hitz@koordinierungsstelleom.de

www.koordinierungsstelleom.de

Banken

- Landessparkasse zu Oldenburg, Vechta
- Raiffeisenbank eG Scharrel, Saterland
- Volksbank eG Barßel-Bösel-Friesoythe, Friesoythe
- Volksbank Dammer Berge eG
- Volksbank Essen-Cappeln eG
- Volksbank Lastrup eG
- Volksbank Lohne-Mühlen eG
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek eG
- VR Bank Dinklage-Steinfeld eG
- VR-Bank in Süddoldenburg eG, Cloppenburg/Garrel

Bildungsträger

- Akademie Überlingen N. Glasmeyer GmbH, Vechta
- basys gGmbH/Bildungswerk, Cloppenburg
- Katholische Akademie Stapelfeld, Cloppenburg
- Katholisches Bildungswerk Friesoythe e.V., Friesoythe
- Kreishochschule Vechta e.V.
- Universität Vechta
- VitaAkademie GmbH, Cloppenburg
- Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e.V.

Druckereien

- Rießelmann Druck & Medien GmbH, Lohne
- Optikett GmbH, Vechta

Entsorgungsgewerbe

- Abfallwirtschaftsgesellschaft Landkreis Vechta mbH, Vechta

Elektrotechnik

- Alfons Diekmann GmbH Elektroanlagen, Damme
- Schulz Systemtechnik GmbH, Visbek

Ernährungsgewerbe

- BWE-Brütereier Weser-Ems GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- GEKA frisch + frost GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- Lohmann & Co. AG, Zweigniederlassung Visbek-Rechterfeld, Visbek
- Moorgut Kartzfehn Turkey Breeder GmbH, Bösel
- Schneefrost Produktion GmbH & Co. KG, Lönningen
- Schulte GmbH & Co. KG, Lastrup Wurstwaren, Lastrup
- Wernsing Feinkost GmbH, Addrup-Essen
- WIESENHOF International GmbH, Visbek-Rechterfeld
- WIESENHOF-Geflügel-Kontor GmbH, Visbek-Rechterfeld

Futtermittelhersteller

- Biochem Zusatzstoffe Handels- und Produktionsges. mbH, Lohne
- Deutsche Vilomix Tierernährung GmbH, Neuenkirchen
- H. Bröring GmbH & Co. KG, Dinklage
- H. Thamann & Leiber GmbH, Landhandel-Krafftterwerk, Neuenkirchen
- MEGA Tierernährung GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- Miavit GmbH, Essen

Garten- und Landschaftsbau

- Carsten Enneking Garten & Landschaftsbau GmbH, Damme

Genossenschaften

- Erzeugergroßmarkt Langförden-Oldenburg eG, Langförden
- GS agri eG, Schneiderkrug
- Raiffeisen-Warengenossenschaft Vechta-Dinklage eG, Dinklage

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.

Gesundheitswesen

- Ambulanter Pflegedienst Beckmann & Behrens GmbH, Bakum
- Zahnarztpraxis Jugert, A. Jugert Zahnärztin, Vechta
- Zerhusen & Blömer Ambulante- u. Tagespflege, Lohne-Kroge
- Radiologie Vechta MVZ, Vechta

Groß- und Einzelhandel

- Big Dutchman International GmbH, Vechta-Calveslage
- Krapp Eisen GmbH & Co. KG, Lohne
- Kühling Fruchthandel KG, Emstek
- MF Manfred Faske GmbH & Co. KG, Vechta-Calveslage

Handwerk

- Andreas Herbers Tischlerei, Friesoythe
- Aumann grün AG, Cloppenburg
- M. Ernst GmbH
- Günter Bremer Trockenbau & Tischlerei GmbH, Molbergen
- Holger Lüllmann Holzbau u. Bedachungen, Lönigen
- Imbusch Einrichtungen GmbH, Lönigen
- Kreishandwerkerschaft Cloppenburg
- Kreishandwerkerschaft Vechta
- MB Holzdesign GmbH, Garrel
- Mecut GmbH, CNC – Zerspanung, Molbergen
- Metallbau Kordes GmbH, Emstek
- Metalltechnik Fittje GmbH & Co. KG, Saterland
- Metallzerspanung Klaus, Emstek
- Meyer und Schulte, Saterland-Scharrel
- Tellmann GmbH & Co. KG, Essen
- Tischlerei Heyens GmbH, Friesoythe
- Schrand Schweißunternehmen und Pipelinebau GmbH, Essen
- Wase Metallleichtbau GmbH, Essen

Hotel- und Gastronomie

- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Style, Vechta

Hygiene-Dienstleistungen

- DesFa GmbH, Hygienedienstleistungen, Molbergen

IT-Branche

- AMCON Software GmbH, Cloppenburg
- Großmann Systembetreuung GmbH, Cloppenburg

Krankenhäuser

- Clemens-August-Stift, Neuenkirchen-Vörden
- Fachkliniken St. Marien - St. Vitus GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- St. Anna-Klinik gGmbH, Lönigen
- St. Anna-Stiftung, Dinklage
- St. Elisabeth gGmbH, Damme
- St. Franziskus-Hospital, Lohne
- St. Josefs-Hospital Cloppenburg gGmbH, Cloppenburg
- St. Marien-Hospital gGmbH, Friesoythe
- St. Marienhospital Vechta gGmbH

Kunststofftechnik

- fm Kunststofftechnik GmbH, Bösel
- INTERNORM Kunststofftechnik GmbH, Damme
- Müller-Technik GmbH, Steinfeld
- Pöppelmann GmbH & Co. KG, Lohne

Land- und Forstwirtschaft

- Schumacher Agrar, Vechta

Logistik

- RUNDEN Packaging & Logistics GmbH & Co. KG, Steinfeld
- MEGA Logistik und Service GmbH, Visbek-Rechterfeld

Maschinen und Anlagenbau:

- airpool Lüftungs- und Wärmesysteme GmbH, Damme
- AKE Zentri-Jet GmbH, Garrel
- BSplus MotorenService GmbH, Ermke
- Grimme Landmaschinenfabrik GmbH & Co. KG, Damme
- Kurre Spezialmaschinenbau GmbH, Saterland-Ramsloh
- nordluft Wärme- u. Lüftungstechnik GmbH & Co. KG, Lohne
- S. Sternath Maschinenbau GmbH & Co. KG, Friesoythe
- Thiel GmbH, Lönigen-Bunnen
- Vogelsang GmbH & Co. KG, Essen
- WEDA Dammann & Westerkamp GmbH, Lutten
- W&R Maschinenbau GmbH & Co. KG, Steinfeld

Medien

- OM-Medien GmbH & Co.KG, Vechta

Öffentliche Verwaltungen

- Gemeinde Bösel
- Gemeinde Emstek
- Gemeinde Essen
- Gemeinde Garrel
- Gemeinde Goldenstedt
- Gemeinde Holdorf
- Gemeinde Lindern
- Gemeinde Neuenkirchen-Vörden
- Gemeinde Steinfeld
- Gemeinde Visbek
- Landkreis Cloppenburg
- Landkreis Vechta
- Stadt Cloppenburg
- Stadt Damme
- Stadt Dinklage
- Stadt Friesoythe
- Stadt Lohne

- Stadt Lönigen

- Stadt Vechta

Personalberatungen

- PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup

Senioreneinrichtungen

- Senioreneinrichtungen St. Franziskus gGmbH, Lönigen
- St. Elisabeth-Stift gGmbH, Lastrup
- St. Leo-Stift gGmbH, Essen
- St. Pius-Stift, Cloppenburg
- Stiftung Maria-Rast, Damme

Soziale und kirchliche Einrichtungen

- Andreaswerk e.V., Vechta
- Bischöflich Münstersches Offizialat, Vechta
- Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth, Lohne
- Caritas-Verein Altenoythe e.V., Friesoythe
- JG Gruppe, Kardinal-von-Galen-Haus, Dinklage
- Malteser Hilfsdienst e.V. Offiziatsbezirk Oldenburg, Vechta
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Cloppenburg
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Vechta
- Stiftung St. Vincenzhaus, Cloppenburg

Sonstige Dienstleistungsbetriebe

- AniCon Labor GmbH, Höltinghausen
- CUROM Dienstleistungs- GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- KAAPKE Holding GmbH, Emstek/ecopark
- Nils Bogdol GmbH, Holdorf

Sonstige Produktionsbetriebe

- Diephaus Betonwerk GmbH, Vechta
- fm Systemmöbel GmbH & Co. KG, Bösel
- Heller Tools GmbH, Dinklage
- Heinrich Gräper Holding GmbH & Co. KG, Bösel

- Novocal GmbH & Co. KG, Friesoythe
- NPL Nahrungsmittelproduktion GmbH, Bösel
- Remmers GmbH, Lönigen
- Waskönig+Walter Besitz und Verwaltungs GmbH u. Co. KG, Saterland
- Westerhoff Paletten GmbH, Bühren
- Zerhusen Kartonagen GmbH, Damme

Steuerberater und Rechtsanwälte

- Christian Lübbers Steuerberater, Saterland
- Dorissen, Wedemeyer & Kollegen, Rechtsanwälte und Notare, Cloppenburg
- Drees-Debring Elisabeth, Steuerberaterin, LB, Cloppenburg
- ECOVIS Lüschen & Partner, Steuerberatungsgesellschaft, Vechta
- Freese Feldhaus Partnerschaft mbB Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, Rechtsanwälte, Notar, Vechta
- Kessing-Hespe-Dr.Steenken, Rechtsanwälte-Notare-Fachanwälte, Saterland
- Rohlf's Gerhard, Steuerberater, Vechta
- Schumacher, Gust & Partner mbB, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer, Vechta
- Woltermann Ludger, Steuerberater, Essen
- Wüst/Kamphaus/Bussmann, Steuerberater, vereidigter Buchprüfer, Steinfeld

Tierärzte

- Tierklinik Lüsche GmbH, Lüsche

Versicherungen

- Alte Oldenburger Krankenversicherung AG, Vechta
- Eilhoff GmbH, Versicherungsmakler, Lohne

Wirtschaftskammern

- Handwerkskammer Oldenburg
- Oldenburgische Industrie- und Handelskammer

Stand: 30.5.2022



**Verbund familienfreundlicher
Unternehmen e.V.**
Oldenburger Münsterland



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Bürgermeister-Winkler-Str. 35
49661 Cloppenburg
04471 15305

Ravensberger Str. 20
49377 Vechta
04441 8982622

E-Mail: info@koordinierungsstelleom.de
www.koordinierungsstelleom.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Träger der Koordinierungsstelle:



**LANDKREIS
CLOPPENBURG**
WIRTSCHAFT.



**Landkreis
Vechta**
STARKE ARGUMENTE.

Partner im:

