

# AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Fördermöglichkeiten  
für Frauen mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

## 2. Halbjahr 2024

Aktuelle Ausgabe



Weitere Informationen  
gibt es hier:  
[www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union





# AKTUELLE ANGEBOTE 2024

## 2. Halbjahr

### **DIE KOORDINIERUNGSSTELLE**

ab Seite 04

### **FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG**

ab Seite 06



### **EDV-KURSE**

ab Seite 08



### **BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG**

ab Seite 10



### **EXISTENZGRÜNDUNG**

ab Seite 26



### **RHETORIK & KOMMUNIKATION**

ab Seite 30



### **FAMILIE & BERUF**

ab Seite 38

### **INFORMATIONEN- & BERATUNGSSTELLEN**

ab Seite 56

### **VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.**

ab Seite 64

# KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

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

Die Beratung kann sowohl persönlich, telefonisch oder auch online stattfinden.

## Unsere Beratung umfasst folgende Themen:

- Berufliche Neuorientierung
- Optimale Vorbereitung für den Wiedereinstieg
- Tipps zum Finden und Weiterleitung der passenden Arbeitsstellen
- Hinweise und Tipps zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

**Nutzen Sie Ihre Chance!**

**Wir beraten Sie gern.**

**Neu:**

**Beratung im Bildungswerk Friesoythe jeden  
3. Montag im Monat!**



**Renate Hitz**

04471 15383

04441 8982620

0172 8981006

hitz@koordinierungsstelleom.de



**Nancy Menke**

04441 8982621

0172 6597270

menke@koordinierungsstelleom.de

# ZUSCHUSS ZUR BERUFLICHEN WEITERBILDUNG DURCH DIE KOORDINIERUNGSSTELLE

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland kann förderberechtigten Personen einen **Zuschuss zur Kursgebühr in Höhe von 50 % der Fortbildungskosten** (max. 400 € pro Jahr) für eine beruflich orientierte Weiterbildung gewähren.

## Wer ist zuschussberechtigt?

- Frauen in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von Arbeitslosengeld oder Bezug von Bürgergeld

## Drei Schritte sind erforderlich:

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

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

**Wir helfen Ihnen bei Antragstellung und Informationen.**



**Nadine Bornemann**

04471 15305

[bornemann@koordinierungsstelleom.de](mailto:bornemann@koordinierungsstelleom.de)



**Anette Schlarmann**

04441 8982622

[schlarmann@koordinierungsstelleom.de](mailto:schlarmann@koordinierungsstelleom.de)

# FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

## **Bildungsberatung**

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

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

## **Bildungsregion des Landkreises Cloppenburg**

Die Bildungsregion Cloppenburg mit der Geschäftsstelle, dem Bildungsbüro, ist für die Koordinierung von Bildungsangeboten im Landkreis Cloppenburg zuständig.

<https://lkclp.de/unser-landkre/freizeit-bildung/bildungsbuero/bildungsbuero-in-der-bildungsregion.php>

## **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 erfolgreich hinter sich gebracht? Dann lassen Sie sich dafür mit 1.000€ belohnen!

<https://www.nbank.de/Förderprogramme/Aktuelle-Förderprogramme/Weiterbildungsprämie.html#aufeinenblick>

## **Bildungsgutschein**

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

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/bildungsgutschein>

## **Qualifizierungsoffensive WEITER.BILDUNG**

Die Agentur für Arbeit unterstützt Unternehmen, indem unter bestimmten Voraussetzungen Qualifizierungen für deren Beschäftigte gefördert werden.

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung/foerderung-beschaefigte>

## **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**

Der Bildungskredit unterstützt bei der Finanzierung einer schulischen Ausbildung oder Studium.

[https://www.bva.bund.de/DE/Services/Buerger/Schule-Ausbildung-Studium/Bildungskredit/bildungskredit\\_node.html](https://www.bva.bund.de/DE/Services/Buerger/Schule-Ausbildung-Studium/Bildungskredit/bildungskredit_node.html)

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel Starter	05.09.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
10 Finger-Tast schreiben	07.10.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Word für Anfänger	22.10.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
OneNote im Griff: Ihr Wegweiser durch das digitale Notizbuch	09.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
OneDrive meistern: Sicher und effizient in der Cloud arbeiten	11.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Tast schreiben am Computer	07.10.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Word-Entdeckerkurs: Ihr Sprungbrett in die digitale Textwelt	04.11.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Excel-Entdeckerkurs: Ihr Navigationskompass in der Welt der Tabellen	06.11.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Smartphone für Anfänger	23.10.	Bildungswerk Lönningen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Computer Schritt für Schritt	04.11.	Bildungswerk Lönningen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Word und Excel für Anfänger	07.11.	Bildungswerk Lönningen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteiger – Ein Crashkurs mit ChatGPT und Co.	23.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 365 Einstieg leichtgemacht	13.11.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel 365 Formeln, Tabellen und Funktionen	04.12.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
10-Finger-Schreiben am PC	07.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Grundlagen für Computer – Einsteiger	23.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	05.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Grundkurs	05.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
10-Finger-Schreiben am PC	09.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Grundlagen für Computer – Einsteiger- Vertiefung	20.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Aufbaukurs	26.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Fit fürs Büro - Word, Excel, Outlook (Bildungsurlaub)	02.12.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de



# Die Berufsberatung im Erwerbsleben ist für Sie da, wenn...

- Sie Ihre berufliche Zukunft sichern möchten!
- Sie sich weiterentwickeln oder beruflich neu orientieren wollen!
- Sie eine Qualifizierung oder Weiterbildung anstreben!
- Sie Ihren beruflichen Wiedereinstieg planen oder sich zum Arbeitsmarkt beraten lassen möchten!
- Sie Fragen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten bei einer Weiterbildung haben!

## Kontakt

E-Mail: [vechta.berufswegplanung@arbeitsagentur.de](mailto:vechta.berufswegplanung@arbeitsagentur.de)

Telefonische Anliegensklärung: 04441 946 8888

Terminvereinbarung: 0800 4 5555 00 (Mo-Fr 8-18 Uhr)



<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/vechta/>



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Vechta

bringt weiter.



# TEILZEITAUSBILDUNG – KEINE HALBE SACHE

Mi, 30.10.2024, 09:00 - 10:30 Uhr

Vielfältige Chancen und Möglichkeiten in der Arbeitswelt ergeben sich durch eine Teilzeitausbildung. Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt stellen attraktive Ausbildungsmöglichkeiten vor. Informationen erfolgen über Ausbildung und auch über die Optionen der Weiterbildung.

Wegen ihrer Flexibilität bringt die duale Ausbildung in Teilzeit für alle Beteiligten vielfältige Vorteile mit sich. So bietet sich die Möglichkeit, Familie und Ausbildung miteinander zu vereinbaren. Sowohl Mütter als auch Väter, die eine Ausbildung aufgrund von Elternzeiten unterbrochen haben, können diese wiederaufnehmen und abschließen. Berufsrückkehrende nach Erziehungs- oder Pflegezeiten können eine neue Perspektive aufbauen. Auch Menschen, die zum ersten Mal einen beruflichen Abschluss anstreben und gleichzeitig familiär eingebunden sind, erhalten so sehr gute Chancen.

In dieser hybrid (sowohl in Präsenz als auch per Skype) durchgeführten Veranstaltung können alle Informationen direkt besprochen und hinterfragt werden.

## Ort

**Agentur für Arbeit**

Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg  
Raum 2.24



## Referent (gn)

Stefanie Rolfes-Gröninger, Anja Komossa und Katharina Drees

## Kosten

keine



## Anmeldung

vechta.biz@arbeitsagentur.de (Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 29.10.2024 anmelden.)

## Info

Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/944489571> (s. a. QR-Code)





# TEILZEITAUSBILDUNG – KEINE HALBE SACHE

Mi, 30.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

Vielfältige Chancen und Möglichkeiten in der Arbeitswelt ergeben sich durch eine Teilzeitausbildung. Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt stellen attraktive Ausbildungsmöglichkeiten vor. Informationen erfolgen über Ausbildung und auch über die Optionen der Weiterbildung.

Wegen ihrer Flexibilität bringt die duale Ausbildung in Teilzeit für alle Beteiligten vielfältige Vorteile mit sich. So bietet sich die Möglichkeit, Familie und Ausbildung miteinander zu vereinbaren. Sowohl Mütter als auch Väter, die eine Ausbildung aufgrund von Elternzeiten unterbrochen haben, können diese wiederaufnehmen und abschließen. Berufsrückkehrende nach Erziehungs- oder Pflegezeiten können eine neue Perspektive aufbauen. Auch Menschen, die zum ersten Mal einen beruflichen Abschluss anstreben und gleichzeitig familiär eingebunden sind, erhalten so sehr gute Chancen.

In dieser hybrid (sowohl in Präsenz als auch per Skype) durchgeführten Veranstaltung können alle Informationen direkt besprochen und hinterfragt werden.

**Ort** **Agentur für Arbeit**  
Rombergstr. 51, Vechta  
Raum 2.02



**Referent (gn)** Stefanie Rolfes-Gröninger, Anja Komossa und Katharina Drees

**Kosten** keine



**Anmeldung** vechta.biz@arbeitsagentur.de (Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 29.10.2024 anmelden.)

**Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/109119254> (s. a. QR-Code)





# BEWERBUNGSTRAINING

**Sa, 02.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

Unser Bewerbungstraining vermittelt Ihnen praxisnahe Fähigkeiten, um sich erfolgreich im Bewerbungsprozess zu positionieren. Von der Erstellung überzeugender Bewerbungsunterlagen bis zum souveränen Vorstellungsgespräch – dieser Kurs bietet eine umfassende Vorbereitung für alle, die ihre beruflichen Chancen maximieren wollen.

## Inhalte:

- Bewerbungsunterlagen optimieren: Lernen Sie, überzeugende Lebensläufe und Anschreiben zu erstellen
- Bewerbungsstrategien entwickeln: Erfahren Sie, wie Sie gezielte Bewerbungsstrategien für verschiedene Branchen und Unternehmen entwickeln
- Vorstellungsgespräche meistern: Trainieren Sie typische Fragen, verbessern Sie Ihre Körpersprache und gewinnen Sie Selbstvertrauen
- Online-Bewerbungen und Social Media nutzen: Erfahren Sie, wie Sie Online-Profile professionell gestalten und Social Media effektiv für die Jobsuche nutzen
- Bewerbungsfeedback und Selbstreflexion: Durch Feedback und Selbstreflexion optimieren Sie kontinuierlich Ihre Bewerbungsstrategien

Profitieren Sie von unserem erfahrenen Trainer, praxisnahen Übungen und einem individuellen Ansatz, um Ihre Bewerbungschancen nachhaltig zu steigern. Bringen Sie, wenn Sie mögen, gern Bewerbungsunterlagen mit, die Sie in der Vergangenheit verschickt haben. Auf dieser Grundlage kann unser Trainer mit Ihnen an Ihrer Selbstpräsentation arbeiten.

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

**Referent (gn)** Erich Machura

**Kosten** 90 €

**Anmeldung** 04471 91080

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)





# INFORMATIONSVERANSTALTUNG FÜR BERUFSRÜCKKEHRERINNEN UND FRAUEN MIT FAMILIENAUFGABEN

**Do, 26.09.2024, 09:00 - 11:00 Uhr**

Die Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland sowie die Agentur für Arbeit Vechta laden am 26. September 2024 zur „Informationsveranstaltung für Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit Familienaufgaben“ ins Bildungswerk Dammer Berge e.V. ein.

Die kostenlose Veranstaltung findet in lockerer Runde mit Kaffee, Tee und belegten Brötchen statt. Stefanie Rolfes-Gröninger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Mira König, von der Berufsberatung im Erwerbsleben (beide Agentur für Arbeit Vechta) sowie Nancy Menke von der Koordinierungsstelle richten sich mit dieser Veranstaltung an Frauen, die sich mit den Themenfeldern beruflicher (Wieder-) Einstieg, (Neu-) Orientierung, persönliche Perspektiven im Arbeitsleben sowie finanzielle Förder- und Weiterbildungsmöglichkeiten beschäftigen.

„Wir möchten Frauen dazu ermuntern sich aktiv auf die anstehende Erwerbszeit vorzubereiten, um den Wieder- oder auch Neueinstieg so leicht wie möglich zu gestalten“, so die Ausrichterinnen der Infoveranstaltung.

Alle Akteurinnen haben dabei einen besonderen Fokus auf einen angenehmen und vertrauensvollen Austausch.



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Vechta

**Ort** **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**  
Im Kloster Damme, Benediktstr. 10, Damme

**Referent (gn)** Karin Busse (Coachin für Persönlichkeitsentwicklung)

**Kosten** keine

**Anmeldung** 04441 8982621 oder [menke@koordinierungsstelleom.de](mailto:menke@koordinierungsstelleom.de)

**Info** [www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)





# OPTIMAL AUF DEN (WIEDER-) EINSTIEG VORBEREITEN

## INFOVERANSTALTUNG FÜR BERUFLICHER\* WIEDEREINSTIEG

### BERUFSRÜCKKEHRERINNEN UND FRAUEN MIT FAMILIENAUFGABEN

**Di, 03.09.2024, 09:30 - 11:30 Uhr**

Die Teilnehmerinnen erhalten Informationen und Hinweise zur optimalen Vorbereitung auf den beruflichen (Wieder-) Einstieg bzw. zur Verbesserung ihrer beruflichen Situation oder Neuorientierung.

Zudem werden die Beratungsleistungen und finanziellen Hilfen der Agentur für Arbeit und der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft vorgestellt.

Es wird auch einen Überblick über die aktuelle Arbeitsmarktsituation und Tipps zu den Bewerbungsunterlagen geben.

Ausreichend Zeit für Fragen der Teilnehmerinnen ist ebenfalls eingeplant.

**Ort** Bildungswerk Friesoythe  
Kirchstr. 9, Friesoythe

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Vechta

**Referent (gn)** Stefanie Rolfes-Gröninger, Manuela Eilers und Renate Hitz

**Kosten** keine

**Anmeldung** 04471 15383 oder [hitz@koordinierungsstelleom.de](mailto:hitz@koordinierungsstelleom.de)

**Info** [www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)

**Koordinierungsstelle  
Frauen & Wirtschaft**  
im Oldenburger Münsterland





# DIGITALE KOMPETENZEN

**Mo, 30.09.2024, Di, 01.10.2024, Mi, 02.10.2024**

## **30.09.2024: Impulsvortrag: 08:30 bis 09:30 Uhr mit anschließendem Workshop**

- Digitale Welt: Problemlöser oder Verursacher?
- Berufliche und private Nutzung:
  - Wie „digital“ sollte ich sein? Ehrlichkeit im Internet!?!
- Office Software – in der Arbeitswelt unverzichtbar!
  - Textbearbeitung / E-Mail-System / Kalender
- E-Learning / Blended Learning
- Soziale Medien – wo sollte ich präsent sein?
- Künstliche Intelligenz (KI) – Segen oder Fluch?

## **30.09.2024: Workshop 1: 09:30 bis 12:30 Uhr**

- Bürosoftware richtig und effektiv nutzen
  - Word / Excel / PowerPoint / Outlook
- Praktische Übungsphasen mit anschließender Präsentation

## **01.10.2024: Workshop 2: 08:30 bis 12:00 Uhr**

- Vorstellung unterschiedlicher Suchmaschinen, z.B.:
  - Google, Firefox, Edge
  - unerwünschte „Treffer“ bei der Suche vermeiden
- Praktische Übungsphasen mit anschließender Präsentation



# DIGITALE KOMPETENZEN

Mo, 30.09.2024, Di, 01.10.2024, Mi, 02.10.2024

## 02.10.2024: Workshop 3: 08:30 bis 12:00 Uhr

- KI-Vorstellung am Beispiel von ChatGPT
  - Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit der KI-Daten
  - Wofür ist die Nutzung sinnvoll?
- Praktische Übung
  - Erstellen eines persönlichen Kontos bei ChatGPT.  
Erforderlich: Handynummer und E-Mail-Adresse
  - ChatGPT nutzen und die Ergebnisse in einem Word-Dokument zusammenfassen
- Erfahrungsaustausch und zukünftige Themenwünsche

**Ort** Dekra Akademie GmbH  
Visbeker Damm 32, Vechta

**Referent (gn)** Dozent der Dekra

**Kosten** keine

**Anmeldung** 04441 92530

**Info** [www.dekra-akademie.de](http://www.dekra-akademie.de)



Koordinierungsstelle  
**Frauen & Wirtschaft**  
im Oldenburger Münsterland



# FRAUENINFORMATIONSTAG

**Fr, 08.11.2024, 08:30 - 12:30 Uhr**

An diesem Vormittag erhalten Sie Informationen zur optimalen Vorbereitung des beruflichen (Wieder-)Einstiegs und zur Verbesserung Ihrer beruflichen Situation.

Folgende Workshops sollen angeboten werden:

Workshop I: Geplant versorgt alt werden

Workshop II: Gründung / Gründung im Nebenerwerb

Workshop III: Frauen und Finanzen

Workshop IV: „Sich im Alltag auf die eigenen Ziele fokussieren!“

Zudem präsentieren unterschiedliche Beratungseinrichtungen ihre Unterstützungsangebote für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigten in Elternzeit.

Nutzen Sie die Chance sich unverbindlich zu informieren und Kontakte zu möglichen Beratungseinrichtungen zu knüpfen.

**Ort** **Kreishaus Vechta**  
Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

**Referent (gn)** Dozententeam



**Kosten** keine



**Anmeldung** nicht erforderlich



**Info** [www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)





# PERSEPEKTIVE STUDIUM - SCHON MAL DRÜBER NACHGEDACHT?

Mi, 25.09.2024, 09:30 - 12:00 Uhr

## Für Studieninteressierte mit Familienverantwortung und/oder Berufstätigkeit

In dieser Kooperationsveranstaltung von Universität Vechta und Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland möchten wir Raum und Gelegenheit bieten, sich über realistische Studienbedingungen und berufliche Perspektiven zu informieren und auszutauschen.

### Wir informieren über:

- die vielfältigen Zugangswege an die Hochschule (Studium ohne Abitur) und Vorbereitungsangebote
- das Studienangebot der Universität Vechta
- den Studienaufbau und die Rahmenbedingungen
- die Vereinbarkeit von Studium mit Familienaufgaben und/oder Berufstätigkeit
- die Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten
- die Möglichkeit der Anrechnung von beruflich erworbenen Kompetenzen

Studierende mit Familienverantwortung berichten über ihre bisherigen Erfahrungen und geben einen Einblick, wie sich das „Studienleben“ anfühlt, was alles bedacht werden muss und wie sich ein Studium finanziell für die Zukunftsperspektive auszahlt.

Die Veranstaltung wird mit einem Rundgang über das Gelände der Universität abgeschlossen.



**Ort** Start:Punkt Vechta,  
Driverstr. 12a, Vechta

**Kosten** keine

**Anmeldung** [www.uni-vechta.de/offene-hochsch](http://www.uni-vechta.de/offene-hochsch)

**Info** [www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.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 zu den Studienmöglichkeiten ohne Abitur, berät und begleitet Interessierte bei der Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven, organisiert Informationsveranstaltungen und Workshops, die Studienorientierung und -vorbereitung sowie den Studieneinstieg unterstützen.

Das Veranstaltungsprogramm wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.

**Info**

[www.uni-vechta.de/offene-hochschule](http://www.uni-vechta.de/offene-hochschule)

Für eine individuelle Beratung steht Ihnen die Koordinatorin gerne zur Verfügung.

Vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin:

Telefon 04441 15166 oder per E-Mail:

[maria.goldberg@uni-vechta.de](mailto:maria.goldberg@uni-vechta.de)





# INFORMATIONSV ERANSTALTUNG FÜR STUDIENINTERESSIERTE MIT BERUFSERF AHRUNG: STUDIEREN OHNE ABITUR - WAS GEHT?

**Do, 29.08.2024**, 18:30 – 19:30 Uhr oder

**Mo, 23.09.2024**, 16:00 – 17:00 Uhr oder

**Di, 05.11.2024**, 18:30 – 19:30 Uhr oder

**Do, 05.12.2024**, 10:00 – 11:00 Uhr

In Niedersachsen besteht die Möglichkeit, auch ohne Abitur ein Studium aufzunehmen. Insbesondere für Berufstätige mit abgeschlossener Ausbildung und Berufserfahrung eröffnen sich dadurch neue berufliche Perspektiven.

## Wir informieren über:

- die vielfältigen Varianten des „Studiums ohne Abitur“
- über das Studienangebot der Universität Vechta und die Brückenangebote zum Studieneinstieg
- über Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten
- über die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie

Zeit für Ihre Fragen ist selbstverständlich auch vorgesehen.

**Ort** „Virtueller Seminarraum“

**Kosten** keine

**Anmeldung** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Sollten Sie im Vorfeld Fragen zu den technischen Voraussetzungen haben, melden Sie sich gern:  
04441 15166 oder maria.goldberg@uni-vechta.de

**Info** Die Zugangsdaten finden Sie hier:  
[www.uni-vechta.de/studium-ohne-abitur](http://www.uni-vechta.de/studium-ohne-abitur)





# EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG ZUM GASTHÖRSTUDIUM WINTERSEMESTER 2024/25

**Di, 10.09.2024, 15:00 - 17:00 Uhr**

Ab dem 14. Oktober beginnt an der Universität Vechta die Vorlesungszeit des Wintersemesters 2024/25 und mittendrin SIE: Als GasthörerIn 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. GasthörerIn können auch Prüfungsleistungen ablegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden. So wird ein erfolgreicher Übergang in die Hochschule ermöglicht.

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

## Ort

**Universität Vechta**  
Driverstr. 23, Vechta



## Kosten

keine

## Anmeldung

Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben, melden Sie sich gern:  
04441 15166 oder [maria.goldberg@uni-vechta.de](mailto:maria.goldberg@uni-vechta.de)

## Info

[www.uni-vechta.de/gasthoerstudium](http://www.uni-vechta.de/gasthoerstudium)



# „SEMINAR: „DA GEHT NOCH WAS!“ INFORMATION- UND ORIENTIERUNGS- WORKSHOP FÜR STUDIENINTERESSIERTE MIT BERUFSERFAHUNG UND/ODER FAMILIENVERANTWORTUNG

**Fr, 20.09.2024, 15:30 - 18:30 Uhr bis**  
**Sa, 21.09.2024, 10:00 - 15:30 Uhr**

Wer sich nach mehrjähriger Berufstätigkeit oder nach einer ersten 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 und Anrechnungsmöglichkeiten), Studienaufbau, Anforderungen, Finanzierungsmöglichkeiten und Rahmenbedingungen informieren.

Es besteht die Möglichkeit, den eigenen beruflichen Weg zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Die Teilnehmerinnen 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** Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben, melden Sie sich gern:  
04441 15166 oder maria.goldberg@uni-vechta.de

**Info** [www.uni-vechta.de/offene-hochschule](http://www.uni-vechta.de/offene-hochschule)



# ERFOLGREICH BEWERBEN - TIPPS EINES PERSONALEXPERTEN

**Mi, 11.09.2024, 9:00 Uhr - 11:30 Uhr**

Die Erstellung von Bewerbungsunterlagen für einen neuen Job kann herausfordernd sein. Mit einer guten Vorbereitung und der Beachtung von „Dos“ und „Don'ts“ kann die Bewerbung erfolgreich gelingen.

Dazu berichtet Carsten Groneick, Personalexperte, aus der täglichen Praxis, gibt hilfreiche Tipps und steht Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung.

## Inhalt:

- Aktuelle Situation am regionalen Arbeitsmarkt
- Gefragte Kompetenzen – Persönliche Chancen
- Tipps zu den optimalen Bewerbungsunterlagen
- Praktische Erfahrungen aus den Bewerbungsgesprächen
- Hilfreiche Links bzw. Materialien
- Zeit für Fragen der Teilnehmenden

**Referent (gn)** Carsten Groneick, PERSO Plankontor Nord, Lastrup

**Ort** Zentrum Zukunft  
Europa-Allee 2, Emstek (ecopark)

**PERSO**  **PLANKONTOR®**

**Kosten** keine

**Koordinierungsstelle  
Frauen & Wirtschaft**  
im Oldenburger Münsterland

**Anmeldung** 04471 15 383 oder [hitz@koordinierungsstelleom.de](mailto:hitz@koordinierungsstelleom.de)

**Info** [www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)

**Job- &  
Ausbildungsbörse**  
20. / 21.09.2024  
Ecopark Emstek  
Fr. 08:30 – 15:00 Uhr  
Sa. 10:00 – 15:00 Uhr





# BUCHHALTUNG FÜR NICHTKAUFLEUTE UND EXISTENZGRÜNDERINNEN

**Di, 20.08.2024, 6x jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr**

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



**Referent (gn)**

**Jan Liesert**

**Ort**

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

**Kosten**

120 €

**Anmeldung**

04471 91080

**Info**

[www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)





# BUSINESS PLANNING

**Do, 12.09.2024**, Beginn 17:30 Uhr

- Adressaten und Ziele: Individuelle Anforderungen
- Inhalte und Instrumente
- Aufbau eines Businessplans
- Fokus: Finanzplanung

**Referent (gn)**

**Dr. Melanie Frieling**



**Ort**

**Zentrum Zukunft**

Europa-Allee 2, Emstek (ecopark)

**Kosten**

keine

**Anmeldung**

startpunkt@lkclp.de

**Info**

www.om-startpunkt.de





# EXISTENZGRÜNDUNG KONKRET: ERSTE SCHRITTE IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT - WIE FRAUEN SICH SELBSTÄNDIG MACHEN KÖNNEN.

Fr, 13.09.2024, 15:00 - 19:00 Uhr

Sie bekommen einen ersten und unverbindlichen Blick auf die Karrierechance „Selbstständigkeit“. Der Workshop ist praxisorientiert und interaktiv und geht auf die Fragen der Teilnehmerinnen ein. Er ist für Frauen jeden Alters und unabhängig vom bisherigen beruflichen Hintergrund geeignet. Berufstätige Frauen sind ebenso angesprochen wie Familienfrauen; auch Gründungen aus der Arbeitslosigkeit können Thema sein. Der Workshop bietet grundlegende Informationen zu allem, was bei einer Existenzgründung wichtig ist und gibt Hinweise zu Beratungsstellen und weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

## Diese Themen werden behandelt:

- Basis-Wissen zur Selbständigkeit, Selbständig – was heißt das genau?  
Checkliste Existenzgründung: Woran müssen Sie denken, wenn Sie sich selbständig machen?
- Persönliche Voraussetzungen für eine selbstständige Tätigkeit  
Sind Sie eine Gründerpersönlichkeit?  
Gründerinnen-Checkup: Selbständig – passt das für Sie?, Gründen Frauen anders?
- Geschäftsidee und Marktanalyse  
Was wollen Sie tun / anbieten? - Sie formulieren und präzisieren Ihre eigene Geschäfts-Idee, Gibt es einen Markt für Ihr Angebot?

<b>Ort</b>	<b>Zentrum Zukunft</b> Europa-Allee 2, Emstek (ecopark)	 <b>START:PUNKT</b>
<b>Referent (gn)</b>	<b>Dr. Sabina Fleitmann</b>	
<b>Kosten</b>	10 €	
<b>Anmeldung</b>	04471 15726 oder a.hoefert@lklcp.de	
<b>Info</b>	<a href="http://www.om-startpunkt.de">www.om-startpunkt.de</a>	



# RECHTSFORMWAHL FÜR GRÜNDERINNEN

**Di, 19.11.2024, Beginn 17:30 Uhr**

Überblick Rechtsformen & wer ist eigentlich Kaufmann

- Unterschiede nichtsteuerlicher Art (insb. Pflichten)
- Besteuerungsunterschiede
- Ablauf Gründungsprozess (Gewerbeanmeldung usw.)

**Ort**

**Zentrum Zukunft**

Europa-Allee 2, Emstek (ecopark)



**Referent (gn)**

**Dr. Melanie Frieling**

**Kosten**

keine

**Anmeldung**

startpunkt@lkclp.de

**Info**

www.om-startpunkt.de



# TELEFON- UND KNIGGETRAINING

**Mo, 12.08.2024, 09:00 – 16:00 Uhr**

Unser Kurs zum Telefon- und Kniggetraining bietet eine umfassende Schulung für die Entwicklung entscheidender Soft Skills im beruflichen Kontext. In einer Welt, in der Kommunikation eine zentrale Rolle spielt, legen wir besonderen Wert darauf, Teilnehmenden praxisnahe Fähigkeiten zu vermitteln, um nicht nur souverän am Telefon zu agieren, sondern auch ein professionelles und höfliches Verhalten im Geschäftsleben zu pflegen.

## Die Kursinhalte umfassen:

- Effektive Telefonkommunikation: Teilnehmer lernen, klare und präzise Botschaften zu vermitteln. Wir behandeln Aspekte der Telefonetikette, die richtige Tonlage und die Kunst des aktiven Zuhörens, um professionelle und erfolgreiche Gespräche zu führen
- Telefonische Kommunikation, Kundenbetreuung und Konfliktlösung am Telefon: Der Kurs vermittelt bewährte Techniken für den guten Ton am Telefon. Hierbei steht die Identifikation von Kundenbedürfnissen sowie die professionelle Reaktion auf Anfragen im Fokus
- Knigge im Geschäftsleben: Unsere Schulung deckt die Grundlagen der geschäftlichen Etikette ab. Dies beinhaltet Themen wie den angemessenen Dresscode, Begrüßungsrituale und die Kunst des Small Talks in verschiedenen geschäftlichen Kontexten

Der Kurs integriert Rollenspiele und praxisnahe Übungen, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre erworbenen Fähigkeiten direkt anzuwenden. Individuelles Feedback fördert die persönliche Weiterentwicklung. Unser Ziel ist es, nicht nur die technischen Aspekte der Telefonkommunikation zu vermitteln, sondern auch die grundlegenden Prinzipien der geschäftlichen Etikette, um einen positiven und professionellen Eindruck zu hinterlassen.

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



**Referent (gn)** Erich Machura

**Kosten** 90 €



**Anmeldung & Info** 04471 91080, [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



# ÜBERZEUGEND AUFTRETEN - KOMMUNIKATIVE STÄRKEN NUTZEN

**Mi, 13.11.2024, 2x jeweils von 16:00 - 18:15 Uhr**

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

In diesem Workshop üben Sie, ihre Meinung klar zu vertreten, ihre Leistungen gut darzustellen und mit Störungen positiv umzugehen.

## Ziele sind:

- kommunikativ und 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 €

**Anmeldung** 04471 7423

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)





# PLÖTZLICH ÖFFNET SICH EINE TÜR WERTSCHÄTZEND SEIN MIT SICH UND ANDEREN IN DER GFK-HALTUNG NACH MARSHALL B. ROSENBERG.

**Mo, 18.11.2024, 14:00 Uhr**  
**bis Fr, 22.11.2024, 12:15 Uhr**

- Bildungsurlaub -

„Es menscht überall“ - kein Wunder, denn genau das sind wir alle - Menschen. Wenn es im Alltag stressig wird, wir uns nicht gehört und verstanden fühlen, vergessen wir das, sind angespannt und gereizt. Wir fühlen uns unwohl und entmutigt. Wie wäre es, wenn die Zusammenarbeit auf Beobachtung basieren könnte, statt auf Bewertung und Deutung? Auf Motivation statt Forderung? Tauchen Sie in dieser Bildungswoche ein in eine neue innere und äußere Haltung, die Sie ermutigt und handlungsfähig bleiben lässt, unabhängig von anderen. Auf der Basis des Modells der Wertschätzenden Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, üben und experimentieren wir mit dieser achtsamen Haltung, denn es geht hierbei nicht um eine Technik, sondern eine Lebenseinstellung. Die Bildungswoche richtet sich an alle, die in Übereinstimmung mit ihren inneren Werten leben und arbeiten wollen. Grundkenntnisse des GFK-Modells sind wünschenswert.

## Themen:

- Umgang mit Glaubenssätzen und Denkmustern
- Der andere ist Auslöser nicht Ursache: Mehr Wertschätzung und Respekt
- Die Lebendigkeit hinter Wut und Ärger entdecken

## Ort

**Bildungswerk Dammer Berge e.V.**

Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme



## Referent (gn)

Claudia Coers



## Kosten

521,50 € inkl. Verpflegung,  
zzgl. Übernachtung (vom Teilnehmenden selber zu buchen)

## Anmeldung

05491 906390

## Info

[www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de), [www.yogaforum-osnabrueck.de](http://www.yogaforum-osnabrueck.de)



# SPRACHIMPULSE

## „AM ANFANG WAR DAS WORT“ - VORTRAG

**Di, 03.12.2024, 19:15 - 21:30 Uhr**

Was für eine große Bedeutung hat also das Wort, wenn am Anfang das Wort war? Worte haben eine starke Wirkung.

Das Loslassen bestimmter Worte, die Verwendung anderer energiereicherer Worte und Formulierungen hat Einfluss auf jede Persönlichkeit und damit auf den Lebensablauf, das Umfeld, im Beruf und in der Freizeit.

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 Sprachimpulsgerberin Dorit Sabine Beutel für Ihre Sprache sensibilisieren. Denn: „Du bist, wie oder was du sprichst“.

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



**Referent (gn)** Dorit Sabine Beutel



**Kosten** 15 €

**Anmeldung** 05491 906390

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



# MOBBING / BOSSING – NICHT MIT MIR!!!

**Sa, 26.10.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

Viele praktische Übungen sorgen für Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Abwehrmöglichkeiten vermittelt, um sich effektiv gegen Mobbing/Bossing zu wehren.

„An wen kann ich mich wenden und was kann ich selbst unternehmen?“

Ziel ist es, nicht in die hilflose Rolle des Opfers zu verfallen, sondern sich aktiv zur Wehr zu setzen.

Auch Alternativen wie Arbeitsplatzwechsel werden besprochen.

**Ort** **Bildungswerk Friesoythe e.V.**  
Kirchstr. 9, Friesoythe



**Referent (gn)** Susanne Dorka

**Kosten** 84 €

**Anmeldung** 04491 93300



**Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)



# SELBSTSICHERES AUFTRETEN

**Sa, 09.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

Sie erlernen mehr Sicherheit im Umgang mit anderen. Sie erlangen Kenntnisse über die Wichtigkeit von Wirkungs- und Stilmitteln im direkten Kontakt und erhalten einen kurzen Überblick über die Theorie.

Sie probieren aktiv den Einsatz von Mimik und Gestik und erleben Ihre eigenen fachlichen aber auch überfachlichen Stärken. Sie üben sicheres Auftreten und haben so mehr Erfolg beim Umgang mit z.B. Kunden, Kollegen oder ganz allgemein mit Ihren Gesprächspartnern.

**Mitzubringen: Schreibblock, Stift**

**Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, Friesoythe



**Referent (gn)** Susanne Dorka



**Kosten** 84 €

**Anmeldung** 04491 93300

**Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)



# STIMME VERSCHAFFT GEHÖR (ATEM-, STIMM- UND SPRECHTRAINING)

**Sa, 02.11.2024, 10:00 – 18:00 Uhr**

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel, Spiegel unserer Stimmungen und Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Wie wichtig Stimme ist, erleben wir, wenn sie uns im Stich lässt oder auch wenn wir nicht gehört werden.

Sie lernen an diesem Tag, wie Sie Stimmklang und -qualität positiv beeinflussen können.

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



**Referent (gn)** Sabine Schardelmann

**Kosten** 60 €

**Anmeldung** 04471 94690

**Info** [www.vhs-cloppenburg.de](http://www.vhs-cloppenburg.de)

**Nutzen Sie unsere  
kostenlose Beratung  
für Berufsrückkehrer-  
innen und Frauen mit  
Familienaufgaben**





# SELBSTMANAGEMENT: STARK UND GELASSEN IM ALLTAG IMPULSE AUS DER WELT DER RESILIENZ

**Di, 13.08.2024, Di, 03.09.2024, Di, 17.09.2024,  
Di, 22.10.2024 und Di, 12.11.2024,**  
jeweils von 09:00 bis 11:30 Uhr

Manchmal kann es echt anstrengend sein, alles unter einen Hut zu bekommen: sich um die Kinder kümmern, für den Partner da sein und die Erwartungen im Job zu erfüllen. In dieser Phase ist es wichtig, zu wissen, was man selbst braucht, und sich dafür Zeit freizuschaffen.

Zwischen der Betreuung der Kinder und all den anderen Aufgaben des Alltags bleibt oft kaum Zeit für sich selbst und die persönliche Weiterentwicklung. Deshalb haben wir die Fortbildung „Selbstmanagement: Stark und Gelassen im Alltag - Impulse aus der Welt der Resilienz“ entwickelt.

Diese richtet sich speziell an Mütter in Elternzeit und Frauen, die den Wiedereinstieg ins Berufsleben planen, die lernen möchten, wie sie ihre innere Stärke und Ruhe bewahren können.

**Ort** **ArbeitsErleben GbR**  
Mühlenstraße 49, Vechta



**Referent (gn)** Dr. Cornelia Schmedes & Isabel Tepe

**Kosten** keine

**Anmeldung** 04441 898 2621 oder  
menke@koordinierungsstelleom.de



**Info** [www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)





## CONFIDENCE-BOOST: MIT SELBSTBEWUSSTSEIN BERUFLICH ÜBERZEUGEN

**Mo, 04.11.2024, Mo, 18.11.2024, Mo, 02.12.2024  
und Mo, 16.12.2024** jeweils von 09:00 bis 11:30 Uhr

Bist du bereit, nach der Elternzeit beruflich wieder durchzustarten? Möchtest du dein Selbstbewusstsein stärken und in beruflichen Schlüsselsituationen richtig überzeugen? Dann ist unsere Fortbildung „Confidence-Boost: Mit Selbstbewusstsein beruflich überzeugen“ genau das Richtige für dich!

Unsere Fortbildung hilft dir dabei, dein Selbstbewusstsein zu pushen, deine Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und mit neuer Energie und Zuversicht in den Job zurückzukehren.

In einer unterstützenden und motivierenden Umgebung lernst du, wie du dich selbst und deine Kompetenzen authentisch präsentieren und erfolgreich kommunizieren kannst.

### Ort

**ArbeitsErleben GbR**  
Mühlenstraße 49, Vechta



### Referent (gn)

Dr. Cornelia Schmedes & Isabel Tepe



### Kosten

keine

### Anmeldung

04441 898 2621 oder  
menke@koordinierungsstelleom.de

### Info

www.koordinierungsstelleom.de





# ENTSPANNUNGSTRAINING

**Do, 08.08.2024**, 8x jeweils von 15:30 – 16:30 Uhr **oder**  
**Do, 24.10.2024**, 8x jeweils von 15:30 – 16:30 Uhr

Autogenes Training, Elemente aus dem Yoga, Qi Gong, Kinesiologie, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen

**Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke, dicke Socken**

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



**Referent (gn)** Svetlana Meyer



**Kosten** 37,50 €

**Anmeldung** 04471 91080

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)

**Zuschuss zur  
Kursgebühr:  
50% der  
Fortbildungskosten  
werden erstattet, max.  
400 € im Jahr**



# ATEM - BEWUSST GENUTZT.

## STRATEGIEN GEGEN STRESS, ANGST UND SCHLAFSTÖRUNGEN

**Mo, 12.08.2024, 3x jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr**

Sie sind auf der Suche nach Strategien zur Stress- und/oder Angstbewältigung? Sie leiden unter Schlafstörungen? Oder suchen nach Möglichkeiten, Ihre emotionale Resilienz zu stärken und ein bewussteres, ausgeglicheneres Leben zu führen?

Dann tauchen Sie ein in die Welt des Breathworks (Atemarbeit) und entdecken Sie, wie Ihr Atem die Brücke zu Ihren Emotionen und zu innerem Wohlbefinden sein kann.

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihren Atem bewusst nutzen können, um Ihr parasympathisches Nervensystem zu aktivieren - was zu tiefer Entspannung und unmittelbarem Stressabbau führt, sich positiv auf das emotionale Gleichgewicht und Ihre körperliche Gesundheit auswirkt.

Schwangere Frauen dürfen unter Vorbehalt gern teilnehmen (bestimmte Atemtechniken dürfen in der Zeit der Schwangerschaft nicht angewandt werden).

**Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung**

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



**Referent (gn)** Saphira Fennen



**Kosten** 27 €

**Anmeldung** 04471 91080

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

**Di, 03.09.2024, 8x jeweils von 19:45 – 21:15 Uhr**

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen hilft, durch aktive Muskelanspannung zur Entspannung zu kommen.

**Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung**

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



**Referent (gn)** Margreth Conrads

**Kosten** 48 €



**Anmeldung** 04471 91080

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



# ATEM - BEWUSST GENUTZT.

## MEHR ENERGIE IM ALLTAG

**Mo, 09.09.2024, 3x jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr**

Sie sind auf der Suche nach Strategien um Ihre Energie zu steigern, Ihr Durchhaltevermögen zu verbessern, Ihre Kreativität anzuregen oder aber auch Leichtigkeit in Ihr Leben zu holen? Wollen Sie energiegeladener und positiver den Herausforderungen des Alltags begegnen? Dann ist dieser Kurs einen Versuch wert! Lernen Sie Atemtechniken kennen, die Ihnen dabei helfen, ein ganz neues Lebensgefühl zu erfahren.

### Umstände, unter denen eine Kursteilnahme nicht ratsam wäre:

- Herz-Kreislauf-Probleme (außer niedriger Blutdruck)
- Hoher Blutdruck, Aneurysmen, Epilepsie und Krampfanfälle in der Vergangenheit
- Schwere psychische Erkrankungen oder Symptome insbesondere Psychosen oder Verfolgungswahn, bipolare Störungen
- Osteoporose, kürzlich durchgeführte Operationen
- Glaukom, Schwangerschaft, Akute schwere emotionale Krise
- Asthma und andere Atemwegserkrankungen, Einnahme von Medikamenten, die auf einen veränderten Säure-Basen Zustand reagieren

Im Zweifel kontaktieren Sie mich gerne per Mail unter: [saphirafennen@gmail.com](mailto:saphirafennen@gmail.com)

### Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung

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



**Referent (gn)** Saphira Fennen

**Kosten** 27 €

**Anmeldung** 04471 91080

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)





# ENTSPANNEN ZUM PROBIEREN

**Di, 12.11.2024, 4x jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr**

Sie möchten sich entspannen, wissen aber noch nicht, was die richtige Methode für Sie ist? In diesem Kurs probieren wir verschiedene Methoden aus (unter anderem Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung). Dadurch bekommen Sie einen Einblick in die verschiedenen Entspannungswege und können sich entscheiden, welche Art für Sie die Richtige ist.

**Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke und dicke Socken**

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



**Referent (gn)** Margreth Conrads

**Kosten** 24 €



**Anmeldung** 04471 91080

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Fr, 27.09.2024, 16:00 Uhr

bis So, 29.09.2024, 13:00 Uhr

- Wochenendseminar -

## 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 Achtsamkeit-Yoga
- Meditationsübungen (auch in der Natur)
- Tipps für die Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

## Seminarziele

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

## Ort

**Bildungswerk Dammer Berge e.V.**

Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme



## Referent (gn)

Tina Boll

## Kosten

261 € inkl. Verpflegung,  
zzgl. Übernachtung (vom Teilnehmenden selber zu buchen)

## Anmeldung

05491 906390

## Info

[www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de), [www.tinaboll-achtsamkeit.de](http://www.tinaboll-achtsamkeit.de)



# DIE MITTE FINDEN - IN DER MITTE DES LEBENS

Sa, 23.11.2024, 10:00 - 17:30 Uhr

Wir kennen das: Was nicht in der Mitte aufgehängt ist, hängt schief.

„Setzrisse“ oder andere grobe Umgangseinflüsse erfordern eine Neujustierung. Das ist bei uns nicht anders. Auch hier sind es nicht selten „Setzrisse“ oder Erschütterungen, die uns von der eigenen Mitte entfernen. Umso wichtiger ist es, nach bzw. in den Anforderungsturbulenzen des Lebens (wieder) die eigene Mitte zu finden, damit nichts schiefläuft, sonst „werden wir gelebt“. Um aber selbstbestimmt zu leben und im Lot zu sein, ist es hilfreich, die eigenen Beweggründe durch Zielklarheit auszuloten; das festigt die innere Balance.

Bewährte Hilfen und gute Anregungen bietet dieses Impulsseminar: Ein Update zur Grundmotivation - Lebensaufgabe, statt Selbstaufgabe - Der Sinn als Schutzschild gegen Fremdbestimmung - Die Balance zwischen Ratio (Wissen) und Logos (innere Gewissheit).

Herr Pötter ist Verhaltenstherapeut, Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach V. Frankl (siehe [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)).

**Mittagsimbiss und Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für meditative Ruhe am Mittag und am Abend.**

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



**Referent (gn)** Otto Pötter



**Kosten** 60 €, zzgl. 5 € Merkblätter

**Anmeldung** 05491 906390

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



# ENTSPANNTER KIEFER – ENTSPANNTER KÖRPER!

**Samstag, 31.08.2024, 10:00 bis 18:00 Uhr**

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert, mit schmerzender Kaumuskelatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durchs Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur?

Mögliche Auslöser hierfür können emotionaler Stress, ein (Auto-) Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein.

Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskelatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist.

Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden, die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

**Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ISO-Matte, Knierolle, Decke, kleines Kissen, 2 l Trinkwasser, Schreibzeug, leichten Mittagsimbiss**

**Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, Friesoythe



**Referent (gn)** Nadine Schönherr



**Kosten** 55 €

**Anmeldung** 04491 93300

**Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)





# WIE SELBSTFÜRSORGE GELINGEN KANN

**Sa, 07.09.2024, 10:00 bis 16:30 Uhr**

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie der Weg zu einem liebevolleren und mitfühlenderen Umgang mit uns selbst auch in Zeiten steigender Anforderung und Belastungen gelingen kann.

Wie wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen können und diese auch ernst nehmen. Wir gehen dabei praktisch und theoretisch den Fragen nach unserem Erholungsbedürfnis, unserem Wohlbefinden, dem Genuss, der Entspannung und dem Sich-etwas-gönnen können auf den Grund.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibmaterialien, Decke, kleines Kissen, Trinkwasser, Mittagsimbiss**

**Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, Friesoythe



**Referent (gn)** Nadine Schönherr

**Kosten** 55 €



**Anmeldung** 04491 93300

**Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)



# LIFECOACHING / RESILIENZ

**Sa, 28.09.2024, 09:30 – 11:45 Uhr**

Unser Denken ist aus der Zeit gefallen, Entscheidungen werden oftmals aus einer Angst gefällt. Wie stellst du dir deine persönliche Entwicklung und Entfaltung vor?

Entscheidest du dich für Lebensqualität? Wie kommen wir raus aus den alten Verhaltensweisen und Denkmustern, die uns unglücklich und nicht zuletzt auch krank machen?

**Ort** **Vikar Henn Haus**  
Kirchplatz 10, Löningen



**Referent (gn)** Katharina Adelt

**Kosten** 28 €

**Anmeldung** 05432 92277

**Info** [www.bildungswerk-loeningen.de](http://www.bildungswerk-loeningen.de)

**Nutzen Sie unsere  
kostenlose Beratung  
für Berufsrückkehrer-  
innen und Frauen mit  
Familienaufgaben**



# LIFE – WORK – BALANCE ME TIME

**Sa, 09.11.2024, 2x jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr**

Hast du das Gefühl ständig abgehetzt, zwischen Arbeit und Alltagspflichten gefangen zu sein und Dir fehlt die Zeit für dich? Qualitative Zeit mit deinem Partner oder deinem Kind? Möchtest du deinen Alltag besser und entspannter gestalten, ohne etwas zu vernachlässigen und trotzdem noch genug Energie und Ressourcen für das zu haben, was dir wichtig ist?

Dann entdecke die perfekte Balance zwischen Arbeit und Leben. Schaffe Raum für Liebe und Erfolg!

Dieser Work-Life-Balance Workshop ist nicht nur der Schlüssel für mehr Energie und Erfolg, sondern auch zur Stärkung deiner Beziehung.

Erlebe eine Work-Life-Balance die deine Beziehung, deinen beruflichen Erfolg und deine Lebensfreude auf ein neues Level hebt.

**Ort** **Bildungswerk Löningen**  
Gelbrink 4, Löningen



**Referent (gn)** Katharina Ebermann

**Kosten** 64 €

**Anmeldung** 05432 92277

**Info** [www.bildungswerk-loeningen.de](http://www.bildungswerk-loeningen.de)



# GEDANKENKRAFT IST LEBENS-KRAFT

**So, 10.11.2024, 10:00 – 17:30 Uhr**

„Die Gesunden und die Kranken haben ungleiche Gedanken“. Denn durch Bewertungen beeinflussen wir unsere „Wahr“-nehmungen, die sich zu festen Denkstrukturen entwickeln.

Der richtige Umgang mit dieser geistigen Kraft schenkt Sinn und Erfüllung; umgekehrt drohen selbstzerstörerische Tendenzen. Darum ist es nicht egal, wie wir denken und welche Bewertungen sich daraus ergeben; denn das Resultat entscheidet über „Sinn oder Unsinn“ im Leben.

Dieses stabilisierende Tagesseminar vermittelt praktische Hilfen, das Leben bewußt lebenswerter zu gestalten und den Alltag froher und gelassener zu meistern.

Herr Pötter ist Verhaltenstherapeut, Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach V. Frankl (siehe [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de))

**Mittagsimbiss und Schreibzeug sind ebenso mitzubringen wie Nackenrolle und Isomatte für meditative Ruhe am Mittag und am Abend.  
Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenten zu entrichten.**

**Ort** Vikar Henn Haus  
Kirchplatz 10, Löningen



**Referent (gn)** Otto Pötter

**Kosten** 28 €

**Anmeldung** 05432 92277

**Info** [www.bildungswerk-loeningen.de](http://www.bildungswerk-loeningen.de)



# SICH AUSBREITEN WIE EIN BAUM

## ERDE FÜHLEN, KRAFT SPÜREN, TAI-CHI-SEMINAR FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

**Fr, 27.09.2024, 17:00 Uhr bis So, 29.09.2024, 13:30 Uhr**

Ruhige, sanfte und fließende Bewegungsabläufe, die Atmung und eine nach innen gewandte Aufmerksamkeit regen die sogenannte Lebens- oder Vitalkraft, Qi, an.

In diesem Seminar werden die fünf Wandlungsphasen/Elemente und Kreise in Anlehnung an die Schule von Al Huang geübt. Qi Gong, Meditation und Meditativer Tanz sind ergänzende Kurselemente.



**Katholische  
Akademie Stapelfeld**

**Ort** **Katholische Akademie Stapelfeld**  
Stapelfelder Kirchstr. 13, Cloppenburg

**Referent (gn)** Jutta Hüne

**Kosten** 290 € Unterbringung im Einzelzimmer, 250 € ohne Übernachtung

**Anmeldung** 04471 1881132; jgoevert@ka-stapelfeld.de

**Info** [www.ka-stapelfeld.de/programm](http://www.ka-stapelfeld.de/programm)

**Zuschuss zur  
Kursgebühr:  
50% der  
Fortbildungskosten  
werden erstattet, max.  
400 € im Jahr**



## KICKS OHNE KOFFEIN

**Mi, 20.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr**

Kollegen nerven, Chef stresst, permanenter Zeitdruck, Telefon stört und auf eine bearbeitete Mail folgen zwei neue...

Wie wäre es, wenn der Alltag sich sicher und strukturiert bewältigen ließe? Wenn Sie gelassen allen Herausforderungen begegnen können?

In diesem Workshop bekommen Sie Informationen für den entspannten Umgang mit Stress, Tipps den Alltag zu strukturieren und, wenn Sie möchten, praktische Übungen für die Mini-Pausen zwischendurch.

Dazu bleibt ausreichend Zeit für Fragen und natürlich Antworten.

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



**Referent (gn)** Christina Oberschmidt

**Kosten** 25 €

**Anmeldung** 04441 937780

**Info** [www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de)



# FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT FÜR FRAUEN

## STRATEGIEN FÜR VERMÖGENSAUFBAU UND CHANCEN ZUR RENTENOPTIMIERUNG MIT STEUERERSPARNISSEN

**Do, 14.11.2024, 19:00 – 21:00 Uhr**

Freiheit bedeutet Unabhängigkeit, auch finanziell. Mit dem eigenen Geld und einer soliden Altersvorsorge kann man viel freier Entscheidungen treffen.

Erfahrungsgemäß werden die Finanzen für Frauen jedoch früher oder später zum Problem. Es sind in erster Linie Männer, die sich mit Finanzen auskennen, mehr verdienen und an der Börse investieren. Dabei sind Frauen diejenigen, für die finanzielle Unabhängigkeit am wichtigsten ist – auch in Hinblick auf Rente und Co.

Was hält uns also heute noch davon ab, die Finanzwelt zu erobern? Vor allem zwei Dinge: fehlendes Selbstbewusstsein und fehlendes Wissen.

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



**Referent (gn)** Florian Fuchs und Anna Würz

**Kosten** 8 €

**Anmeldung** 04471 94690

**Info** [www.vhs-cloppenburg.de](http://www.vhs-cloppenburg.de)

# HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

**<http://www.familienportal.de/>**

Internetangebot vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Informationen rund um die Familie.

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

Alle Leistungen und Hilfen für Familien im Überblick. Das Infotool vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend informiert über die verschiedenen Familienleistungen.

**<https://www.lkclp.de/unser-landkre/jugend--famili.php>**

Informationen und Anträge zum Thema Kinder, Jugend und Familie im Landkreis Cloppenburg sowie dem Elterngeld.

**<https://ktpb.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 Kindertagespflege, Kindergartenbeiträge, BAföG, Elterngeld, Hilfen für Familien, Kinder und Jugendliche, etc.

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

Kontaktdaten von Angeboten für Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren im Landkreis Vechta.

**<https://www.kvhs-vechta.de/kindertagespflege/kontakt>**

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

### <https://www.lohne.de/Leben-in-Lohne/Familie/Familienbuero.htm>

Für Familien besonders wichtig: Gute Betreuung für die Kleinen, verschiedene und wohnortnahe Schulen für die Älteren. Darum kümmert sich das Familienbüro der Stadt Lohne.

### <https://www.bakum.de>

Vermittlung und Beratung in der Kindertagespflege in der Gemeinde Bakum.

### <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>

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

### <https://www.bw-dammer-berge.de/kindertagespflege/fort-und-weiterbildung>

Das Netzwerk Kindertagespflege im Südkreis Vechta vermittelt, qualifiziert und berät Eltern und Tagespflegepersonen für die Kommunen Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld.

### „Ferienbetreuung“

Hilfreiche Informationen zum Thema „Ferienbetreuung“ erhalten Sie:

- bei der jeweiligen Stadt / Gemeinde (Rathaus)
- in den jeweiligen Familienbüro vor Ort



# TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGS- BERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

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/unser-landkre/jugend-famili/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>



# MIGRATIONSBERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

## Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

### Kreishaus Cloppenburg

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

### Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- <https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer>

### Deutsches Rotes Kreuz Cloppenburg

- <http://www.drk-cloppenburg.de/angebote/sozialarbeit/migration-und-integration.html>

### Diakonie im Oldenburger Münsterland

- <https://www.diakonie-om.de/beratung/migrationsberatung>

### Integrationslotsenverein Cloppenburg

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

## Anerkennung ausländischer Abschlüsse

### IQ Netzwerk: Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle

- <https://www.ihk-fosa.de/>

## 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/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter>

## 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/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer>

### PROJEKT „EFi“ - Elternarbeit- Frühe Hilfen – Migrationsfamilien

- <https://www.vechta.de/integration/integrationsprojekt-efi>

## Anerkennung ausländischer Abschlüsse

### IQ Netzwerk: Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle, Osnabrück

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

## Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse

**Berater (gn):** bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen

**Termine:** Di. 29.10.2024 oder Do. 30.10.2024,  
jeweils von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

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

**Ort:** Kreisvolkshochschule Vechta, Bahnhofstr. 1, Vechta

**Anmeldung:** 04441 93778-36

*Die Plätze für die Einzelberatung sind begrenzt. Eine Teilnahme ist nur mit telefonischer oder persönlicher Voranmeldung möglich!*

## 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/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter>

# 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/unser-landkre/wirtschaft-gewer/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.

- <https://www.ufh-bv.de/lv/ufh-niedersachsen/ak/cloppenburg/>

### 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.

- <https://ufh-vechta.de/aktuelles/>





## Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland

Der Verband 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 familienorientierte Personalpolitik, Mitarbeitergewinnung und Mitarbeiterbindung aktiv beschäftigen.

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

Zurzeit umfasst der Verband 191 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland.

### **Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland**

Renate Hitz

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, Cappeln
- Volksbank Lastrup eG
- Volksbank eG Lohne-Dinklage-Steinfeld-Mühlen eG, Lohne
- Volksbank Neuenkirchen-Vörden eG
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek 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.
- Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
- Ludgerus-Werk e.V. Lohne
- Universität Vechta
- VITA Akademie GmbH, Cloppenburg
- Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e.V.

## **Druckereien**

- Rießelmann Druck & Medien GmbH, Lohne
- optikett - Etiketten von der Rolle GmbH, Vechta

## **Entsorgungsgewerbe**

- Abfallwirtschaftsgesellschaft Landkreis Vechta mbH

## **Elektrotechnik**

- Alfons Diekmann GmbH Elektroanlagen, Damme
- Glowienka Automatisierung GmbH, Cloppenburg
- 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
- Moorgut Kartzfehn Turkey Breeder GmbH, Bösel
- Schne-frost Produktion GmbH & Co. KG, Lönigen
- 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
- ForFarmers Langförden GmbH, Langförden
- H. Bröring GmbH & Co. KG, Dinklage
- H. Thamann & Leiber GmbH, Landhandel-Kraftfutterwerk, Neuenkirchen
- MEGA Tierernährung GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- MIAVIT GmbH, Essen

### Garten- und Landschaftsbau

- aumann:grün AG, Cloppenburg
- Baumschule Bernhard Zurhake, Visbek
- Carsten Enneking Garten & Landschaftsbau GmbH, Damme
- Zurhake Garten & Gestaltungs GmbH & Co. KG, Visbek

### Genossenschaften

- Erzeugergroßmarkt Langförden-Oldenburg eG, Langförden
- GS Die Genossenschaft eG, Schneiderkrug
- Raiffeisen Waren-genossenschaft Vechta-Dinklage eG, Dinklage

### Gesundheitswesen

- Ambulanter Pflegedienst Beckmann & Behrens GmbH, Bakum
- Zahnarztpraxis Jugert, A. Jugert Zahnärztin, Vechta
- Zerhusen & Blömer Ambulant GmbH, 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
- 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
- Metallzerspanung Klaus, Emstek
- Metalltechnik Fittje GmbH & Co. KG, Saterland
- Meyer und Schulte, Saterland-Scharrel
- M. Knake Blechbearbeitung + Gerätebau GmbH, Vechta
- Tellmann GmbH & Co. KG, Essen
- Tischlerei Heyens GmbH, Friesoythe
- Schrand Schweißunternehmen und Pipelinebau GmbH, Essen
- Stahlkonzept GmbH & Co. KG, Lindern
- Wase Metalleichtbau GmbH, Essen

## **Hotel- und Gastronomie**

- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Styles, Vechta

## **Hygiene-Dienstleistungen**

- DesFa GmbH, Hygienesdienstleistungen, 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, Lönninge
- St. Anna-Stiftung, Dinklage
- St. Elisabeth gGmbH, Damme
- St. Franziskus-Hospital, Lohne
- St. Josefs-Hospital Cloppenburg gGmbH
- 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
- Brinkmann System Logistik GmbH, Holdorf

## **Maschinen und Anlagenbau:**

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

## 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 Lönningen
- Stadt Vechta

## Personalberatungen

- PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup

## Senioreneinrichtungen

- Senioreneinrichtungen St. Franziskus gGmbH, Lönningen
- 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. Offizialatsbezirk 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
- Graderunternehmen Hermann Hinnenkamp e.K., Lohne
- Hans-Hinrich Lohse GmbH, Emstek
- KAAPKE Holding GmbH, Emstek
- Nils Bogdol GmbH, Holdorf
- T3 Deutscher Bauservice GmbH, Cloppenburg
- Kompass – Schulung & Beratung im Gesundheitswesen GbR

### **Sonstige Produktionsbetriebe**

- BioTwin GmbH, Lastrup
- Diephaus Betonwerk GmbH, Vechta
- fm Systemmöbel GmbH & Co. KG, Bösel
- Heller Tools GmbH, Dinklage
- Heinrich Gräper Holding GmbH & Co. KG, Bösel
- h.o. Metallbau GmbH, Lönigen
- Hellmann Poultry GmbH & Co. KG, Vechta
- JARA CNC Zerspanungstechnik GmbH & Co. KG, Scharrel
- Klünemann Modemanufaktur GmbH & Co. KG, Essen
- Bernhard Leiber KG, Lastrup
- M.D.S. Meyer GmbH, Bakum
- Novocal GmbH & Co. KG, Friesoythe
- NPL Nahrungsmittelproduktion GmbH, Bösel
- Panther-Batterien GmbH, Holdorf
- Remmers GmbH, Lönigen
- Sencoglas Vechta GmbH, Vechta
- 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
- ECOVIS Lüschen & Partner, Steuerberatungsgesellschaft, Vechta
- Freese Feldhaus Partnerschaft mbB Wirtschaftsprüfer Steuerberater Rechtsanwälte, Vechta

- Kessing·Hespe·Dr.Steenken, Rechtsanwälte·Notare·Fachanwälte, Saterland
- MSH Steuerberatungsgesellschaft mbH, Lohne
- Rohlfs Gerhard, Steuerberater, Vechta
- Statkus Dornieden Nordlohne Meyer Part mbB Steuerberatungsgesellschaft, Vechta
- Woltermann Kaßen PartG mbB Steuerberatungsgesellschaft, Essen
- WBS Steuerberatung, Steinfeld

### **Tierärzte**

- Tierklinik Lüsche GmbH, Lüsche

### **Versicherungen**

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

### **Wirtschaftskammern**

- Handwerkskammer Oldenburg
- Oldenburgische Industrie- und Handelskammer

Stand: 06.06.2024





Verbund familienfreundlicher  
Unternehmen e.V.  
Oldenburger Münsterland

### **Standort Cloppenburg**

Bahnhofstr. 14  
49661 Cloppenburg  
04471 15305

### **Standort Vechta**

Ravensberger Str. 20  
49377 Vechta  
04441 8982622

E-Mail: [info@koordinierungsstelleom.de](mailto:info@koordinierungsstelleom.de)  
[www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)

### **Träger der Koordinierungsstelle:**



LANDKREIS  
CLOPPENBURG  
WIRISTHIER.



Landkreis  
**Vechta**  
STARKE ARGUMENTE.

### **Partner im:**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

