

AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Fördermöglichkeiten
für Beschäftigte mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrer

2. Halbjahr 2021





AKTUELLE ANGEBOTE 2021

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



RHETORIK & KOMMUNIKATION

ab Seite 24



FAMILIE & BERUF

ab Seite 42

TRENNUNGS- & SCHEIDUNGSBERATUNG

ab Seite 52

RENTENBERATUNG

ab Seite 53

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN

ab Seite 54

RECHTSBERATUNG

ab Seite 63

EXISTENZGRÜNDUNG

ab Seite 64

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.

ab Seite 66

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland bietet eine ganzheitliche, vertrauliche und kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigte mit Familienaufgaben an. Dabei arbeitet die Koordinierungsstelle eng mit anderen Akteuren am Arbeitsmarkt zusammen, wie der Agentur für Arbeit, den Jobcentern, beruflich orientierte Netzwerke und den regionalen Weiterbildungsträgern. Die aktuelle Arbeitsmarktsituation und die Erfahrungen aus Firmenbesuchen werden ebenfalls in die Beratung mit einbezogen.

Die Beratung und Information umfasst insbesondere 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 findet nach Terminvereinbarung an den beiden Standorten im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta statt. Im Durchschnitt dauert ein Beratungsgespräch eine Stunde. Bei Wunsch besteht nach der Beratung die Möglichkeit zur Aufnahme in die Arbeitsvermittlungsdatei. Dies bedeutet, dass bei Anfrage durch Mitglieder des Verbundes familienfreundlicher Unternehmen e.V. das Stellenangebot an die Kontakte aus der Arbeitsvermittlungsdatei weitergegeben wird.

Wir beraten Sie gern!



Renate Hitz

Geschäftsstellenleitung

Tel.: 04471 15383 (Cloppenburg)

Tel.: 04441 8982620 (Vechta)

E-Mail: hitz@koordinierungsstelleom.de



Gaby Middelbeck

Pädagogische Mitarbeiterin

Tel.: 04441 8982621

E-Mail: middelbeck@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 & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland kann förderberechtigten Personen einen **Zuschuss zur Kursgebühr** gewähren, wenn sie eine beruflich orientierte Weiterbildung bei einem Bildungsträger im Oldenburger Münsterland abschließen.

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 400,00 € pro Jahr geltend machen.

Das Budget und die Laufzeit der Projektförderung der Koordinierungsstelle ist 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 Schlarman

Projektassistentin

Tel.: 04441 8982622

E-Mail: schlarman@koordinierungsstelleom.de



Nadine Bornemann

Projektassistentin

Tel.: 04471 15305

E-Mail: 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 können sich auf folgenden Internetseiten Tipps und Förderungen für ihre jeweils individuelle Situation holen.

Bildungsberatung

Kostenfreie Informationen und persönliche Beratung rund um die Bildung und Weiterbildung

www.bildungsberatung-cloppenburg.de

Bildungsregion des Landkreises Vechta

Informationen, Materialsammlungen und Unterstützungsangebote zum Thema Bildung in der Region

www.bildungsregionvechta.de

Bildungsprämie

Bis zu 500,00 € Förderung für Erwerbstätige

Regionale Beratungsstellen sind:

- Volkshochschule Cloppenburg e.V., Tel.: 04471 94690
- Kreisvolkshochschule Vechta e.V. am Standort Lohne, Tel.: 04442 937080
- Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080
- Bildungswerk Friesoythe, Tel.: 04491 933010

www.bildungspraemie.info

Bildungsgutschein

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

www.arbeitsagentur.de

Qualifizierungschancengesetz

Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen

www.arbeitsagentur.de

Bafög

Förderung einer schulischen Ausbildung oder Studium

www.bafög.de

Aufstiegs-Bafög

Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf

www.aufstiegs-bafög.de

Bildungskredit

Günstige Kredite für Studium, Fort- und Weiterbildung

www.bildungskredit.de

WiN

Förderung der beruflichen Weiterbildung einzelner Beschäftigter aus Unternehmen und überbetriebliche Weiterbildungskonzepte

www.nbank.de

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
JULI			
02.07.	Stapelfeld	Sicher und schlagfertig reagieren	38
10.07.	Friesoythe	Schlagfertigkeitstraining	33
AUGUST			
12.08.	Online-Seminar	Informationsveranstaltung für Berufstätige: Studieren ohne Abitur - was geht?	22
18.08.	Cloppenburg	„Stopp, das will ich nicht!“ Nein sagen und Grenzen ziehen, kann man lernen	25
30.08.	Online-Seminar	Einführungsveranstaltung zum Gasthörerstudium	21
SEPTEMBER			
03.09.	Damme	Druck abbauen - zu sich kommen, Auszeit mit Eutonie im Kloster Damme	42
06.09.	Cloppenburg	Telefontraining	26
07.09.	Cloppenburg	iPhone & iPad - Ihre elektronischen Begleiter	14
07.09.	Damme	Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word	14
08.09.	Cloppenburg	Werde gelassener im Umgang mit Kritik	27
08.09.	Online-Seminar	Achtsamkeit	47
09.09.	Online-Seminar	PC-Fitness	16
09.09.	Online-Seminar	Instagram für Einsteiger	14
13.09.	Lohne	Excel 2016 Einstieg leicht gemacht	14
13.09.	Stapelfeld	Zwischen Streitsucht und Friedhöflichkeit - Bildungsurlaub	39
14.09.	Vechta	Excel Grundkurs	14
15.09.	Friesoythe	Excel für Anfänger	14
16.09.	Cloppenburg	Digitales Lerncafé	14

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
16.09.	Löningen	Computer Schritt für Schritt	14
16.09.	Löningen	Was ist Resilienz?	48
18.09.	Online-Seminar	Informations- und Orientierungsworkshop für Studieninteressierte mit Berufserfahrung und/oder Familienverantwortung	20
21.09.	Stapelfeld	Wer schreit, hat Unrecht (oder mittlerweile doch Recht)?	40
25.09.	Löningen	Stark im Leben: Mit Resilienz das Leben meistern	49
25.09.	Vechta	Sebstsichere Körpersprache	36
28.09.	Cloppenburg	Excel Grundkurs	15
28.09.	Damme	Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel	14
29.09.	Cloppenburg	Knigge Training und sicheres Auftreten für den Erfolg im Beruf	24

OKTOBER

01.10.	Damme	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	43
02.10.	Friesoythe	Zeitmanagement	46
05.10.	Stapelfeld	„Jetzt rede ich!“ - Bildungsurlaub	41
06.10.	Lohne	Excel 2016 Formeln, Tabellen und Funktionen	14
06.10.	Online-Seminar	Im digitalen Vorstellungsgepräch punkten	17
08.10.	Cloppenburg	„Jetzt rede ich!“ - Rhetorik für Frauen	30
09.10.	Damme	Das 1x1 der Schlagferigkeit	32
09.10.	Visbek	Präsentationstechniken souverän anwenden	37
13.10.	Cloppenburg	Selbstbehauptung: Mit Gelassenheit in Alltag und Beruf	28
18.10.	Cloppenburg	Maschinenschreiben am PC	15
25.10.	Molbergen	Excel für Anfänger	14

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
NOVEMBER			
01.11.	Löningen	Top im Kopf	35
02.11.	Cloppenburg	Computer Schritt für Schritt - Office kompakt	15
02.11.	Cloppenburg	Smartphone & Tablet - Ihre elektronischen Begleiter	15
02.11.	Damme	Appetit aufs Internet	14
03.11.	Friesoythe	Fit am Computer	14
04.11.	Damme	Stressmanagement trifft Resilienz	44
05.11.	Friesoythe	Maschinenschreiben am PC	14
06.11.	Cloppenburg	Maschinenschreiben am PC	15
06.11.	Cloppenburg	Grundlagen Mac OS	15
06.11.	Friesoythe	Zufriedenheit im Beruf durch positive Kommunikation	34
08.11.	Cloppenburg	Xpert Starter - PC Grundlagen	15
10.11.	Cloppenburg	Auf Augenhöhe argumentieren	29
11.11.	Online-Seminar	Informations- und Orientierungsworkshop für Studieninteressierte mit Berufserfahrung und/oder Familienverantwortung	20
12.11.	Löningen	Richtig bewerben - aber wie?	18
14.11.	Damme	Stell dir vor, es geht dir gut	45
15.11.	Lohne	Einführung in Android Smartphone/Tablet Nutzung	14
16.11.	Online-Seminar	Informationsveranstaltung für Berufstätige: Studieren ohne Abitur - was geht?	22
19.11.	Cloppenburg	Gekonnt kontern - Schlagfertigkeit kann man lernen	31
27.11.	Vechta	Excel Aufbaukurs	14
29.11.	Stapelfeld	Standortbestimmung - wie geht es beruflich weiter?	23

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
DEZEMBER			
06.12.	Cloppenburg	Fit fürs Büro: Word, Excel, Outlook - Bildungsurlaub	15



EDV-KURSE

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel für Anfänger	25.10.	Bildungswerk Cloppenburg/ Molbergen	Tel.: 04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word	07.09.	Bildungswerk Dammer Berge	Tel.: 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel	28.09.	Bildungswerk Dammer Berge	Tel.: 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Appetit aufs Internet	02.11.	Bildungswerk Dammer Berge	Tel.: 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Excel für Anfänger	15.09.	Bildungswerk Friesoythe	Tel.: 04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Fit am Computer	03.11.	Bildungswerk Friesoythe	Tel.: 04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Maschinenschreiben am PC	05.11.	Bildungswerk Friesoythe	Tel.: 04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Computer Schritt für Schritt	16.09.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Excel Grundkurs	14.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Aufbaukurs	27.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 2016 Einstieg leicht gemacht	13.09.	Ludgerus-Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel 2016 Formeln, Tabellen und Funktionen	06.10.	Ludgerus-Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Einführung in Android Smartphone/Tablet Nutzung	15.11.	Ludgerus-Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
iPhone & iPad - Ihre elektronischen Begleiter	07.09.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Instagram - Online (Zoom)	09.09.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Digitales Lerncafé	16.09.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel Grundkurs	28.09.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Maschinenschreiben am PC	18.10.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer Schritt für Schritt	02.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Smartphone & Tablet - Ihre elektronischen Begleiter	02.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Grundlagen Mac OS	06.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Maschinenschreiben am PC	06.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Xpert Starter - PC Grundlagen	08.11.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Word, Excel, Outlook - Bildungsurlaub	06.12.	Volkshochschule Cloppenburg	Tel.: 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de





PC-FITNESS BERUF: WIE ERHÖHE ICH MEINE CHANCEN AUF DEM ARBEITSMARKT?

Mi, 08.09.2021

4x, jeweils von 17:00 - 20:00 Uhr

Das Seminar beinhaltet:

- Sicherer Umgang mit Windows
- Briefvorlagen in Word
- Anschreiben und Lebenslauf für die Bewerbung
- Onlinebewerbung
- Tipps für das Internet

Ort Online-Seminar (Zoom)

Referent (gn) Merle Hübner

Kosten keine

Anmeldung Tel.: 04441 8982622

Info www.koordinierungsstelleom.de



Benötigt wird ein Laptop/PC mit Mikrofon und Kamera.

Sollten Sie im Vorfeld inhaltliche Fragen haben oder zu den technischen Voraussetzungen Unterstützung wünschen, melden Sie sich unter schlarmann@koordinierungsstelleom.de.



IM DIGITALEN VORSTELLUNGSGESPRÄCH PUNKTEN

Do, 06.10.2021, 08:30 - 11:30 Uhr

Ein Online-Vorstellungsgespräch bietet Ihnen die Chance, mit überschaubarem Aufwand und in vertrauter Umgebung Ihrem Traumjob, auch in Corona-Zeiten, ein Stück näher zu kommen – ob Sie schließlich die Einladung zu einem persönlichen Vorstellungsgespräch erhalten, hängt davon ab, wie Sie sich im Video-Interview präsentieren und ob Sie die technischen Hürden meistern.

Um dafür künftig bestens vorbereitet zu sein, bieten wir Ihnen mit diesem interaktiven Vortrag viele spannende Einblicke und die Sicherheit, richtig vorbereitet zu sein.

- Was ist ein Videointerview?
- Welche Vorteile bietet ein Online-Vorstellungsgespräch?
- Wie läuft ein Online-Bewerbungsgespräch ab?
- Wie sieht die Vorbereitung auf ein Video-Interview aus?
- Welche Software wird für das Video-Interview verwendet?
- DOS und DONT'S während des Gesprächs
- Was passiert danach?
- 10 Tipps, damit es gelingt

Ort Online-Seminar

Referent (gn) Martina Kuhlmann

Kosten keine

Anmeldung Tel.: 04441 8982622

Info www.koordinierungsstelleom.de



Benötigt wird ein Laptop/PC mit Mikrofon und Kamera.

Sollten Sie im Vorfeld inhaltliche Fragen haben oder zu den technischen Voraussetzungen Unterstützung wünschen, melden Sie sich unter schlarmann@koordinierungsstelleom.de.



RICHTIG BEWERBEN - ABER WIE?

Fr, 12.11.2021

2x, jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

Egal für welches Berufsfeld Sie sich interessieren, egal in welchem Lebensabschnitt Sie sich gerade befinden - ob auf Ausbildungsplatzsuche, bei Jobwechsel oder beruflicher Neuorientierung: Eine gute Bewerbung ist bei der Arbeitsplatzsuche unerlässlich und Ihre Eintrittskarte zu einem Unternehmen! Diese soll Sie und Ihre Fähigkeiten optimal darstellen, dabei authentisch und individuell sein und branchenspezifische Anforderungen erfüllen.

Nachdem Sie in einem ersten Schritt Grundsätzliches zum Bewerbungsprozess erfahren, werden in einem zweiten Schritt Bewerbungsbilder und die individuellen Unterlagen erstellt. Im Anschluß an die Veranstaltung sind Sie optimal auf den Bewerbungsprozess vorbereitet und können sich auf dem Arbeitsmarkt platzieren und auf Arbeitsplatzsuche begeben.

- Ort** **Berufsbildende Schule**
Weldemannsweg 2, Löningen
- Referent (gn)** Mareike Moorkamp
- Kosten** 32,00 € (mit Förderung 16,00 €)
- Anmeldung** Tel.: 05432 92277
- Info** www.bildungswerk-loeningen.de





OFFENE HOCHSCHULE - ANGEBOTE DER UNIVERSITÄT VECHTA

Vechta: Herbst/Winter 2021

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

Die Informationsveranstaltungen und Workshops für das zweite Halbjahr 2021 wurden bei Drucklegung dieser Broschüre ausschließlich als Online-Veranstaltungen geplant. Wir werden weitere Angebote, angepasst an die jeweils aktuelle Corona-Situation und den damit verbundenen Regelungen, entweder im Online-Format oder auch als Präsenztermine vorbereiten. Aktuelle Termine und Veranstaltungsformen finden Sie hier:

Info

www.uni-vechta.de/offene-hochschule



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

Sa, 18.09.2021, 15:00 - 18:00 Uhr (inkl. Pause), oder
Do, 11.11.2021, 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 Online-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 Online-Seminar

Kosten keine



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

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



EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG ZUM GASTHÖRSTUDIUM/ WINTERSEMESTER

Mo, 30.08.2021, 18:30 - 20:00 Uhr

Ab dem 11. Oktober beginnt an der Universität Vechta die Vorlesungszeit des Wintersemesters 2021/22 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, 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 digitalen Einführungsveranstaltung werden wichtige Details zum Gasthörstudium vorgestellt (Auswahl der Vorlesungen, Anmeldung, Fristen, Kosten...). Selbstverständlich ist Raum für Ihre Fragen vorgesehen.

Ort Online-Seminar

Kosten keine

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



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



STUDIERN OHNE ABITUR? INFORMATIONSVERANSTALTUNG

**Do, 12.08.2021, 18:30 - 19:30 Uhr, oder
Di, 16.11.2021, 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

Kosten keine



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

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



STANDORTBESTIMMUNG - WIE GEHT ES BERUFLICH WEITER? BILDUNGSURLAUB FÜR FRAUEN

Mo, 29.11.2021, 11:00 Uhr - Mi, 01.12.2021, 16:00 Uhr

Berufliche Wege sind besonders bei Frauen aufgrund von Familienzeiten etwas kreuz und quer gestaltet. Teilzeitbeschäftigungen und Jobs mit passenden Dienstzeiten werden präferiert, nicht unbedingt die Interessen und Leidenschaften der Frauen. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihren beruflichen Fokus verloren haben und gemeinsam in einer Gruppe nach neuen Möglichkeiten und Herausforderungen suchen möchten.

- Ort** **Katholische Akademie Stapelfeld**  Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstr. 13, Cloppenburg
- Referent (gn)** Dr. Cornelia Schmedes
- Kosten** 185,00 € Einzelzimmer / 165,00 € Doppelzimmer
(mit Förderung 92,50 € bzw. 82,50 €)
- Anmeldung** Tel.: 04471 1881128
- Info** www.ka-stapelfeld.de



KNIGGE TRAINING UND SICHERES AUFTRETEN FÜR DEN ERFOLG IM BERUF

Mi, 29.09.2021

3x, jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

- Kleine Einführung in das Thema Knigge und moderne Umgangsformen
- Training zum Thema Körpersprache und Begrüßungsrituale im Business
- Training zum Thema Small Talk als gekonnter Einstieg und als Sympathiefaktor
- Souveränes und selbstbewusstes Auftreten
- Kommunikationsmedien im Berufsalltag: Telefon, Handy und E-Mail-Knigge
- Kleidung und Accessoires richtig wählen

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

Referent (gn) Holger Blumentritt

Kosten 280,00 € (mit Förderung 140,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 91080

Info www.bildungswerk-clp.de





„STOPP, DAS WILL ICH NICHT!“ NEIN SAGEN UND GRENZEN ZIEHEN KANN MAN LERNEN

Mi, 18.08.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Können Sie sich gut von den Erwartungen der anderen abgrenzen? Lassen Sie zu, dass sich andere in Ihre Sachen einmischen? Stolpern Sie im Alltag immer noch über ein fehlendes Nein?

Wenn Sie damit hin und wieder Schwierigkeiten haben, dann sind Sie willkommen in dieser Veranstaltung. Nein sagen und sich von anderen abgrenzen, das gehört zur hohen Kunst der Selbstbehauptung.

Sie erfahren, wie Sie dem anderen zeigen können, wo Ihre Grenzen sind. Zugleich ist es wichtig, dass Ihr Nein eindeutig und unmissverständlich ist, bei dem Sie Ihr gegenüber nicht verletzen.

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

Referent (gn) Helga Kröning

Kosten 8,00 € (mit Förderung 4,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de





TELEFONTRAINING

Mo, 06.09.2021, 08:30 - 16:30 Uhr

Das Seminar beinhaltet:

- Basis-Telefontraining: Erfolgreich telefonieren
- Zielorientierte Kommunikation am Telefon
- Minus- oder Pluskommunikation
- Der gute Ton am Telefon

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



Referent (gn) Doris Böckmann

Kosten 120,00 € (mit Förderung 60,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 91080

Info www.bildungswerk-clp.de





WERDE GELASSENER IM UMGANG MIT KRITIK

TRAINIERE DEINE KRITIKFÄHIGKEIT

Mi, 08.09.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Niemand wird gern kritisiert und die meisten Menschen tun sich schwer, denn manches trifft uns unsanft und bringt uns aus dem Konzept. Kritisieren will ebenfalls gelernt sein.

In dieser Veranstaltung sollen wirksame Strategien aufgezeigt werden, die Kritikfähigkeit zu trainieren, sie nicht als Angriff zu verstehen.

Ziel ist es, Kritik selbstbewusst anzunehmen und konstruktiv zu üben.

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

Referent (gn) Helga Kröning

Kosten 8,00 € (mit Förderung 4,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de





SELBSTBEHAUPTUNG: MIT GELASSENHEIT IN ALLTAG UND BERUF

Mi, 13.10.2021

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

Nach wie vor tun sich viele Menschen schwer, ihre Meinung sicher und frei zu äußern und sich selbst positiv darzustellen. Sie haben Mühe, Konflikte anzusprechen und ihre Bedürfnisse durchzusetzen.

Es werden Strategien vorgestellt, um mehr Sicherheit und Gelassenheit in der Durchsetzung und Selbstdarstellung mit anderen zu bekommen und dabei einen eigenen Stil zu finden.

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

Referent (gn) Helga Kröning

Kosten 16,00 € (mit Förderung 8,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de





AUF AUGENHÖHE ARGUMENTIEREN

Mi, 10.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Wenn emotional aufgeladene Themen diskutiert, Spielräume enger und brisanter werden, führt das häufiger zu Auseinandersetzungen, die eher als stressig erlebt werden.

Sie bekommen einen Überblick, wie man überzeugend argumentiert, mit Kompetenz und Klarheit.

Indem Sie mehr Sicherheit im Gespräch bekommen, kommunizieren Sie auf Augenhöhe und halten bei Einwänden das Gleichgewicht, um Interessen und Ziele zu verwirklichen.

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

Referent (gn) Helga Kröning

Kosten 8,00 € (mit Förderung 4,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de





„JETZT REDE ICH!“ RHETORIK FÜR FRAUEN

Fr, 08.10.2021, 17:00 - 21:45 Uhr bis
Sa, 09.10.2021, 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.

Das Seminar beinhaltet:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Mit Lampenfieber umgehen
- Körpersprache einsetzen
- Stimmlicher Ausdruck
- Stichwortkonzept
- Perspektivenwechsel
- Sprachdenkübungen

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



Referent (gn) Sabine Schardelmann

Kosten 80,00 € (mit Förderung 40,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 94690

Info www.vhs-cloppenburg.de



GEKONNT KONTERN: SCHLAGFERTIGKEIT KANN MAN LERNEN

Fr, 19.11.2021, 17:00 - 21:45 Uhr bis
Sa, 20.11.2021, 10:00 - 18:30 Uhr

Es passiert aus heiterem Himmel: Sie werden verbal angegriffen. Eine kleine verletzendes Bemerkung, eine unangemessene Frechheit - und ihnen schlägt es die Worte, Sie bleiben stumm.

Erst wenn es zu spät ist, fallen Ihnen die passenden Antworten ein. Sie können lernen, sofort sachlich und fair zu antworten!

In diesem Seminar analysieren wir mögliche Situationen, um das Gegenüber besser einzuschätzen und ruhig bleiben zu können, und entwickeln rhetorische Strategien, um Grenzen zu setzen.

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



Referent (gn) Sabine Schardelmann

Kosten 80,00 € (mit Förderung 40,00 €)

Anmeldung Tel.: 04471 94690

Info www.vhs-cloppenburg.de



DAS 1X1 DER SCHLAGFERTIGKEIT

Sa, 09.10.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten. Dieses erfolgt durch das Erlernen von Schlagfertigungsstrategien in der Theorie und daran anschließenden praktischen Übungen.

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen die Kontrolle und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält.

Es geht nicht um einen verbalen Schlagabtausch nach dem Motto „wie du mir, so ich dir“, sondern darum, schnell und treffend reagieren zu können, ohne dabei den anderen zu verletzen.

Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen verbale Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und bewältigt eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

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

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 80,00 € (mit Förderung 40,00 €)

Anmeldung Tel.: 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de





SCHLAGFERTIGKEITSTRAINING

Sa, 10.07.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen den Überblick und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält.

Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und steht über der Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

Mit der Theorie von Schlagfertigungsstrategien und zahlreichen praktischen Übungen erlernen die Teilnehmenden in diesem Kurs das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten.

Mitzubringen sind: Schreibblock, Stift

- Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.
Lange Str. 1a, Friesoythe
- Referent (gn)** Susanne Dorka
- Kosten** 77,00 € (mit Förderung 38,50 €)
- Anmeldung** Tel.: 04491 93300
- Info** www.bildungswerk-friesoythe.de





ZUFRIEDENHEIT IM BERUF DURCH POSITIVE KOMMUNIKATION

Sa, 06.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Beruflich gut kommunizieren macht glücklich!

Die Teilnehmenden dieses Seminars erlernen Strategien, um im Umgang mit Kollegen und Kunden Missverständnisse besser zu verstehen und effektiver lösen zu können. Dabei finden Sie heraus, welche Rolle Ihre persönliche Einstellung spielt.

Des Weiteren beleuchten die Teilnehmenden die Selbst- und Fremdwahrnehmung an praktischen Beispielen und bereiten sich dadurch auf den Umgang mit kontroversen Situationen und ihrer professionellen Rolle in ihrem beruflichen als auch privaten Alltag vor. Sie erlernen erste Ansätze zu einer erfolgreicherer Kommunikation in missverständlichen Situationen und können so Auseinandersetzungen mit Anderen leichter lösen.

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

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 77,00 € (mit Förderung 38,50 €)

Anmeldung Tel.: 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de





TOP IM KOPF

Mo, 01.11.2021

5x, jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

An fünf Vormittagen wollen wir verschiedene Techniken kennenlernen und herausfinden, welche am geeignetsten für Sie sind.

Ist es das kreative Verknüpfen oder die Loci-Methode, sind es Zahlen und Bilder oder sind es Merksätze?

Ort **Bildungswerk Löningen e.V.**
Gelbrink 4, 49624 Löningen



Referent (gn) Martin Kessens

Kosten 50,00 € (mit Förderung 25,00 €)

Anmeldung Tel.: 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de





SELBSTSICHERE KÖRPERSPRACHE BESONDERS BEI STRESS & KONFLIKT

Sa, 25.09.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Ärgern Sie sich darüber, dass dominantes Verhalten anderer Sie immer wieder in die Ecke drängt, blendet oder gar mundtot macht?

Wenn Sie in solchen Situationen gerne souveräner agieren und schlagfertiger kontern möchten, lohnt es sich, sich mit Ihrem körpersprachlichen Statusverhalten auseinanderzusetzen. Denn die besten Antworten nützen nichts, wenn der Körper sie nicht souverän und authentisch unterstützt und Sie sich unbewusst im Tiefstatus und somit in der optischen Defensive präsentieren.

Für ein Auftreten im souveränen Hochstatus, ist es daher wichtig, wie wir innere Haltung, Stimme und Körper in Einklang bringen und uns gegenüber schwierigen Gesprächspartnern durchsetzen, sei es in Bewerbungsgesprächen, Vorträgen oder Konfliktsituationen.

In diesem Seminar lernen Sie durch diverse praktische Übungen, Ihre Stärken im Auftreten und Ihre personale Autorität kennen und können verbale und nonverbale Konterstrategien trainieren.

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



Referent (gn) Stephanie Trapp

Kosten 75,00 € (mit Förderung 37,50 €)

Anmeldung Tel.: 04441 937780

Info www.khs-vechta.de



PRÄSENTATIONSTECHNIKEN SOVERÄN ANWENDEN

Sa, 09.10.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

In vielen Berufsfeldern wird die prägnante und kurzweilige Präsentation immer wichtiger. Ob in Zweiergesprächen, in Gruppenbesprechungen oder bei Vorträgen, geht es immer darum, sein Gegenüber präzise und emotional anzusprechen und dadurch die volle Aufmerksamkeit zu gewinnen. Dabei kommt es vor allem auf die unterhaltende „Verpackung“ an, denn Standard ist langweilig.

Das sogenannte „Story-Telling“ (Geschichtenerzählen) ist eine wirksame Methode, um Inhalte nachhaltig zu vermitteln. Dabei kommen nicht nur Gestik, Mimik und Stimme zum Einsatz, sondern auch die Fantasie und Leidenschaft des Vortragenden. Präsentieren passiert von Mensch zu Mensch, daher sind neben Rhetorik und Körpersprache, auch Humor und Kreativität enorm wichtig, denn selbstsicheres Auftreten entsteht durch das Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung.

Das Seminar bietet folgende Inhalte und praktische Übungen: Präsentationsstärken sichern mit Power Point Karaoke, Aufbau und Ablauf verschiedener Kurzpräsentationen (z.B. „Elevator Pitch“ oder Businessplan), Inszenierung von beeindruckenden Präsentationen auch ohne Power Point.

Ort **Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**
Haus der Bildung und Familie
Bremer Tor 6, Visbek



Referent (gn) Stephanie Trapp

Kosten 80,00 € (mit Förderung 40,00 €)

Anmeldung Tel.: 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de



SICHER UND SCHLAGFERTIG REAGIEREN

**SOFORT ERWIDERN UND NICHT ERST EINE
STUNDE DANACH**

**Fr, 02.07.2021, 17:00 Uhr bis
Sa, 03.07.2021, 15:00 Uhr**

Schlagfertig sein heißt:

- spontan auf unsere Gegenüber zu reagieren
- spitze Bemerkungen elegant zu parieren
- mit geistreichen und humorvollen Anmerkungen zu punkten

Schlagfertigkeit hilft uns, auch in schwierigen Situationen souverän und spontan zu sein. In diesem Seminar können Sie durch praktische Übungen Ihre eigene Schlagfertigkeit trainieren und verbessern.

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



Katholische
Akademie Stapelfeld

Referent (gn) Alexander Rolfes

Kosten 95,00 € Einzelzimmer/ 85,00 € Doppelzimmer
(mit Förderung 47,50 € bzw. 42,50 €)

Anmeldung Tel.: 04471 1881128

Info www.ka-stapelfeld.de



BILDUNGSURLAUB: ZWISCHEN STREITSUCHT & FRIEDHÖFLICHKEIT - MIT KONFLIKTEN UND KRISEN IM BERUFS- LEBEN BESSER UMGEHEN LERNEN

**Mo, 13.09.2021, 09:30 Uhr bis
Mi, 15.09.2021, 16:00 Uhr**

Wo Menschen miteinander arbeiten, gibt es Potentiale für Konflikte. Konflikte zu lösen oder an Konflikten zu arbeiten ist positiv, denn durch gelöste Konflikte können wir uns weiterentwickeln, werden Spannungen abgebaut, können Missstände beseitigt werden. Durch Konflikte kommt es zur besseren Problemlösung und gelöste Konflikte wirken sich positiv für das eigene Selbstvertrauen und für die eigene Gesundheit aus.

In diesem Seminar wollen wir unsere eigenen Konfliktstile betrachten, grundsätzliche und individuelle Handlungsstrategien zur Bewältigung von Konflikten entwickeln und erproben.

- Ort** **Katholische Akademie Stapelfeld**
Stapelfelder Kirchstr. 13, Cloppenburg  Katholische
Akademie Stapelfeld
- Referent (gn)** Dr. Cornelia Schmedes
- Kosten** 185,00 € Einzelzimmer/ 165,00 € Doppelzimmer
(mit Förderung 92,50 € bzw. 82,50 €)
- Anmeldung** Tel.: 04471 1881128
- Info** www.ka-stapelfeld.de



WER SCHREIT, HAT UNRECHT (ODER MITTLERWEILE DOCH RECHT)?

Di, 21.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Ob in sozialen Medien, auf Anti-Corona Demonstrationen oder auch im Bundestagswahlkampf: es wird beschimpft, geflucht, gelehnt und beleidigt. Diskussion auf Augenhöhe und sachlicher Streit sind kaum noch zu hören. Woran liegt das? Ein sprechwissenschaftliches Plädoyer für die Renaissance einer Debattenkultur.

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



Katholische
Akademie Stapelfeld

Referent (gn) Alexander Rolfes

Kosten 7,00 € (mit Förderung 3,50 €)

Anmeldung Tel.: 04471 1881128

E-Mail www.ka-stapelfeld.de



BILDUNGSURLAUB: „JETZT REDE ICH!“ RHETORIKSEMINAR FÜR FRAUEN

Di, 05.10.2021, 11:00 Uhr bis

Do, 07.10.2021, 16:00 Uhr

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 es 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** 185,00 € Einzelzimmer/ 165,00 € Doppelzimmer
(mit Förderung 92,50 € bzw. 82,50 €)
- Anmeldung** Tel.: 04471 1881128
- Info** www.ka-stapelfeld.de



DRUCK ABBAUEN - ZU SICH KOMMEN AUSZEIT MIT EUTONIE IM KLOSTER DAMME

Fr, 03.09.2021, 17:00 bis
So, 05.09.2021, 12:30 Uhr

Leiden Sie unter schmerzenden Schultern, Kopfschmerzen, Zähneknirschen? All das können Anzeichen für zu viel Druck in Ihrem Alltag sein. Gönnen Sie sich ein Wochenende Auszeit, bei dem Sie sich um Ihr Wohlbefinden kümmern. Die in Dänemark entwickelte Körperarbeit Eutonie Gerda Alexander hilft Ihnen dabei.

Frei übersetzt heißt Eutonie: Wohl-Spannung. Nicht zu viel und nicht zu wenig - der Situation angemessen eben. Eutonie hilft Ihnen durch sanfte Bewegungen und eine gesammelte Aufmerksamkeit, Druck abzubauen und Verspannungen zu lösen. Eutonie-Materialien (Bälle, warme Kastanien und Kirschkerne, Kissen, Balsaholz) und eine empathische Anleitung zur Wahrnehmung Ihres Körpers unterstützen Sie in diesem Prozess. Sie entwickeln ein gutes Gefühl für sich selbst, Ihren Rhythmus, Ihre Möglichkeiten. Sie lernen dabei auch, Ihre Grenzen zu achten und nicht mehr Kraft aufzuwenden, als notwendig ist. Da Körper und Seele zusammen wirken, bietet das Seminar neben der Körperarbeit auch Gespräche und kreative Methoden an, mit denen Sie das Erlebte ausdrücken, verarbeiten und integrieren können. Sie haben dazwischen Zeit für sich selbst, für Stille, Erholung und einen Spaziergang im angrenzenden Wald.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ein Großteil der Eutonie-Übungen findet auf dem Boden statt. Sollten Sie sich unsicher sein, ob dieses Seminar etwas für Sie ist, sprechen Sie bitte die Dozentin an: 0177 5400963. **Mitzubringen sind: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, Schuhe und Kleidung für den Wald, Schreibutensilien.**

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



Referent (gn) Martina Krefß

Kosten 185,00 € (mit Förderung 92,50 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung

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



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Fr, 01.10.2021, 16:00 bis
So, 03.10.2021, 12:45 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 z.B. 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. Weitere Informationen über das Seminar sowie die Dozentin erhalten Sie auch über die Homepage unter <https://www.tinaboll-achtsamkeit.de>

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

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



Referent (gn) Tina Boll

Kosten 185,00 € (mit Förderung 92,50 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung

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



STRESSMANAGEMENT TRIFFT RESILIENZ

Do, 04.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

In Balance zu sein, zufrieden und gesund die Aufgaben in den verschiedenen Lebenssituationen verrichten zu können, ist der Wunsch vieler Menschen. Wer den eigenen Stressoren und Stressverstärkern auf die Spur kommt, hat einen ersten Schritt getan und kann sich bewusst machen, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, zu entspannen und achtsam zu sein.

Resilienz, eine Art seelisches Immunsystem, gibt uns die Kraft, Krisen zu überstehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Wir tragen einen Lebenserfahrungsschatz in uns, den wir in schweren Zeiten abrufen können.

Entdecken Sie Ihre innere Stärke, finden Sie Ihre Strategien im Umgang mit Stress, lernen Sie kleine Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen für den Alltag kennen

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

Referent (gn) Sandra Kötter



Kosten 130,00 € (mit Förderung 65,00 €), zzgl. Verpflegung

Anmeldung Tel.: 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



STELL DIR VOR, ES GEHT DIR GUT

So, 14.11.2021, 09:30 - 17:15 Uhr

Mehr Lebensqualität durch Aktivierung der inneren Heilkräfte.

Der Spruch stimmt: „Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken.“ Darum ist es nicht egal, wie wir denken und handeln; denn unsere geistige Einstellung prägt Gesundheit und Heil - und wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird. Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie in diesem Seminar Anleitungen für eine „Heil bringende“ Lebenseinstellung; eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität. Ausgehend von einem ganzheitlich orientierten Menschenbild handelt es sich um „ein Seminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte“.

Herr Pötter ist ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl (siehe www.otto-poetter.de).

Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für Ruhe und Besinnung am Mittag und am Abend.

Für Merkblätter sind noch 5,00 € an den Referenten zu entrichten.

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



Referent (gn) Otto Pötter

Kosten 50,00 € (mit Förderung 25,00 €), zzgl. Verpflegung

Anmeldung Tel.: 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



ZEITMANAGEMENT

Sa, 02.10.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Hoher Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit, immer mehr Meetings, E-Mails oder digitale Informationen prägen oft den Arbeitsalltag. Es dauert alles länger als geplant und es entsteht der Eindruck, dass die Leistungsfähigkeit nach einer bestimmten Anzahl an Arbeitsstunden abnimmt.

In diesem Seminar wird eine persönliche Strategie für mehr Effizienz und Gelassenheit entwickelt. Die Gewohnheiten und Methoden werden reflektiert, um neue, selbstbestimmte Wege im Umgang mit sich, der Zeit und den Aufgaben zu finden.

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

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 77,00 € (mit Förderung 38,50 €)

Anmeldung Tel.: 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de



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

Weitere Informationen:
04441 898 2622
04471 15305



ACHTSAMKEIT

Mi, 08.09.2021

11x, jeweils von 19:30 - 20:30 Uhr

Was steckt alles in mir - kenne und nutze ich das schon? Wo liegt mein Potential?

Einfache Praxistipps:

1. Wahrnehmung: Wie nehme ich die Welt wahr? Fremd- bzw. Eigenenergie
2. Persönlichkeit: Selbstbild stärken, positives Selbstbild, Selbstwert, Selbstbewusstsein, praktische tägliche Tipps zur Umsetzung für mehr Selbstliebe
3. Persönlichkeit: eigene Glaubenssätze, inneres Kind, Glaube, Urvertrauen
4. Persönlichkeit: Gesetz der Anziehung, Manifestationen
5. Beruf/Berufung: Diagramm und direkte Fragen, Hilfestellung zu mehr Klarheit, Talente, Sinnhaftigkeit, Kreation und praktische Aufgaben
6. Gesundheit - Körper, Geist und Seele: Ernährung, Wasser, Bewusstsein von Nahrung
7. Gesundheit - Körper, Geist und Seele: Atmung, Sport, Bewegung, Erholung
8. Zwischenmenschliche Beziehungen: Umfeld, Freundschaft, Kommunikation
9. Zwischenmenschliche Beziehungen: feminine/maskuline Energie
10. Zwischenmenschliche Beziehungen: Partnerschaft
11. Zusammenfassung, Fragen, Erfahrungen

Ort **Online-Seminar**

Referent (gn) Sarah Jarolim



Kosten 54,00 € (mit Förderung 27,00 €)

Anmeldung Tel.: 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de



WAS IST RESILIENZ?

Do, 16.09.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

In vielen Diskussionen während der Hochphase der Pandemie ist der Begriff Resilienz gefallen. Doch was verbirgt sich hinter diesem Phänomen und wie kann man die Resilienz (seelische Widerstandskraft) für sich nutzen?

Der Resilienztrainer klärt in diesem Mitmach-Vortrag auf.

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

Referent (gn) Martin Kessens

Kosten 18,00 € (mit Förderung 9,00 €)

Anmeldung Tel.: 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de





STARK IM LEBEN MIT RESILIENZ DAS LEBEN MEISTERN

Sa, 25.09.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Als Resilienz wird die seelische Widerstandskraft bezeichnet, die vor allen Dingen in Krisen bei deren Bewältigung eine wichtige Rolle spielt. Dabei unterstützen sieben Schutzfaktoren den Prozess, die wir im Laufe des Seminars kennenlernen und anhand von vielen praktischen Beispielen verinnerlichen.

Mitzubringen: Verpflegung

- Ort** Bildungswerk Löningen e.V.
Gelbrink 4, Löningen
- Referent (gn)** Martin Kessens
- Kosten** 54,00 € (mit Förderung 27,00 €)
- Anmeldung** Tel.: 05432 92277
- Info** www.bildungswerk-loeningen.de



HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

www.familienportal.de

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

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.

www.lkclp.de

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

www.kindertagespflegebuero-clp.de

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

www.landkreis-vechta.de

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

lkvec-fw.betreuungsportal.net

Familienwegweiser Landkreis Vechta.

www.kvhs-vechta.de/kindertagespflege/kontakt

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

www.goldenstedt.de

(Menü: Familie und Soziales/Schulen, Kindergärten und Kinderkrippen)
Hier finden Sie die Kontakte zu den Tagesmüttern sowie Informationen zu Betreuung, Beratung und Vermittlung von Tagespflegepersonen.

www.familienbuero-dinklage.de

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

www.bw-dammer-berge.de

Flyer des Netzwerkes Kindertagespflege im Südkreis Vechta mit Informationen zu Qualifizierung, Fortbildung, Vermittlung, Beratung und Begleitung von Eltern und Tagespflegepersonen für die Kommunen Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld.



TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGS- BERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Landkreis Cloppenburg

Frau Rießelmann

**Cappeln, Cloppenburg A-F, Emstek, Essen,
Garrel, Lastrup, Lindern, Löningen und
Molbergen**

Tel.: 04471 15591

E-Mail: r.riesselmann@lkclp.de

Herr Hahn

Barßel, Cloppenburg G-Z und Saterland

Tel.: 04471 15352

E-Mail: hahn@lkclp.de

Frau Oltmann

Bösel und Friesoythe

Tel.: 04471 15638

E-Mail: andrea.oltmann@lkclp.de

Landkreis Vechta

Frau Brinke

**Damme, Dinklage, Goldenstedt, Holdorf,
Lohne, Neuenkirchen-Vörden, Steinfeld**

Tel.: 04441 8982154

E-Mail: 2154@landkreis-vechta.de

Frau Enneking

Bakum, Vechta, Visbek

Tel.: 04441 8982134

E-Mail: 2134@landkreis-vechta.de

Frau Themann, Herr Jäger

(Caritas Sozialwerk Vechta)

Tel.: 04441 8707690

E-Mail: beratungsstelle@caritas-sozialwerk.de

RENTENBERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Landkreis Cloppenburg

Cloppenburg

Deutsche Rentenversicherung
(Bildungswerk der Nds. Wirtschaft - BNW)

Mühlenstraße 22

Tel.: 04441 93320

Friesoythe

Rathaus, Alte Mühlenstraße 12

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
08:30 - 12:30 und 14:00 - 15:30 Uhr
Tel.: 04441 9270

Löningen

Rathaus, Lindenallee 1

Jeden 2. Mittwoch im Monat
09:00 - 12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr
Tel.: 04441 933212

Landkreis Vechta

Vechta

Kolpingstraße 25

Terminvereinbarung erbeten:
Tel.: 04441 93320

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Landkreis Cloppenburg

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg unterstützen Sie bei:

- der Vermittlung in Integrationskurse / Deutschkurse
- der beruflichen Eingliederung / Arbeitssuche
- Fragen zur Existenzsicherung / Finanzen und Schuldnerberatung
- Fragen zu Kindergarten, Schule und Berufsausbildung
- Fragen zu Erziehung und Familie
- Fragen zum Aufenthalt in Deutschland
- der Familienzusammenführung
- gesundheitlichen Fragen

Gaby Middelbeck

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Landkreis Cloppenburg

Bürgermeister-Winkler-Str. 35, 49661 Cloppenburg

Tel.: 0172 6597270

E-Mail: middelbeck@koordinierungsstelleom.de

Web: www.koordinierungsstelleom.de

Dr. Christina Neumann

Stabsstelle Gleichstellung, Integration u. Demografie (GID), Landkreis Cloppenburg

Eschstr. 29, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 15171

E-Mail: c.neumann@lkclp.de

Web: www.lkclp.de

Petra Thesing

**Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe & Integrationsbeauftragte,
Landkreis Cloppenburg**

Eschstr. 29, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 15245

E-Mail: thesing@lkclp.de

Web: www.lkclp.de

Karina Koopmann

Caritas – Sozialwerk St. Elisabeth – Integrations- & Migrationsberatung

Eschstr. 8, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 704520

E-Mail: koopmann@caritas-sozialwerk.de

Web: www.caritas-sozialwerk.de

Irene Buse

Caritas – Sozialwerk St. Elisabeth – Migrationsberatung

Barßeler Str. 24, 26169 Friesoythe

Tel.: 04491 788716

E-Mail: buse@caritas-sozialwerk.de

Web: www.caritas-sozialwerk.de

Ursula Gronowski

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Hofkamp 2, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 911027

E-Mail: migration@drk-cloppenburg.de

Web: www.drk-cloppenburg.de

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN

Sandra Cancino

Diakonisches Werk Oldenburger Münsterland

Friesoyther Str. 9, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 1841717

E-Mail: cancino@diakonie-cloppenburg.de

Web: www.diakonie-cloppenburg.de

Mina Amiry

Integrationslotsen im Landkreis Cloppenburg e. V.

Auf dem Hook 11, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 8820936

E-Mail: verein-clp@integrationslotsen.com

Web: www.integrationslotsen.com

Petra Sieve und Olga Lindt

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth – Jugendmigrationsdienst (JMD)

Eschstr. 8, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 704524 oder 04471 704525

E-Mail: jmd@caritas-sozialwerk.de

Web: www.caritas-sozialwerk.de

Ruth Köster

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth

Jugendmigrationsdienst Cloppenburg – Außenstelle Friesoythe

Barßeler Str. 24, 26169 Friesoythe

Tel.: 04491 78870

E-Mail: koester@caritas-sozialwerk.de

Web: www.caritas-sozialwerk.de

Liliana Rizea

Integrationsbüro der Gemeinde Essen (Oldenburg)

Josefstr. 4, 49632 Essen

Tel.: 05434 809774

E-Mail: l.rizea@essen-oldb.de

Web: www.essen-oldb.de

IQ Anerkennungs- Qualifizierungsberatungsstelle

Sabine Würdemann

Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft gGmbH

Stau 75, 26122 Oldenburg

Tel.: 0441 21906850

E-Mail: sabine.wuerdemann@bnw.de

Web: www.migrationsportal.de

**Übersicht über Sprachangebote
Deutsch als Fremdsprache - im Landkreis Cloppenburg**

www.lklp.de/kreis-politik/integration/bildung-fuer-migranten-neuzugewanderte.php

Psychosoziale Beratungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge

Bei Stress, Schlafproblemen, Angst, Alpträumen oder anderen psychischen Problemen werden muttersprachliche oder dolmetschergeschützte Beartungsgespräche angeboten.

NTFN e.V.

Psychosoziales Zentrum (PSZ) Oldenburg

Kaiserstraße 14, 26122 Oldenburg

Tel.: 0441 92058230, Mo.-Do. 10-13 Uhr

E-Mail: info-ol@ntfn.de

Web: www.ntfn.de/angebote-in-oldenburg/

Telefonseelsorge für Migrantinnen und Migranten

Bereits seit März 2020 beeinflusst die Corona-Pandemie das Leben weltweit massiv. Neben weitreichenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens ist es für viele Menschen notwendig, sich in Quarantäne zu begeben. Diese Maßnahme verstärkt die Tendenz zur Vereinsamung und Frustration der Bevölkerung, da die Möglichkeit für soziale Begegnungen und Gespräche stark reduziert wird.

Die Integrationslotsen im Landkreis Cloppenburg e.V. möchten Migrantinnen und Migranten, die in den Landkreisen Cloppenburg, Oldenburg und Vechta von Quarantänemaßnahmen betroffen sind, helfen und ihnen als Ansprechpartner zur Seite stehen. Ihnen wird die Möglichkeit gegeben, sich bei Fragen, Sorgen oder Problemen an eine Telefonseelsorge in ihrer jeweiligen Muttersprache zu wenden.

Die Telefonseelsorge wird in verschiedenen Sprachen pro Woche jeweils für ein Zeitfenster von 2 Stunden unter **04471-8820936** angeboten.

Arabisch

jeden Donnerstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Bulgarisch

jeden Mittwoch, 09:30 - 11:30 Uhr

Kurdisch

jeden Dienstag, 15:30 - 17:30 Uhr

Pashtu

jeden Montag, 14:00 - 16:00 Uhr

Persisch/Dari

jeden Montag, 09:00 - 11:00 Uhr

Polnisch

jeden Dienstag, 13:00 - 15:00 Uhr

Rumänisch

jeden Donnerstag, 13:00 - 14:00 Uhr
jeden Mittwoch, 13:00 - 14:00 Uhr

Russisch

jeden Mittwoch, 14:30 - 16:30 Uhr



MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Landkreis Vechta

Kontaktstellen im Landkreis Vechta unterstützen Sie bei:

- der Vermittlung in Integrationskurse / Deutschkurse
- der beruflichen Eingliederung / Arbeitssuche
- Fragen zur Existenzsicherung / Finanzen und Schuldnerberatung
- Fragen zu Kindergarten, Schule und Berufsausbildung
- Fragen zu Erziehung und Familie
- Fragen zum Aufenthalt in Deutschland
- der Familienzusammenführung
- gesundheitlichen Fragen

Gaby Middelbeck

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Landkreis Vechta

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982621

E-Mail: middelbeck@koordinierungsstelleom.de

Web: www.koordinierungsstelleom.de

Sabine Behrens

Koordinatorin für Integration - Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe, Landkreis Vechta, Amt für Bildung, Soziales und Integration

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982046

E-Mail: 2046@landkreis-vechta.de

Web: www.landkreis-vechta.de

Bernhard Slotty

Bildungskoordinator für Neuzugewanderte

Landkreis Vechta, Amt für Bildung, Soziales und Integration

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982047

E-Mail: 2047@landkreis-vechta.de

Web: www.landkreis-vechta.de

Angelika Möller

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth,

Jugendmigrationsdienst (JMD) im Alter von 12 bis 27 Jahren

Kirchplatz 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 9055550

Web: www.caritas-sozialwerk.de

Elisabeth Vodde-Börgerding

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth

Migrationsdienst (MDE) im Alter von 0 bis 12 und ab 27 Jahren

Kirchplatz 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 9055550

Web: www.caritas-sozialwerk.de

Andrea Themann

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth, Migrationserst- und Integrationsberatung

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8707628

Web: www.caritas-sozialwerk.de

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN

Frau Yurdagül Erdogan und Frau Indira Ejupi

PROJEKT „EFi“ - Elternarbeit - Frühe Hilfen - Migrationsfamilien

Im Mittelpunkt der Förderung stehen Sprache, Bildung, Erziehung und Gesundheit der Kinder, Stärkung der Elternkompetenz sowie alle wichtigen Fragen zur „Familie“

Stadt Vechta, Burgstr. 6, 49377 Vechta

Tel.: 04441 886520

E-Mail: efi@vechta.de

Web: www.vechta.de

Anerkennung ausländischer Abschlüsse IQ Anerkennungs- Qualifizierungsberatungsstelle

Katharina Loose

BUS GmbH – Standort Osnabrück

Bramscher Str. 134-136, 49088 Osnabrück

Tel.: 0541 6929630

E-Mail: loose@bus-gmbh.de

Web: www.bus-gmbh.de, www.migrationsportal.de

Psychosoziale Beratungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge

Bei Stress, Schlafproblemen, Angst, Alpträumen oder anderen psychischen Problemen werden muttersprachliche oder dolmetschergeschützte Beratungsgespräche angeboten.

NTFN e.V.

Psychosoziales Zentrum (PSZ) Osnabrück

Lotter Straße 104, 49078 Osnabrück

Tel.: 0541 66894369, Mo.-Do. 09 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr

Di, Do, Fr. 09 - 12 Uhr

E-Mail: info-os@ntfn.de

Web: www.ntfn.de/angebote-in-osnabrueck/

RECHTSBERATUNG FÜR ARBEITSMIGRANTEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg:

Belal Elsayed

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth

Eschstr. 8, Cloppenburg

Tel.: 04471 70450

E-Mail: elsayed@caritas-sozialwerk.de

Marcella Bohlke

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth

Eschstr. 8, Cloppenburg

Tel.: 04471 70450

E-Mail: m.bohlke@caritas-sozialwerk.de

Kontaktstellen im Landkreis Vechta:

Elisabeth Vodde-Börgerding

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth

Von-Stauffenberg-Str. 14, Lohne

Tel.: 04442 93410

E-Mail: vodde-boergerding@caritas-sozialwerk.de

Josef Kleier

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth

Von-Stauffenberg-Str. 14, Lohne

Tel.: 04442 93410

E-Mail: kleier@caritas-sozialwerk.de

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?

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

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

Landkreis Cloppenburg

Ludger Groteschulte

Stabsstelle für Wirtschaftsförderung im Landkreis Cloppenburg

Bürgermeister-Winkler-Str. 25, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 15261

E-Mail: groteschulte@lkclp.de

Web: www.lkclp.de

Christine Hamers

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

Tel.: 04475 947131

E-Mail: c.hamers@elotec.de

Web: www.ufh-cloppenburg.de

Buchhaltung für Nichtkaufleute und Existenzgründer

Di, 07.09.2021, 6x jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

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



Referent (gn) Jan Liesert

Kosten 120,00 €

Anmeldung Tel.: 04471 91080

Info www.bildungswerk-clp.de

Landkreis Vechta

Daniel Kathmann

Landkreis Vechta, Amt für Wirtschaftsförderung und Kreisentwicklung

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982601

E-Mail: 2601@landkreis-vechta.de

Web: www.landkreis-vechta.de

Beate Menke

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

E-Mail: beate.menke@menke.eu

Web: www.ufh-vechta.de



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

Der Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland ist ein Zusammenschluss kleinerer und mittlerer Unternehmen, Kommunen und Verbänden 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 den Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland. Sie unterstützt den Verband durch Arbeitsvermittlungen, Fachforen und Informationen zur Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf.

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

Zurzeit umfasst der Verband 167 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland.

Renate Hitz

Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982620

E-Mail: hitz@koordinierungsstelleom.de

Web: www.koordinierungsstelleom.de

Banken

- Landessparkasse zu Oldenburg, Vechta
- Raiffeisenbank eG Scharrel, Saterland
- Spar- und Darlehnskasse eG, Friesoythe
- Volksbank Bösel eG
- Volksbank Dammer Berge eG
- Volksbank Essen-Cappeln eG
- Volksbank Lastrup eG
- Volksbank Lohne-Mühlen eG
- Volksbank Neuenkirchen-Vörden eG
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek eG
- VR Bank Dinklage-Steinfeld eG
- VR-Bank in Süldoldenburg eG, Cloppenburg/Garrel

Bildungsträger

- Akademie Überlingen N. Glasmeyer GmbH, Vechta
- basys gGmbH/Bildungswerk, Cloppenburg
- Katholische Akademie Stapelfeld, Cloppenburg
- Kreisvolkshochschule 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, Visbek-Rechterfeld
- Moorgut Kartzfehn Turkey Breeder GmbH, Bösel
- Schneefrost Produktion GmbH & Co. KG, Löningen
- 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-Krafftutterwerk, Neuenkirchen
- MEGA Tierernährung GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- Miavit GmbH, Essen

Genossenschaften

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

Gesundheitswesen

- Ambulanter Pflegedienst Beckmann & Behrens GmbH, Bakum

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.

- 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 Metalleichtbau GmbH, Essen

Hotel- und Gastronomie

- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Style, Vechta

Hygiene-Dienstleistungen

- DesFa GmbH, Hygienesdienstleistungen, Molbergen

IT-Branche

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

Krankenhäuser

- Clemens-August-Stift, 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. Offizialatsbezirk Oldenburg, Vechta
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Cloppenburg
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Vechta
- Stiftung St. Vincenzhaus, Cloppenburg

Sonstige Dienstleistungsbetriebe

- AniCon Labor GmbH, Höttinghausen
- 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
- Novocal GmbH & Co. KG, Friesoythe
- NPL Nahrungsmittelproduktion GmbH, Bösel
- Pöppelmann GmbH & Co. KG, Lohne

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.

- Remmers GmbH, Lönigen
- VETRA Betonfertigteilwerke GmbH, Essen
- 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 mbBH Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, Rechtsanwälte, Notar, Vechta
- Kessing-Hespe-Dr.Steenken, Rechtsanwälte-Notare-Fachanwälte, Saterland
- Rohlfs 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: 01.05.2021

KALENDER 2021

JANUAR

MO		04	11	18	25
DI		05	12	19	26
MI		06	13	20	27
DO		07	14	21	28
FR	01	08	15	22	29
SA	02	09	16	23	30
SO	03	10	17	24	31

FEBRUAR

MO	01	08	15	22
DI	02	09	16	23
MI	03	10	17	24
DO	04	11	18	25
FR	05	12	19	26
SA	06	13	20	27
SO	07	14	21	28

MÄRZ

MO	01	08	15	22	29
DI	02	09	16	23	30
MI	03	10	17	24	31
DO	04	11	18	25	
FR	05	12	19	26	
SA	06	13	20	27	
SO	07	14	21	28	

APRIL

MO		05	12	19	26
DI		06	13	20	27
MI		07	14	21	28
DO	01	08	15	22	29
FR	02	09	16	23	30
SA	03	10	17	24	
SO	04	11	18	25	

MAI

MO		03	10	17	24	31
DI		04	11	18	25	
MI		05	12	19	26	
DO		06	13	20	27	
FR		07	14	21	28	
SA	01	08	15	22	29	
SO	02	09	16	23	30	

JUNI

MO		07	14	21	28
DI	01	08	15	22	29
MI	02	09	16	23	30
DO	03	10	17	24	
FR	04	11	18	25	
SA	05	12	19	26	
SO	06	13	20	27	

JULI

MO		05	12	19	26
DI		06	13	20	27
MI		07	14	21	28
DO	01	08	15	22	29
FR	02	09	16	23	30
SA	03	10	17	24	31
SO	04	11	18	25	

AUGUST

MO		02	09	16	23	30
DI		03	10	17	24	31
MI		04	11	18	25	
DO		05	12	19	26	
FR		06	13	20	27	
SA		07	14	21	28	
SO	01	08	15	22	29	

SEPTEMBER

MO		06	13	20	27
DI		07	14	21	28
MI	01	08	15	22	29
DO	02	09	16	23	30
FR	03	10	17	24	
SA	04	11	18	25	
SO	05	12	19	26	

OKTOBER

MO		04	11	18	25
DI		05	12	19	26
MI		06	13	20	27
DO		07	14	21	28
FR	01	08	15	22	29
SA	02	09	16	23	30
SO	03	10	17	24	31

NOVEMBER

MO	01	08	15	22	29
DI	02	09	16	23	30
MI	03	10	17	24	
DO	04	11	18	25	
FR	05	12	19	26	
SA	06	13	20	27	
SO	07	14	21	28	

DEZEMBER

MO		06	13	20	27
DI		07	14	21	28
MI	01	08	15	22	29
DO	02	09	16	23	30
FR	03	10	17	24	31
SA	04	11	18	25	
SO	05	12	19	26	



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

**Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft**
im Oldenburger Münsterland

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Bürgermeister-Winkler-Str. 35
49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 15305

Ravensberger Str. 20
49377 Vechta
Tel.: 04441 8982622
Fax: 04441 8981037

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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Träger der Koordinierungsstelle:



**LANDKREIS
CLOPPENBURG**
WIRISTHIER.



**Landkreis
Vechta**
STARKE ARGUMENTE.

Partner im:

