Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft
im Oldenburger Münsterland

Verbund familienfreundlicher
Unternehmen e.V.
Oldenburger Münsterland

AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Fördermöglichkeiten
für Beschäftigte mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

2. Halbjahr 2023

Kofinanziert von der
Europäischen Union

AKTUELLE ANGEBOTE 2023

2. Halbjahr

DIE KOORDINIERUNGSSTELLE
ab Seite 04

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG
ab Seite 06

TERMINÜBERSICHT
ab Seite 10

EDV-KURSE
ab Seite 14

BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG
ab Seite 16

EXISTENZGRÜNDUNG
ab Seite 30

RHETORIK & KOMMUNIKATION
ab Seite 32

FAMILIE & BERUF
ab Seite 46

HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN
ab Seite 60

TRENNUNGS- & SCHEIDUNGSBERATUNG
ab Seite 62

RENTENBERATUNG
ab Seite 63

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN
ab Seite 64

EXISTENZGRÜNDUNG / KONTAKTDATEN
ab Seite 68

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.
ab Seite 70

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

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

Unsere Beratung umfasst folgende Themen:

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

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

Nuten Sie Ihre Chance!
Wir beraten Sie gern.

Renate Hitz

04471 15383
04441 8982620
hitz@koordinierungsstelleom.de

Nancy Menke

04441 8982621
menke@koordinierungsstelleom.de

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

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG DURCH DIE KOORDINIERUNGSSTELLE

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

Wer ist zuschussberechtigt?

- Frauen und Männer in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von Arbeitslosengeld oder Bezug von Bürgergeld

Drei Schritte zur Förderung:

1. Wählen Sie ein geeignetes Qualifizierungsangebot bei einem regionalen 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 bei der Koordinierungsstelle eingereicht werden.

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

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

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

Wir helfen Ihnen bei Antragstellung und Informationen.

Anette Schlarmann

04441 8982622
schlarmann@koordinierungsstelleom.de

Nadine Bornemann

04471 15305
bornemann@koordinierungsstelleom.de

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

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

Eine Auswahl an weiteren Finanzierungs- und Beratungshilfen:

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

Bildungsberatung

Kostenfreie Informationen und persönliche Beratung zu geeigneten Bildungsangeboten, der Anerkennung von Abschlüssen und Fördermöglichkeiten.
https://www.bildungsberatung-cloppenburg.de

Bildungsregion des Landkreises 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

Qualifizierungschancengesetz
Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen.
https://www.arbeitsagentur.de

Bafög
Förderung einer schulischen Ausbildung oder Studium.
https://www.bafög.de

Aufstiegs-Bafög
Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf.
https://www.aufstiegs-bafoeg.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

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
AUGUST			
14.08.	Damme	Achtsamkeit als Lebenshaltung - Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress (Bildungsurlaub)	46
17.08.	Online-Seminar	Informationsveranstaltung für Studieninteressierte mit Berufserfahrung: Studieren ohne Abitur - was geht?	25
17.08.	Vechta	Outlook	14
22.08.	Vechta	Einführungsveranstaltung zum Gasthörstudium Wintersemester 2023/2024	26
22.08.	Vechta	Excel in Ruhe lernen	14
29.08.	Damme	Sprachimpulse - Vortrag	35
29.08.	Cloppenburg	Computer Schritt für Schritt - Office kompakt	15
SEPTEMBER			
04.09.	Löningen	Computer Schritt für Schritt	14
05.09.	Cloppenburg	Machen Sie mehr aus Ihrem Minijob Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleicheit (BCA)	17
07.09.	Cloppenburg	Excel Starter	14
12.09.	Vechta	Machen Sie mehr aus Ihrem Minijob Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleicheit (BCA)	17
14.09.	Cloppenburg	Grundlagen für Computer (Einstieg)	15
14.09.	Vechta	Excel Grundkurs	14
16.09.	Friesoythe	Kundenfreundliches und kompetentes Telefonieren	40
16.09.	Löningen	Entspannung - Eine Auszeit für mich!	52
18.09.	Friesoythe	Fit im Büroalltag - Rundum produktiv mit Microsoft 365 (Bildungsurlaub)	14
19.09.	Vechta	Zeit der Chancen - Das Beste kommt jetzt!	19

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
19.09.	Vechta	„Perspektive Studium - schon mal drüber nachgedacht?! Ein Angebot für Studieninteressierte mit Familienverantwortung und/oder Berufstätigkeit	28
21.09.	Cloppenburg	Excel Grundkurs	15
23.09.	Lohne	Frauen.Zukunft.Freiheit. - Workshoptag im Ludgerus-Werk	23
23.09.	Vechta	Selbstcoaching mit Hilfe des „Inneren Teams“	54
25.09.	Lastrup	Entspannung - Lasse den Alltag hinter dir!	53
25.09.	Vechta	Resilienz - die seelische Widerstandskraft stärken und trainieren	58
26.09.	Friesoythe	Gedächtnistraining	41
27.09.	Vechta	Teilzeitausbildung - keine halbe Sache Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleicheit (BCA)	20
30.09.	Vechta	Excel Kompaktkurs	14
30.09.	Vechta	Erfolgreich bewerben und Vorstellungsgespräche meistern	22

OKTOBER

06.10.	Damme	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Wochenendseminar)	48
07.10.	Vechta	Selbstfürsorge im Alltag	59
07.10.	Vechta	„Chefin oder Mitläuferin“ - Wie positioniere ich mich in Gruppen?	42
08.10.	Friesoythe	Kraft für den Alltag - Ein Ermutigungstag	51
09.10.	Damme	Plötzlich öffnet sich eine Tür: Wertschätzend sein mit sich und anderen in der GFK-Haltung nach Marshall B. Rosenberg (Bildungsurlaub)	36
10.10.	Vechta	Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse	66

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
12.10.	Vechta	Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse	66
13.10.	Cloppenburg	Die Kraft der Worte und des positiven Denkens als wesentliche Bausteine für den beruflichen Erfolg	32
16.10.	Cloppenburg	10-Finger-Schreiben am PC	15
16.10.	Friesoythe	Tastschreiben am Computer	14
20.10.	Damme	Das 1x1 des Konfliktmanagements	38
23.10.	Löningen	Tastenschreiben am PC	14
28.10.	Vechta	„Eine Handvoll Worte" - Wortschatz- und Kommunikationstraining für Frauen	43
28.10.	Vechta	Auszeit: Entspannungstag für Frauen	57

NOVEMBER

02.11.	Cloppenburg	Kniggetraining. Erfolg und Sicherheit durch gute Umgangsformen im Berufsleben	33
06.11.	Molbergen	Excel für Anfänger	14
06.11.	Cloppenburg	PC Grundlagen für Fortgeschrittene	15
06.11.	Vechta	Textverarbeitung mit Word	14
06.11.	Online-Seminar	Informationsveranstaltung für Studieninteressierte mit Berufserfahrung: Studieren ohne Abitur - was geht?	25
07.11.	Cloppenburg	Computer Schritt für Schritt - Office kompakt	15
07.11.	Cloppenburg	Buchhaltung für Nichtkaufleute und Existenzgründer	31
07.11.	Cloppenburg	Excel Aufbaukurs	15
07.11.	Friesoythe	Fit am Computer - Einführungskurs	14
07.11.	Vechta	Windows Grundlagenkurs	14
07.11.	Vechta	Excel in Ruhe lernen	14

TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
08.11.	Cloppenburg	Erfolgreich kommunizieren	34
10.11.	Cloppenburg	FrauenInformationsTag	21
11.11.	Cloppenburg	10-Finger-Schreiben am PC	15
13.11.	Lohne	Excel 365 Einstieg leichtgemacht	15
18.11.	Cloppenburg	Word Kompaktkurs	15
24.11.	Vechta	„Da geht noch was" - Informations- und Orientierungs-workshop für Studieninteressierte mit Berufserfahrung und/oder Familienverantwortung	29
25.11.	Vechta	Excel Kompaktkurs	14
28.11	Vechta	Excel Grundkurs	15
30.11.	Vechta	Machtvolles Auftreten für Frauen	44
DEZEMBER			
02.12.	Cloppenburg	Excel Kompaktkurs	15
04.12.	Cloppenburg	Fit fürs Büro: Word - Excel - Outlook (Bildungsurlaub)	15
04.12.	Lohne	Excel 365 Formeln, Tabellen und Funktionen	15
10.12.	Damme	Stell dir vor, es geht dir gut - Tagesseminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte	50
12.12.	Vechta	PowerPoint	15
13.12.	Online-Seminar	Informationsveranstaltung für Studieninteressierte mit Berufserfahrung: Studieren ohne Abitur - was geht?	25
16.12.	Damme	Stimme verschafft Gehör	39

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel Starter	07.09.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Excel für Anfänger	06.11.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Fit im Büroalltag - Rundum produktiv mit Microsoft 365 (Bildungsurlaub)	18.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Tastschreiben am Computer	16.10.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Fit am Computer - Einführungskurs	07.11.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Computer Schritt für Schritt	04.09.	Bildungswerk Löningen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Tastenschreiben am PC	23.10.	Bildungswerk Löningen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Outlook	17.08.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel in Ruhe lernen	22.08.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Grundkurs	14.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Kompaktkurs	30.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Textverarbeitung mit Word	06.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Windows Grundlagenkurs	07.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel in Ruhe lernen	07.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Kompaktkurs	25.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel Grundkurs	28.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
PowerPoint	12.12.	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
Computer Schritt für Schritt (Office kompakt)	29.08.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Grundlagen für Computer - Einstieg	14.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Grundkurs	21.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
10-Finger-Schreiben am PC	16.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
PC Grundlagen für Fortgeschrittene	06.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer Schritt für Schritt (Office kompakt)	07.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Aufbaukurs	07.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
10-Finger-Schreiben am PC	11.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Word Kompaktkurs	18.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Kompaktkurs	02.12.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Fit fürs Büro: Word - Excel - Outlook (Bildungsurlaub)	04.12.	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
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.

MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

Di, 05.09.2023, 09:30 - 11:30 Uhr **oder**
Di, 12.09.2023, 14:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit (BCA)

Minijobs, größtenteils von Frauen ausgeübt, sind eine beliebte Beschäftigungsform. Verschiedene Rahmenbedingungen machen diesen als Zuverdienst zum Familieneinkommen oder als Haupterwerb häufig auf den ersten Blick attraktiver als eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung.

Auf der anderen Seite stellen Minijobs, insbesondere für Frauen, nicht zu unterschätzende Risiken dar. Dies gilt vor allem, wenn dieser nicht nur als Wiedereinstieg oder Überbrückung ausgeübt wird, sondern dauerhaft und als Haupterwerb.

Aufgrund des geringen Einkommens und der geringen Sozialversicherungsleistungen befinden sich Minijobbende oftmals in staatlicher oder partnerschaftlicher Abhängigkeit. Sie haben keine eigenständige Krankenversicherung, keine Pflegeversicherung, keine Arbeitslosenversicherung, keine oder nur geringe Rentenbeiträge.

Bei jahrelangem Minijob sind die Rentenansprüche so gering, dass eine eigenständige finanzielle Versorgung im Alter oftmals nicht möglich ist.

Die Veranstaltung informiert über die Chancen und Risiken von Minijobs und warum sich bei einem bestehenden Minijob die Umwandlung in ein sozialversicherungspflichtiges Beschäftigungsverhältnis dauerhaft lohnt.

Diese Veranstaltung erfolgt in hybrider Form (Präsenz und Online).

Fortsetzung auf Seite 18.

MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

Di, 05.09.2023, 09:30 - 11:30 Uhr **oder**
Di, 12.09.2023, 14:00 - 16:00 Uhr

Termin 1

Dienstag, 05.09.2023

Ort **Jobcenter im Landkreis Cloppenburg**
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg
Raum 2.24

Berufs Informations Zentrum

Referent (gn) Stefanie Rolfes-Gröninger und Anja Komossa

Kosten keine

Anmeldung vechta.biz@arbeitsagentur.de (nur für Online-Teilnahme erforderlich)

Termin 2

Dienstag, 12.09.2023

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

Berufs Informations Zentrum

Referent (gn) Stefanie Rolfes-Gröninger und Katharina Drees

Kosten keine

Anmeldung vechta.biz@arbeitsagentur.de (nur für Online-Teilnahme erforderlich)

ZEIT DER CHANCEN -
DAS BESTE KOMMT JETZT!

Di, 19.09.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Im Rahmen der Infowochen für Frauen rund um die Themen Ausbildung, Qualifizierung und Arbeit.

Vorsorge für Frauen:

Teilzeitarbeit, Minijobs, Kindererziehung, niedrige Löhne – das alles hat Einfluss auf Ihr Rentenkonto. Weniger Beiträge heißt weniger Rente. Deshalb müssen besonders Frauen fürs Alter vorsorgen. Ich kläre Sie auf!

Ort	**Agentur für Arbeit Vechta** Rombergstr. 51, Vechta Raum 1.65
Referent (gn)	Anke Finkenzeller
Kosten	keine
Anmeldung	vechta.biz@arbeitsagentur.de

BiZ Berufs Informations Zentrum

TEILZEITAUSBILDUNG - KEINE HALBE SACHE

Mi, 27.09.2023, 09:30 - 11:30 Uhr

Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit (BCA)

Arbeiten in Teilzeit - dieses Arbeitszeitmodell ist den meisten bekannt. Es ist aber auch möglich, eine duale Ausbildung in Teilzeit zu machen.

Mit der Teilzeitausbildung sollen mehr Menschen die Chance auf eine Berufsausbildung haben. Besonders dann, wenn aufgrund persönlicher Umstände eine Ausbildung in Vollzeit nicht möglich ist.

Seit 2020 steht die Möglichkeit der Teilzeitausbildung nun allen Auszubildenden offen. Denn bis dahin musste für die Teilzeitausbildung ein Grund wie beispielsweise Kinderbetreuung, Pflege eines Angehörigen oder gesundheitliche Einschränkungen vorliegen.

- Doch wie läuft eine Teilzeitausbildung eigentlich ab?
- Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen?
- Und wie sieht es finanziell dabei aus?

Diese Veranstaltung erfolgt in hybrider Form (Präsenz und Online).

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

Berufs Informations Zentrum

Referent (gn) Stefanie Rolfes-Gröninger und Katharina Drees

Kosten keine

Anmeldung vechta.biz@arbeitsagentur.de (nur für Online-Teilnahme erforderlich)

FRAUENINFORMATIONSTAG

Fr, 10.11.2023, 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 sind geplant:

- Die eigenen Stärken stärken
- Vorsorge für Frauen: Meine Rente und ich
- Stromsparcheck
- Chancen und Risiken von Minijobs

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.

Eine kostenlose Kinderbetreuung wird ebenfalls angeboten.

Ort	**Kreishaus Cloppenburg** Eschstr. 29, Cloppenburg
Referent (gn)	Dozententeam
Kosten	keine
Anmeldung	nicht erforderlich

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

LANDKREIS CLOPPENBURG WIR GEHEN HIER.

Landkreis Vechta STARKE ARGUMENTE.

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

ERFOLGREICH BEWERBEN
UND VORSTELLUNGSGESPRÄCHE MEISTERN

Sa, 30.09.2023, 2x jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

Bewerbung allgemein:

- professionelle Einleitungssätze
- moderner Aufbau eines Lebenslaufs
- erstellen einer exklusiven Bewerbung

Vorstellungsgespräch:

- Dresscode
- passende und gute Antworten auf Fragen
- Welche Fragen sollte man am Ende stellen?
- Verhalten nach dem Vorstellungsgespräch
- Wie lange warten bis ich als Bewerber Rückmeldung einholen kann?
- Besonderheiten: Vorstellungsgespräch online

Gehaltsverhandlungen:

- mögliche Argumente
- No Go's
- Verhandlungstaktiken

Netzwerke ausbauen:

- Profil erstellen LinkedIn/Xing
- Wo finde ich passende Stellen?
- verdeckter Stellenmarkt

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

Referent (gn) Maurice Ziegler

Kosten 80 € (mit Förderung 40 €)

Anmeldung 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de

FRAUEN.ZUKUNFT.FREIHEIT.

WORKSHOPTAG IM LUDGERUS-WERK

Sa, 23.09.2023, 10:00 - 15:30 Uhr

Folgende Workshops sind geplant:

- „Ich und meine Rente – was wir für Familien tuen“
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Umschulung und Qualifizierung
- Kreativangebot: Life Kinetik® oder Bastelangebot
- Informationen zu Ausbildungs- sowie Praktikumsmöglichkeiten in Pflegeberufen
- Informationen zu erzieherischen und sozialpädagogischen Berufen

An unterschiedlichen Beratungsständen wird es die Möglichkeit zur unverbindlichen Information und zum Austausch geben.

Ort	**Ludgerus-Werk e.V. Lohne** Mühlenstr. 2, Lohne
Referent (gn)	Dozententeam
Kosten	10 € (mit Förderung 5 €)
Anmeldung	04442 93900
Info	www.ludgerus-werk.de

Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft

Stadt Lohne

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.

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

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

Das Veranstaltungsprogramm wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.

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

Universität Vechta
University of Vechta

STUDIEREN OHNE ABITUR?

INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Do, 17.08.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, **oder**
Mo, 06.11.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, **oder**
Mi, 13.12.2023, 10:00 - 11:00 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"
- über das Studienangebot der Universität Vechta und Brückenangebote zum Studieneinstieg
- über Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten
- über die Vereinbarkeit von Studium - Beruf - Familie

Zeit für Ihre Fragen ist selbstverständlich vorgesehen.

Ort **Online-Seminar/Virtueller Seminarraum**

Kosten keine

Universität Vechta
University of Vechta

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

Benötigt wird ein Laptop/PC mit Mikrophon und Kamera (sind i.d.R. in den Geräten integriert). Eine Teilnahme mit dem Smartphone ist auch möglich. Mikrophon 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/ WINTERSEMSTER

Di, 22.08.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Ab dem 16. Oktober beginnt an der Universität Vechta die Vorlesungszeit des Wintersemester 2023/2024 und mittendrin SIE:

Als Gasthörer besuchen Sie ausgewählte reguläre Lehrveranstaltungen (Vorlesungen und/oder Seminare), die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen.

Befinden Sie sich gerade in einer Phase der beruflichen Neuorientierung und spielen mit dem Gedanken, ein Studium aufzunehmen? Dann bietet das Gasthörstudium gute Möglichkeiten, realistische Einblicke in den Studienalltag zu bekommen. Sie können fundiert ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage kommt. Gasthörende können auch Prüfungsleistungen ablegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden können. So wird ein erfolgreicher Übergang in die Hochschule ermöglicht.

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

Ort **Universität Vechta**
Driverstr. 22, Vechta
Hauptgebäude/Hörsaal B1

Universität Vechta
University of Vechta

Kosten keine

Anmeldung & Info ist nicht erforderlich. Infos: www.uni-vechta.de/gasthoerstudium

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

PERSEPEKTIVE STUDIUM - SCHON MAL DRÜBER NACHGEDACHT?

Di, 19.09.2023, 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

Christiane Priester, Geschäftsführerin des Sozialdienst kath. Frauen Vechta und eine ehemalige Studentin der Universität Vechta, berichten über ihre Erfahrungen an der Uni, bieten realistische Einblicke in den Studienalltag und erzählen von den Berufsperspektiven, die sich für sie nach dem Studium entwickelt haben. Und sie freuen sich auf den Austausch mit Ihnen.

Ort **Kreishaus Vechta,**
Ravensberger Str. 20, Vechta
Kleiner Sitzungssaal

Kosten keine

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

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

Fr, 24.11.2023, 15:30 - 18:00 Uhr **bis**
Sa, 25.11.2023, 10:00 - 15:30 Uhr

Für Studieninteressierte mit Berufserfahrung und/oder Familienverantwortung

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

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

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

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

Universität Vechta
University of Vechta

Kosten keine

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

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

BUCHHALTUNG FÜR NICHTKAUF-LEUTE UND EXISTENZGRÜNDER

Di, 07.11.2023, 6x jeweils von 19:30 - 20:30 Uhr

Seminarinhalte:

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

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

Referent (gn) Jan Liesert

Kosten 120 € (mit Förderung 60 €)

Anmeldung 04471 91080

Info www.bildungswerk-clp.de

DIE KRAFT DER WORTE UND DES POSITIVEN DENKENS

ALS WESENTLICHE BAUSTEINE FÜR DEN BERUFLICHEN ERFOLG

Fr, 13.10.2023, 08:00 - 15:30 Uhr

Nach diesem praxisintensiven Seminar haben Sie fundierte Grundlagenkenntnisse über die wichtigsten Punkte der Rhetorik:

- Sprechtechnik und ihre Wirkungen
- Gestik, Mimik, Blickkontakt
- souveränes Auftreten
- Aufbau von Rede oder Vortrag

Ort	**Bildungswerk Cloppenburg e.V.** Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg
Referent (gn)	Holger Blumentritt
Kosten	250 € (mit Förderung 125 €)
Anmeldung	04471 91080
Info	www.bildungswerk-clp.de

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

Nutzen Sie unsere
kostenlose Beratung!

Weitere Informationen:
04441 898 2622
04471 15305

KNIGGETRAINING

ERFOLG UND SICHERHEIT DURCH GUTE UMGANGSFORMEN IM BERUFSLEBEN

Do, 02.11.2023, 08:00 - 15:30 Uhr

Seminarinhalte:

- 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 Email-Knigge
- Kleidung und Accessoires richtig wählen

Ort	**Bildungswerk Cloppenburg e.V.** Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg
Referent (gn)	Holger Blumentritt
Kosten	250 € (mit Förderung 125 €)
Anmeldung	04471 91080
Info	www.bildungswerk-clp.de

ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN

Mi, 08.11.2023, 2x jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

Vor allem in der Arbeitswelt bildet eine klare Kommunikation die Grundlage für die Verbindung von Kompetenz und Menschlichkeit.

In diesem Kurs werden Sie durch ein Kommunikationstraining befähigt, ihre Wahrnehmung auf Kommunikationsprozesse zu schärfen und durch eigene Klarheit stimmiger, bewusster und erfolgreicher zu reden.

Sie können dadurch Konflikte souveräner meistern und den Blickwinkel ihres Gesprächspartners besser verstehen. Somit erreichen Sie Ihre Ziele leichter.

Ort	**Bildungswerk Cloppenburg e.V.** Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg
Referent (gn)	Helga Kröning
Kosten	16 € (mit Förderung 8 €)
Anmeldung	04471 7423
Info	www.bildungswerk-clp.de

SPRACHIMPULSE
VORTRAG

Di, 29.08.2023, 19:15 - 21:30 Uhr

Die Sprache ist ein Teil der Persönlichkeit. „Du bist, wie oder was du sprichst." Sprache wirkt.

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 Sprachimpulsgeberin Dorit Sabine Beutel für Ihre Sprache sensibilisieren.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Ort	**Bildungswerk Dammer Berge e.V.** Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme
Referent (gn)	Dorit Sabine Beutel
Kosten	12,50 € (mit Förderung 6,25 €)
Anmeldung	05491 906390
Info	www.bw-dammer-berge.de

PLÖTZLICH ÖFFNET SICH EINE TÜR:
WERTSCHÄTZEND SEIN MIT SICH UND ANDEREN

Mo, 09.10.2023, 14:00 Uhr **bis**
Fr, 13.10.2023, 12:30 Uhr

Bildungsurlaub - Ein Training für neue Sichtweisen und Ressourcen für Körper und Geist im beruflichen und privaten Alltag.

„Es menschelt 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. Schnell wird dann ein Missverständnis zu einem Konflikt, alte Muster von Recht haben und Schuldzuweisung stehen einer wohlwollenden Verbindung im Weg. Leicht gehen die Zuwendung und Empathie verloren. 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? Auf menschliche Bedürfnisse statt Schuldempfinden? 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. Die klar, authentisch und wertschätzend kommunizieren wollen und somit eine neue Beziehungskultur unterstützen.

Grundkenntnisse des GFK-Modells sind wünschenswert.

Fortsetzung auf Seite 37.

PLÖTZLICH ÖFFNET SICH EINE TÜR:
WERTSCHÄTZEND SEIN MIT SICH UND ANDEREN

Mo, 09.10.2023, 14:00 Uhr **bis**
Fr, 13.10.2023, 12:30 Uhr

Themen:

- Umgang mit Glaubenssätzen und Denkmustern
- Der andere ist Auslöser nicht Ursache: Mehr Wertschätzung und Respekt
- Die Lebendigkeit hinter Wut und Ärger entdecken
- Die heilsame Wirkung von Präsenz, Authentizität und Empathie
- Empathische Verbindung mit der Energie der Bedürfnisse

Die Themen zeigen einen Überblick und werden prozessorientiert nach Wunsch der Teilnehmenden in die Woche einfließen.

Methoden: Thematische Einführung, Reflexionsübungen in Partnerarbeit und Kleingruppen, Übungen im Plenum, Einzelempathie, Übungen mit Bodenkarten, einfache Meditationen und Körperübungen drinnen und draußen.

Weitere Informationen über Frau Coers gibt es unter: www.yogaforum-osnabrueck.de

Ort	**Bildungswerk Dammer Berge e.V.** Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme
Referent (gn)	Claudia Coers
Kosten	370 € (mit Förderung 185 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung für den Tag
Anmeldung	05491 906390
Info	www.bw-dammer-berge.de

DAS 1X1 DES KONFLIKTMANAGEMENTS

Fr, 20.10.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Wie und warum entstehen Konflikte? Die Teilnehmer dieses Seminars erlernen Strategien, um im Umgang mit Kollegen und Kunden Konflikte besser zu verstehen und effektiver lösen zu können. Dabei finden sie heraus, welche Rolle ihre persönliche Einstellung spielt.

Die Teilnehmenden beleuchten die Selbst- und Fremdwahrnehmung an praktischen Beispielen und bereiten sich dadurch auf den Umgang mit kontroversen Situationen und ihre professionelle Rolle in ihrem beruflichen Alltag vor.

Sie erlernen erste Ansätze zu einer erfolgreicheren Kommunikation in Konfliktsituationen und können so Auseinandersetzungen mit Anderen leichter lösen.

Seminarinhalte:

- Ich-Botschaften
- Wie Konflikte entstehen
- Konfliktstrategien
- Positiv formulieren
- Praxisbeispiele
- Übungen für Konfliktlösungen

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

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 80 € (mit Förderung 40 €), zzgl. 3 € Skriptkosten

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de

STIMME VERSCHAFFT GEHÖR

Sa, 16.12.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Die Stimme ist ein wichtiges Kommunikationsmittel und auch Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Wie wichtig die Stimme ist, erleben wir zum Beispiel, wenn sie uns im Stich lässt, was bei seelischer oder körperlicher Belastung, bei Heiserkeit oder auch großer Aufregung durchaus vorkommen kann.

Unterstrichen wird das, was ich sage, auch durch Gestik und Mimik. Im Seminar werden Impulse für eine positive Beeinflussung von Stimmklang und Stimmqualität gegeben; wie Mimik, Gestik und Körperhaltung die positive Selbstdarstellung beeinflussen. Wir nutzen rhetorische Hilfsmittel und analysieren die Stimme anhand von Aufzeichnungen.

Ort	**Bildungswerk Dammer Berge e.V.** Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme
Referent (gn)	Susanne Dorka
Kosten	80 € (mit Förderung 40 €), zzgl. 2 € Skriptkosten
Anmeldung	05491 906390
Info	www.bw-dammer-berge.de

KUNDENFREUNDLICHES UND KOMPETENTES TELEFONIEREN

Sa, 16.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

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

Ort	**Bildungswerk Friesoythe e.V.** Lange Str. 1a, Friesoythe
Referent (gn)	Susanne Dorka
Kosten	84 € (mit Förderung 42 €)
Anmeldung	04491 93300
Info	www.bildungswerk-friesoythe.de

GEDÄCHTNISTRAINING

Di, 26.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Im beruflichen Leben werden immer höhere Anforderungen gestellt. Wir müssen uns viele Dinge merken, sie jederzeit abrufen können, schnelle Entscheidungen treffen, kreativ und flexibel reagieren.

Schulen Sie mit ganzheitlichem Gedächtnistraining Ihre geistigen Fähigkeiten und lernen Sie Strategien und Merktechniken kennen, die das Berufsleben erleichtern können.

Ort	**Bildungswerk Friesoythe e.V.** Lange Str. 1a, Friesoythe
Referent (gn)	Theresia Ostrowski
Kosten	18 € (mit Förderung 9 €)
Anmeldung	04491 93300
Info	www.bildungswerk-friesoythe.de

„CHEFIN ODER MITLÄUFERIN“
WIE POSITIONIERE ICH MICH IN GRUPPEN? EIN KURS FÜR FRAUEN

Sa, 07.10.2023, 3x jeweils von 10:00 - 14:30 Uhr

In diesem Kurs dreht sich alles um die Themen Selbstreflektion, Außenwahrnehmung und Teamarbeit. Die Teilnehmerinnen arbeiten gemeinsam an ihrer Ausdrucks- und Konzentrationsfähigkeit, sowie an der eigenen geistigen Flexibilität.

Es geht um die Fragen:

- Wie integriere ich mich in einem Team?
- Welche Position habe ich dort?
- Wie kann ich diese unter Umständen verbessern?

Zusammen mit den anderen Teilnehmerinnen werden kreative Lösungsstrategien entwickelt und mittels Pen & Paper-Rollenspiel auch gleich ausprobiert. Dabei geht es darum, sich in eine selbstgewählte Rolle hineinzuversetzen und diese in einer Gesprächsrunde zu verkörpern.

Vor Beginn des Kurses findet ein persönliches Einzeltreffen mit dem Dozenten statt, um das Medium noch ein wenig näher zu erläutern und zusammen eine passende Rolle zu entwickeln. Es sind also keinerlei Vorerfahrungen notwendig.

Ort	**Bildungswerk Vechta** Große Str. 90, Vechta
Referent (gn)	Michael Bröer
Kosten	135 € (mit Förderung 67,50 €)
Anmeldung	04441 99900
Info	www.bw-vechta.de

„EINE HANDVOLL WORTE“

WORTSCHATZ- UND KOMMUNIKATIONS-TRAINING FÜR FRAUEN

Sa, 28.10.2023, 3x jeweils von 10:00 - 14:30 Uhr

Ihnen fehlen manchmal die Worte? Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Kurs dreht sich alles darum, die eigene Ausdrucksfähigkeit und den Wortschatz zu verbessern. Dafür nutzen wir das Hilfsmittel Pen & Paper-Rollenspiel. In diesem kommunikativen Gesellschaftsspiel bilden die Teilnehmerinnen ein Team und lösen gemeinsam verschiedene Aufgaben. Dabei wählt jede Teilnehmerin zu Beginn des Kurses aus einer Auswahl eine Rolle aus, die sie im weiteren Verlauf gerne verkörpern möchte. Das Team wird dann mit Situationen und Problemen konfrontiert, die es zusammen zu bewältigen gilt.

Dabei findet alles in Form eines Gesprächs statt, sodass sich zahlreiche Anlässe zur Verbesserung der persönlichen Kommunikationsfähigkeit ergeben. Darüber hinaus werden auch die Konzentrationsfähigkeit, die Kreativität und die Teamfähigkeit geschult.

Ort	**Bildungswerk Vechta** Große Str. 90, Vechta
Referent (gn)	Michael Bröer
Kosten	135 € (mit Förderung 67,50 €)
Anmeldung	04441 99900
Info	www.bw-vechta.de

MACHTVOLLES AUFTRETEN FÜR FRAUEN

Do, 30.11.2023, 09:30 - 13:00 Uhr

Seminarziele:

- Durchsetzungskräfte auf verbaler und non verbaler Ebene sichern und trainieren
- Persönliches Verhältnis zum Begriff „Macht“ klären
- individuelle Stärken im Auftreten erkennen
- Kommunikatives Statusverhalten erkunden (körpersprachlicher Hoch- und Tiefstatus)
- Dominanz und Unterwürfigkeit - das Spiel um die Macht
- Zusammenspiel von inneren Werten und Ambitionen und äußerer Verkörperung
- Verbalattacken und Konfliktsituationen souverän begegnen
- Machtspiele und Manipulation erkennen und abwehren

Informationen in Verbindung mit praktischen Übungen:

- Basics zu Körpersprache
- Gender-Körpersprache
- Übungen zur freien Rede (z.B. auch mit Power Point Karaoke)
- Übungen zum Standhalten in exponierten oder heiklen Situationen
- Rollenspiele zu gewünschten Situationen (z.B. „Ratssitzung“ oder „Rede halten“)

Ort	**Kreisvolkshochschule Vechta e.V.** Bahnhofstr. 1, Vechta
Referent (gn)	Stephanie Trapp
Kosten	99 € (mit Förderung 49,50 €)
Anmeldung	04441 937780
Info	www.kvhs-vechta.de

ACHTSAMKEIT ALS LEBENSHALTUNG
NEUE WEGE ZU EINEM GELASSENEN UMGANG MIT STRESS

Mo, 14.08.2023, 09:00 Uhr **bis**
Fr, 18.08.2023, 12:45 Uhr

Bildungsurlaub (Eine Anreise am Vorabend wird empfohlen)

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

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

Seminarinhalte:

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

Fortsetzung auf Seite 47.

ACHTSAMKEIT ALS LEBENSHALTUNG
NEUE WEGE ZU EINEM GELASSENEN UMGANG MIT STRESS

Mo, 14.08.2023, 09:00 Uhr **bis**
Fr, 18.08.2023, 12:45 Uhr

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

Informationen über Frau Boll erhalten Sie auch über die Homepage der Dozentin unter https://www.tinaboll-achtsamkeit.de.

Ort	**Bildungswerk Dammer Berge e.V.** Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme
Referent (gn)	Tina Boll
Kosten	370 € (mit Förderung 185 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	05491 906390
Info	www.bw-dammer-berge.de

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Fr, 06.10.2023, 16:00 Uhr **bis**
So, 08.10.2023, 13:00 Uhr

Wochenendseminar

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.

Seminarinhalte:

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

Fortsetzung auf Seite 49.

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Fr, 06.10.2023, 16:00 Uhr **bis**
So, 08.10.2023, 13:00 Uhr

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

Informationen über Frau Boll erhalten Sie auch über die Homepage der Dozentin unter https://www.tinaboll-achtsamkeit.de.

Ort	**Bildungswerk Dammer Berge e.V.** Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme
Referent (gn)	Tina Boll
Kosten	210 € (mit Förderung 105 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	05491 906390
Info	www.bw-dammer-berge.de

STELL DIR VOR, ES GEHT DIR GUT
EIN TAGESSEMINAR ZUR AKTIVIERUNG DER INNEREN HEILKRÄFTE

So, 10.12.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

Die Gesunden und die Kranken haben zweierlei Gedanken. Darum ist es nicht egal, wie wir denken, denn unsere geistige Einstellung prägt unser Wohlbefinden und wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die inneren Bedürfnisse vernachlässigt werden.

Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem Tag eine „Heil bringende" Lebenseinstellung, eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität: Verbesserung der inneren Sprache - Sinnorientierung und Achtsamkeit - Gesundheitsprophylaxe - Mehr Freude statt Frust.

Ein Seminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte. Herr Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl (siehe www.otto-poetter.de).

Bitte mitbringen: Schreibzeug für Notizen, Isomatte und Nackenrolle für eine besinnliche Weile am Mittag und zum Abschluss, am Abend („Die Seele baumeln lassen").

Ort	**Bildungswerk Dammer Berge e.V.** Im Kloster Damme, Benediktstr. 19, Damme
Referent (gn)	Otto Pötter
Kosten	60 € (mit Förderung 30 €), zzgl. 5 € Skriptkosten und zzgl. Verpflegung
Anmeldung	05491 906390
Info	www.bw-dammer-berge.de

KRAFT FÜR DEN ALLTAG
EIN ERMUTIGUNGSTAG

So, 08.10.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

Es wird uns oft viel zugemutet im Leben. Gerade dann brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch. Stärkend und hilfreich ist da manchmal schon eine kurze „Auszeit", ein Ermutigungstag. Einfach mal für eine Weile den Trott hinter sich lassen und die eigene Sichtweise korrigieren, das vertreibt Trübsinn und erhellt den Blick. Zudem ermöglichen sinnorientierte Anregungen mehr Gelassenheit.

Themen:

- Einreden statt Ausreden
- Ergründen, was trägt zu meiner Situation bei
- Wachstum durch Zuversicht
- Sinnorientierungen im Alltag
- Quellen der Achtsamkeit
- Stärkende Alltagsimpulse

Weitere Infos über den Dozenten finden Sie unter: www.otto-poetter.de.

Bitte mitbringen: Schreibzeug für Notizen und ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag sowie Isomatte und Nackenrolle zur meditativen Entspannung am Mittag und am Abend („Die Seele baumeln lassen").

Ort	**Bildungswerk Friesoythe e.V.** Lange Str. 1a, Friesoythe
Referent (gn)	Otto Pötter
Kosten	35 € (mit Förderung 17,50 €), zzgl. 5 € Skriptkosten
Anmeldung	04491 93300
Info	www.bildungswerk-friesoythe.de

ENTSPANNUNG
EINE AUSZEIT FÜR MICH

Sa, 16.09.2023, 3x jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

Neben Anspannung braucht ihr Körper auch Entspannung. Finden Sie mehr Zeit für sich.

Gerade in einem Stress belasteten Leben sind Momente der Entspannung wichtig, damit sich der Körper regenerieren und der Geist zur Ruhe kommen kann. Regelmäßige Entspannung führt zu mehr Energie, innere Ruhe und Gelassenheit.

Hier werden Ihnen Einblicke in Kurz- und Tiefenentspannungsübungen wie z.B. Atemkontrolle, PMR und autogenes Training gegeben, um die Art der Entspannung zu finden, die zu Ihnen passt.

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, versuchen Sie abzuschalten und den Akku neu aufzuladen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und ein Handtuch

Ort	**Bildungswerk Löningen e.V.** in der Hebammenpraxis Lichtblick Brockhöhe 1, Löningen
Referent (gn)	Eileen Schwichtenberg
Kosten	28 € (mit Förderung 14 €)
Anmeldung	05432 92277
Info	www.bildungswerk-loeningen.de

ENTSPANNUNG
LASSE DEN ALLTAG HINTER DIR

Mo, 25.09.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Lass deinen Alltag weit hinter dir!

Atem- und Meditationstechniken sowie Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang. Ruhe tanken - Einfach mal alles sein lassen - nur sein!

Genieße einen entspannten Abend begleitet von den Schwingungen der Klangschalen!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Kleidung

Ort	**Bildungswerk Löningen e.V.** in der Kindertagesstätte St. Agnes St.Agnes Str. 2, Lastrup
Referent (gn)	Gaby Kryszon
Kosten	10 € (mit Förderung 5 €)
Anmeldung	05432 92277
Info	www.bildungswerk-loeningen.de

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Löningen e.V.

Nutzen Sie unsere
kostenlose Beratung!

Weitere Informationen:
04441 898 2622
04471 15305

SELBSTCOACHING MIT HILFE DES „INNEREN TEAMS“

Sa, 23.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Das Thema Kommunikation spielt in jedem Lebensbereich eine wichtige Rolle. Nicht zu kommunizieren ist praktisch unmöglich. Ständig empfangen wir Signale aus unserer Umwelt und senden welche hinaus. Aber wussten Sie, dass Sie nicht nur nach außen hin kommunizieren, sondern auch mit sich selbst?

In uns existiert nämlich ein inneres Team. Der richtige Umgang mit ihm kann Ihnen das Leben erleichtern. Bei dem inneren Team handelt es sich um ein Konzept, das Ihnen dabei hilft, innere Widersprüche und Konflikte zu ergründen und nachhaltig zu klären.

Entwickler dieses Modells ist der bekannte Kommunikationswissenschaftler und Psychologe Friedemann Schulz von Thun. Herr Schulz von Thun fand heraus, dass das Seelenleben eines Menschen ebenso komplex und dynamisch ist wie ein Team im Berufsleben. Es gibt beispielsweise Anführer, Mitläufer und Querulanten.

Im Alltag werden diese verschiedenen Teammitglieder z.B. sichtbar, wenn wir zu einem bestimmten Thema eine zwiespältige Meinung haben. Es kämpfen zwei, drei oder sogar noch mehr Stimmen gegeneinander an.

In diesem Workshop lernen Sie Ihre inneren Teammitglieder kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihr inneres Team vereinen können und somit mehr Klarheit für sich und die Situation gewinnen.

Ein positiver Nebeneffekt: Wer mit sich selbst im Reinen ist, wird von anderen Menschen als authentischer und vertrauenswürdiger wahrgenommen.

Neben der Theorie steht in diesem Seminar vor allem der Praxisanteil in den Vordergrund.

Fortsetzung auf Seite 55.

SELBSTCOACHING MIT HILFE DES „INNEREN TEAMS“

Sa, 23.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort	**Bildungswerk Vechta** Große Str. 90, Vechta
Referent (gn)	Stefanie Warnken
Kosten	120 € (mit Förderung 60 €)
Anmeldung	0160 2688262
Info	www.herzenhoeren-vechta.de

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

Weitere Informationen:
04441 898 2622
04471 15305

AUSZEIT:
ENTSPANNUNGSTAG FÜR FRAUEN

Sa, 28.10.2023, 09:00 - 14:00 Uhr

Zunehmende Anforderungen im beruflichem und privatem Bereich werden für immer mehr Menschen zu einer spürbaren Belastung. Zahlreiche Folgen sind bereits in unserer Gesellschaft deutlich sichtbar. Burn out, Depressionen, Erschöpfungszustände, chronische Schmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen sind einige davon. Entspannungstechniken können dem entgegenwirken. Sie können prophylaktisch eingesetzt werden, so dass Stressoren keine Chance haben oder aber auch bereits bestehende Beschwerden positiv beeinflussen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die einen Einblick erhalten wollen, wie Körper – Geist und Seele zusammenhängen und einen Ausweg aus dem Teufelskreis „Stress" erhalten möchten.

Sie lernen unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen. Dabei steht die Praxis im Vordergrund. Am Ende des Tages haben Sie ein Gespür dafür, welche Methode am besten zu Ihnen passt, und können diese in Ihrem Alltag integrieren. Folgende Entspannungstechniken sind Teil dieses Workshops:

- die Kraft der Gedanken: blockierende Glaubenssätze aufdecken und loslassen
- Selbsthypnose erlernen
- Yin – Yoga Asanas
- unterschiedliche Meditationstechniken

Ort	**Bildungswerk Vechta** Große Str. 90, Vechta
Referent (gn)	Stefanie Warnken
Kosten	80 € (mit Förderung 40 €)
Anmeldung	0160 2688262
Info	www.herzenhoeren-vechta.de

RESILIENZ
DIE SEELISCHE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN UND TRAINIEREN

Mo, 25.09.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

Vom Aussortieren, Fokussieren und wieder zu Kräften kommen.Wenn die Weltlage frustriert, wenn äußere Ereignisse oder innere Zustände die eigene Zuversicht dauerhaft bedrohen, dann wird es Zeit zum Sortieren:

- Welche Energiefresser räumt man aus dem Weg?
- Auf welche Werte, Ziele und Kraftquellen konzentriert man sich?
- Wie kommt man mitten im Sturm wieder zu mehr Gelassenheit?

Voraussetzung dafür ist eine neue Haltung und die ehrliche Inventur:

- Von was oder wem lasse ich mir die Energie rauben?
- Welche Ansichten und Lebensmodelle sind mir wirklich wichtig?

Das Seminar geht diesen Fragen und möglichen Antworten darauf nach und bietet verschiedene praktische Herangehensweisen, wie man die persönliche Stressbewältigung ausbauen und eine neue Lebens-Gangart etablieren kann.

Ort	**Kreisvolkshochschule Vechta e.V.** Bahnhofstr. 1, Vechta
Referent (gn)	Stephanie Trapp
Kosten	50 € (mit Förderung 25 €)
Anmeldung	04441 937780
Info	www.kvhs-vechta.de

vhs Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

Sa, 07.10.2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Jenseits von Selbstoptimierungsstrategien etwas für sich und die eigene seelische Gesundheit für den Alltag kennenzulernen, ist eine gute Vorsorge und ermöglicht die eigene Belastbarkeit und Lebensfreude zu erweitern. Der fürsorgliche Blick auf sich und den Alltag – bestehend aus Arbeit und Familie, den Anforderungen von außen und innen, soll in diesem Kurs eingeübt werden.

Hierzu bedienen wir uns dem Modell der 4 Körper:
mentaler, emotionaler, physischer und spiritueller Körper

Im Vordergrund steht die praktische lösungsfokussierte Nutzung dieses Modells mit Elementen des Achtsamkeits-, Stressmanagementtrainings und Übungen aus dem Psychodrama und Strukturaufstellungen. Die Betrachtung aller vier Bereiche im Bezug auf Selbstfürsorge ermöglicht eine nachhaltige und lösende Unterstützung im Alltag:

- Modell der 4 Körper
- Selbstfürsorge und Selbstmanagement Elemente für mich
- Visualisierung und Entlastung für den Alltag mittels Übungen aus dem Achtsamkeits- & Stressmanagementtraining

Ort	**Kreisvolkshochschule Vechta e.V.** Bahnhofstr. 1, Vechta
Referent (gn)	Dr. Meral Köbrich
Kosten	80 € (mit Förderung 40 €)
Anmeldung	04441 937780
Info	www.kvhs-vechta.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
Mit diesem Tool können Sie in wenigen Schritten ermitteln, auf welche Familienleistungen oder -hilfen Sie oder Ihre Familie voraussichtlich Anspruch haben.

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 Kinderbetreuung, 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 Tagesmüttern 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.

TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGS-BERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

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

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

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

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

- https://lkclp.de/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/DRV/DE/Home/home_node.html

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

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

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

Kreishaus Cloppenburg
- https://lkclp.de/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.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-niedersachsen/

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge

Beratung und Begleitung bei psychologischer Unterstützung. Gruppenangebote und therapeutische Einzelgespräche (bei Bedarf mit Dolmetscher)

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

Beratungsstellen für Arbeitsmigranten

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

- https://www.caritas-sozialwerk.de/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/

Beratertage: Anerkennung ausländischer Abschlüsse

Berater (gn): **bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen**
Termine: **Di. 10.10.2023 oder Do. 12.10.2023,**
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 937780

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

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge

Beratung und Begleitung bei psychologischer Unterstützung. Gruppenangebote und therapeutische Einzelgespräche (bei Bedarf mit Dolmetscher)

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

Beratungsstellen für Arbeitsmigranten

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

- https://www.caritas-sozialwerk.de/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/**

Landkreis Vechta

Kreishaus Vechta

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

START:PUNKT Landkreis Vechta

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

- **https://www.om-startpunkt.de/**

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

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

- **https://ufh-vechta.de/aktuelles/**

Verbund familienfreundlicher
Unternehmen e.V.
Oldenburger Münsterland

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

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

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

Zurzeit umfasst der Verbund 178 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland.

Verbund 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 Lohne-Mühlen eG, Lohne
- Volksbank Neuenkirchen-Vörden eG
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek eG
- VR Bank Dinklage-Steinfeld eG, Dinklage
- VR-Bank in Südoldenburg 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.
- 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-Brüterei 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, Löningen
- Schulte GmbH & Co. KG, Lastruper 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-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 agri eG, Schneiderkrug
- Raiffeisen-Warengenossenschaft Vechta-Dinklage eG, Dinklage

Gesundheitswesen
- Ambulanter Pflegedienst Beckmann & Behrens GmbH, Bakum
- Zahnarztpraxis Jugert, A. Jugert Zahnärztin, Vechta
- Zerhusen & Blömer 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, Löningen
- Imbusch Einrichtungen GmbH, Löningen
- 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
- Stahlkonzept GmbH & Co. KG, Lindern
- Wase Metallleichtbau GmbH, Essen

Hotel- und Gastronomie
- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Style, Vechta

Hygiene-Dienstleistungen
- DesFa GmbH, Hygienedienstleistungen, Molbergen

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

Krankenhäuser
- Clemens-August-Stift, Neuenkirchen-Vörden
- Fachkliniken St. Marien - St. Vitus GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- St. Anna-Klinik gGmbH, Löningen
- 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

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
- S. Sternath Maschinenbau GmbH & Co. KG, Friesoythe
- Thiel GmbH, Löningen-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 Löningen
- Stadt Vechta

Personalberatungen
- PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup

Senioreneinrichtungen
- Senioreneinrichtungen St. Franziskus gGmbH, Löningen
- 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
- KAAPKE Holding GmbH, Emstek

- Nils Bogdol GmbH, Holdorf
- T3 Deutscher Bauservice GmbH, Cloppenburg

Sonstige Produktionsbetriebe
- Diephaus Betonwerk GmbH, Vechta
- fm Systemmöbel GmbH & Co. KG, Bösel
- Heller Tools GmbH, Dinklage
- Heinrich Gräper Holding GmbH & Co. KG, Bösel
- Bernhard Leiber KG, Lastrup
- M.D.S. Meyer GmbH, Bakum
- Novocal GmbH & Co. KG, Friesoythe
- NPL Nahrungsmittelproduktion GmbH, Bösel
- Remmers GmbH, Löningen
- 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
- Rohlfs Gerhard, Steuerberater, Vechta
- Schumacher, Gust & Partner mbB, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer, 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: 01.06.2023

Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V.
Oldenburger Münsterland

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Bahnhofstr. 14
49661 Cloppenburg
04471 15305

Ravensberger Str. 20
49377 Vechta
04441 8982622

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

Träger der Koordinierungsstelle:

LANDKREIS CLOPPENBURG WIRISTHIER.

Landkreis Vechta STARKE ARGUMENTE.

Partner im:

Partner im OM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN