

AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Fördermöglichkeiten
für Beschäftigte mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

1. Halbjahr 2023





AKTUELLE ANGEBOTE 2023

1. 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 21



RHETORIK & KOMMUNIKATION

ab Seite 22



FAMILIE & BERUF

ab Seite 35

HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN

ab Seite 52

TRENNUNGS- & SCHEIDUNGSBERATUNG

ab Seite 54

RENTENBERATUNG

ab Seite 55

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN

ab Seite 56

EXISTENZGRÜNDUNG / KONTAKTDATEN

ab Seite 60

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.

ab Seite 62

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.

Nutzen Sie Ihre Chance!
Wir beraten Sie gern.



Renate Hitz

04471 15383 (Cloppenburg)
04441 8982620 (Vechta)
hitz@koordinierungsstelleom.de



Nancy Menke

04441 8982621 (Vechta)
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 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 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 Schlarman

04441 8982622
schlarman@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>

Bildungsgutschein

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

<https://www.arbeitsagentur.de>

Qualifizierungschancengesetz

Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen.

<https://www.arbeitsagentur.de>

Bafög

Förderung einer schulischen Ausbildung oder Studium.

<https://www.bafög.de>

Aufstiegs-Bafög

Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf.

<https://www.aufstiegs-bafög.de>

Bildungskredit

Finanzielle Förderung von Ausbildung und Studium.

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

TERMINÜBERSICHT

| Datum | Ort | Veranstaltung | Seite |
|----------------|----------------|---|-------|
| JANUAR | | | |
| 09.01. | Molbergen | Schnupperkurs EDV | 14 |
| 11.01. | Vechta | Windows Grundlagenkurs | 14 |
| 16.01. | Cloppenburg | Microsoft Office Word - Textverarbeitung | 15 |
| 17.01. | Emstek | Storytelling by TrENDI | 21 |
| 18.01. | Online-Seminar | Informationsveranstaltung für Studieninteressierte mit Berufserfahrung: Studieren ohne Abitur | 18 |
| 18.01. | Lohne | Excel 365 Einstieg leicht gemacht | 15 |
| 23.01. | Lohne | Anti-Stress-Training | 42 |
| 23.01. | Stapelfeld | Zwischen Streitsucht und Friedhöflichkeit: Mit Konflikten und Krisen im Berufsleben besser umgehen lernen | 31 |
| 25.01. | Cloppenburg | Gewaltfreie Kommunikation – Ein wertschätzender, zwischenmenschlicher Umgang in Beruf und Alltag | 22 |
| 31.01. | Cloppenburg | Computer Schritt für Schritt - Office kompakt | 15 |
| FEBRUAR | | | |
| 01.02. | Vechta | Textverarbeitung mit Word | 14 |
| 02.02. | Löningen | Computer Schritt für Schritt | 14 |
| 03.02. | Vechta | Informations- und Orientierungsworkshop für Studieninteressierte mit Berufserfahrung und/oder Familienverantwortung | 19 |
| 06.02. | Lohne | Excel 365 Formeln, Tabellen und Funktionen | 15 |
| 06.02. | Stapelfeld | Sich aufrichten können nach Widerstand: Resilienztraining für Frauen | 46 |
| 07.02. | Vechta | Excel in Ruhe lernen | 14 |

TERMINÜBERSICHT

| Datum | Ort | Veranstaltung | Seite |
|--------|---------------------------|---|-------|
| 18.02. | Huckelrieden/ Löningen | Einführung in die verschiedenen Entspannungstechniken | 45 |
| 19.02. | Damme | Kraft für den Alltag – Ein Ermutigungstag | 36 |
| 20.02. | Molbergen | Word für Anfänger | 14 |
| 25.02. | Cloppenburg | Zeitmanagement | 35 |
| 27.02. | Damme | Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel | 14 |
| 27.02. | Vechta | Ich gegen den Rest der Welt | 48 |
| 28.02. | Online-Seminar | Informationsveranstaltung für Studieninteressierte mit Berufserfahrung: Studieren ohne Abitur | 18 |

MÄRZ

| | | | |
|--------|-------------|--|----|
| 01.03. | Stapelfeld | Schlagfertigkeit für Frauen im Beruf | 32 |
| 02.03. | Vechta | Excel Grundkurs | 14 |
| 02.03. | Cloppenburg | Grundlagen für den Computer (Einstieg) | 15 |
| 06.03. | Cloppenburg | Microsoft Office Powerpoint | 15 |
| 07.03. | Cloppenburg | Excel Grundkurs | 15 |
| 07.03. | Vechta | Einführungsveranstaltung zum Gasthörstudium | 20 |
| 08.03. | Cloppenburg | Wie du selbstbewusster reden lernst | 23 |
| 10.03. | Cloppenburg | Wenn die Stimme stimmt – Atem-, Stimm- und Sprechtraining | 25 |
| 10.03. | Lohne | Auftaktveranstaltung - Von der Altersvorsorge zur AltersvorFREUDE | 43 |
| 11.03. | Lohne | Workshop „Finanzen einfach angehen“: Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen! | 44 |
| 13.03. | Stapelfeld | Handgepäck statt schwerer Koffer – leichter durch den Alltag | 47 |
| 14.03. | Vechta | Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse | 58 |

TERMINÜBERSICHT

| Datum | Ort | Veranstaltung | Seite |
|--------|----------------|---|-------|
| 16.03. | Vechta | Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse | 58 |
| 20.03. | Cloppenburg | Word & Excel (Bildungsurlaub) | 15 |
| 23.03. | Online-Seminar | Informationsveranstaltung für Studieninteressierte mit Berufserfahrung: Studieren ohne Abitur | 18 |
| 25.03. | Vechta | Resilienz | 49 |
| 27.03. | Cloppenburg | 10-Finger-Schreiben am PC | 15 |
| 29.03. | Cloppenburg | Erfolgreiches Bewerbungstraining | 16 |

APRIL

| | | | |
|--------|----------------|---|----|
| 03.04. | Löningen | Tastenschreiben am PC | 14 |
| 11.04. | Cloppenburg | Excel Aufbaukurs | 15 |
| 12.04. | Friesoythe | Excel für Anfänger | 14 |
| 13.04. | Cloppenburg | Excel Starter | 14 |
| 13.04. | Löningen | Word und Excel für Anfänger | 14 |
| 15.04. | Damme | Wörterleuchten - Ein Schreibtag für die Seele | 37 |
| 20.04. | Vechta | Outlook | 14 |
| 22.04. | Vechta | Excel Aufbaukurs | 14 |
| 22.04. | Friesoythe | Zeitmanagement | 41 |
| 24.04. | Online-Seminar | Informationsveranstaltung für Studieninteressierte mit Berufserfahrung: Studieren ohne Abitur | 18 |
| 25.04. | Cloppenburg | Computer Schritt für Schritt – Office kompakt | 15 |

TERMINÜBERSICHT

| Datum | Ort | Veranstaltung | Seite |
|---------------|-------------|--|-------|
| MAI | | | |
| 05.05. | Cloppenburg | Manipulationen erkennen und gekonnt kontern | 26 |
| 06.05. | Vechta | Was treibt mich an, immer „JA“ zu sagen? | 50 |
| 06.05. | Vechta | Excel Kompaktkurs | 14 |
| 10.05. | Vechta | Powerpoint | 14 |
| 20.05. | Friesoythe | Selbstsicheres Auftreten | 28 |
| 22.05. | Stapelfeld | Grußworte und Ansprachen pointiert und spannend schreiben und halten | 33 |
| 24.05. | Cloppenburg | Klartext reden: Nur so erreichst du Menschen | 24 |
| 25.05. | Vechta | Machtvolles Auftreten für Frauen | 34 |
| JUNI | | | |
| 03.06. | Cloppenburg | 10-Finger-Schreiben am PC | 15 |
| 05.06. | Cloppenburg | Microsoft Office Word – für Fortgeschrittene | 15 |
| 10.06. | Vechta | Selbstmanagement/Selbstfürsorge - Persönlich planvoll planen | 51 |
| 12.06. | Damme | Jedes Wort wirkt (Vortrag) | 27 |
| 12.06. | Friesoythe | Fit im Büroalltag - Rundum produktiv mit Microsoft 365 Bildungsurlaub | 14 |
| 12.06. | Friesoythe | Das Rundumsorglopaket Rhetorik: Selbstsicheres Auftreten - Schlagfertigkeitstraining - Zeiteinseln schaffen Bildungsurlaub | 30 |
| 24.06. | Friesoythe | Stimme verschafft Gehör | 29 |
| JULI | | | |
| 07.07. | Damme | Stress bewältigen – Finde deinen Weg | 38 |
| AUGUST | | | |
| 14.08. | Damme | Achtsamkeit als Lebenshaltung (Bildungsurlaub) Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress | 39 |

| Kurs | Beginn | Bildungswerk | Kontakt |
|---|--------|-----------------------------|---|
| Schnupperkurs EDV | 09.01. | Bildungswerk Cloppenburg | 04471 91080 www.bildungswerk-clp.de |
| Word für Anfänger | 20.02. | Bildungswerk Cloppenburg | 04471 91080 www.bildungswerk-clp.de |
| Excel Starter | 13.04. | Bildungswerk Cloppenburg | 04471 91080 www.bildungswerk-clp.de |
| Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel | 27.02. | Bildungswerk Dammer Berge | 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de |
| Excel für Anfänger | 12.04. | Bildungswerk Friesoythe | 04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de |
| Fit im Büroalltag - Rundum produktiv mit Microsoft 365 (Bildungsurlaub) | 12.06. | Bildungswerk Friesoythe | 04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de |
| Computer Schritt für Schritt | 02.02. | Bildungswerk Lönigen | 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de |
| Tastenschreiben am PC | 03.04. | Bildungswerk Lönigen | 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de |
| Word und Excel für Anfänger | 13.04. | Bildungswerk Lönigen | 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de |
| Windows Grundlagenkurs | 11.01. | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |
| Textverarbeitung mit Word | 01.02. | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |
| Excel in Ruhe lernen | 07.02. | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |
| Excel Grundkurs | 02.03 | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |
| Outlook | 20.04. | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |
| Excel Aufbaukurs | 22.04. | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |
| Excel Kompaktkurs | 06.05. | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |
| Powerpoint | 10.05. | Kreisvolkshochschule Vechta | 04441 937780 www.kvhs-vechta.de |

| Kurs | Beginn | Bildungswerk | Kontakt |
|---|--------|-----------------------------|---------------------------------------|
| Excel 365 Einstieg leicht gemacht | 18.01. | Ludgerus-Werk Lohne | 04442 93900 www.ludgerus-werk.de |
| Excel 365 Formeln, Tabellen und Funktionen | 06.02. | Ludgerus-Werk Lohne | 04442 93900 www.ludgerus-werk.de |
| Microsoft Office – Textverarbeitung | 16.01. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Computer Schritt für Schritt | 31.01. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Grundlagen für Computer – Einstieg | 02.03. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Microsoft Office Powerpoint | 06.03. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Excel Grundkurs | 07.03. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Word & Excel (Bildungsurlaub) | 20.03. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| 10-Finger-Schreiben am PC | 27.03. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Excel Aufbaukurs | 11.04. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Computer Schritt für Schritt (Office kompakt) | 25.04. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| 10-Finger-Schreiben am PC | 03.06. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |
| Microsoft Office Word - für Fortgeschrittene | 05.06. | Volkshochschule Cloppenburg | 04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de |





ERFOLGREICHES BEWERBUNGSTRAINING

Mi, 29.03.2023, 08:00 - 15:30 Uhr

Inhalte des Bewerbungstrainings sind:

- Bewerbungsschreiben
- Lebenslauf
- Bewerbungsmappe
- Initiativbewerbung
- Telefonbewerbung üben
- Online-Bewerbungsverfahren
- Vorstellungsgespräch
- Selbstdarstellung

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



OFFENE HOCHSCHULE - ANGEBOTE DER UNIVERSITÄT VECHTA

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

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

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

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

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

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

Das Veranstaltungsprogramm wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.

Info

www.uni-vechta.de/offene-hochschule



STUDIERN OHNE ABITUR? INFORMATIONSVANSTALTUNG

Mi, 18.01.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, **oder**
Di, 28.02.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, **oder**
Do, 23.03.2023, 18:30 - 19:30 Uhr **oder**
Mo, 24.04.2023, 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

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



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

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



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

**Fr, 03.02.2023, 15:30 - 18:00 Uhr bis
Sa, 04.02.2023, 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



Kosten keine

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

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



EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG ZUM GASTHÖRSTUDIUM/ SOMMERSEMESTER

Di, 07.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Ab dem 3. April beginnt an der Universität Vechta die Vorlesungszeit des Sommersemesters 2023 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. 23, Vechta

Kosten keine

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



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



STORYTELLING BY TrENDi

Di, 17.01.2023, 18:30 - 20:30 Uhr

Wenn es eine Fähigkeit gibt, die die Menschheit in den letzten Jahrtausenden befähigt hat, Wissen weiterzugeben, dann ist es das Erzählen von Geschichten. Es ist daher nicht verwunderlich, dass 60 % unseres Wissens bis heute über Geschichten kommuniziert wird.

Im Kurz-Impuls zum Thema „Storytelling“ lernt ihr und lernen Sie, warum das Erzählen von Geschichten so wirkungsvoll ist, wie Geschichten strukturiert sind und wie sie selbst Geschichten in ihre eigene Kommunikation einbauen können, um zu überzeugen.

Über den Dozenten:

Masiar Emanuel Nashat vermittelt Umsetzungskompetenz für nutzerzentrierte Innovations- und Change-Prozesse. Mit über 5000 Stunden direkter Teamentwicklungs- und Workshop-Erfahrung baut er Brücken zwischen Unternehmen, Wissenschaft und dem öffentlichen Raum. 2018 gründete er das heute deutschlandweit agierende Innovationmanager-Netzwerk „Feed Your Rebel“, sowie 2019 sein Beratungsnetzwerk. Heute berät er Startup-Inkubatoren und DAX 30-Unternehmen im Bereich Entre- & Intrapreneurship und vermittelt Kompetenzen im Bereich Community-Building, Leadership, Kommunikationstechniken, Design Thinking und Lean Startup.

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



Referent (gn) Masiar Emanuel Nashat

Kosten keine

Anmeldung 04471 15726

Info www.om-startpunkt.de



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION EIN WERTSCHÄTZENDER, ZWISCHENMENSCH- LICHER UMGANG IN BERUF UND ALLTAG

Mi, 25.01.2023, 2x jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

Eine aggressive Sprache löst eine abwehrende Haltung aus. „Gewaltfreie Kommunikation“ ist eine bewährte Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategie, die vom US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde und einen wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgang zum Ziel hat.

„Gewaltfrei“ bedeutet dabei, dass es im verbalen Austausch zu keiner Form von Verletzung oder Abwertung des Gegenübers kommen soll, wodurch sich die Kooperationsbereitschaft der Gesprächspartner erhöht und somit die Chance effektive und nachhaltige Problemlösungen zu entwickeln.

Sie wird auch als Sprache des Lebens bezeichnet und verbessert das zwischenmenschliche Miteinander.

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



WIE DU SELBSTBEWUSST REDEN LERNST

Mi, 08.03.2023, 2x jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

Es braucht ein selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten und Sprechen, um einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Überzeugungskraft zu stärken, sich selbst zu behaupten und dabei gelassen zu bleiben. In Alltag und Beruf werden Sie sicherer beim Reden mit und vor allem vor anderen Menschen.

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





KLARTEXT REDEN: NUR SO ERREICHST DU MENSCHEN

Mi, 24.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Wir Menschen sind sehr unterschiedlich, können leicht aneinander vorbeireden und aneinander vorbei handeln. Es ist nicht immer leicht zu sagen, was Sache ist.

Hier bedarf es einer eindeutigen Körpersprache, einer Kommunikation, die offen und klar ist, ohne dabei anderen vor den Kopf zu stoßen.

Sage, was du willst und bekomme, was du möchtest.

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



Referent (gn) Helga Kröning

Kosten 8 € (mit Förderung 4 €)

Anmeldung 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de



WENN DIE STIMME STIMMT ATEM-, STIMM- UND SPRECHTRAINING

**Fr, 10.03.2023, 17:00 - 21:45 Uhr und
Sa, 11.03.2023, 10:00 - 18:30 Uhr**

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Sie spiegelt unsere Stimmung und ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Wie wichtig die Stimme ist, erleben wir, wenn sie uns im Stich lässt, z. B. bei seelischer und körperlicher Überlastung. Schulen Sie Ihre Stimme!

Im Seminar erhalten Sie Impulse für eine positive Beeinflussung von Stimmklang und Stimmqualität. Damit kommen Sie einer gesunden und belastbaren Stimme näher.

Mit etwas Theorie, Atem- und Stimmübungen, Textsprechen und Rückmeldungen zur Wirkung des Sprechens können Körperhaltung, Resonanz, Sprechmelodien, Artikulation und Betonung, Lautstärke, Sinnlichkeit und Ausdruck positiv beeinflusst werden.

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



Referent (gn) Sabine Schardelmann

Kosten 80 € (mit Förderung 40 €)

Anmeldung 04471 94690

Info www.vhs-cloppenburg.de



MANIPULATIONEN ERKENNEN UND GEKONNT KONTERN

Fr, 05.05.2023, 17:00 - 21:45 Uhr bis
Sa, 06.05.2023, 10:00 - 18:30 Uhr

Es passiert aus heiterem Himmel: Eine kleine verletzende Bemerkung, eine unangemessene Frechheit - und Ihnen verschlägt es die Sprache. Sie werden verbal angegriffen und 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 € (mit Förderung 40 €)

Anmeldung 04471 94690

Info www.vhs-cloppenburg.de



JEDES WORT WIRKT

Mo, 12.06.2023, 19:15 - 21:30 Uhr

„Du bist, wie oder was du sprichst!“

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

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

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



Referent (gn) Dorit Sabine Beutel

Kosten 10 € (mit Förderung 5 €)

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



SELBSTSICHERES AUFTRETEN

Sa, 20.05.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Sie erlernen mehr Sicherheit im Umgang mit anderen.

Sie erlangen Kenntnisse über die Wichtigkeit von Wirkungs- und Stilmitteln im direkten Kontakt und erhalten einen kurzen Überblick über die Theorie.

Sie probieren aktiv den Einsatz von Mimik und Gestik und erleben Ihre eigenen fachlichen aber auch überfachlichen Stärken.

Sie üben sicheres Auftreten und haben so mehr Erfolg beim Umgang mit z.B. Kunden, Kollegen oder ganz allgemein mit Ihren Gesprächspartnern.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift

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

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 84 € (mit Förderung 42 €)

Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de





DAS RUNDUMSORGLOSPAKET RHETORIK:

SELBSTSICHERES AUFRETEN - SCHLAGFERTIG- KEITSTRAINING - ZEITINSELN SCHAFFEN

Mo, 12.06.2023, 09:00 bis

Fr, 16.06.2023, 16:00 Uhr

Bildungsurlaub

Seminarinhalte:

- Wie gelingt es mir, komplexe Zusammenhänge einfach und verständlich zu erläutern? Einfache und verständlichere Formulierungen nutzen
- Wie bleibe ich auch in einer kritischen Situation freundlich und gelassen?
- Tipps im Umgang mit Anderen in heiklen Situationen
- Welche Erwartungen haben Andere an mich? Rollenverständnis?
- Praktische Übungen (aus Ihrem Tätigkeitsfeld und aus alltäglichen Situationen)
- Welche Leistungen können und dürfen Andere von mir erwarten?
- Wie schaffe ich mir Zeitinseln? Aufgaben abgeben

Ihr Nutzen:

- Wirkung und Stil zielgerichtet einsetzen
- Die Beziehung im menschlichen Miteinander durch selbstsicheres Auftreten einfacher, offener und damit erfolgreicher gestalten
- Theorie und Praxis miteinander verbinden und eigene Erfahrungen einbringen

Ort **Bildungswerk Friesoythe e.V.**

Lange Str. 1a, Friesoythe

Referent (gn) Susanne Dorka



Kosten 320 € (mit Förderung 160 €)

Anmeldung & Info 04491 93300, www.bildungswerk-friesoythe.de



STIMME VERSCHAFFT GEHÖR

Sa, 24.06.2023, 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 Friesoythe e.V.**
Lange Str. 1a, Friesoythe

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 84 € (mit Förderung 42 €)

Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de





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

Mo, 23.01.2023, 09:30 Uhr bis
Mi, 25.01.2023, 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 auf das eigene Selbstvertrauen und 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 195 € Einzelzimmer (mit Förderung 97,50 €)

Anmeldung 04471 1881128

Info www.ka-stapelfeld.de



SCHLAGFERTIGKEIT FÜR FRAUEN IM BERUF

Mi, 01.03.2023, 09:30 Uhr bis
Fr, 03.03.2023, 17:00 Uhr

Schlagfertig sein heißt, spontan auf unser Gegenüber zu reagieren, spitze Bemerkungen elegant zu parieren, mit geistreichen und humorvollen Anmerkungen zu punkten.

Diese Eigenschaften sind trainierbar und gerade im beruflichen Alltag notwendig.

Schlagfertigkeit hilft uns, auch in schwierigen Situationen souverän und spontan zu sein.

In diesem Seminar erlernen Sie intelligente Schlagfertigkeit, die beim geschulten Zuhören anfängt: Sie entwickeln einen souveränen Umgang mit Vorwürfen – wenn sie berechtigt sind. Wir üben das Kontern, ohne den Gesprächspartner bloßzustellen. Sie erfahren sogenannte Erste-Hilfe-Maßnahmen, um Zeit im Gespräch zu gewinnen.

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



Referent (gn) Alexander Rolfes

Kosten 195 € Einzelzimmer (mit Förderung 97,50 €)

Anmeldung 04471 1881128

Info www.ka-stapelfeld.de



GRUSSWORTE UND ANSPRACHEN POINTIERT UND SPANNEND SCHREIBEN UND HALTEN

Mo, 22.05.2023, 09:30 Uhr bis
Mi, 24.05.2023, 17:00 Uhr

Oftmals ergeben sich im beruflichen Alltag Anlässe, in denen von Ihnen erwartet wird, dass Sie Ansprachen halten oder diese schreiben: Dienstjubiläen, Verabschiedungen, Geburtstage oder Trauungen.

Damit Ihre Reden niemanden langweilen und Sie nicht ständig „Altes“ wieder aufwärmen, erhalten Sie in dieser Rhetorik-Werkstatt die notwendigen Tipps und probieren sich aus: Angefangen beim Aufbau der Rede, über den Stil und die souveräne Präsentation.

So gelingt die perfekte Ansprache!

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



Referent (gn) Alexander Rolfes

Kosten 195 € Einzelzimmer (mit Förderung 97,50 €)

Anmeldung 04471 1881128

Info www.ka-stapelfeld.de



MACHTVOLLES AUFTRETEN FÜR FRAUEN

Do, 25.05.2023, 2x jeweils von 09:00 - 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



ZEITMANAGEMENT

Sa, 25.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Die Zeit, die jedem von uns zur Verfügung steht, ist immer gleich:

Jeden Tag 24 Stunden. Wie wir die Zeit nutzen, ist sehr unterschiedlich. Zeit ist ein wertvolles Gut und jede Stunde, die vergangen ist, kommt nie zurück. Deshalb ist ein lohnender Prozess, sich mit dem eigenen Zeitkapital zu beschäftigen, dabei Prioritäten zu setzen und Unwichtiges zu verbannen.

Inhalte:

- Ziele setzen
- den Umgang mit der eigenen Zeit analysieren
- das Prinzip der Schriftlichkeit anwenden
- Zeitdiebe erkennen
- Prioritäten setzen
- das Pareto-Prinzip kennen lernen
- das Eisenhower-Prinzip kennen lernen
- die Alpen-Methode kennen lernen
- Delegieren
- Nein sagen

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



Referent (gn) Sabine Schardelmann

Kosten 60 € (mit Förderung 30 €)

Anmeldung 04471 94690

Info www.vhs-cloppenburg.de



KRAFT FÜR DEN ALLTAG EIN ERMUTIGUNGSTAG

So, 19.02.2023, 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 oft 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 sind: Einreden statt Ausreden - Ergründen, was trägt - Wachstum durch Zuversicht - Sinnorientierung im Alltag - Quellen der Achtsamkeit - Stärkende Alltagsimpulse.

Herr Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl (www.otto-poetter.de).

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag sowie Isomatte und Nackenrolle zur mediativen Entspannung am Mittag und 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 € für Merkblätter und zzgl. Verpflegung für den Tag

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



WÖRTERLEUCHTEN

EIN SCHREIBTAG FÜR DIE SEELE

Sa, 15.04.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Schreibend entdecken wir das Leben neu. Im Lauschen auf die Worte, gewinnen wir einen anderen Blick auf die Dinge. Wir kommen zugleich in tieferen Kontakt mit uns selbst. Ein Wort kann dabei zum Sonnenstrahl werden! Das Schreiben in Gemeinschaft, frei von Leistungsdruck, stärkt diesen Prozess.

Elemente des Schreibworkshops sind:

- Impulse zum Schreiben eigener Texte
- Erproben verschiedener Textformen
- Rückmeldungen in der Gruppe
- Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Vorstellen von weiterführender Literatur

Bitte mitbringen: Stift, Schreibblock oder Papier DIN A5 oder DIN A4, Schreibunterlage (Karton oder Klemmbrett), wetterfeste Kleidung

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



Referent (gn) Lisa F. Osterheld

Kosten 50 € (mit Förderung 25 €), zzgl. Verpflegung für den Tag

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.de



STRESS BEWÄLTIGEN FINDE DEINEN WEG

Fr, 07.07.2023, 15:00 Uhr bis
So, 09.07.2023, 12:30 Uhr

In diesem Seminar lernst du, wie Stress entsteht und was deine persönlichen stressauslösenden Faktoren sind. Du erfährst, wie du aktiv deinen Stressreaktionen gegensteuern kannst, z.B. durch gezielte Entspannungsübungen.

Aber welche Entspannungsmethode ist für dich die geeignete? Erlebe ganz praktisch verschiedene Entspannungstechniken und entdecke, welche für dich die richtige Wahl sein kann, um sie mehr zu vertiefen. So wirken sich beispielsweise autogenes Training oder auch Muskelentspannung wohltuend auf den gesamten Körper aus.

Soll zusätzlich Bewegung im Programm enthalten sein, kann eine Entspannungstechnik wie Yoga oder Qi Gong die richtige Methode für dich sein. Dieses Seminar soll eine Entdeckungsreise sein, wie du nachhaltig dem Stress vorbeugen kannst.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

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



Referent (gn) Claudia Kipping

Kosten 190 € (mit Förderung 85 €), zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung 05491 906390

Info www.bw-dammer-berge.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 40.



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 umgehen
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten 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



ZEITMANAGEMENT

Sa, 22.04.2023, 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 84 € (mit Förderung 42 €)

Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de

Nutzen Sie unsere
kostenlose Beratung!

Weitere Informationen:

04441 898 2622

04471 15305



ANTI-STRESS-TRAINING

Mo, 23.01.2023 bis Fr, 27.01.2023

montags bis donnerstags, 08:00 - 16:15 Uhr

freitags, 08:00 - 11:15 Uhr

Stress – auf vielfältige Weise hat dieser Begriff in unserem Leben seinen Platz eingenommen.

Ob beruflich oder privat, oft fühlen wir uns dem Stress ausgesetzt. Da er sowohl für den Körper als auch für die Seele schädlich ist, stellen wir uns die Frage wie damit umgehen und dem Stress Paroli bieten.

Als Ursache für viele Krankheiten u.a. Herzkreislaufprobleme, Depression, Burnout, Infektionen usw. sollte es für alle ein Anliegen sein, ein Anti-Stress-Training zu absolvieren. Wir gehen dem Stress auf dem Grund und werden mit Mentaltechniken, Denkmustern aber auch mit gezielten Anwendungen z.B. autogenes Training, Muskelentspannung etc. dem bewusst entgegenwirken.

Sie bekommen Instrumente vermittelt, die das aktive Gegensteuern ermöglichen und es Ihnen erlauben, mit Stress anders umzugehen als bisher. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Ort **Ludgerus Werk**
Mühlenstr. 2, Lohne



Referent (gn) Uwe van der Ploeg

Kosten 280 € (mit Förderung 140 €)

Anmeldung 04442 93900

Info www.ludgerus-werk.de



VON DER ALTERSVORSORGE ZUR ALTERSVORFREUDE AUFNAKTVERANSTALTUNG

Fr, 10.03.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

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

Die Ökonomin Claudia Müller hat mehrjährige internationale Arbeitserfahrung. 2017 hat sie das Female Finance Forum gegründet. Dort bringt sie vor allem Frauen den Umgang mit Geld und Finanzprodukten bei. Dabei findet kein Verkauf von Finanzprodukten statt, sondern die Teilnehmerinnen bekommen die Grundlagen der finanziellen Bildung übermittelt.

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

In diesem Impulsvortrag werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Männern und Frauen und die daraus resultierenden Finanzfragen thematisiert. Dabei werden die typischen Fallstricke aufgezeigt und wie diese vermieden werden können. Sie lernen die ersten Schritte der Finanzplanung ebenso wie die Grundlagen der langfristigen Geldanlage kennen. *In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohne.*

Ort Ludgerus Werk
Mühlenstr. 2, Lohne



Referent (gn) Claudia Müller



Kosten 15 € (mit Förderung 7,50 €)

Anmeldung & Info 04442 93900, www.ludgerus-werk.de





FINANZIELLE UNABHÄNGIGKEIT FÜR FRAUEN WORKSHOP „FINANZEN EINFACH ANGEHEN“

Sa, 11.03.2023, 09:00 - 16:30 Uhr

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

Was Sie erwartet:

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

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

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

Ort Ludgerus Werk
Mühlenstr. 2, Lohne

Referent (gn) Claudia Müller

Kosten 75 € (mit Förderung 37,50 €)

Anmeldung & Info 04442 93900, www.ludgerus-werk.de





EINFÜHRUNG IN DIE VERSCHIEDENEN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Sa, 18.02.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Kleine Auszeit - Entspannungsworkshop

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, innerer Ruhe und Gelassenheit.

Ich möchte Dich dazu einladen verschiedene Kurz- und Tiefenentspannungsübungen wie z.B. Atemkontrolle, PMR, autogenes Training, etc. auszuprobieren, um die Art der Entspannung zu finden, die für Dich am besten funktioniert. Nimm dir eine Auszeit, schalte ab und lade Deinen Akku wieder auf.

Ort **Kulturcafé an der Schutenmühle**
Zur Schutenmühle 10, Huckelrieden



Referent (gn) Eileen Schwichtenberg

Kosten 28 € (mit Förderung 14 €)

Anmeldung 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de



SICH AUFRICHTEN KÖNNEN NACH WIDERSTAND: RESILIENZTRAINING FÜR FRAUEN

**Mo, 06.02.2023, 09:00 Uhr bis
Mi, 08.02.2023, 17:00 Uhr**

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

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

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

- Ort** **Katholische Akademie Stapelfeld**  Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstr. 13, Cloppenburg
- Referent (gn)** Dr. Cornelia Schmedes
- Kosten** 195 € Einzelzimmer (mit Förderung 97,50 €) inkl. Verpflegung
- Anmeldung** 04471 1881128
- Info** www.ka-stapelfeld.de



HANDGEPÄCK STATT SCHWERER KOFFER LEICHTER DURCH DEN ALLTAG

Mo, 13.03.2023, 09:30 Uhr bis
Di, 14.03.2023, 16:00 Uhr

Frau sein ist heute mit zahlreichen Anforderungen verknüpft:

Seien es Doppelbelastung durch berufliche Herausforderungen und Familie, Termindruck oder die Pflege Angehöriger – jede von uns trägt ihr Päckchen!

Verstehen, was Stress ist, seine Stressoren und inneren Antreiber kennenlernen und Strategien entwickeln, die das Gepäck auf den Schultern leichter werden lassen.

Das wollen wir in diesem Seminar unter uns Frauen erarbeiten.

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



Katholische
Akademie Stapelfeld

Referent (gn) Dr. Cornelia Schmedes

Kosten 120 € Einzelzimmer (mit Förderung 60 €)

Anmeldung 04471 1881128

Info www.ka-stapelfeld.de



ICH GEGEN DEN REST DER WELT

Mo, 27.02.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

Wenn die Weltlage frustriert, wenn äußere Ereignisse oder innere Zustände die eigene Zuversicht dauerhaft bedrohen, dann wird es Zeit zum Aussortieren: welche Energiefresser räumt man aus dem Weg und 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 und 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



RESILIENZ

Sa, 25.03.2023, 09:00 - 16:30 Uhr

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

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

Seminarinhalte:

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

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



Referent (gn) Claudia Hollander

Kosten 90 € (mit Förderung 45 €)

Anmeldung 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de



WAS TREIBT MICH AN, IMMER „JA“ ZU SAGEN?

Sa, 06.05.2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Eine wesentliche Grundlage im Umgang mit unserer Zeit ist Wichtiges von Dringlichem zu unterscheiden, letztendlich Aufgaben zu priorisieren und damit die persönlichen (beruflichen) Ziele im Blick zu halten. In der Arbeit herrscht oft der Eindruck „Alles ist wichtig“. Eine Schwierigkeit besteht darin, Aufgaben aus ganz verschiedenen Lebensrollen gegeneinander abzuwägen.

Was treibt einen an „Ja“ zu sagen, statt das geplante „Nein“? Wo fällt es mir leichter meine Pläne umzusetzen, meine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren? Welche Ressourcen stecken in meinem Verhalten? Sich regelmäßig eine konstruktiv-kreative Auszeit zu nehmen, um die eigenen Prioritäten zu vergegenwärtigen und Ziele zu definieren, ist eine Grundlage im Alltag intuitiv bei seinen Plänen zu bleiben.

Dieser Kurs bietet hierzu die Gelegenheit. Mit Ansätzen aus dem lösungsfokussierten Arbeiten und dem systemischen Zeitmanagement werden wir die eigenen Methoden der Priorisierung professionalisieren und das konstruktive Nein-Sagen üben. Die Bereitschaft an eigenen und fremden Fallbeispielen aus dem Teilnehmerkreis zu arbeiten ist Voraussetzung.

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



SELBSTMANAGEMENT/SELBST- FÜRSORGE

PERSÖNLICH PLANVOLL PLANEN

Sa, 10.06.2023, 09:30 - 16:30 Uhr

Im Seminar lernen Sie aktuelle Zeitmanagement-Werkzeuge kennen. Die Zeiten des noch mehr und kompakter Planen sind im Zeitmanagement Vergangenheit. Stattdessen gilt es ein systemisches-kreatives Zeitmanagement mit dem Fokus auf die persönlichen Planungsgewohnheiten und Struktur zu erstellen und zu nutzen. Kreativ Chaotisches, als auch strukturiert Organisatorisches finden sich in Persönlichkeiten und der Arbeitswelt wieder. Beides enthält Ressourcen, um bei den alltäglichen Anforderungen die Zeit und (persönlichen) Ressourcen zu nutzen.

Sie entwickeln ein persönliches System mit effektiven Techniken, um Ziele und Interessen im Blick zu behalten. Dabei wird ein weiterer Fokus auf die Kraft der Pausen gesetzt: Im (Berufs-) Leben spielen Pausen eine untergeordnete Rolle, im Gegenteil: Pausen sind der Bestandteil des beruflichen Alltags, der „gestrost“ gestrichen werden kann. Im Privaten kennen wir auch kaum Pausen - wird doch die freie Zeit aktiv verplant und nicht selten der Schlaf reduziert. Doch welche Auswirkung hat diese Reduzierung, das pausenfreie Arbeiten?

Mit wissenschaftlicher und spielerischer Neugier wollen wir uns diesen Themen widmen, um Antworten zu finden und Handlungsmöglichkeiten auszutesten.

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.bakum.de/index.php?ak_ID=476

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/>

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



TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGSBERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

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

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

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

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

- <https://lkclp.de/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 BNW, Oldenburg

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

Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge

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

- <http://www.nfn.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://rathaus.vechta.de/leben/familie/efi.aspx>

Anerkennung ausländischer Abschlüsse

IQ Netzwerk: Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle, Osnabrück

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

MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN

Beratertage: Anerkennung ausländischer Abschlüsse

Berater (gn): Katharina Loose

Termine: Di. 14.03.2023 oder Do. 16.03.2023,

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.nfn.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.

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

LandFrauenverband Weser-Ems

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

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

Landkreis Vechta

Kreishaus Vechta

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

START:PUNKT Landkreis Vechta

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

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

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

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

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

LandFrauenverband Weser-Ems

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

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



Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V.

Oldenburger Münsterland

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

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

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 Verband 169 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
- Volksbank Lastrup eG
- Volksbank Lohne-Mühlen eG
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek eG
- VR Bank Dinklage-Steinfeld eG
- VR-Bank in Süddoldenburg eG, Cloppenburg/ Garrel

Bildungsträger

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

Druckereien

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

Entsorgungsgewerbe

- Abfallwirtschaftsgesellschaft Landkreis Vechta mbH

Elektrotechnik

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

Ernährungsgewerbe

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

Futtermittelhersteller

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

Garten- und Landschaftsbau

- Aumann:grün AG, Cloppenburg
- Carsten Enneking Garten & Landschaftsbau GmbH, Damme

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

Hotel- und Gastronomie

- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Style, Vechta

Hygiene-Dienstleistungen

- DesFa GmbH, Hygienesdienstleistungen, Molbergen

IT-Branche

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

Krankenhäuser

- Clemens-August-Stift, Neuenkirchen-Vörden
- Fachkliniken St. Marien - St. Vitus GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- St. Anna-Klinik gGmbH, Lönigen
- 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
- 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, Lönningen-Bunnen
- Vogelsang GmbH & Co. KG, Essen
- WEDA Dammann & Westerkamp GmbH, Lutten
- W&R Maschinenbau GmbH & Co. KG, Saterland

Medien

- OM-Medien GmbH & Co.KG, Vechta

Öffentliche Verwaltungen

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

- Stadt Lönningen

- Stadt Vechta

Personalberatungen

- PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup

Senioreneinrichtungen

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

Soziale und kirchliche Einrichtungen

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

Sonstige Dienstleistungsbetriebe

- AniCon Labor GmbH, Höttinghausen
- CUROM Dienstleistungs- GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- KAAPKE Holding GmbH, Emstek
- Nils Bogdol GmbH, Holdorf

Sonstige Produktionsbetriebe

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

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

Steuerberater und Rechtsanwälte

- Christian Lübbers Steuerberater, Saterland
- Dorissen, Wedemeyer & Kollegen, Rechtsanwälte und Notare, Cloppenburg
- 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
- Sozietät Wüst/Kamphaus/Bussmann, Steinfeld

Tierärzte

- Tierklinik Lüsche GmbH, Lüsche

Versicherungen

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

Wirtschaftskammern

- Handwerkskammer Oldenburg
- Oldenburgische Industrie- und Handelskammer

Stand: 31.12.2022



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



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Bürgermeister-Winkler-Str. 35
49661 Cloppenburg
04471 15305

Ravensberger Str. 20
49377 Vechta
04441 8982622

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



Träger der Koordinierungsstelle:



Partner im:

