

## Was?

Kostenlose 20-minütige Kurz-Coachings mit Voranmeldung. Sie lernen kompetente weibliche Business-Coaches aus der Region und unterschiedliche Beratungsansätze kennen.

## Wie?

Klare Fragen – gute Anregungen. Sie können unseren Fachfrauen in persönlichen Einzelberatungen Ihre Fragen stellen, z.B. „Wie stimme ich mich auf ein Gehaltsgespräch ein?“ oder „Wie plane ich meinen nächsten Karriereschritt?“ Bitte formulieren Sie Ihre Fragen sehr konkret oder bringen Sie Beispiele aus Ihrem (Berufs-)Alltag mit, für die Sie Lösungen suchen.

## Warum?

Das Speed Coaching findet zeitnah zum „Equal Pay Day“ statt. Mit dem After Work Speed Coaching sollen Frauen ganz praktisch darin unterstützt werden, ihre berufliche Position zu verbessern.

## Was noch?

Wünschen Sie allgemein den Austausch mit anderen Frauen im Spannungsfeld Familie und Beruf? Wollen Sie spontan einen Coachingtermin wahrnehmen? Kommen Sie einfach vorbei!

In einem lockeren Beisammensein können Sie sich bei einem kleinen Imbiss und Getränken mit anderen Frauen austauschen und mit den Organisatorinnen und Fachfrauen ins Gespräch kommen.

**Almuth Sprengel**, Kommunikationscoach, moderiert den Austausch zwischen den Coachingterminen und hat ein offenes Ohr für Frauen im Spagat zwischen Familie und Beruf.

© Businessfotografie Inga Heiar



## EPD 2018: Frauen arbeiten bis 18. März umsonst

**equal  
pay  
day, -**

Der EPD markiert symbolisch den Tag, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten, während Männer seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden. Die Zahlen des Statistischen Bundesamts zeigen, dass die Lohnlücke in Deutschland gemessen am Durchschnittsbruttostundenlohn 21 Prozent (2016) betrug. Umgerechnet ergeben sich 77 Tage (21 Prozent von 365 Tagen) und das Datum des diesjährigen EPD am 18. März 2018. [www.equalpayday.de](http://www.equalpayday.de)

## Anmeldung?

Wünschen Sie einen oder mehrere Coachingtermin/e? Dann ist eine verbindliche Anmeldung für das After Work Speed Coaching unter Angabe der Nummer des/der Angebote/s nötig. Senden Sie Nummer/n und Ihr Zeitfenster bitte an [kontakt@ko-stelle.lkhi.de](mailto:kontakt@ko-stelle.lkhi.de) oder melden Sie sich unter Tel 05121 309 6003 an. Wir bestätigen Ihre Anfrage in jedem Fall!

## Wo?

Freitag, 9. März 2018, 17:00 – 21:00 Uhr  
Volkshochschule Hildesheim, Pfaffensteig 4-5, Hildesheim

## Eine Veranstaltung im Rahmen des Equal Pay Day

Organisiert vom BPW Hildesheim, dem lokalen Club eines weltweiten Netzwerkes für berufstätige Frauen und der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim.



**BPW Hildesheim**  
Business and Professional Women – Germany  
Club Hildesheim e.V.

Die Koordinierungsstelle arbeitet in Trägerschaft der Volkshochschule Hildesheim gGmbH und wird gefördert aus Mitteln des europäischen Sozialfonds, des Landes Niedersachsen, der Stadt und des Landkreises Hildesheim



Niedersachsen



© zenzen - stock-adobe.com

# After Work Speed Coaching

für Frauen zur beruflichen Weiterentwicklung,  
Neuorientierung und zum Wiedereinstieg

**Freitag, 9. März 2018, 17-21 Uhr**

**Volkshochschule Hildesheim, Pfaffensteig 4-5,  
Hildesheim, 3. Etage**



## Unsere SpeedCoaching-Angebote im Überblick.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### 1 „Professionelles Auftreten – die Bedeutung der Körpersprache“

**Renate Schenk** ([www.renate-schenk.de](http://www.renate-schenk.de)) fördert ihre Klientinnen und Klienten in Bereichen der Rhetorik, der Kommunikation und der Körpersprache. Sie hilft, körperliche Signale des Gegenübers zu erkennen, besser zu präsentieren und überzeugender zu argumentieren. Ziele sind: Mehr Sicherheit im Auftreten, das Erlernen von Kompetenzen der Gesprächsführung und besserer Umgang mit schwierigen Situationen.

Sicheres Auftreten und kommunikative Fähigkeiten sind wertvoll und erlernbar. Gute Vorträge zu halten, auch vor einem größeren Publikum, und wichtige Besprechungen vorzubereiten, sind zwei der wesentlichen Eigenschaften, die durch ein gezieltes, aufbauendes Training erlernt werden können. Wer überzeugen will, Einzelpersonen und Teams motivieren und Positionen nach innen und außen vertreten können möchte, braucht dafür entsprechendes persönliches „Handwerkzeug“.

### 2 „Meine Bewerbung“ – wie werbe ich für mich?

**Sema Zümrüt** ([www.ggbh.de](http://www.ggbh.de)) ist Erziehungswissenschaftlerin B.A. und Job-Coach bei der GGBH. Sie berät und unterstützt seit über fünf Jahren (junge) Erwachsene und Migrant/-innen mit dem Schwerpunkt „Erstellen von Bewerbungsunterlagen und Berufsorientierung“. Die Mutter von drei Kindern hat selbst einen Migrationshintergrund.

Sie weiß, ein stimmiger Lebenslauf und eine gute Bewerbung sind die besten Eintrittskarten in die berufliche Zukunft. Wie ein Lebenslauf ansprechender gestaltet werden kann, welche Infos wie erwähnt werden sollten und was Ihr Bewerbungsschreiben besonders macht, klärt sie in einem Gespräch mit Ihnen.

Zum Speedcoaching sollte jede Interessierte einen aktuellen Lebenslauf und/oder eine Bewerbungsmappe mitbringen. Bitte überlegen Sie, welche Fragen Sie konkret haben, damit gemeinsam Lösungen gefunden werden können.

### 3 „Speedcoaching mit PEP“ (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. M. Bohne)

**Sabine Kaufmann** ([www.kommunikation-systeme.de](http://www.kommunikation-systeme.de)) hat die Fortbildung PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) unter der fachlichen Leitung von Dr. Michael Bohne erfolgreich absolviert.

Nach einer kleinen theoretischen Einführung lernen Sie im Speed-Coaching Leistungsblockaden, belastende und unangenehme Gefühle durch eine relativ einfach zu lernende „Klopftchnik“ aufzulösen. Die Methode beruht auf einem einfachen Prinzip: Während man gerade Stress, Leistungsdruck, Ängste, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet „beklopft“ man bestimmte Akupunkturpunkte. So kommt man in der Regel aus dem Überlebensmodus, sprich: dieses Vorgehen führt meist recht schnell dazu, dass unser Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt.

Sollte dies nicht gelingen, werden dezidierte Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern. In der Folge entsteht sodann eine Rückkehr in den Kompetenzmodus.

Richtig erlernt, ist es Ihnen möglich, diese Methode selbst immer wieder zur Selbstregulation und zum aktiven Stressabbau anzuwenden.

### 4 Teilzeitarbeit, Homeoffice, Teilzeitausbildung, Mini-job – was Sie schon immer dazu wissen wollten

**Tanja Lichthardt** (E-Mail: [hildesheim.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:hildesheim.BCA@arbeitsagentur.de), Telefon 05121-969-261) ist Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit Hildesheim. Als alleinerziehende Berufsrückkehrerin in alternierender Telearbeit verbindet sie das, was sie ist, mit dem, was sie tut! Neben individueller Beratung bietet sie Info-Veranstaltungen z. B. zu den Themen: „Wiedereinstieg“, „Bewerbung“, „Minijobs und Rente“, „Alleinerziehend – Spagat zwischen Familie und Beruf“ in den Geschäftsstellen der Agentur für Arbeit Hildesheim, Alfeld und Peine.

Zum Speedcoaching sollten Sie Ihre Fragen vorab für sich formulieren und bei komplexeren Themen bei der Anmeldung einreichen. Bitte überlegen Sie, welche Fragen Sie konkret haben, damit gemeinsam Lösungen gefunden werden können.

### 5 „Frauen verdienen mehr“ – deshalb sprechen wir über Geld

**Ursula Oelbe** ([www.ursula-oelbe.de](http://www.ursula-oelbe.de)) ist Fachberaterin für Finanzdienstleistungen und berät seit über 20 Jahren unabhängig von Banken und Versicherungsgesellschaften zu den Themen Vorsorge und Vermögensplanung.

Dabei erlebt sie in ihrer Beratungspraxis wie Teilzeitarbeit, Kindererziehungszeiten, Scheidung und vorzeitige Berufs-/Dienstunfähigkeit sich auf die spätere Versorgung im Alter auswirken.

Sie ist überzeugt: Je früher sich Frauen mit dem Thema auseinandersetzen, einen Überblick verschaffen und eine Strategie entwickeln, desto leichter werden böse Überraschungen im Alter vermieden.

Sie gehört zum bundesweiten Arbeitskreis der FinanzFach-Frauen und zum Bundesverband unabhängiger Finanzdienstleisterinnen e.V.

Zum Speedcoaching sollte jede Interessierte eine Aufstellung über den aktuellen Finanz-Status mitbringen (Renteninformation, bestehende Absicherung). Bitte überlegen Sie welche finanziellen Ziele Sie haben, damit sie mit Ihnen den passenden Weg besprechen kann.

© pathdoc - stock.adobe.com

