

Ihre Erfolgskurse

Seminare, Vorträge, Beratung für Frauen
in Stadt und Region Hildesheim
September bis Dezember 2024



**Job in
Gefahr?**

**Berufs-
rückkehr nach
Auszeit?**

**Wunsch
nach Berufs-
wechsel?**

**Altersarmut
vorbeugen**



Kofinanziert von der
Europäischen Union





Ihr Sprungbrett in die Berufswelt: Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

Liebe Frauen aus Stadt und Landkreis Hildesheim,

wir sind Ihre erfahrenen Wegbegleiterinnen für einen erfolgreichen Wiedereinstieg ins Berufsleben. Unser Ziel: Sie zu unterstützen, zu stärken und zu inspirieren!

Unser Angebot für Sie:

- Individuelle Beratung und Coaching
- Hilfe bei Ihrer Bewerbung und Stellensuche
- Strategien für einen gelungenen Wiedereinstieg
- Tipps zur Vereinbarkeit Familie und Beruf
- Vielfältige Seminarangebote
- Netzwerke mit anderen Frauen

Wir sind für Sie da, wenn Sie sich fragen:

- Wie gelingt mir der Wiedereinstieg?
- Wie optimiere ich meine Bewerbung?
- Wie begegne ich drohender Arbeitslosigkeit?
- Welche beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten habe ich?
- Wo liegen meine Chancen in Zukunftsberufen?

Unsere Türen stehen offen für:

- Wiedereinsteigerinnen
- Frauen in Elternzeit
- Minijobberinnen
- Frauen in prekären Arbeitssituationen
- Frauen in der beruflichen Neuorientierung

Kurz gesagt: Für jede Frau aus Stadt und Landkreis Hildesheim, die beruflich durchstarten will!

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre berufliche Zukunft gestalten!

Ihr Team der Koordinierungsstelle Hildesheim

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Newsletter

Sie wollen keine Neuigkeiten mehr verpassen?



Dann melden Sie sich zu unserem Newsletter an. Schauen Sie auf unserer Website www.frauenwirtschaft-hi.de vorbei und geben Sie dort in dem dazugehörigen Feld Ihre E-Mail-Adresse ein, um sich anzumelden.

Wir sind für Sie da!



Stefanie Greber

Projektleitung

Programmorganisation & Netzwerkarbeit

Tel. 05121 309-6001

Stefanie.Greber@ko-stelle.Lkhi.de

Franziska Katzenstein

Projektleitung

Beratung & Netzwerk
Familie und Wirtschaft e.V

Tel. 05121 309-6002

Franziska.Katzenstein@
ko-stelle.Lkhi.de



Vanessa Rausch

Projektmitarbeit

Erstberatung &
Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V

Tel. 05121 309-6003

Vanessa.Rausch@ko-stelle.Lkhi.de



Carmen Schrocke

Projektmitarbeit

Anmeldungen &
Erstberatung

Tel. 05121 309-6003

Carmen.Schrocke@
ko-stelle.Lkhi.de



Diensträume: Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

Postanschrift: Marie-Wagenknecht-Straße 3, 31134 Hildesheim

www.frauenwirtschaft-hi.de

 www.facebook.com/frauenwirtschafthi



Allgemeine Hinweise

Ihre persönliche Beratung: Individuell, vertraulich, kostenfrei

Wo und wie wir für Sie da sind

Zentral in Hildesheim: Unsere Beratungen finden in der Regel in der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft, Kaiserstraße 15, Hildesheim statt. Nach Absprache kommen wir auch gerne zu Ihnen.

Ihre Beraterin: Franziska Katzenstein, unsere Projektleiterin, steht Ihnen persönlich zur Seite.

Terminvereinbarung leicht gemacht: Ein Anruf oder eine E-Mail genügt, und wir finden gemeinsam einen passenden Termin.

Optimal vorbereitet: Senden Sie uns vorab gerne Ihren Lebenslauf und Ihr Anliegen – so können wir uns bestmöglich auf Sie einstellen.

Unser Versprechen an Sie

- Individuelle Beratung
- Absolute Vertraulichkeit
- Ihre Entwicklung, Ihr Tempo – unsere Unterstützung

Ermöglicht durch starke Partner:

Unser kostenfreies Angebot wird durch die Unterstützung der Europäischen Union, des Landes Niedersachsen, der Stadt und des Landkreises Hildesheim sowie der Volkshochschule Hildesheim realisiert.

Ein kleiner Schritt für Sie, ein großer für Ihre Zukunft

Um unsere Angebote nutzen zu können, bitten wir Sie, einmalig einen Teilnehmendenfragebogen auszufüllen. Diesen erhalten Sie vorab per E-Mail und bringen ihn ausgefüllt zur Beratung oder Veranstaltung mit. Ihre Daten werden selbstverständlich anonymisiert und vertraulich behandelt.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre berufliche Zukunft gestalten – wir freuen uns auf Sie!



„Ihr Feedback motiviert uns: Lesen Sie die großartigen Rückmeldungen unserer Kundinnen auf den folgenden Seiten. Wir freuen uns, Sie auch weiter begleiten zu dürfen.“

Das Team der KoStelle

Selbstständigkeit & Unternehmensgründung

Für alle Fragen rund um das Thema Selbstständigkeit kooperieren wir mit der Wirtschaftsförderungsgesellschaft HI-REG mbH. Diese gibt Orientierung und praktische Tipps im Gründungsprozess. Sie erreichen die HI-REG unter Tel.: 05121 91885-18 oder per E-Mail: gruendung@hi-reg.de.

Charta der Grundrechte der Europäischen Union

Wir verpflichten uns der Achtung der Charta der Grundrechte der Europäischen Union. Diese enthält wichtige Grundrechte, wie u.a. die Nichtdiskriminierung, die Gleichheit von Frauen und Männern, die Integration von Menschen mit Behinderung, den Umweltschutz und den Schutz personenbezogener Daten. Weitere Informationen finden Sie unter: www.europa-fuer-niedersachsen.de

Ko-Stelle on Tour

Wir sind wieder unterwegs in Stadt und Landkreis Hildesheim, um Sie vor Ort zum Thema Beruf und Wiedereinstieg zu informieren und zu beraten.

Die genauen Termine finden Sie online.

Wir sind zu Ihnen unterwegs

Hier finden Sie die aktuellen Termine:
www.frauenwirtschaft-hi.de/ontour





Übersicht

Ihre Termine im Blick	7
Reihe: Frauenwirtschaft	8–12
Angebote mit Agentur für Arbeit	13–14
Neuorientierung und Bewerbung	15–17
Mental stark im berufl. Wiedereinstieg	18–20
Strategien und Stärken f. Wiedereinstieg	21–27
Social Media und Digitalisierung	28–29
Volkshochschule Hildesheim gGmbH	30–34
Agentur für Arbeit Hildesheim	35
Jobcenter Hildesheim	36
Projekt Start Guide	37
WBS Training AG Hildesheim	38–39
Seminarangebote WiR	40–41
EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	42
Asyl e. V. – Beratungen	43
LEB Hildesheim	44
Anmeldung	45
Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.	46–47
Kontakt	48

Impressum:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

Marie-Wagenknecht-Straße 3, 31134 Hildesheim

Design: www.ideendesign.de

Druck: www.leinebergland.de



Fotos: stock.adobe.com

Ihre Termine im Blick



September – Dezember 2024







September

03.09.	Frauenwirtschaft Selbstzweifel ausräumen		9
09.09.	Dinge einfach ansprechen	Hi	23
13.09.	Selbstbewusstsein stärken	Bad Salzdettfurth	21
27.09.	Visitenkarte Stimme	Bad Salzdettfurth	24
30.09.	Hervorragende Bewerbungsunterlagen		15

Oktober

01.10.	Redeangst überwinden	Hi	25
01.10.	Lebenslauf erstellen mit Canva und KI		28
22.10.	Neuer Job – dieselben Probleme!	Hi	18
24.10.	So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? I.	Hi	26
24.10.	Berufe mit Zukunft	Hi	14
29.10.	Frauenwirtschaft Zweifel trotz Erfolg		10

November

05.11.	Visitenkarte im Netz LinkedIn		29
07.11.	Brennen statt ausbrennen	Hi	19
08.11.	Gehalt selbstbewusst (nach-)verhandeln		16
18.11.	Schlagfertig in (Vorstellungs-)Gesprächen		17
21.11.	So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? II.	Hi	27
26.11.	Frauenwirtschaft Mental-Load		11
28.11.	Wer bist du ohne dein Problem?	Hi	20

Dezember

04.12.	Frauenwirtschaft Stressfreie Kommunikation	Hi	12
05.12.	Resilienz	Bad Salzdettfurth	22



Online-Seminare: Sie erhalten alle Informationen, sowie den Zugang kurz vor Seminarbeginn per Mail.



Reihe: Frauenwirtschaft Ihr Austausch rund um Job und Leben Netzwerkabende für Berufsrückkehrerinnen In wechselnder Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteur*innen in und um Hildesheim.

Zielgruppe:

- Kundinnen der Angebote und Beratungen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
- Frauen, die nach einer Elternzeit oder einer anderen Auszeit auf dem Weg zurück in den Beruf sind
- Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit
- Frauen, die wieder neu im Berufsleben stehen und sich fragen oder wissen, wie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf klappt.

Die Netzwerkabende beginnen mit einem interaktiven Kurzvortrag. Davor, dazwischen und danach ist Zeit für Nachfragen, Austausch und Netzwerken.

Anmeldung: 05121 309-6003 oder
kontakt@ko-stelle.lkhi.de

**Weitere Infos finden Sie
auf unserer Homepage:
www.frauenwirtschaft-hi.de**



Selbstzweifel ausräumen und selbstsicher agieren



In Kooperation mit der BCA der Agentur für Arbeit Hildesheim

Zweifeln gehört für viele Frauen zum Alltag – dabei gehen sie mit sich noch härter ins Gericht als mit ihren Mitmenschen. Im Rahmen dieses Themenabends werden wir uns wiederkehrenden Selbstzweifeln bewusst, hinterfragen sie und verabschieden uns von ihnen, indem wir unsere erste Handlungsstrategien erarbeiten, um in Zukunft selbstsicherer zu agieren.

Zeit: Di, 03.09.2024, 19:00–20:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **W56723D**

Anmeldeschluss: 27.08.2024





Wenn trotz Erfolges der Zweifel nagt Das Impostor-Syndrom In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Landkreis Hildesheim



Kennst du dieses Gefühl, dich als Hochstaplerin zu fühlen? Als eine Person, die eigentlich gar nicht das kann, wofür sie engagiert oder gefragt wurde?

Es geht um den eigenen Eindruck, sich plötzlich nicht mehr kompetent für eine bestimmte Aufgabe zu fühlen oder den Erfolg nicht zu verdienen, der dir durch gute Rückmeldungen zugesprochen wird.

Und dieses Gefühl beschleicht dich immer plötzlich dann, wenn du es am wenigsten erwartest, obwohl du schon hundertmal bewiesen hast, dass du kompetent und gut bist in dem, was du tust.

In diesem interaktiven Vortrag definieren wir gemeinsam, was man unter dem „Impostor Phänomen“ (zu Deutsch auch: Hochstapler-Syndrom oder Hochstapler-Phänomen) genau versteht, wir erkunden Hintergründe und mögliche Ursachen dafür und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten, um in Zukunft gut damit umgehen zu können und uns verdienstermaßen an unseren Erfolgen zu freuen.

Zeit: Di, 29.10.2024, 18:00–20:15 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Katrin Bringmann
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr X56753D

Anmeldeschluss: 22.10.2024



Katrin Bringmann

Trainerin, Karrierecoach, Speakerin, Autorin

Mental Load

Wenn Frauen immer an alles denken (müssen)



In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle
Stadt Hildesheim

Tagtäglich nehmen wir uns ihrer an – unserer To-Do-Liste. Aber zu all den anstehenden Aufgaben im Job, im Haushalt und als Familienmanagerin kommen oft unterbewusst noch To-Dos dazu – meistens Aufgaben, für die wir „offiziell“ keinen Auftrag bekommen haben. An diesem Themenabend setzen wir uns mit den Fragen auseinander: „Welche mentale Belastungen trage ich in meinem Berufs- und Privatleben? Welche Aspekte dieses Mental-Loads, wie es in der Forschung heißt, bin ich weiter bereit zu tragen und wie kann ich mich von ungeliebten, unbewussten Aufgaben abgrenzen?“

Zeit: Di, 26.II.2024, 19:00–20:30 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Anika Werner

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X5672ID

Anmeldeschluss: 19.II.2024





Stressfreie Kommunikation und Körpersprache

In Kooperation mit der BCA des Jobcenters Hildesheim

Alles, was wir nicht mit Worten ausdrücken, drückt unser Körper aus. Wir können nicht anders. „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick).

Kommunikationsprobleme auf beruflicher und privater Ebene machen vielen Menschen Sorgen und häufig das Leben schwer. Die sich selbst gestellte Frage, „warum der oder die andere eine/n nicht verstehen will“, lässt sich mit dem reinen Verstand schwer beantworten. In diesem Vortrag werden Elemente der stressfreien Kommunikation und der Körpersprache – also der nonverbalen Kommunikation – verdeutlicht. Ein Perspektivwechsel, Klarheit über verbale und nonverbale Kommunikation – sowohl persönlich als auch vom Gegenüber – bringen mehr Leichtigkeit und Entspannung ins Leben. Alltagstaugliche Tipps zum direkten Umsetzen runden den Vortrag ab.

Zeit: Mi, 04.12.2024, 19:00–20:30 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Susanne Suckert

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X56735M**

Anmeldeschluss: 27.II.2024



„Das Team der KoStelle hat mir so viel Selbstbewusstsein gegeben, dass ich wieder eine wunderbare Arbeitsstelle habe, in der ich mich verwirklichen kann und für die ich brenne! Diese Herzlichkeit gepaart mit höchster Kompetenz ist einmalig! 5 von 5 Sternen für das großartige Team der KoStelle Hildesheim!!!“

Bitte beachten Sie Angebote für Gründerinnen im Rahmen der Gründungswoche im November 2024 auf unserer Homepage unter www.frauenwirtschaft-hi.de.

Frau und Beruf – Gestern – Heute – Morgen

Informationen und Beratung rund um Karriere,
Weiterbildung und Chancengleichheit
im Roemer- und Pelizaeus Museum

Donnerstag,
12. Sept. 2024,
9–13 Uhr



- Vorträge zum Thema Stress, KI und Digitalisierung
- Infostände von Unternehmen, Bildungsträgern und Institutionen
- Führungen
- freier Eintritt ins Museum



Infos: www.frauenwirtschaft-hi.de/fraueninfotag



Angebot in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Hildesheim

**Rund um Ihre beruflichen Perspektiven
und Chancen in Zusammenarbeit mit Tanja
Lichthardt, Beauftragte für Chancengleich-
heit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit
Hildesheim. – Weitere Infos auf Seite 35.**

Berufe mit Zukunft Infos, Tipps und Perspektiven

Sie suchen einen Beruf mit langfristiger Perspektive? Wir stellen Ihnen verschiedene Zukunftsberufe vor! Lernen Sie Berufe und deren (Quer-)Einstieg kennen. Erfahren Sie Wege dorthin und vernetzen Sie sich! Wir stellen Ihnen Berufe mit Zukunft, die auch gut mit Ihren familiären Pflichten zu vereinen sind, wie zum Beispiel im E-Commerce, in der sozialpädagogischen Assistenz, im Bereich Fitnesskauffrau und viele weitere vor. – Sie wollen etwas über Ihren besonderen Zukunftsberuf erfahren? Geben Sie diesen in der Anmeldung an.

Zeit: Do, 24.10.2024, 16:00–18:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Tanja Lichthardt
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X567IIM

Anmeldeschluss: 17.10.2024



Tanja Lichthardt

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Rund um Neuorientierung und Bewerbung

Im Rahmen dieser Angebote geht es rund um Ihren beruflichen (Wieder-)Einstieg. Wenn Sie nicht mehr im alten Beruf weiterarbeiten können oder wollen, sich lange nicht mehr beworben haben oder auf der Suche nach neuen beruflichen Möglichkeiten sind, sind diese Online-Angebote genau richtig.

Mit hervorragenden Bewerbungsunterlagen punkten



Ziel von Bewerbungsunterlagen ist es, das Interesse der Personalentscheidenden zu wecken. Ansprechende Lebensläufe und Anschreiben unterstützen einen positiven ersten Eindruck und dienen als persönliche Visitenkarte. Gleichzeitig geben sie Bewerberinnen die Möglichkeit, sich im besten Licht zu präsentieren. In diesem Kurzworkshop werfen wir einen intensiven und umfassenden Blick auf den Lebenslauf und das Anschreiben. Sie erfahren, welche Informationen Sie nach aktuellem Standard teilen sollten, reflektieren Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten und erlernen, wie Sie Ihre Kompetenzen gekonnt darstellen können. Außerdem erhalten Sie viele nützliche Informationen sowie praktische Tipps.

Wenn Sie Interesse an der Gestaltung Ihrer Bewerbungsunterlagen haben, besuchen Sie auch das Seminar: Bewerbungsunterlagen gestalten mit Canva und KI (s. Seite 28).

Zeit: Mo, 30.09.2024, 16:00–18:00 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X56724D**

Anmeldeschluss: 23.09.2024

Gehalt selbstbewusst (nach-)verhandeln



Frauen tendieren dazu, Gehaltsverhandlungen zu scheuen. Dies liegt vor allem an der Sozialisation von Frauen und daran, dass Geld ein hoch emotionales Thema ist. Gleichzeitig ist auch zur Vorbeugung von drohender Altersarmut, eine regelmäßige Gehalts(nach)verhandlung ein sinnvoller Hebel, um sich nicht unter Wert zu „verkaufen“. Und natürlich ist es für Ihr Vorstellungsgespräch wichtig, dass Sie Ihren Wert kennen und selbstbewusst aussprechen. Im Rahmen dieses Seminars werfen wir einen Blick auf die Unterschiede zwischen Männern und Frauen im Verhandlungsverhalten und was frau konkret tun kann, um sich in der Gehaltsverhandlung zu behaupten und nachhaltig gut aufzustellen.

Zeit: Fr, 08.II.2024, 10:00–12:30 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X56722D

Anmeldeschluss: 01.II.2024



„Ich lerne kommunikativ und inhaltlich dazu und habe einen Austausch mit Frauen in ähnlichen Situationen“

Der freundliche Umgang ist sehr positiv zu erwähnen. Ich habe mich sofort wohl gefühlt. Alle offenen Fragen wurden beantwortet. Weiter so. Tolle Arbeit.

Schlagfertig in (Vorstellungs-)Gesprächen Souverän in den neuen Job starten



Du wirst immer wieder unterbrochen?

Man hört dir gar nicht zu? Dein Gegenüber überschreitet deine Grenzen? Dein Nein wird nicht gehört? Und immer wieder diese viel zu hohen Erwartungen? – Wie schön wäre es da, nicht gleich verärgert, enttäuscht, überfordert oder resigniert zu sein, sondern klar in der Sache, entspannt im Tonfall, eindeutig in der Aussage und im besten Fall auch noch wohlwollend der anderen Person gegenüber. Wir möchten dich zu mehr Klarheit, eindeutiger Selbstführung und damit Selbstwertschätzung einladen, indem wir dir in einem Impuls-Online-Workshop kleine Tools an die Hand geben, die dich auf schwierige Gespräche souverän vorbereiten und dich schlagfertig reagieren lassen.

Zeit: Mo, 18.II.2024, 18:00–20:00 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X56723D

Anmeldeschluss: 11.II.2024



Anika Werner

Coachin und Trainerin für Frauen



Mental stark im beruflichen Wiedereinstieg

Im Rahmen dieser Angebote geht es rund um Ihre gesunde Stressbewältigung und das Überwinden negativer Gedanken oder Verhaltensweisen. Wie ticken Sie und was brauchen Sie, um beim beruflichen (Wieder-)Einstieg nicht wieder in alte Muster zu verfallen.

Neuer Job – dieselben Probleme! Wie ein beruflicher Neustart glücken kann

NEU

Sind Sie schon mal aus einem Job geflüchtet, obwohl dieser im Grunde völlig ok war, Sie ihn gemocht haben? Der neue Job fühlt sich nach einiger Zeit ähnlich destruktiv an? Neuer Job - neue Chance? Warum das nicht automatisch so ist, sondern Sie eine Wiederholung bekannter Abläufe erfahren, darum geht es in diesem Workshop. Sie bekommen Tipps und Strategien an die Hand, Ihren eigenen Innen-Fahrplan neu zu gestalten.

Denn: Ein Neuanfang muss nicht zwingend an einem anderen Ort stattfinden.

Dieses Seminar bietet Hilfestellungen, um im neuen Job für sich neue und bessere Strukturen von Anfang an zu entwickeln.

Zeit: Di, 22.10.2024, 09:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Susanne Suckert
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X56736M**

Anmeldeschluss: 15.10.2024



Brennen statt ausbrennen

NEU

Wie Sie sich im neuen Job besser wappnen

Was sind die ersten Anzeichen eines Burnout? Wann, denken Sie, sind Sie erschöpft oder krank genug, damit Sie die Notbremse ziehen? Frauen sind häufig unermüdlich darin, die eigenen Grenzen zu überschreiten und tapfer weiter zu machen, obwohl die Energie schon lange verbraucht ist. Grenzen setzen und auch durchsetzen ist unangenehm. „Der Baum der Veränderung“ bringt Klarheit in die eigene Persönlichkeit. In diesem Workshop erarbeiten wir zusammen Strategien, damit Sie aus diesem Kreislauf aussteigen können.

Dieses Seminar bietet Hilfestellungen, um beim Neustart im neuen Job die eigenen Grenzen besser zu achten.

Zeit: Do, 07.+14.II.2024, 09:00–12:00 Uhr,
2 Termine

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Susanne Suckert

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X56737M**

Anmeldeschluss: 31.10.2024



Mir hat gefallen, dass ich auch als ältere Frau mit meinem Wunsch, in den Beruf zurück zu kehren, ernst genommen und unterstützt werde.

Ich habe mich verstanden und motiviert gefühlt. Es ist für mich ein gutes Gefühl, nach langer Familienzeit, jemanden an meiner Seite zu haben, um wieder in das Berufsleben zurück zu finden.

Wer bist du ohne dein Problem? Durchstarten im neuen Job ohne alte Sorgen

NEU

Frauen sind häufig dazu erzogen, dass sie gefallen wollen/sollen. Negative Glaubenssätze führen evtl. lebenslang dazu, dass Sie sich gedanklich in Strukturen bewegen, die hinderlich sind. Ihr Leben fühlt sich falsch an! Jeder Job ist schräg, Menschen in Ihrem Leben enttäuschen Sie wieder und wieder. Loslassen ist schwierig – die Lücke zwischen Erwartung und Realität ist groß. In diesem Workshop geht es um Ihre Talente, Werte und Motive. Sich dieser Dinge bewusst zu sein, erleichtert Ihren zukünftigen Berufsalltag oder auch loszulassen und mutig einen Jobwechsel zu wagen. Dieses Seminar bietet Hilfestellung, um die eigenen Stärken für die Jobsuche besser zu nutzen.

Zeit: Do, 28.II.2024, 09:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Susanne Suckert
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr X56738M

Anmeldeschluss: 21.II.2024



Susanne Suckert

Trainerin, Coach & Mentorin für gesunde Stressbewältigung

Strategien und Stärken für den Wiedereinstieg

Alte Rollen und Denkmuster durchbrechen, eigene berufliche Stärken erkennen, Resilienz und Selbstvertrauen stärken – die folgenden Seminare bereiten nach Krisen und Jobverlust ganz individuell auf den beruflichen (Wieder-)Einstieg vor.

Fähigkeiten erkennen – Selbstbewusstsein stärken – Hürden überwinden

Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, souveränes Auftreten und Durchsetzungskraft spielen im Berufs- und Privatleben eine wichtige Rolle. Nicht selten werden im Arbeitsalltag Schwächen oder Defizite fokussiert, statt die Ressourcen und Stärken der Mitarbeitenden gezielt zu nutzen. Eine wesentliche Voraussetzung, diesen Herausforderungen gerecht zu werden, ist eine starke Persönlichkeit mit einem gesunden Selbstwertgefühl. Wie wir uns selbst wahrnehmen, kann großen Einfluss auf unsere Fähigkeit haben, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Vielen Frauen sind ihre Fähigkeiten und Stärken gar nicht bewusst. Ihr Bewusstsein konzentriert sich oft viel mehr auf die Schwächen. Selbstzweifel sind unsere größten Hürden. Diese Bremsklötze können wir durch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärkung unseres Selbstbewusstseins überwinden und damit auch die Grundlage für den Sprung über die äußeren Hürden legen. In diesem Seminar geht es darum, gestützt durch Praxis und Feedback Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen und sich z.B. in Bewerbungssituationen, Präsentationen, Gesprächen oder Meetings authentisch und selbstsicher zu behaupten und die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Zeit: Fr, 13.+20.09.2024, 09:00–12:00 Uhr,
2 Termine

Ort: **Bad Salzdetfurth**, Bodenburger Str. 55A,
EVI Kundencenter

Dozentin: Petra Meyfarth

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X567580**

Anmeldeschluss: 06.09.2024

Resilienz – Mit Stärke und Selbstvertrauen zurück in den Beruf NEU

Nach einer Familienphase wieder in den Beruf einzusteigen, kann herausfordernd sein. Dieses Seminar bietet Frauen Unterstützung und Werkzeuge, um diesen Schritt selbstbewusst und erfolgreich zu meistern. Hohe berufliche Anforderungen, die Vereinbarkeit von Job und Privatleben, Selbstzweifel, alltägliche Herausforderungen wie Konflikte mit anderen oder vermeintliche Misserfolge – das alles wirkt auf uns ein. Um bei zu vielen Belastungen nicht in eine Abwärtsspirale zu rutschen, benötigt man vor allem eine ausgeprägte Resilienz. Also die Fähigkeit, sich von alltäglichen Herausforderungen und Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern ihnen mit innerer Stärke zu begegnen, daraus zu lernen und daran zu wachsen. In diesem Seminar geht es um die Bedeutung von Resilienz und Ihre Stärkung im Alltag sowie die Reflexion des Umgangs mit schwierigen Situationen. Darüber hinaus bekommen Sie Anregungen für eine aktive Selbstfürsorge und Entwicklung von Bewältigungsstrategien in Krisen für mehr Gelassenheit und Energie.

Zeit: Do, 05.12.2024, 09:00–12:00 Uhr

Ort: **Bad Salzdetfurth**, Bodenburger Str. 55A,
EVI Kundencenter

Dozentin: Petra Meyfarth

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X567590**

Anmeldeschluss: 28.II.2024



Petra Meyfarth

Coach und Kommunikationsmanagerin

Dinge einfach „strategisch“ ansprechen Übungen für den gekonnten beruflichen (Wieder-) Einstieg

Sprechen Sie Dinge an, die Sie stören? Oder ärgern Sie sich lieber? Erfährt die betroffene Person von Ihrem Ärger oder ist ausschließlich ihr Umfeld informiert. Wird tatsächlich zu wenig direkt, angemessen und zielführend miteinander gesprochen und geklärt?

Das „angemessene“ Ansprechen von Störpotential fällt vielen Menschen schwer. Die Menschen, die Dinge gut und gern ansprechen, vergreifen sich nicht selten im Ton oder scheitern häufig an den Menschen, die sich „Harmonie“ wünschen und sich lieber zurückhalten. Wir ticken grundsätzlich unterschiedlich.

Basierend auf dem persolog® Persönlichkeitsmodell DISG wird erläutert, was für das wirkungsvolle Ansprechen von Störpotential bei unterschiedlichen Persönlichkeitstendenzen nützlich sein kann. Sie lernen die typischen Konfliktauslöser kennen und verstehen die Frühwarnsignale. Worauf können Sie beim „Ansprechen“ von Dingen gezielt achten. Nutzen Sie diese Strategien für Ihren beruflichen (Wieder-) Einstieg.



Sabine Kaufmann

Trainerin, Beraterin und Coach

Zeit: Mo, 09.09.2024, 09:00–12:30 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Sabine Kaufmann

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X56752M**

Anmeldeschluss: 02.09.2024

Visitenkarte Stimme

Bewusster und schonender Umgang mit der eigenen Stimme. Tipps für Vorstellungsgespräche oder weitere berufliche Gesprächssituationen.

Sie können in Vorstellungsgesprächen nicht so richtig punkten, weil Ihre Stimme versagt oder unsicher wird? Die Stimme macht etwa 40 % des Eindruckes in einem Gespräch aus, der Inhalt des Gesagten ist dabei weniger eindrucksvoll. Daher lohnt es sich, in eine gesunde Stimme und den bewussten Umgang mit dieser zu investieren. Sie erhalten einführende theoretische und praktische Tipps für Ihre Stimme, die Sie gleich im (beruflichen) Alltag umsetzen können.

- Zusammenhang Körper, Atmung und Stimme: Was hat das eine mit dem anderen zu tun?
- Stimmhygiene: Was tut meiner Stimme gut, was sollte ich besser meiden?
- Praktische Übungen zur Stimme: Was kann ich im Alltag umsetzen?

Zeit: Fr, 27.09.2024, 09:00–12:00 Uhr
 Ort: **Bad Salzdetfurth**, Bodenburger Str. 55A, EVI Kundencenter

Dozentin: Elin Rittich
 Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
 Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X567500

Anmeldeschluss: 20.09.2024



Elin Rittich

Atem- Sprech- und Stimmlehrerin sowie Lehrlogopädin (dbl)

Redeangst überwinden und sich im Vorstellungsgespräch behaupten Workshop für den beruflichen (Wieder)Einstieg

NEU

Wie kann ich selbstbewusst und überzeugend im Vorstellungsgespräch sprechen? Wie überwinde ich Aufregung, Selbstzweifel und Unsicherheit? Wie finde ich klare Worte? Und wie schaffe ich es, mich selbst erfolgreich zu präsentieren?

Stimme und Kommunikation ist im beruflichen (Wieder)-Einstieg der entscheidende Faktor, denn wir dürfen und müssen uns in Vorstellungsgesprächen behaupten, auf Fragen die richtigen Antworten parat haben und uns selbstsicher mitteilen.

Unsere Sprache ist die Verbindung zu anderen und zu unseren Möglichkeiten. Und doch finden so viele von uns ihre Stimme nicht, wissen nicht, wie sie klar für sich sprechen und präsentieren können.

In diesem ganzheitlichen Workshop lernen Sie, wie Sie sich Ihrer selbst bewusst werden und somit das Selbstbewusstsein stärken, das es für eine erfolgreiche Kommunikation braucht. Außerdem erfahren Sie, wie Sie klarer und deutlicher sprechen und sich im Vorstellungsgespräch wohlfühlen und sich selbst überzeugend präsentieren können.



Isabelle Schulz

Ganzheitliches Coaching für Stimme, Kommunikation, Sichtbarkeit

Zeit: Di, 01.10.2024, 09:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Isabelle Schulz
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X5675IM

Anmeldeschluss: 24.09.2024

So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? Was sind meine Stärken für die berufliche Neuorientierung?

Grundlagen

Was liegt mir, was sind meine Vorlieben, wofür begeistere ich mich?

Besonders bei der beruflichen Neuorientierung ist es wichtig, für sich selbst zu erkennen, was mir liegt und welche Tätigkeiten ich gerne mache. Denn durch meine Begeisterung für eine Sache entwickeln sich häufig neue Fähigkeiten. Lernen Sie durch Ihre Selbsteinschätzung Ihre Vorlieben kennen, um den für Sie richtigen Weg in der beruflichen Neuorientierung einschlagen zu können.

Was liegt mir? Was liegt mir nicht? Was habe ich schon immer gerne gemacht? Welche Tätigkeiten vermeide ich eher? Erkennen Sie in der Denkstilanalyse, welche Denkstilpräferenz Sie bevorzugen und welche sie eher vermeiden. Selbsterkenntnis erweitert Ihre Handlungsoptionen für die Bewerbung bei einem neuen Unternehmen.

Zeit: Do, 24.10.2024, 09:00–12:00 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Alexa Perschke

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X56743M**

Anmeldeschluss: 17.10.2024



Alexa Perschke

Businesscoach und Epigenetikcoach für Gesundheitsprävention

So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? Was sind meine Stärken für die berufliche Neuorientierung?

Vertiefung

Was liegt mir, was sind meine Vorlieben, wofür begeistere ich mich. Im Vertiefungsseminar gehen wir auf die vier Denkstilpräferenzen in Theorie und praktischen Übungen tiefer ein. Sie erarbeiten in der Gruppe, wie Sie sich auf einen anderen Denkstil des Gegenübers einstellen können und wie Sie mit Ihrer eigenen Denkstilpräferenz möglicherweise auf andere Menschen wirken. In praktischen Übungen vertiefen wir die Erkenntnisse aus dem ersten Seminar. Bringen Sie bitte Ihre Testergebnisse mit, damit wir auf Ihre Ergebnisse gezielt eingehen können.

Zeit: Do, 21.II.2024, 09:00–12:00 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Alexa Perschke

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **X56744M**

Anmeldeschluss: 14.II.2024



.....
„Die Kurse sind immer perfekt organisiert und vorbereitet. Das Angebot ist sehr vielseitig. Die Räumlichkeiten sind sehr schön hell und freundlich.“
.....

.....
„Die Seminare stärken mein Selbstbewusstsein, erinnern mich an meine Ressourcen und legen verschüttete Kompetenzen frei.“
.....

Social Media und Digitalisierung

Nutzen Sie digitale Tools und Netzwerke, um sich auf Ihrem Weg in den neuen Job optimal zu präsentieren bzw. potentielle Arbeitgeber*innen von sich zu überzeugen.

Lebenslauf und Bewerbungsunterlagen gestalten mit Canva und KI



In diesem Workshop entdecken Sie die Möglichkeiten des Designprogramms Canva und lernen, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) Ihre Bewerbung optimieren können. Wir behandeln die wichtigsten Funktionen von Canva und KI-Tools, erstellen gemeinsam eigene Designs und gehen darauf ein, wie Sie KI-Funktionen zur Verfeinerung Ihres Anschreibens nutzen können.

Canva überzeugt durch intuitive Bedienung und verständliche Struktur. Selbst in der kostenlosen Version erstellen Sie ansprechende Vorlagen für Bewerbungen und digitale Marketingkanäle, die sich leicht anpassen lassen.

Mit Canvas benutzerfreundlicher Oberfläche und KI-Unterstützung wird professionelles Gestalten und überzeugendes Formulieren einfach und effizient.

Wenn Sie Interesse am Erstellen von inhaltlich ansprechenden Lebensläufen und Anschreiben haben, besuchen Sie auch das Seminar: Mit hervorragenden Bewerbungsunterlagen punkten (s. Seite 15).

Zeit: Di, 01.10.2024, 16:00–18:15 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinformation nach Anmeldung
Dozentin: Nadja Eroschenkova
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X56756D

Anmeldeschluss: 23.09.2024



Ihre Visitenkarte im Netz – LinkedIn



Sie möchten gerne professionell im Netz auftreten, von Arbeitgeber*innen gefunden werden und Ihr Netzwerk aufbauen? Dann ist LinkedIn die passende Social-Media-Plattform für Sie. In dem Business-Netzwerk Nr. 1 können Sie mit einem aussagekräftigen Profil punkten und sich von anderen Bewerber*innen abheben. Im Seminar lernen Sie nicht nur die wichtigsten Funktionen des Karrierenetzwerks kennen. Wir gehen auch darauf ein, wie Ihre „Visitenkarte im Netz“ aussehen könnte und worauf Sie beim Anlegen des Profils achten sollten.

Zeit: Di, 05.11.2024, 16:00–18:15 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Nadja Eroschenkova
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr X56755D

Anmeldeschluss: 28.10.2024



Nadja Eroschenkova

Grafikdesignerin und Social Media Managerin





Volkshochschule Hildesheim gGmbH

Die VHS Hildesheim gGmbH ist die Trägereinrichtung der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim. Hier finden Sie eine Auswahl an Weiterbildungsangeboten zur Unterstützung Ihres beruflichen (Wieder-)Einstiegs, bzw. Ihrer Weiterqualifizierung.



Volkshochschule
Hildesheim

Bildung öffnet Türen



Bewerbungstraining und Coaching

Kampf dem Lampenfieber!

Endlich mutig und souverän in schwierigen Situationen

W585I0M · Hildesheim · Sa, 14.09.2024 ·

Ix · 10:00–16:00 Uhr · 75,00 €

Gewinnen Sie Ihren Traumjob: das ultimative Bewerbungstraining für Erfolg und Karriere



XI50I5D · Virtueller Lernort · Sa, 21.09.2024 ·

Ix · 09:00–16:00 Uhr · 88,40 €

Kraft und Behutsamkeit – neue Wege der Kommunikation im Berufsleben – Intensivwoche

X58I82M · Hildesheim · Mo, 14.10.–18.10.2024 ·

5x · 08:30–16:30 Uhr · 199,00 €

Erfolgreich bewerben mit KI: wie Sie Bewerbungsunterlagen modern gestalten und Arbeitgeber überzeugen



X58502D · Virtueller Lernort · Mo, 14.10.2024 ·

Ix · 10:00–14:00 Uhr · 88,00 €

Der Online Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen



X58I10D · Virtueller Lernort · Di, 19.11.2024 ·

Ix · 18:30–21:30 Uhr · 69,00 €

Alles rund um den PC und Büroalltag

10 Finger Tastschreiben

W55103M · Hildesheim · Mo, 02.09.–11.12.2024 ·
8x · 18:00–19:30 Uhr · 111,50 €

PC-Einstieg leicht gemacht

X50101N · Sarstedt · Mi, 23.10.–11.12.2024 ·
8x · 09:30–12:45 Uhr · 179,00 €

MS Office – im (Büro-)Alltag problemlos meistern

X50702M · Hildesheim · Mi, 23.10.–18.12.2024 ·
8x · 08:30–11:45 Uhr · 179,00 €

Social Media

Texten fürs Web und Social Media leicht gemacht

X51140D · Virtueller Lernort · Mo, 28.10.2024 ·
1x · 09:30–14:30 Uhr · 59,00 €



Frühstücksimpulse



Anregende Impulse beim ersten Kaffee! In nur 45 Minuten stärken Sie sich für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus.

Kurz und prägnant behandeln wir zentrale Herausforderungen im Beruf. Unsere Leitlinie basiert auf den Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis.

Jedes Modul endet mit fünf praktischen Impulsen, die Ihnen sofortigen Nutzen in Ihrer Arbeitspraxis bringen. Buchen Sie jetzt die gesamte Seminarreihe, denn alle fünf Termine sind nur gemeinsam buchbar.

Modul 1: Grundlagen der Führung, Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen

Modul 2: Motivation und Selbstmotivation, Ziel: Sich und andere motivieren

Modul 3: Delegation und Ziele, Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

Modul 4: Kritik, Ziel: Kritisieren und kritisiert werden

Modul 5: Personalbindung, Ziel: Mitarbeiter*innen an das Unternehmen binden

X58005D · Virtueller Lernort · Di, 22.10.–26.11.2024 ·
5x · 7:30–8:15 Uhr · 79,00 €

Information und Beratung:

Britta Strothmann

Tel. 05121 9361-265

E-Mail strothmann@vhs-hildesheim.de



Infoveranstaltungen

Lehrgang „Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (IEB)“



Informationsabend

In Kooperation mit dem Kultusministerium und vhsConcept

X72002D · Virtueller Lernort · Do, 07.11.2024 ·

1x · 18:00–19:30 Uhr · gebührenfrei

Qualifizierung Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen

In Kooperation mit vhsConcept

X77281M · Hildesheim · Fr, 08.11.2024–28.06.2025 ·

19x · 16:00–19:15 Uhr · 880,00 €

Qualifizierung zum/r Schulbegleiter*in – Lehrgang

In Kooperation mit vhsConcept

X77283M · Hildesheim · Fr, 27.09.2024–10.05.2025 ·

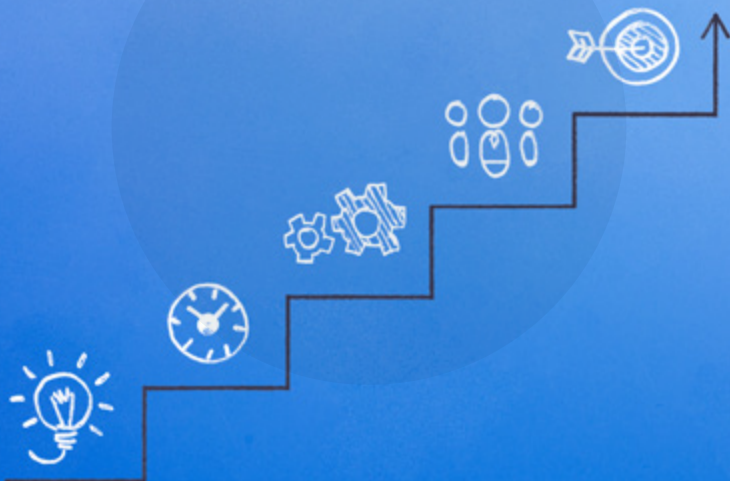
21x · 16:00–19:45 Uhr · 1.081,00 €

Information und Beratung:

Indra Schiller

Tel. 05121 9361-351

E-Mail schiller@vhs-hildesheim.de



Fremdsprachen

Sprachkurse für den beruflichen und den privaten Bereich

Die Sprachenschule der VHS Hildesheim bietet Kurse in mehr als 20 Sprachen zum Erwerben, Auffrischen und Vertiefen von Sprachkenntnissen

- für die berufliche Weiterbildung
- zum Kennenlernen von Sprache, Land und Leuten
- für zügiges oder geruhames Lernen
- mit Prüfungsabschluss

Es gibt Kurse in folgenden zeitlichen Varianten:

1x wöchentlich vormittags oder abends über einen Zeitraum von 10 bis 15 Wochen

- kompakt am Wochenende
- als Intensivwochen (als Bildungsurlaub anerkannt)
- als Kurs im Ausland

Sie können gern in bereits laufende Kurse einsteigen. Lassen Sie sich vorab beraten, welcher Kurs zu Ihnen passt!

Angebote finden Sie unter www.vhs-hildesheim.de.

Information und Beratung:

Caren Wicka

Tel. 05121 9361-152

E-Mail wicka@vhs-hildesheim.de





Deutsch sprechen und Leute treffen!

Komm ins Cafe.kom in die Volkshochschule Hildesheim.
Hier kannst du dein Deutsch verbessern und
mehr über das Leben in Deutschland lernen.
Dazu gibt's Kaffee und Kekse.
Wir freuen uns auf Dich!

Ort: Cafe.kom in der Volkshochschule Hildesheim,
Pfaffenstieg 4–5, 31134 Hildesheim

Wann: jeden Dienstag (außer in den Ferien)
von 14:30 – 16:45 Uhr

Kosten: 0 Euro



Gefördert durch
Welcome Hildesheim e.V.



Beratungs- und Weiterbildungsangebote aus der Region

Agentur für Arbeit Hildesheim

Informationen für Berufsrückkehrende

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt hilft Ihnen z.B. bei der Erarbeitung beruflicher Perspektiven und Alternativen, bietet Ihnen Informationen über den Arbeitsmarkt in der Region und Ihre individuellen Chancen, berät zu Teilzeitausbildung und familienfreundlichen Arbeitszeitmodellen oder gibt Tipps für Alleinerziehende am Arbeitsmarkt. Sie erhalten Informationen zum Wiedereinstieg nach Familien- oder Pflegephasen, zur Arbeitssuche und zu Bewerbungen.

Workshops zum Wiedereinstieg – auf dem Weg zu Familie und Beruf im Gleichgewicht

Termine: 05.09., 12.12.2024

jeweils 9:00–11:00 Uhr

Ort: Agentur für Arbeit Hildesheim,
Am Marienfriedhof 3, Hildesheim,
im BiZ-Gruppenraum

Fraueninfotag.

Frau und Beruf: gestern – heute – morgen

Termin: 12.09.2024, 9:00–13:00 Uhr

Ort: Roemer- und Pelizaeus-Museum Hildesheim

Ausführliche Informationen auf Seite 13

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt:

Tanja Lichthardt (Agentur für Arbeit), Tel. 05121 969-261

Anmeldung erforderlich unter:

tanja.lichthardt@arbeitsagentur.de

Allgemeiner Kontakt:

Agentur für Arbeit Hildesheim
Am Marienfriedhof 3
31134 Hildesheim



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hildesheim

bringt weiter.



Jobcenter Hildesheim

Sie haben Fragen zu Bürgergeld, Zuschüssen für Klassenfahrten, Sportvereine, Mittagessen im Kindergarten oder möchten sich qualifizieren bzw. noch eine Ausbildung machen?

Dann stehen Ihnen die Fallmanager:innen und die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt mit Rat und Tat zu Ihren Fragen zur Verfügung.

NEU:

Außerdem Beratung im PONTO, Peiner Str. 4, 31137 Hildesheim jeden 2. Donnerstag im Monat von 09:00 – 11:00 Uhr - Leistungsberatung.

jeden ersten und letzten Donnerstag im Monat von 09:00 – 11:30 Uhr zu Fragen beruflicher Weiterbildung und Qualifizierung.

Telefon: 05121 - 2060993

In Alfeld, Walter-Gropius-Ring 2, jetzt mit „Sozialem Kaufhaus“ vor Ort!

In Elze bei den „Stadtpiloten“ der AWO, Hauptstr. 7, 31008 Elze, Tel. 0159 - 01994796

In Bad Salzdetfurth bei den „Stadtpiloten“ der AWO, Göttingstr. 27, 31162 Bad Salzdetfurth, Tel. 0159 - 01392264

Hören Sie auch: Jeden I. Dienstag im Monat von 10:00–11:00 Uhr die Live-Sendung des Jobcenters bei **Radio Tonkuhle** mit interessanten Interviewpartner*innen – immer unter dem Motto: „Aktuelles aus dem Jobcenter“.

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt:

Anja Wilson (Jobcenter Hildesheim), Tel. 05121 969-501

Fallmanagement für Alleinerziehende:

Oliver Köttker (Jobcenter Hildesheim), Tel. 05121 969-209

Allgemeiner Kontakt:

Jobcenter Hildesheim
Am Marienfriedhof 53
31134 Hildesheim

jobcenter
Hildesheim

Das Jobcenter kann jetzt auch über Skype kontaktiert werden.

Projekt Start Guide | StartPunkt

Begleitung vor, bei und nach der Bewerbungsphase für Frauen mit Migrationshintergrund

Arbeitsmarktzugang

Sie suchen einen neuen Arbeitsplatz oder möchten einen anderen? Und dafür brauchen Sie einen Partner an Ihrer Seite? Als überbetrieblicher Migrationsberater unterstütze ich Sie dabei. Und zwar bevor Sie sich bewerben, in der Zeit in der Sie sich bewerben, aber auch wenn Sie einen neuen Arbeitsplatz gefunden haben. Ich helfe Ihnen bei Ihrem Einstieg in die Arbeitswelt. Ob Praktikum, Trainee-Programm, Anpassungsqualifizierung oder einer Anstellung.

Familie und Beruf

Auch bei den Themen Familie und Beruf kann ich Ihnen eine wertvolle Hilfe sein. Sie brauchen für die Kinder einen Schulplatz oder Unterstützung bei Formularen für ein Amt? Gemeinsam finden wir einen für Sie passenden Weg der Unterstützung.

Ansprechpartner:

Jens Hormann, 05121 306-4341, hormann@vhs-hildesheim.de

Beratung:

Telefonisch, im virtuellen Raum oder nach Vereinbarung

Allgemeiner Kontakt:

Volkshochschule Hildesheim gGmbH

Projekt: Start Guide | StartPunkt

Postfach 45

Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim

Start  Guides

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**



**Niedersachsen
packt an**

Die Integrationsinitiative.



WBS TRAINING AG - Hildesheim

Als zertifizierter Weiterbildungsträger in Hildesheim und Alfeld ermöglicht Ihnen die WBS TRAINING AG ein breitgefächertes Spektrum an Fortbildungen mit über 450 verschiedenen Fortbildungen und Umschulungen. Die vermittelten Inhalte orientieren sich an den aktuellen Marktbedürfnissen und Unternehmensbedarfen und verschaffen Ihnen einen Zugang zu zukunftsorientierten Arbeitsgebieten mit Job- und Aufstiegschancen.

Darüber hinaus ist es möglich, die gesamte Weiterbildung auch von zu Hause durchzuführen. (Dies gilt nicht für Umschulungen). In Vollzeitkursen können Sie Teile der Lernphasen am Nachmittag auch auf die Abendstunden verschieben.

In unseren individuellen Bewerbungscoachings erarbeiten wir gemeinsam die Themen, die für Sie rund um den Bewerbungsprozess wichtig sind. Hierfür können Sie auch eine Förderung z. B. AVGS erhalten.

Wir bieten u.a. Qualifizierungen zu diesem Bereich:

Digital Business Developer*in im KI-Zeitalter in Vollzeit

Dauer: 5,5 Monate (VZ)

Unterrichtszeiten: 08:00 – 16:15 Uhr (VZ)

Abschluss / Zertifikat: WBS-Zertifikat

Fördermöglichkeit: u.a. Bildungsgutschein

Mit der Weiterbildung zum Digital Business Developer*in können Sie aktiv an der digitalen Weiterentwicklung Ihres Arbeitsumfelds mitwirken. In zahlreichen Branchen und Bereichen besteht die Chance, mit innovativen digitalen Lösungen Ihre Mitmenschen zu begeistern. Die Weiterbildung vermittelt alle notwendigen Fähigkeiten, um digitale Geschäftsstrategien zu entwickeln und digitale Produkte zu gestalten. Auf diesem Weg lernen Sie unter anderem, wie Sie Ihre Zielgruppe analysieren, den Markt und Trends bewerten, einen Business- und Finanzplan erstellen, eine Vertriebs- und Marketingstrategie entwickeln und vieles mehr.

Mitarbeiter*in in der öffentlichen Verwaltung in Teilzeit / Vollzeit

Dauer: 10,5 Monate (TZ) / 7 Monate (VZ)

Unterrichtszeiten: Mo – Fr: 8:30 – 14:30 Uhr (TZ) /
08:00 – 16:15 Uhr (VZ)

Abschluss / Zertifikat: WBS-Zertifikat

Fördermöglichkeit: u.a. Bildungsgutschein

Sie führen Kommunikations-, Organisations- und Verwaltungsaufgaben in Büros und Behörden aus. Als Mitarbeiter*in in der öffentlichen Verwaltung haben Sie eine bedeutende Stellung, z.B. als Empfangskraft für den Staat oder die Gemeinde. Unsere Fortbildung bereitet als Quereinsteiger*in auf eine Anstellung in der öffentlichen Verwaltung vor. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Büroaufgaben schnell, präzise und sicher erledigen können. Sie erwerben das notwendige Wissen und die Fertigkeiten, um im Berufsleben erfolgreich zu sein. Mit diesem Kurs eröffnen sich Ihnen aufregende Karrieremöglichkeiten.

Informationen zu unseren Fortbildungen und Umschulungen erhalten Sie unter:

WBS TRAINING AG
Kläperhagen 7
31134 Hildesheim
Tel. 05121 934 978-0
hildesheim@wbstraining.de

Bahnhofstraße 12
31061 Alfeld (Leine)
Tel. 05181 286994-0
alfeld@wbstraining.de
www.wbstraining.de



**WBS
TRAINING**



Seminar-Angebot der Gemeinschaftsinitiative WiR

Steuern und Grundlagen der Buchführung

Das muss jede:r Selbständige wissen! Welche verschiedenen Steuerarten gibt es und was ist bei diesen und dem Umgang mit dem Finanzamt zu beachten? Welche Besonderheiten kommen auf mich als Selbständige:r zu? Hier erhalten Sie einen Überblick über die Welt des Steuerrechts für Selbstständige und Gründer*innen. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Grundlagen für eine aussagefähige Buchhaltung erforderlich sind.

Businessplan & Finanzierung

Das Seminar ist der ideale Einstieg in die Planung einer Unternehmensgründung. Vermittelt wird das Wissen zu grundlegenden Fragen rund um Ihre Gründungs-idee. Dabei liegen die Schwerpunkte auf den Themen Businessplan und Finanzierung. Ein gut durchdachter Businessplan und eine ausreichende Vorbereitung für die notwendige Finanzierung sind wesentliche Bestandteile für den Erfolg einer Selbstständigkeit.

Social Media Marketing

Das Seminar richtet sich an Gründer*innen und Unternehmer*innen, die ihr Wissen über die Nutzung von Social Media für Marketingzwecke erweitern möchten. Hier lernen Sie, wie unterschiedliche Social-Media-Plattformen in Ihr Geschäftsmodell integriert werden können, um ihre Marke, Produkte oder Dienstleistungen effektiv zu vermarkten.

Risikomanagement

In Zeiten von „Dauerkrisen“ stehen Unternehmen vor vielfältigen Herausforderungen. Es gilt aktuelle Entwicklungen zu beobachten, zu bewerten und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Das Seminar gibt eine Einführung zum Thema Risikomanagement, stellt Anforderungen, Konzepte und Vorgehensmodelle vor. Anhand eines Fallbeispiels werden wir den Risikomanagementprozess beleuchten und aufzeigen, wie Risiken ganz praktisch eingeschätzt und sinnvoll gesteuert werden können.

Rechts- und Vertragsfragen

Welche Rechtsformen gibt es? Wann ist ein Rechtsformwechsel sinnvoll? Wie kommt ein Vertrag zustande? Welche Verträge gibt es und was ist in diesen zu beachten? Grundlagenwissen in Rechtsfragen und im Vertragsrecht sind für Gründer:innen unverzichtbar. Dieses Seminar hilft Ihnen, genau dieses Grundlagenwissen aufzubauen und gibt Ihnen einen Leitfaden für Ihre Unternehmensgründung mit.

Betriebswirtschaftliche Auswertungen

Eine Betriebswirtschaftliche Auswertung (BWA) basiert auf den Daten Ihrer Buchführung und enthält wertvolle Informationen über Ihre Unternehmensentwicklung. Im Seminar wird Ihnen gezeigt, wie eine BWA zu verstehen ist und stellt den ersten Schritt zu Ihrem eigenen Controlling dar.

Kostenrechnung und Kalkulation

Um Gewinne in Ihrem Unternehmen erwirtschaften zu können, ist eine belastbare Kostenkalkulation unabdingbar. Sie erhalten Tipps zur Preisgestaltung und lernen Praxisbeispiele für die Kalkulation und das Controlling kennen.

Unternehmensnachfolge

Bei entsprechender Nachfrage bietet die Gemeinschaftsinitiative WiR gerne ein Nachfolgeseminar an.

Zu diesen und weiteren Angeboten erhalten Sie Informationen und die Anmeldemöglichkeiten unter www.hi-reg.de/seminare





EUTB® – UNABHÄNGIG BERATEN, SELBSTBESTIMMT TEILHABEN

Eine Ausbildung oder ein Studium machen. Einen Beruf ergreifen. Zur Kita/Schule gehen. In eine eigene Wohnung ziehen. Einem Hobby nachgehen. Trotz Krankheit die Arbeit behalten. Den familiären Alltag meistern.

All das und noch viel mehr gehört zu einem **selbstbestimmten Leben** dazu und sollte selbstverständlich sein. Für viele von **Behinderung** betroffene und bedrohte Menschen ist es dies aber nicht.

Die **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)** unterstützt beeinträchtigte Menschen darin, ihren individuellen Lebensweg zu gehen. Wir beraten umfassend und auf **Augenhöhe** zu allen Themen der **Teilhabe**. Dabei sind wir kostenlos, vertraulich, unabhängig. Wir legen unseren Fokus auf die individuelle Situation und die **Bedarfe der Betroffenen**.

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Jensen, Tel. 05121 – 28 20 941

Franziska Suhari, Tel. 05121 – 28 20 942

Alexandra Preußner, Tel. 0176 – 559 036 14

Allgemeiner Kontakt:

EUTB® Stadt und Landkreis Hildesheim

Osterstraße 6 (Eingang Jakobstraße)

31134 Hildesheim

info@eutb-hi.de

www.eutb-hi.de



Geleitet durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

für Stadt und Landkreis Hildesheim

Asyl e.V. – Beratung für Migrant*innen

Internationaler Frauentreff

Unser internationaler Frauentreff bietet Frauen aus Hildesheim einen Ort der Begegnung und des gegenseitigen Austausches. Unsere monatlich stattfindenden Treffen stellen einen geschützten Raum dar, in dem eine vielfältige Themenpalette behandelt wird, u. a. aus dem Bereich Geschlechtergleichstellung, Gesundheit, Familie und Erziehung sowie Wunschthemen der Teilnehmerinnen. Zudem organisieren wir gemeinsame Ausflüge und besuchen soziokulturelle Veranstaltungen. Wir kooperieren mit verschiedenen lokalen Vereinen und Institutionen und laden zu Fachthemen externe Referentinnen ein.

Wir sind hauptamtliche Mitarbeiterinnen vom Ponto Elternzentrum und Donum vitae e.V.

Ansprechpartnerin:

Christiana Beste-Taubert, Tel.05121-998565/67 (donum vitae e.V.)

Beratung: Für aktuelle Termine kontaktieren Sie uns bitte!

Allgemeiner Kontakt:

Asyl e.V.
Katharinenstraße 13, 31135 Hildesheim
info@asyl-ev.de, Tel. 05121 132820
Internet: www.asyl-ev.de

PONTO Elternzentrum

In diesem Kooperationsprojekt zwischen Asyl e.V. und AWO werden Frauen und Männer mit Migrationsgeschichte qualifiziert, um bessere Arbeitsmarktchancen zu erlangen und Nachbarschaftshilfe zu leisten. Die Stadtteilmütter und -väter sind in den Stadtteilen Hildesheim Nord, Ost, Stadtfeld und Fahrenheitgebiet tätig. Sie unterstützen zugewanderte Familien im Stadtteil und sind als Mittler*innen tätig.

Termine:

Für aktuelle Termine kontaktieren Sie uns bitte!
Für Informationen zu weiteren mehrsprachigen Veranstaltungen und Workshops kontaktieren Sie uns!

Ansprechpartnerinnen:

Zeynab Murad, Tel. 015906779857, Murad@awo-hi.de

Kontakt:

Peinerstr. 4, 31137 Hildesheim
Tel. 05121 2060993





LEB Hildesheim

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Betreuung von Gruppen und Vereinen nach dem NERG bezüglich ihres Weiterbildungsbedarfs und in der Durchführung von Bildungsmaßnahmen in den Bereichen Inhouse-Schulung, Spracherwerb, Grundbildung und Alltagsbegleitung.

Die Fortbildungen für Betreuungskräfte und Pflegepersonal stehen allen Personen offen, die in der Begleitung und Pflege von Menschen tätig sind oder sich für diesen Bereich interessieren. Die Qualifizierungen sind anerkannt im Rahmen der jährlichen 16-stündigen Pflichtfortbildung für Betreuungskräfte.

Im zweiten Halbjahr 2024 haben wir u.a. folgende Themen im Angebot

- In Bewegung bleiben
- Achtsame Kommunikation in der Pflege und Betreuung
- Freies mündliches Erzählen
- Musikalische Tour durch das schöne Norddeutschland
- Tai Chi und Qigong im Alter
- Komplementäres Pflegeangebot nach Kneipp: Wickel, Auflagen, Kompressen
- Heilsames Erzählen
- Gartentherapie: Aktivierung mit Pflanzen & Naturmaterialien
- Angebot für bettlägerige Menschen

Termine und vertiefende Inhalte der Fortbildungen finden Sie auf unserer Internetseite:

<https://region-mitte.leb-niedersachsen.de>

Anmeldung: LEB in Niedersachsen e.V.
Bernwardstr. 6, 31134 Hildesheim

Telefon: 05121 95 704-21

E-Mail: hildesheim@leb.de



Anmeldung und Teilnahme

Anmeldeverfahren für Angebote der Koordinierungsstelle

- Melden Sie sich schriftlich per E-Mail oder telefonisch an.
- Geben Sie Ihre vollständige Adresse und Telefonnummer an.
- Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Hildesheim gGmbH (www.vhs-hildesheim.de)
- Kontaktdaten für jede Veranstaltung finden Sie in dieser Broschüre

Bestätigung und Benachrichtigung

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post
- Wir informieren Sie kurzfristig bei:
 - Kursausfall oder Überbelegung
 - Termin- oder Raumänderungen

Abmeldung

Unsere hochwertigen Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei, aber wertvoll. Bitte helfen Sie uns, dieses Angebot zu erhalten: Melden Sie sich rechtzeitig ab, wenn Sie nicht teilnehmen können. Ihre Fairness ermöglicht es uns, Plätze optimal zu vergeben und weiterhin kostenfreie Veranstaltungen anzubieten.

Anmeldeverfahren für Angebote der VHS Hildesheim

Anmeldung direkt bei der VHS Hildesheim unter www.vhs-hildesheim.de. Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen der VHS Hildesheim gGmbH.

Externe Veranstaltungen

Bei Kursen externer Anbieter gelten deren Anmelde- und Geschäftsbedingungen.

Online-Seminare

Zugangsinfos erhalten Sie kurz vor Seminarbeginn per E-Mail.

Datenschutz

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.frauenwirtschaft-hi.de. Mit einer Anmeldung zu unseren Angeboten erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen.



Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.

Das Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V. ist ein Verbund kleiner und mittelständischer Unternehmen sowie weiterer Arbeitgeber*innen aus Stadt und Landkreis Hildesheim und wurde 2008 gegründet. Ziel des Netzwerks ist es, mit einer zukunftsorientierten Personalpolitik Fachkräfte an das Unternehmen zu binden und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern.

MITGLIEDSCHAFT RECHNET SICH!

Was genau ist das Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.?

Das Netzwerk

- ist branchenübergreifend
- ist offen für kleinere und mittlere Betriebe, Freiberufler*innen, kommunale Einrichtungen, Arbeitgeberverbände und -initiativen,
- bietet Fortbildungen für Beschäftigte der Mitgliedsunternehmen
- bietet Information, Veranstaltungen und Vernetzung für Mitgliedsunternehmen
- fördert den Erfahrungsaustausch zwischen verschiedenen Arbeitgeber*innen
- fördert Ferienbetreuung für Kinder von Beschäftigten der Mitgliedsunternehmen

Arbeitskreise, Workshops und Netzwerke bieten den Mitgliedern ein Forum für innovative Personalarbeit, wettbewerbsorientierte Unternehmenskultur und flexible Modelle zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

DER NUTZEN FÜR UNTERNEHMEN

Mitgliedsunternehmen profitieren:

- durch das ständig wachsende Wissen über die Vereinbarkeit von Beruf, Kinderbetreuung und Pflege.
- zusätzlich von dem Wissen und den Fähigkeiten, die Ihre Mitarbeiter*innen in Seminaren erwerben können.
- durch die Förderung der Ferienbetreuung von Kindern Ihrer Mitarbeiter*innen mit 20%.

Mitglieder des Netzwerks Familie und Wirtschaft e.V. können private und öffentliche Arbeitgeber*innen und deren Verbände sowie jede juristische Person werden. Die Mitglieder entrichten einen jährlichen Beitrag – abhängig von der Unternehmensgröße.



**Werden Sie Mitglied
im Netzwerk Familie
und Wirtschaft e.V.!**

Geschäftsstelle Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
Dienstanschrift: Kaiserstr. 15, 31134 Hildesheim
Postanschrift: Marie-Wagenknecht-Str. 3, 31134 Hildesheim

Telefon: 05121 309-6003

E-Mail: kontakt@ko-stelle.Lkhi.de

Web: www.familie-wirtschaft.net



Kontakt:

Tel. 05121 309-6003

E-Mail: kontakt@ko-stelle.Lkhi.de

www.frauenwirtschaft-hi.de

[www.facebook.com/
frauenwirtschafthi](https://www.facebook.com/frauenwirtschafthi)



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

Diensträume: Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

Postanschrift: Marie-Wagenknecht-Str. 3, 31134 Hildesheim

Trägerin



Volkshochschule
Hildesheim

Bildung öffnet Türen

Regionale Kofinanzierung



Stadt Hildesheim