

Ihre Erfolgskurse

Seminare, Vorträge, Beratung für Frauen
in Stadt und Region Hildesheim
Februar bis August 2025

**Job in
Gefahr?**

**Berufs-
rückkehr nach
Auszeit?**

**Bewerbung
optimieren**

**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

Programm, Netzwerkarbeit & Beratung

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



Kaiserstraße 15, 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 Beraterinnen: Franziska Katzenstein und Stefanie Greber, unsere Projektleiterinnen, stehen 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*innen:

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!

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

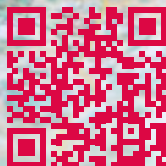
Wir sind wieder unterwegs in Stadt und Landkreis Hildesheim, um Sie vor Ort zum Thema Beruf und Wiedereinstieg zu informieren und zu beraten.

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	15–18
Mental stark im berufl. Wiedereinstieg	19–22
Strategien und Stärken f. Wiedereinstieg	23–25
Social Media und Digitalisierung	26–27
Vorschau Programm September 2025	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. – PONTO	43
LEB Hildesheim	44
Anmeldung	45
Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.	46–47
Kontakt	48

Impressum:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

Kaiserstr. 15, 31134 Hildesheim

Design: www.ideendesign.de

Druck: www.leinebergland.de

Fotos: stock.adobe.com | VHS Hildesheim | Privat

Ihre Termine im Blick




Februar – August 2025


Februar

- 12.02. Berufsneustart mit Herausforderungen Hi 13
- 18.02. Dein Mindset – Veränderung ist jetzt Hi 19
- 27.02. Berufe mit Zukunft Hi 14


März

- 13.03. Umgang mit Absagen Hi 20
- 20.03. So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? I Hi 16
- 28.03. Mit wertebasierter Bewerbung durchstarten  15

April

- 01.04. Lebenslauf erstellen mit Canva  26
- 03.04. So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? 2 Hi 17
- 24.04. **Frauenwirtschaft:** Stark im Stress Hi 09

Mai

- 07.05. Berufsneustart mit Herausforderungen Hi 13
- 09.05. Selbstsicher auftreten für leise Frauen I **Bad Salzedt furth** 23
- 12.05. **Frauenwirtschaft:** Veränderungen annehmen  10
- 14.05. Glaubenssätze und Wiedereinstieg **Burgstemmen** 21

Juni

- 12.06. Mein LinkedIn Profil  27
- 13.06. **Frauenwirtschaft:** Meet & Greet - Gründerinnen-Talk Hi 11
- 17.06. Redeangst überwinden I Hi 24
- 20.06. Selbstbewusst in Vorstellungsgesprächen Hi 18
- 25.06. Motivation statt Stagnation Hi 22

August

- 26.08. Redeangst überwinden 2 Hi 25
- 27.08. Berufsneustart mit Herausforderungen Hi 13

Das neue Programm erscheint Anfang August 2025.



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**



Stark im Stress - mentale Fitness im Beruf In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle Stadt Hildesheim

Hohe Anforderungen im Job, immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit und hohe Fluktuationen in der Belegschaft sorgen für zusätzlichen Stress. Auch die Suche nach einer erfüllenden Arbeit laugt körperlich und seelisch aus. Es gibt viele kleine Tools aus der gesunden Stressbewältigung, damit Sie auch in herausfordernden Situationen mental gestärkt diesen Anforderungen begegnen können. Aus einem „ich schaff das schon“ wird ein „ich Sorge gut für mich“.

Zeit: Do, 24.04.2025, 16:00–18:00 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 Titel und KursNr Y56732M

Anmeldeschluss: 16.04.2025





Veränderungen annehmen: Im Job selbstfürsorglich den Wechseljahren begegnen In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle Landkreis Hildesheim und der BCA des Jobcenters Hildesheim



Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels, die oft mit körperlichen und emotionalen Veränderungen einhergeht. Diese Veränderungen können auch Auswirkungen auf die berufliche Situation haben. In unserem Workshop werden wir gemeinsam Strategien entwickeln, um in dieser besonderen Lebensphase Selbstfürsorge zu praktizieren und den beruflichen Alltag positiv zu gestalten.

Freuen Sie sich auf eine erste Bestandsaufnahme und Verortung, diverser Impulse und Informationen und die Erarbeitung erster, individueller Handlungsstrategien.

Zeit: Mo, 12.05.2025, 17:00–19:00 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinformation nach Anmeldung
Dozentin: Anika Werner
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr Y5672ID

Anmeldeschluss: 13.06.2025



Meet & Greet Gründerinnen-Talk Selbstsichere und klare Sprache für dein Business

In Zusammenarbeit mit der BCA der Agentur für Arbeit Hildesheim

Einer der zentralen Erfolgsfaktoren in der Selbstständigkeit ist das selbstsichere Auftreten mit der eigenen Business Idee und die klare Kommunikation der Angebote.

Eine starke Präsenz, eine klare und verständliche Sprache, das Treffen des Kerns, entscheiden hier meist über erfolgreiche Kontakte. Da genau das für Neu-Gründerinnen, als auch für Erfahrene, oft eine große Hürde darstellt, möchten wir in einem 60 Minuten Mini-Workshop mit Isabelle genau hier ansetzen.

Im zweiten Teil ist dann Zeit, das Erfahrene im gemeinsamen Netzwerken einzusetzen und wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Zeit: Fr, 13.06.2025, 17:00–19:00 Uhr*

Ort: wird noch bekannt gegeben

Dozentinnen: Isabelle Schulz und Madeleine Deppe

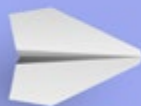
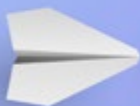
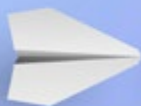
Zielgruppe: selbständige Frauen und
angehende Gründerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr **Y56753M**

Anmeldeschluss: 06.06.2025

*Falsche Uhrzeit in der gedruckten Broschüre





Weitere Veranstaltungen mit oder von Kooperationspartner*innen oder in Zusammenarbeit mit Bündnispartner*innen:

Veranstaltung des Hildesheimer EPD Bündnisses zum Thema Equal Pay

Am 7. März 2025 ist Equal Pay Day! Denn zum vierten Jahr in Folge beträgt der Gender Pay Gap 18%. Das Motto 2025 ist „Weil es sich lohnt - Entgelttransparenz jetzt!“

Freuen Sie sich auf einen informativen Abend zu diesem wichtigen Thema.

Zeit: Fr, 28.02.2025, 17:00-20:00 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Rathaus, Markplatz I

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Alle weiteren Informationen zu Inhalten, Anmeldung, etc. unter:



Internationaler Frauentag

Am 8. März ist der internationale Frauentag.

Die Konferenz der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Hildesheim in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim lädt ein zum frauenpolitischen Empfang. Thema ist Gendersensible Medizin.

Zeit: Fr, 07.03.2025, 17:00-19:00 Uhr

Ort: **Hildesheim**, Kreishaus, Marie-Wagenknecht-Str. 3

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Alle weiteren Informationen zu Inhalten, Anmeldung, etc. unter:



Angebote in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Hildesheim

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

Berufsneustart mit gesundheitlichen Herausforderungen

Sie fühlen sich nach einer schweren Lebensphase, bedingt durch Krankheit (z.B. Depression/Burnout) fit genug, um wieder in den Beruf einzusteigen? Vielleicht ist es Ihnen aber auch nicht mehr möglich, durch eine Krankheit oder Behinderung Ihren derzeitigen Beruf weiter auszuüben? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung richtig.

Wir informieren Sie, welche Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten für Sie möglich sind, wo Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen können und welche Vorteile damit zusammenhängen könnten. Außerdem erfahren Sie, was ein berufliches Reha-Verfahren ist und welche Voraussetzungen Sie hierfür erfüllen sollten, um beruflich wieder durchstarten zu können. Im Anschluss ist Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen.

Zeit: Mi, 12.02.2025 oder Mi, 07.05.2025 oder Mi, 27.08.2025, jeweils 09:00–11:00 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 Titel und **jeweiligem Datum**

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher





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, 27.02.2025, 09:00–11:00 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 Titel und KursNr **Y567IIM**

Anmeldeschluss: 20.02.2025



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 Angebote genau richtig.

Mit wertebasierten Bewerbungsunterlagen durchstarten



Hurra, eine passende Stellenausschreibung ist gefunden oder eine Initiativbewerbung steht an! Jetzt geht es darum in authentischen und professionellen Bewerbungsunterlagen, die Passgenauigkeit darzustellen und das Interesse der Personalentscheidenden zu wecken. In diesem Kurzworkshop werfen wir einen umfassenden Blick auf den nötigen Inhalt eines Lebenslaufes und Sie erfahren, wie Sie Ihre Stärken und Kompetenzen im Anschreiben kommunizieren können. Auch reflektieren Sie Ihre eigenen Werte, um diese ergänzend in Ihre Unterlagen einzupflegen und sich dem suchenden Unternehmen ganzheitlich vorzustellen. Freuen Sie sich auf Austausch und viele nützliche Informationen und praktische Tipps.

Ergänzend zu diesem Format empfehlen wir Ihnen das Seminar „Bewerbungsunterlagen gestalten mit Canva und KI“ am 1.4.2025.

- Zeit: Fr, 28.03.2025, 09:00–12:00 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 Titel und KursNr **Y56722D**

Anmeldeschluss: 21.03.2025



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, 20.03.2025, 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 Titel und KursNr **Y56743M**

Anmeldeschluss: 13.03.2025



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, 03.04.2025, 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 Titel und KursNr **Y56744M**

Anmeldeschluss: 27.03.2025





Die Kraft der Vorbereitung – Selbstbewusst in Vorstellungsgesprächen und Gehaltsverhandlungen

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie frau durch gezielte Vorbereitung das eigene Selbstbewusstsein steigert und wie Vorstellungsgespräche sowie Gehaltsverhandlungen erfolgreich gemeistert werden können. Freuen Sie sich auf:

Praktische Tipps zur Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, Strategien für erfolgreiche Gehaltsverhandlungen, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Austausch mit anderen Frauen und Networking-Möglichkeiten.

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, um eine persönliche Atmosphäre zu gewährleisten. Empfehlung: Nutzen Sie die Chance und erscheinen Sie in Ihrem aktuellen Bewerbungsoutfit!

Zeit: Fr, 20.06.2025, 09:00–12:00 Uhr

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

Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **Y56723M**

Anmeldeschluss: 13.06.2025



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. Was brauchen Sie, um beim beruflichen (Wieder-)Einstieg nicht wieder in alte Muster zu verfallen und neu zu glänzen?

Dein Mindset – Veränderung ist jetzt Wie Ihre Gedanken den beruflichen (Wieder-)Einstieg beeinflussen

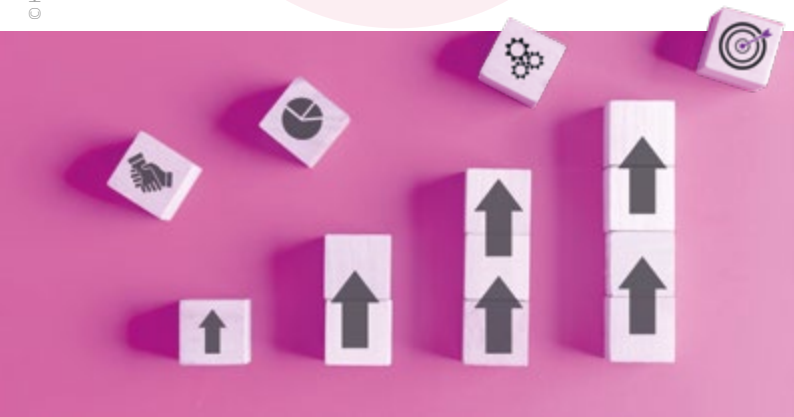
Die Art, wie Sie denken, hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihr Leben. Dabei geht es in erster Linie um den inneren Dialog, auf den wir selten Einfluss haben. Das Beobachten Ihrer Gedanken ist der erste Schritt. In diesem Workshop werden Sie verschiedene Strategien an die Hand bekommen, Ihr Mindset zu erkennen, um es dann positiv und bewusst zu verändern.

Nutzen Sie Ihr Mindset für einen (Wieder-)Einstieg in den passenden Beruf.

Zeit: Di, 18.02.2025, 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 Titel und KursNr **Y56730M**

Anmeldeschluss: 11.02.2025



Umgang mit Absagen

Der Arbeitsmarkt und damit verbundene Bewerbungsprozesse haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Die Angst vor einer Absage, gerade dann, wenn sie sich häufen, lässt Ihren Selbstwert und das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten in den Keller rauschen. In diesem Workshop betrachten wir die Vielfalt an möglichen Gründen für eine Absage. Sie erlernen Methoden, wie Sie positiv und gestärkt mit Absagen umgehen können. Betrachten Sie Absagen als Chance für Ihre persönliche Weiterentwicklung und nicht als persönliche Niederlage.

Zeit: Do, 13.03.2025, 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 Titel und KursNr **Y5673IM**

Anmeldeschluss: 06.03.2025



Susanne Suckert

Trainerin, Coach & Mentorin für gesunde Stressbewältigung

Wie Glaubenssätze den Wiedereinstieg prägen

„Ich schaffe das nicht“, „Andere sind besser als ich“, „Ich bin zu alt für einen Neuanfang“ – Kommt Ihnen das bekannt vor? Viele Frauen stehen vor dem Wiedereinstieg ins Berufsleben oder einer beruflichen Neuorientierung vor ähnlichen Herausforderungen. Doch oft sind es nicht äußere Umstände, die uns am Vorankommen hindern, sondern innere Überzeugungen, die wir uns über Jahre angeeignet haben: Negative Glaubenssätze. Diese blockierenden Denkmuster können unser Selbstbewusstsein schwächen, unsere Handlungsfähigkeit einschränken und unsere Ziele unerreichbar erscheinen lassen.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie diese inneren Überzeugungen entlarven, hinterfragen und durch stärkende Gedanken ersetzen können.

Das erwartet Sie in diesem Workshop:

Wie Glaubenssätze entstehen: Verstehen Sie, wie Überzeugungen durch Erfahrungen, Erziehung oder gesellschaftliche Erwartungen geprägt werden.

Typische negative Glaubenssätze beim Wiedereinstieg und der Neuorientierung: Wir beleuchten Sätze wie „Ich habe zu lange ausgesetzt“, „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich bin keine gute Mutter, wenn ich arbeite“.

Die Wirkung von Glaubensätzen: Wie beeinflussen diese inneren Überzeugungen Ihre Entscheidungen, Ihre Einstellung und Ihr Verhalten?

Dieses Seminar bietet Hilfestellung, um die eigenen Stärken für die neue Jobsuche besser zu nutzen.

Zeit: Mi, 14.05.2025, 09:00–12:00 Uhr

Ort: **Burgstemmen**, Dannhausenkamp I,

Hinweis: Der Zugang zum Seminarraum ist nicht barrierefrei.

Bitte melden Sie Unterstützungsbedarf.

Dozentin: Jana Paulat

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr **Y56735N**

Anmeldeschluss: 07.05.2025

Motivation statt Stagnation Mitmach-Workshop

In diesem inspirierenden Workshop legen wir den Fokus auf Empowerment und die Stärkung Ihres positiven Mindsets. Wir widmen uns der Reflexion der ersten Jahreshälfte und erkunden: Wo komme ich beruflich her, wo stehe ich jetzt und wo möchte ich hin!?

Durch gezielte Impulse und Selbstreflexion schaffen wir Raum, um Selbstvertrauen zu stärken und neue Möglichkeiten zu entdecken.

Gemeinsam stärken wir Ihr Mindset und lassen Sie mit einem Gefühl von Klarheit, Motivation und Zuversicht für einen kraftvollen Neustart in die zweite Jahreshälfte starten.

Zeit: Mi, 25.06.2025, 09:00–12:00 Uhr

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

Dozentin: Jana Paulat

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr **Y56736M**

Anmeldeschluss: 18.06.2025



Jana Paulat

Mentorin und zertifizierter ConnectingLink® Coach

Strategien und Stärken für den Wiedereinstieg

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

Selbstsicher auftreten für leise Frauen Unterstützung bei beruflichem (Wieder-)Einstieg, Bewerbungsgesprächen, etc.

„Es sind nicht immer die Lauten stark, nur weil sie lautstark sind“ Konstantin Wecker

Selbstbewusstsein bildet die Basis für sicheres Auftreten, sei es im Berufsleben, in Meetings, bei Bewerbungs- und Mitarbeitendengesprächen oder im privaten Bereich, wie bei Versammlungen oder Elternabenden.

Entdecken Sie Ihre versteckten Stärken und überwinden Sie innere Hindernisse, um mit Zuversicht in Ihre berufliche Zukunft zu starten. In diesem Seminar liegt der Fokus weniger auf rhetorischen Tricks, sondern vielmehr darauf, durch praktische Übungen und Feedbacks, Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen.

Ziel ist es, sich authentisch und selbstbewusst zu präsentieren sowie die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen. Die Inhalte umfassen:

- Stärkung von Selbstwert und Selbstvertrauen
- Nutzung eigener Potentiale
- Strategien zur Überwindung persönlicher Barrieren
- Authentisches Auftreten im Berufsleben

Zeit: Fr, 09.+23.05.2025, 09:00–12:00 Uhr
2 aufbauende 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 Titel und KursNr **Y567470**

Anmeldeschluss: 02.05.2025

Redeangst überwinden und sich im Vorstellungsgespräch behaupten I

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 sich 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.

Zeit: Di, 17.06.2025, 09:30–12:30 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 Titel und KursNr **Y5675IM**

Anmeldeschluss: 10.06.2025



Isabelle Schulz

Ganzheitliches Coaching für Stimme, Kommunikation, Sichtbarkeit

Redeangst überwinden und sich im Vorstellungsgespräch behaupten II

Wie kann ich selbstbewusst und überzeugend im Vorstellungsgespräch sprechen? Worauf kommt es im Vorstellungsgespräch im Einzelnen an? Welche Formulierungen sollte ich einsetzen? Welche vermeide ich? Wie präsentiere ich mich selbstbewusst und überzeugend?

In diesem ganzheitlichen Aufbau-Workshop lernen Sie, wie erfolgreiche Kommunikation im Vorstellungsgespräch für Sie ganz natürlich, authentisch und klar funktioniert. Hier gehen wir besonders stark auf rhetorische Kniffe und Tools ein, die dabei helfen, die eigene überzeugende Sprache zu finden und das selbstsichere Fundament zu stärken. Anders als in „Redeangst überwinden I“, in dem es vor allem um die innere Stärkung und die Erweckung einer kraftvollen Stimme geht, widmen wir uns hier vertiefend der Herausbildung und praktischen Umsetzung einer starken Sprache und wirkungsvoller Formulierungen in Vorstellungsgesprächen.

Zeit: Di, 26.08.2025, 09:30–12:30 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 Titel und KursNr **Y56752M**

Anmeldeschluss: 19.08.2025



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.

Idealerweise haben Sie einen großen Bildschirm oder einen zweiten Bildschirm zur Verfügung, um parallel in Canva mitzugestalten. Alternativ nehmen Sie über Ihr Smartphone am Seminar teil und nutzen einen separaten Bildschirm für die Canva-Übungen.

Sie benötigen inhaltliche Unterstützung bei der Erstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen? Dann nutzen Sie das Seminar „Mit wertebasierten Bewerbungsunterlagen durchstarten“ am 28.03.2025.

Zeit: Di, 01.04.2025, 16:00–18:15 Uhr
 Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
 Dozentin: Nadezhda Eroschenkova
 Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
 Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr **Y56755D**

Anmeldeschluss: 25.03.2025

Mein LinkedIn Profil – richtig gut präsentieren für die Jobsuche



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: Do, 12.06.2025, 16:00–18:15 Uhr
Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung
Dozentin: Nadezhda Eroschenkova
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr Y56756D

Anmeldeschluss: 05.06.2025



Nadja Eroschenkova

Grafikdesignerin und Social Media Managerin

**Unser neues Programm erscheint im August 2025,
hier schon die Vorschau auf den September.**

Dinge einfach „strategisch“ ansprechen

Sprechen Sie Dinge an, die Sie stören? Oder ärgern Sie sich lieber? Worauf können Sie beim „Ansprechen“ von Dingen gezielt achten. Nutzen Sie diese Strategien für Ihren beruflichen (Wieder-)Einstieg.

Zeit: Di, 09.09.2025, 09:00–12:30 Uhr

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

Dozentin: Sabine Kaufmann

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **Y56750M**

Resilienz

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.

Zeit: Fr, 12.09.2025, 09:00–12:00 Uhr

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

Dozentin: Petra Meyfarth

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **Y567480**



Petra Meyfarth

Coach und Kommunikationsmanagerin

Burnout – Infarkt der Seele

Wie Sie sich beim beruflichen (Wieder-)Einstieg davor wappnen

Habe ich einen Burnout? Oder: bin ich auf dem Weg dahin?
Die zahlreichen Rollen, die Frauen bedienen, lassen häufig keinen Raum für Erschöpfung oder Pausen zu.

Zeit: Do, 18.09.2025, 09:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Susanne Suckert

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **A56730M**

Raus aus der Komfortzone: Mit Mut in den beruflichen Neubeginn

In diesem energiegeladenen Workshop lade ich Sie ein,
mit frischer Energie und Mut Ihren beruflichen Neubeginn
zu gestalten. Sie werden ermutigt, aus Ihrer Komfortzone
herauszutreten und neue Perspektiven zu entdecken, die
Sie mitreißen und inspirieren.

Zeit: Do, 18.09.2025, 15:00–18:00 Uhr
Ort: **Burgstemmen**, Dannhusenkamp 1,
Hinweis: Zugang zum Seminarraum nicht barrierefrei
Bitte melden Sie Unterstützungsbedarf.
Dozentin: Jana Paulat

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **A56735N**

Für alle Seminare gilt:

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

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor Beginn





Volkshochschule Hildesheim gGmbH

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



Volkshochschule
Hildesheim

Bildung öffnet Türen



Rund um Ihren beruflichen Erfolg

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

Y58502D · Virtueller Lernort · Mo · 28.04.25

1x · 10:00-14:00 Uhr · 88,- €

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein – ein Wortwechsel

Y15003M · Hildesheim · Sa · 10.05.25

1x · 09:30-16:30 Uhr · 98,30 €

PC-Einstieg – halbtags mit Windows – Intensivwoche – Bildungsurlaub Teilzeit

Y50182M · Hildesheim · Mo · 07.07.25-11.07.25

5x · 08:00-11:30 Uhr · 149,- €



Word I – Tagesintensivkurs

für Personen mit geringen oder keinen Word Erfahrungen

Y503I0M · Hildesheim · Do · 15.05.25

1x · 08:00-15:00 Uhr · 79,- €

Excel I – Tagesintensivkurs

für Personen mit geringen oder keinen Excel Erfahrungen

Y504I1M · Hildesheim · Do · 05.06.25

1x · 08:00-15:00 Uhr · 79,- €

MS Office – im (Büro-)Alltag problemlos meistern

Y50702M · Hildesheim · Mi · 26.02.25-30.04.25

8x · 08:30-11:45 Uhr · 179,- €

10 Finger Tastschreiben – Acht-Wochenkurs

Y55I03M · Hildesheim · Mo · 28.04.25-23.06.25

8x · 18:00-19:30 Uhr · 113,- €

Texten fürs Web und Social Media leicht gemacht

Y51140D · Virtueller Lernort · Mo · 24.03.25

1x · 09:30-14:30 Uhr · 59,- €



Büroorganisation für Eltern – Kinder willkommen!

Die goldene Mitte finden zwischen Beruf und Privatleben

Y55201D · Virtueller Lernort · Di · 29.04.25-27.05.25

5x · 10:00-11:30 Uhr · 129,- €

Information und Beratung:

Britta Strothmann

Tel. 05121 9361-265

E-Mail strothmann@vhs-hildesheim.de





Infoveranstaltungen

Qualifizierung zum*r Schulbegleiter*in – Infoveranstaltung



In Kooperation mit vhsConcept

Y77283D · Virtueller Lernort · Mi · 14.05.25

Ix · 18:00-20:00 Uhr · gebührenfrei

Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Sekundarstufen I – Infoveranstaltung



In Kooperation mit vhsConcept

Y77284D · Virtueller Lernort · Do · 12.06.25

Ix · 18:30-20:00 Uhr · gebührenfrei

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

Information: Sahar Ahmady und Ina Siemsen
Tel. 05121 9361-163
E-Mail: ahmady@vhs-hildesheim.de



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: 26. Februar 2025

12. Juni 2025

28. August 2025

jeweils 9:00–11:00 Uhr

Ort:

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

„Mach mehr aus deinem Minijob!“

Vorträge, Informationsstände rund um Minijob,
Finanzen und Altersvorsorge

Termine: 07.04.2025

Ort: BiZ Hildesheim

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 Gemein- schaftsinitiative 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.

Arbeitsrecht-Praxiswissen

Das Seminar bietet eine fundierte Einführung in die rechtlichen Aspekte der Personalarbeit und Arbeitsbeziehungen in Unternehmen. Es richtet sich an Gründer*innen und Unternehmer*innen, die ihr Wissen im Arbeitsrecht und die Bestimmungen im Umgang mit Mitarbeitenden erweitern möchten.

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, genau dieses Grundlagenwissen aufzubauen und gibt einen Leitfaden für Ihre Unternehmensgründung mit.

Betriebswirtschaftliche Auswertungen

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

Kostenrechnung und Kalkulation

Um Gewinne im 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. 05121 – 28 10 766

Allgemeiner Kontakt:

EUTB® Stadt und Landkreis Hildesheim

Andreasstraße 2 / Andreasplatz,

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

Beratung: Für aktuelle Termine kontaktieren Sie uns bitte!

Allgemeiner Kontakt:

Asyl e.V.

Katharinenstraße 13, 31135 Hildesheim

info@asyl-ev.de, Tel. 05121 132820, www.asyl-ev.de



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.)

Enya Wutzke, Tel. 0178/1001131, E-Mail: frauentreff@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

Schansa Jando, Tel. 0151/61495308, jando@asyl-ev.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 2025 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: 05121-9570422

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 für die Kinder Ihrer Mitarbeitenden mit 20% wird eine zusätzliche Entlastung geboten, die die Attraktivität Ihres Unternehmens als Arbeitgeber erhöht.

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
Kaiserstr. 15, 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
Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

Trägerin



Regionale Kofinanzierung

