

Ihre Erfolgskurse

Seminare, Vorträge, Beratung für Frauen
in Stadt und Region Hildesheim
August 2025 bis Februar 2026

**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

☎ 05121 309-6001

✉ Stefanie.Greber@ko-stelle.Lkhi.de

Franziska Katzenstein

Projektleitung

Beratung & Netzwerk
Familie und Wirtschaft e.V

☎ 05121 309-6002

✉ Franziska.Katzenstein@
ko-stelle.Lkhi.de



Vanessa Rausch

Projektmitarbeit

Erstberatung &
Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V

☎ 05121 309-6003

✉ Vanessa.Rausch@ko-stelle.Lkhi.de

Carmen Schrocke

Projektmitarbeit

Anmeldungen &
Erstberatung

☎ 05121 309-6003

✉ Carmen.Schrocke@
ko-stelle.Lkhi.de



📍 Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

🌐 www.frauenwirtschaft-hi.de

📷 [@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



„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	8–11
Fraueninfotag 2025	12
Angebote mit Agentur für Arbeit	13–14
Neuorientierung und Bewerbung	15–18
Mental stark im beruflichen Wiedereinstieg	19–23
Strategien und Stärken für Wiedereinstieg	24–26
Social Media und Digitalisierung	27–28
Wir bei Instagram	29
vhs Hildesheim gGmbH	30–33
Anmeldung	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
LeTra – Lebenslanges Lernen/Transformation	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



August 2025 - Februar 2026

August

27.08. Berufsneustart mit Herausforderungen Hi 13

September

04.09. Fraueninfotag 2025 Hi 12

09.09. Dinge einfach strategisch ansprechen Hi 20

12.09. Resilienz als Schlüssel Bad Salzdettfurth 19

17.09. Bleiben oder gehen Hi 21

18.09. Mit Mut in den Neubeginn Burgstemmen 22

Oktober

08.10. **Frauenwirtschaft:** Finanzen für Frauen Hi 9

21.10. Mein LinkedIn Profil  27

28.10. So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? I Hi 16

29.10. Mit Bewerbungsunterlagen durchstarten  15

November

04.11. Lebenslauf erstellen mit Canva  28

07.11. Selbstsicher auftreten für leise Frauen Hi 24

12.11. Starke Stimme – Starker Einstieg Hi 23

13.11. Berufe mit Zukunft Hi 14

20.11. So bin ich! Was kann ich? Wie ticke ich? 2 Hi 17

26.11. Stark zurück in den Job: Mit Mindset zum Erfolg Hi 25

Dezember

09.12. Vision Board - Zurück ins Berufsleben! Hi 26

12.12. **Frauenwirtschaft:** Meet & Greet Gründerinnentalk Hi 10

Januar

20.01. **Frauenwirtschaft:** Veränderungen annehmen  11

Februar

04.02. Selbstbewusst in Vorstellungsgesprächen Hi 18

 Das neue Programm erscheint im Februar 2026.



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**



Finanzen für Frauen – mit Finanzwissen selbstbestimmt durchs Leben und in den neuen Job

NEU

**Souverän. Sicher. Selbstbestimmt.
Finanziell unabhängig.**

**In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle
Landkreis Hildesheim**

Viele Frauen stellen sich wichtige Fragen rund um ihre finanzielle Sicherheit: Reicht meine Rente später aus? Kann ich meine Finanzen selbstbestimmt regeln? Wie sichere oder investiere ich mein Ersparnis sinnvoll? Was passiert, wenn ich plötzlich allein für alles verantwortlich bin? Welche Versicherungen sind wirklich nötig – und bin ich auf unerwartete Lebenssituationen gut vorbereitet?

Wenn Sie sich solche Fragen stellen, sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Hier erhalten Sie das nötige Wissen rund um Altersvorsorge, Vermögensaufbau und finanzielle Absicherung – verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Finanzexpertin Martina Grundei begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung im Umgang mit Geld.

Zeit: Mi, 08.10.2025, 16:00–18:00 Uhr

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

Dozentin: Martina Grundei

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **A56732M**

Anmeldeschluss: 01.10.2025



Martina Grundei

Finanzexpertin



NEU

Meet & Greet Gründerinnentalk

Zeitsparende Organisation für selbständige Frauen

In Zusammenarbeit mit der BCA der Agentur für Arbeit Hildesheim

Kennen Sie das Gefühl, dass der Tag einfach zu kurz ist? Zwischen Terminen, E-Mails, Buchhaltung und Care-Arbeit bleibt oft kaum Zeit für Sie selbst. Viele selbständige Frauen stehen vor genau dieser Herausforderung – und deshalb möchten wir einen Raum schaffen, in dem wir gemeinsam einfachere Wege der Organisation entdecken können. Freuen Sie sich auf praxisnahe Impulse für eine zeitsparende Organisation, den Austausch über bewährte Lösungen und alltagstaugliche Tools. Ihre Fragen finden Platz, ebenso wie der Dialog in einem unterstützenden Netzwerk.

Zeit: Fr, 12.12.2025, 16:00–18:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Start.Platz, Angoulêmeplatz 2
Dozentin: Madeleine Deppe
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **A56753M**

Anmeldeschluss: 05.12.2025



Madeleine Deppe

Gründerin von shewhodaes.

shewhodaes. ist ein inspirierendes Frauennetzwerk für Gründerinnen und Selbstständige, welches die persönliche und berufliche Weiterentwicklung unterstützt. Durch verschiedene Events, Mentoring und eine starke Community schafft es Räume für Austausch, Female Empowerment und gemeinsames Wachstum. Weitere Informationen unter: www.shewhodaes.de



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.

Veränderungen annehmen: Im Job selbstfürsorglich den Wechseljahren begegnen **In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle Stadt 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: Di, 20.01.2026, 17:00–19:00 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 **A5672ID**

Anmeldeschluss: 13.01.2026



Anika Werner

Coachin und Trainerin für Frauen



Fraueninfotag 2025

Donnerstag,
4. Sept. 2025,
9–12 Uhr
TANZHAUS
Hildesheim

#WorkingMom

#KaffeekochenWarGestern

#FrauenMitPlan

#NichtNurFürDieKüche

#SchlussMitUnterschätzen

#BerufUndFamilieIstKeinHobby

#DieRolleDerFrauImBeruf

Informationen und Beratung rund um Karriere,
Weiterbildung und Chancengleichheit

Kostenfreie Vorträge, Infostände, individuelle Ansprache
für Frauen im Erwerbsleben oder vor dem Wiedereinstieg
nach einer Familien- oder Pflegephase

www.frauenwirtschaft-hi.de/fraueninfotag

Eine gemeinsame Veranstaltung von:

Agentur für Arbeit Hildesheim, Koordinierungsstelle Frauen
und Wirtschaft Hildesheim, Jobcenter Hildesheim,
Gleichstellungsstellen Stadt und Landkreis Hildesheim

● 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, 27.08.2025, 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 **Y56714M**

Anmeldeschluss: 20.08.2025





*Gerne mehr von diesem Angebot, es ist sehr hilfreich.
Gerade für Frauen im Wiedereinstieg.*

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, 13.11.2025, 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 **A56710M**

Anmeldeschluss: 06.11.2025



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 4.11.2025.

Zeit: Mi, 29.10.2025, 09:00–12:30 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 Titel und KursNr **A56722D**

Anmeldeschluss: 22.10.2025



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



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: Di, 28.10.2025, 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 **A56743M**

Anmeldeschluss: 21.10.2025



Alexa Perschke

Businesscoach und Epigenetikcoach für Gesundheitsprävention



Das Wissen, „wie andere ticken“ hat mir selbst geholfen, meine Stärken und Schwächen besser kennen zu lernen.

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, 20.II.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 **A56744M**

Anmeldeschluss: 13.II.2025





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

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: Mi, 04.02.2026, 09:00-12:30Uhr

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 **A56723M**

Anmeldeschluss: 28.01.2026



Traumberuf

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?

Resilienz als Schlüssel: Souverän 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: Fr, 12.09.2025, 09:00–12:00 Uhr
Ort: **Bad Salzdetfurth**, Bodenburger Str. 55A
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 **Y567480**

Anmeldeschluss: 05.09.2025

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, vergeifen 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.

Zeit: Di, 09.09.2025, 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 Titel und KursNr **Y56750M**

Anmeldeschluss: 02.09.2025



Sabine Kaufmann
Beraterin und Coach



Gerne weiter so! Ihre Arbeit ist sehr wertvoll und wichtig.

Bleiben oder gehen – Entscheiden Sie (selbst-)bewusst!

NEU

„Should I stay or should I go?“ Diese Frage stellte sich The Clash bereits in den 80ern in ihrem Erfolgssong. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben gibt es immer wieder Phasen und Situationen, in denen frau sich diese Frage stellt bzw. stellen sollte.

Wenn das bei Ihnen aktuell auch so ist, erhalten Sie in diesem interaktiven Vortrag Impulse, wie Sie Ihre derzeitige Situation bewusst betrachten und überdenken können. Was sind die gerade gültigen Werte und Ziele? Ist es Zeit für eine berufliche Veränderung? Welche guten Gründe gibt es, dass alles so bleibt, wie es ist? Bleiben oder gehen – beides kann der richtige Weg sein. Immer vorausgesetzt, dass Sie sich bewusst entscheiden. Selbstreflexion und der Austausch mit Frauen mit ähnlichen Fragestellungen runden diese Veranstaltung ab.

Zeit: Mi, 17.09.2025, 09:00–12:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Almuth Sprengel
Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr **A5675IM**

Anmeldeschluss: 10.09.2025



Almuth Sprengel

Kommunikationstrainerin & Coach

Raus aus der Komfortzone: mit Mut in den beruflichen Neubeginn

NEU

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.

Durch abwechslungsreiche Impulse und Übungen schaffen wir Raum für persönliche Weiterentwicklung und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Sie erhalten Werkzeuge, um aktiv und bewusst Ihren beruflichen Neubeginn zu gestalten – voller Energie und neuer Möglichkeiten.

Dieser Workshop öffnet Türen zu einem positiven Neubeginn, der Sie mit positiver Energie und Zuversicht in die Zukunft blicken lässt. – Motivation pur!

- Zeit: Do, 18.09.2025, 15:00–18:00 Uhr
Ort: **Burgstemmen**, Dannhausenkamp I
Hinweis: 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 **A56735N**

Anmeldeschluss: 11.09.2025



Jana Paulat

Mentorin und zertifizierter ConnectingLink® Coach

Starke Stimme – Starker Einstieg Mit Mantren-Singen selbstbewusst in den Beruf

NEU

Sie stehen vor dem (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben und wünschen sich mehr Selbstvertrauen, Ausdruckskraft und innere Stärke? In diesem Workshop stärken wir gemeinsam Ihre Stimme und Ihre persönliche Ausstrahlung – durch erprobte Techniken und die belebende Kraft des gemeinsamen Singens.

In einer wertschätzenden Atmosphäre entdecken Sie Ihr stimmliches Potenzial ganz neu, lernen wirkungsvolle Übungen zu Atmung, Stimme und Körperwahrnehmung kennen und schöpfen Energie aus dem Singen in der Gruppe. Außerdem erhalten Sie praktische Impulse, um gelassener, klarer und authentischer im Berufsalltag aufzutreten.

Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe schaffen einen Raum für persönliches Wachstum und neue Perspektiven.

Zeit: Mi, 12.II.2025, 16:00–19:00 Uhr

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

Dozentin: Julia Schönleiter

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **A56750M**

Anmeldeschluss: 05.II.2025





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.

Zeit: Fr, 07.+21.II.025, 09:00–12:00 Uhr
2 aufbauende Termine

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

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 **A56747M**

Anmeldeschluss: 31.10.2025



Petra Meyfarth

Coach und Kommunikationsmanagerin



Vielen Dank für Ihr breitgefächertes Seminar- und Workshop-Angebot, das mir während meiner beruflichen Neuorientierung sehr geholfen hat.

Stark zurück in den Job: Mit dem richtigen Mindset zum Erfolg

Stehen Sie vor dem Wiedereinstieg ins Berufsleben und möchten selbstbewusst neue Herausforderungen meistern? In unserem kompakten Workshop erfahren Sie, wie ein positives Mindset Sie dabei unterstützt, Unsicherheiten zu überwinden und Ihre Stärken gezielt einzusetzen. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Strategien, um Selbstzweifel abzubauen und Motivation sowie Selbstvertrauen zu stärken. Sie erhalten Impulse, wie Sie innere Blockaden erkennen, neu bewerten und ins Handeln kommen können. In einer unterstützenden Gruppe von Frauen legen Sie den Grundstein für einen erfolgreichen beruflichen Neustart. – Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihr persönliches Erfolgs-Mindset zu entwickeln!

Zeit: Mi, 26.II.2025, 14:00–17:00 Uhr

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

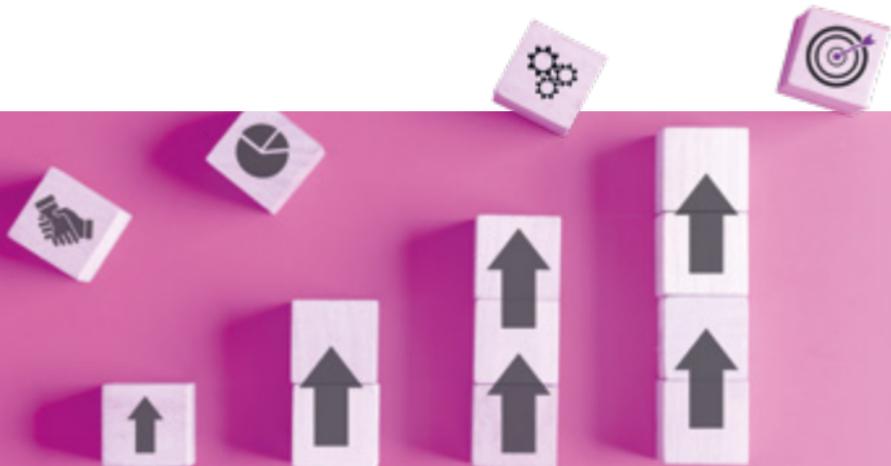
Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr **A5673IM**

Anmeldeschluss: 19.II.2025





Vision Board

Für Frauen auf dem Weg zurück ins Berufsleben!

Bist Du bereit, Deine beruflichen Ziele neu zu gestalten? In unserem inspirierenden Visionboard Workshop kreierst Du Dein persönliches Manifest für den beruflichen Wiedereinstieg! Tauche ein in eine kreative Atmosphäre, in der Du Deine Träume visualisieren und Deine Ziele klar definieren kannst. Was Dich erwartet:

Reflexion & Inspiration: Entdecke, was Du wirklich willst!

Kreatives Gestalten: Mit verschiedenen Materialien und Techniken gestaltest Du ein Visionboard, das Deine beruflichen Ambitionen für 2026 zum Leben erweckt. Lass uns gemeinsam eine Vision schaffen, die Dich antreibt und motiviert. Egal, ob Du Dich in einem neuen Berufsfeld ausprobieren oder in Deinem aktuellen Beruf neu durchstarten möchtest.

Zeit: Di, 09.12.2025, 09:00–12:00 Uhr

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

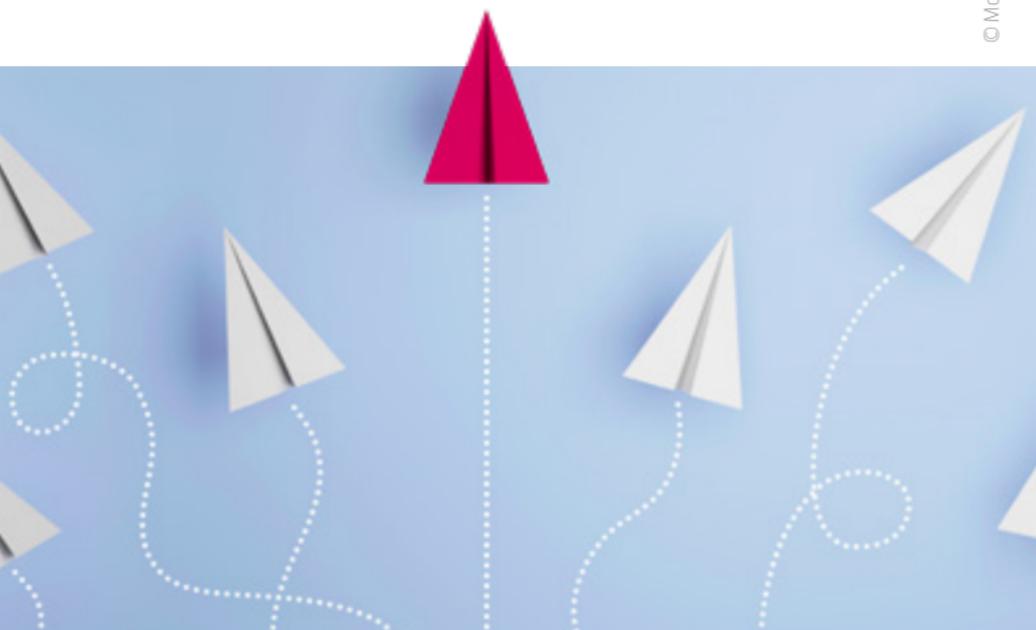
Dozentin: Jana Paulat

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **A56739M**

Anmeldeschluss: 02.12.2025



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.

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: Di, 21.10.2025, 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 **A56756D**

Anmeldeschluss: 14.10.2025



Nadezhda Eroschenkova

Grafikdesignerin und Social Media Managerin



*Gute Tipps zur Erstellung des Lebenslaufs
und Bewerbung mit Canva.*

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 29.10.2025.

Zeit: Di, 4.11.2025, 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 **A56755D**

Anmeldeschluss: 29.10.2025

**Wir sind #sichtbar
– folgen Sie uns!**



Einblicke | Beratung | Kurse | Netzwerke
für Frauen in Hildesheim und Region

– Jetzt auch auf Instagram!

@frauenwirtschafthi





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 überzeugen 

A58502D · online · Mo, 24.11.2025 · 1x · 10:00–14:00 · 88,- €

Texten fürs Web und Social Media

A51140D · online · Mo, 10.11.25 · 1x · 16:00–20:00 · 64,- €

Bewerbungscoaching für Einsteiger– Schritt für Schritt zum neuen Job!

A56112N · Sarstedt · Di, 07.10.–09.10.25 · 2x · 17:00–20:00 · 99,- €

A56113N · Sarstedt · Di, 04.11.–06.11.25 · 2x · 17:00–20:00 · 99,- €

Buchautor*in werden

Vom Hobby zum Beruf – in 4 Modulen zum*zur Buchautor*in

1: Genre-Verständnis & Ideenfindung für Buchplots

A51901M · Hildesheim · Di, 23.09.25 · 1x · 09:00–11:30 · 59,- €

2: Struktur, Spannung & Setting

A51902M · Hildesheim · Di, 07.10.25 · 1x · 09:00–11:30 · 59,- €

3: Figuren mit Tiefe – Psychologie, Konflikte & emotionale Fallhöhe

A51903M · Hildesheim · Di, 04.11.25 · 1x · 09:00–11:30 · 59,- €

4: Stilfindung und Überarbeitung von Buchplots

A51904M · Hildesheim · Di, 25.11.25 · 1x · 09:00–11:30 · 59,- €

IO Finger Tastschreiben

A55103M · Hildesheim · Mo, 15.09.–24.11.25 · 8x ·
18:00–19:30 · 113,- €

MS Office – im (Büro-)Alltag problemlos meistern

A50702M · Hildesheim · Mi, 22.10.–17.12.25 · 8x ·
08:30–11:45 · 179,- €

A50703D · online · Sa, 11.10.–01.11.25 · 4x ·
09:00–14:00 · 169,- €



Excel 3 am Abend

Gute bis sehr gute Excel-Vorkenntnisse

A50420M · Hildesheim · Fr, 07.11.–28.11.25 · 4x ·
18:15–20:30 · 99,- €

Computerworkshop

Mit Vorerfahrungen

A50107M · Hildesheim · Di, 13.01.–03.03.26 · 8x ·
16:00–19:15 · 179,- €

PC-Einstieg – halbtags mit Windows

Intensivwoche. Bildungsurlaub Teilzeit

A50182M · Hildesheim · Mo, 24.11.–28.11.25 · 5x ·
08:00–11:30 · 139,- €

Information und Beratung:

Britta Strothmann

Tel. 05121 9361-265

E-Mail strothmann@vhs-hildesheim.de





Pädagogische Angebote

„Schulmediator*in“ – Informationsveranstaltung

In Kooperation mit vhsConcept

A77202D · online · Mo, 12.01.26 · 1x · 18:00–19:30 ·
gebührenfrei



Qualifizierung zum*zur pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen

In Kooperation mit vhsConcept

A77281M · Hildesheim · 195 UE · 1.500,- € ·
Termine auf Anfrage

Qualifizierung zum*zur pädagogische*r Mitarbeiter*in für die Sekundarstufe

In Kooperation mit vhsConcept

A77282M · Hildesheim · 40 UE · 400,- € ·
Termine auf Anfrage

Qualifizierung zum/r Schulbegleiter*in

In Kooperation mit vhsConcept

A77284M · Hildesheim · 133 UE · 1.081,- € ·
Termine auf Anfrage

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 geruhsames 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





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.

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: 28. August 2025
11. Dezember 2025
jeweils 9:00–11:00 Uhr

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

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

Hören Sie auch: Jeden 1. 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 Einstieg 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 Gründungsidee. 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.

Q&A: Arbeitsrecht

Lernen Sie in kurzer Zeit die Welt des Arbeitsrechts kennen. Welche Beschäftigungsarten gibt es? Wie führe ich Mitarbeitergespräche? Was gehört in einen Arbeitsvertrag? Bei dem Q&A: Arbeitsrecht können Sie Ihre Fragen stellen und sich mit der Expertin austauschen. Sie entscheiden mit! Außerdem erhalten Sie Praxiseinblicke und wertvolle Hinweise zu arbeitsrechtlichen Themen für Selbstständige und Gründer*innen.

Rechtsfragen – Einstieg

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.

Kostenrechnung

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.

Marketing

Perfekt für alle die Ihr Unternehmen attraktiv und erfolgreich positionieren möchten. In dem Seminar werden Grundlagen zu Marketinginstrumenten vermittelt.

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 Austauschs. Unsere monatlich stattfindenden Treffen finden in einem geschützten Raum statt. Unsere Themenbereiche sind im Bereich der Gleichstellung, Gesundheit, Erziehung und Familie und richten sich auch nach Wünschen der Teilnehmerinnen. Neben Workshops, gibt es auch gemeinsame interkulturelle Veranstaltungen und Exkursionen.

Wir sind gut vernetzt und laden auch externe Referent*innen für Fachthemen ein. Wir sind hauptamtliche Mitarbeiter*innen von Donum vitae e.V. und Asyl e.V.

Neue Frauen sind jederzeit willkommen.

Ansprechpartnerinnen:

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.

Im Elternzentrum bieten wir mehrsprachige Unterstützung vor Ort und Begleitungen für Familien.

Termine:

Für aktuelle Termine kontaktieren Sie uns bitte!

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

Ansprechpartnerinnen:

Zeynab Murad, Tel. 0159 06779857, 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:

- Biografisches Arbeiten
- Umgang mit Formen der Gewalt
- Kreatives Gestalten mit Alltagsmaterialien
- Freies mündliches Erzählen
- Mobbing unter Bewohner*innen
- Heilsames Erzählen
- Lebensraum Bett
- Was gibt's da noch zu lachen
- Weihnachten an einem fremden Ort
- Kreatives Schreiben

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



LeTra - Lebenslanges Lernen für die digitale Transformation

Wir, KI und die Roboter – Unsere Kollegen der Zukunft

Die digitale Transformation stellt eine zentrale Herausforderung der modernen Arbeitswelt dar. Traditionelle Weiterbildungen sind oft zu zeit- und kostenintensiv für die gesamte Belegschaft. Hier setzt das Projekt „LeTra: Lebenslanges Lernen für die digitale Transformation: Gemeinsam Lösungen finden!“ an. Durch den Austausch in unserem Netzwerk können gemeinschaftlich Lösungsansätze zur Integration von Industrie 4.0 verbreitet und angestoßen werden, während die um die Themen verbreiteten Vorurteile durch Aufklärung abgebaut werden. Durch zugängliche, kurze und kostenlose Angebote vermittelt es theoretische und praktische Kompetenzen in Robotik, Industrie 4.0 und 3D-Druck. Das Projekt läuft bis Dezember 2026.

Ein Auszug aus unseren nächsten Veranstaltungen:

- Exkursion zur Messe EMO in Hannover (25.09.2025 · Messegelände Hannover)
- Afterwork-Veranstaltung mit Impulsvortrag zum Thema KI im Personalmanagement und der Rechtsfragen dazu (02.10.2025 | 17:30 | Osterstraße 39A in 31134 Hildesheim)

Sind Sie interessiert an weiteren Veranstaltungen?

Melden Sie sich gerne bei uns für mehr Informationen.

Mehr Informationen unter:

Arbeit und Leben Niedersachsen gGmbH

Erich Weber, erich.weber@aul-nds.de, Tel. 0511 12105-80

Jana Schweier, jana.schweier@aul-nds.de, Tel. 0511 12105-81

www.aul-nds.de · www.europa-fuer-niedersachsen.de





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:

- ☎ 05121 309-6003
- ✉ kontakt@ko-stelle.Lkhi.de
- 🌐 www.frauenwirtschaft-hi.de
- 📷 @frauenwirtschafthi



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

Trägerin



Regionale Kofinanzierung

