

Ihre Erfolgskurse

Seminare, Vorträge, Beratung für Frauen
in Stadt und Region Hildesheim
August bis Dezember 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!

Franziska Katzenstein

Projektleitung

Programm, 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 Beraterin: Franziska Katzenstein, unsere Projektleitung, steht Ihnen persönlich zur Seite.

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

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

Unser Versprechen an Sie:

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

Ermöglicht durch starke Partner*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

© Mike Fouque - stock.adobe.com



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





Übersicht

Ihre Termine im Blick	7
Reihe: Frauenwirtschaft	10
Fraueninfotag 2026	11
Angebote mit Agentur für Arbeit	12–13
Neuorientierung und Bewerbung	14–17
Mental stark im beruflichen Wiedereinstieg	18–20
Strategien und Stärken für Wiedereinstieg	21–26
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 SE Hildesheim	38–39
Seminarangebote WiR	40
shewhodaes.	41
EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	42
Asyl e. V. – Stadtteilmütter- und Väter	43
LEB Hildesheim	44
LeTra – Lebenslanges Lernen/Transformation	45
Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.	46–47
Kontakt	48

Impressum:

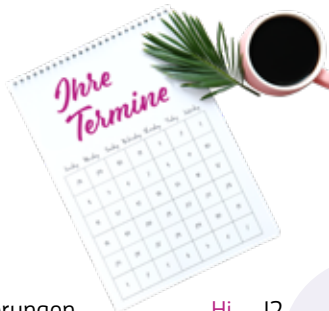
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

Kaiserstr. 15, 31134 Hildesheim

Design: www.ideendesign.de

Druck: www.leinebergland.de

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



Ihre Termine im Blick

August bis Dezember 2026

August

27.08. Berufsnestart mit Herausforderungen Hi 12

September

16.09. Optimierung der Selbstdarstellung Hi 18

22.09. Mit Bewerbungsunterlagen durchstarten  14

29.09. Lebenslauf erstellen mit Canva und KI  27

Oktober

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

06.10. Chancen der Lebensmitte Hi 19

08.10. Selbstbewusst berufliche Perspektiven ermitteln Hi 23

29.10. Finanzen für Frauen Hi 24

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

November

03.11. **Frauenwirtschaft:** Perfektionismus  9

03.11. Selbstwerträuber Hi 20

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

10.11. Mein LinkedIn Profil  28

12.11. Redeangst überwinden Hi 22

17.11. Autismus und ADHS im Arbeitsleben Hi 21

19.11. Berufe mit Zukunft Hi 13

24.11. Selbstmanagement und Selbstorganisation Hi 25

27.11. Selbstbewusst in Vorstellungsgesprächen Hi 15

Dezember

03.12. Vision Board Hi 26

16.12. Berufsnestart mit Herausforderungen Hi 12



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**



Perfektionismus verstehen, loslassen, gestalten



In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsstellen der Stadt und des Landkreises Hildesheim

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Perfektionismus besser verstehen und aktiv überwinden möchten.

Gemeinsam erkunden wir die Mechanismen hinter perfektionistischen Mustern, reflektieren eigene Erfahrungen und deren Einfluss auf den Berufsalltag, Bewerbungsprozesse, Karriereentscheidungen und den beruflichen Wiedereinstieg. Dabei entwickeln wir konkrete Strategien, um den Umgang mit Fehlern, Unsicherheiten und hohen Selbstansprüchen zu verbessern und wieder handlungsfähiger zu werden.

Der Workshop bietet unter anderem:

- Impulse zu den Ursachen und Auswirkungen von Perfektionismus im Berufs- und Privatleben,
- Raum für persönliche Reflexion und Austausch,
- praktische Werkzeuge und Handlungsmöglichkeiten, um hinderlichen Perfektionismus abzubauen, Entscheidungen leichter zu treffen und das eigene Potenzial im Berufsleben selbstbewusst einzubringen.

Zeit: Di, 03.II.2026, 18:30–20:00 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Titel und KursNr **C5670ID**

Anmeldeschluss: 27.10.2026



Anika Werner

Coachin und Trainerin für Frauen



*Durch professionelles und empathisches
Bewerbungscoaching habe ich viel über
mich und meine Fähigkeiten gelernt.*

Meet & Greet Gründerinnentalk: Pitch-Event In Zusammenarbeit mit der BCA der Agentur für Arbeit Hildesheim

NEU

Der erste Eindruck zählt – und Sie entscheiden, welchen Sie hinterlassen.

Wie stellen Sie sich und Ihr Unternehmen so vor, dass Ihr Gegenüber sofort versteht, wer Sie sind, was Sie anbieten und warum genau Sie die richtige Ansprechpartnerin sind? Genau darum geht es in diesem Mini-Workshop. Sie lernen, sich authentisch und überzeugend zu präsentieren, Ihren Pitch klar zu strukturieren und Ihre Stärken auf den Punkt zu bringen. Im anschließenden Speed-Networking setzen Sie das Gelernte direkt in die Praxis um, knüpfen neue Kontakte und gewinnen Sicherheit bei der Vorstellung Ihrer Person.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Workshop mit praxisnahen Impulsen und interaktiven Übungen. Gehen Sie mit mehr Klarheit und einem Pitch nach Hause, der in Erinnerung bleibt.

Zeit: Fr, 30.10.2026, 16:00–18:00 Uhr
Ort: **Hildesheim**, Angoulêmeplatz 2, Start.Platz
Dozentinnen: Malin Rickert und Madeleine Deppe
Zielgruppe: (werdende) Gründerinnen
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003,
kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **C56700M**

Anmeldeschluss: 23.10.2026



Malin Rickert
Gründerin byMalin

Fraueninfotag 2026

Donnerstag,
3. Sept. 2026,
9–12 Uhr,
Hi.punkt
Begegnungs-
zentrum



Frau in Balance – Dein Leben. Dein Geld. Deine Gesundheit!

**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 Chancengleich-
heit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit
Hildesheim. – Weitere Infos auf Seite 35.**

Berufsneustart mit gesundheitlichen Herausforderungen

Sie fühlen sich nach einer schweren Lebensphase, be-
dingt 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 Förder-
möglichkeiten für Sie möglich sind, wo Sie einen Schwerbe-
hindertenausweis beantragen können und welche Vorteile
damit zusammenhängen könnten. Außerdem erfahren Sie,
was ein berufliches Reha-Verfahren ist und welche Voraus-
setzungen Sie hierfür erfüllen sollten, um beruflich wieder
durchstarten zu können. Im Anschluss ist Zeit für Ihre ganz
persönlichen Fragen.

Zeit: Do, 27.08.2026 oder Mi, 16.12.2026
jeweils 9:00-11:00 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 Datum

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher





Sie hat mir so viel Selbstbewusstsein gegeben, dass ich wieder eine wunderbare Arbeitsstelle habe, in der ich mich verwirklichen kann und dafür brenne! Diese Herzlichkeit gepaart mit höchster Kompetenz ist einmalig!
5 von 5 Sternen an das großartige Team der Ko-Stelle Hildesheim!!!

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, 19.II.2026, 9:00-11:00 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 Datum

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher



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 29.09.2026.

Zeit: Di, 22.09.2026, 14:00–17:30 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 **C56720D**

Anmeldeschluss: 15.09.2026



*Ich habe so viel Kraft aus den Seminaren geschöpft und bin sehr dankbar dadurch für mich einen guten neuen Weg gefunden zu haben.
Nochmal ganz herzlichen Dank!*

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 Bewerbungsfoutfit!

Zeit: Fr. 27.II.2026, 9:00–12:30Uhr

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 **C56723M**

Anmeldeschluss: 20.II.2026

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, 01.10.2026, 9:00–12:00 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 **C5672IM**

Anmeldeschluss: 24.09.2026



Alexa Perschke

Businesscoach und Epigenetikcoach für Gesundheitsprävention



Ich finde das Angebot der Koordinierungsstelle sehr abwechslungsreich und hilfreich, wenn man beruflich Unterstützung benötigt.

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, 05.II.2026, 9:00–12:00 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 **C56722M**

Anmeldeschluss: 29.10.2026





Mental stark im beruflichen Wiedereinstieg

Im Rahmen dieser Angebote geht es rund um Ihre Kompetenzen beim beruflichen Wiedereinstieg. Welche Chancen Sie noch mit 50+ haben oder wie Sie Ihre Kompetenzen sichtbar machen. Was brauchen Sie, um beim beruflichen (Wieder-) Einstieg nicht wieder in alte Muster zu verfallen und neu zu glänzen?

NEU

Optimierung der Selbstdarstellung Überwindung von Auftritts- und Bewertungsängsten

Kennen Sie das, wenn die persönliche Bestleistung genau dann nicht abrufbar ist, wenn es darauf ankommt (z.B. in Vorstellungsgesprächen)?

Auftrittscoaching unterstützt dabei, Selbstdarstellung gezielt zu optimieren, Auftritts- und Bewertungsängste zu überwinden und zu zeigen, was Sie tatsächlich können. Zum Einsatz kommt die Methode Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP® nach Dr. Michael Bohne). Leistungshemmende Glaubenssätze werden in tragfähige Überzeugungen transformiert. Körper- und Haltungsübungen verstärken Präsenz und Ausdruck und machen innere Stabilität sichtbar. Damit Sie mit Erfolg beruflich durchstarten können.

Zeit: Mi, 16.09.2026, 9:00–12:30 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 **C56730M**

Anmeldeschluss: 09.09.2026



Sabine Kaufmann
Beraterin und Coach



Neben dem Austausch und Netzwerken habe ich viele hilfreiche Informationen, wertvolle Ideen und praktische Umsetzungsmöglichkeiten erhalten, die mich weiterbringen.

Chancen der Lebensmitte

NEU

Immer wieder ist zu hören und zu lesen, dass doch die Lebensphase 50+ etwas so Tolles sein kann. Dass noch alles möglich ist – beruflich wie privat. Wenn Sie denken: „Das gilt vielleicht für die anderen, aber nicht wirklich für mich!“, sind Sie hier richtig. An diesem Vormittag sind Sie eingeladen, eine persönliche Zwischenbilanz zu ziehen. Sie erhalten die Gelegenheit, sich bewusst zu machen, welche Chancen dieser Lebensabschnitt womöglich gerade für Sie bereit hält. Vor allem beruflich. Sammeln Sie Impulse, wie Sie eine vielleicht schon längst fällige Veränderung einläuten können und was dabei hilfreich für Sie ist. Der Austausch mit Frauen in ähnlicher Situation rundet den Vormittag ab.

Zeit: Di, 06.10.2026, 9:00–12:00 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 **C5673IM**
Anmeldeschluss: 29.09.2026



Persönliche Selbstwerträuber erkennen · Kompetenzen sichtbar machen · erfolgreich in den Beruf zurückkehren

NEU

Der Wiedereinstieg in den Beruf ist oft mit vielen Fragen verbunden: Reichen meine Kenntnisse aus? Wie präsentiere ich meine Fähigkeiten überzeugend? Häufig sind es nicht fehlende Kompetenzen, die den nächsten Schritt erschweren, sondern innere Zweifel oder kritische Gedanken an sich selbst.

Diese persönlichen Selbstwerträuber sind gewitzt und überzeugend. Sie treten als kritische Gedanken auf, die das eigene Können infrage stellen, Erfahrungen kleinreden.

Die Folge ist spürbar: Unsicherheit und Selbstzweifel nehmen zu. Dadurch fällt es schwerer, selbstbewusst aufzutreten, Entscheidungen zu treffen oder die eigenen Fähigkeiten im Bewerbungsprozess klar zu vertreten.

Im Kurs werden die persönlichen Selbstwerträuber ermittelt. Schritt für Schritt werden Selbstzweifel in stärkende Überzeugungen verwandelt, die den beruflichen Wiedereinstieg unterstützen. Mit PEP® nach Dr. Michael Bohne gelingt es durchaus Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückzugewinnen.

So entsteht die innere Stärke, die es braucht, um neue Wege zu gehen und den Wiedereinstieg in den Beruf zu gestalten.

Zeit: Di, 03.II.2026, 9:00–12:30 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 **C56732M**

Anmeldeschluss: 27.10.2026



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

Zwischen Anpassung, Hochleistung und Erschöpfung? Autismus und ADHS im Arbeitsleben



In Zusammenarbeit mit der BCA des Jobcenters Hildesheim

Nicht sichtbare Behinderungen stellen Betroffene vor besondere Herausforderungen in der Lebens-, Arbeits- und Alltagsbewältigung. Simone Hatami geht auf nicht sichtbare Hintergründe ein und stellt hilfreiche Möglichkeiten professioneller Unterstützung vor. Auch die Frage einer guten Selbstbegleitung wird Raum finden.

- Leben und Arbeiten mit den „nicht sichtbaren Behinderungen“ Autismus/ ADHS
- Selbstorganisation, Selbstfürsorge und Alltagsbewältigung
- Unterstützungs- und Selbsthilfemöglichkeiten
- Fragen/ Austausch

Es wird um eine aktive Teilnahme gebeten. Bitte schalten Sie Ihre Kamera während der Veranstaltung an.

Zeit: Di, 17.11.2026, 09:00–12:00 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinfo nach Anmeldung

Dozentin: Simone Hatami

Zielgruppe: Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Titel und KursNr **C56733M**

Anmeldeschluss: 10.11.2026



Simone Hatami | Systemische Beraterin &
Geschäftsführerin Zentrum für Autismus Kompetenzen

Redeangst überwinden und sich im Vorstellungsgespräch behaupten

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 Stimme 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, sich im Vorstellungsgespräch wohlfühlen und sich selbst überzeugend präsentieren können.

Zeit: Do, 12.II.2026, 9:00-12:00 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 **C56742M**

Anmeldeschluss: 05.II.2026





Ich finde das Angebot der Koordinierungsstelle sehr abwechslungsreich und hilfreich, wenn man beruflich Unterstützung benötigt.

Selbstbewusst berufliche Perspektiven entwickeln – Neu starten!

Reflexion und Orientierung

für den beruflichen Wiedereinstieg

NEU

Der Wiedereinstieg in den Beruf ist eine wichtige Phase – voller Chancen, aber auch geprägt von Fragen und Unsicherheiten. Viele Frauen fragen sich: Was traue ich mir zu? Welche Fähigkeiten bringe ich mit? Wohin möchte ich mich beruflich entwickeln?

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Stärken wiederzuentdecken, Klarheit über berufliche Ziele zu gewinnen und Ihren Weg in eine neue berufliche Zukunft selbstbewusst zu gestalten.

Mit praxisorientierten Methoden und dem Austausch entwickeln Sie realistische Perspektiven und erhalten Impulse für konkrete nächste Schritte.

Was Sie erwartet:

- Ressourcen entdecken: Ihre Fähigkeiten, Stärken und Kompetenzen erkennen und bewusst aktivieren
- Ermutigung durch den Blick zurück
- Hindernisse reflektieren
- Berufliche Perspektiven entwickeln
- Austausch in Kleingruppen
- Klarheit gewinnen: Welche berufliche Richtung passt zu mir? Was ist mir wirklich wichtig?

Zeit: Do, 08.10.2026, 09:00–12:00 Uhr

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 **C56740M**

Anmeldeschluss: 01.10.2026



*Sehr gute Themen, freundliche und unkomplizierte Kommunikation, tolle Referent*innen.*

Finanzen der Frau – Wissen für den Neustart

Viele Frauen sorgen sich beim Wiedereinstieg um ihre finanzielle Zukunft: Reicht die Rente aus und wie lässt sich aktiv für das Alter vorsorgen? In diesem Vortrag beleuchten wir die finanziellen Herausforderungen durch Familienzeiten oder Teilzeitarbeit und erklären, wie sich diese auf die Altersvorsorge auswirken.

Wir analysieren die gesetzliche Rente, identifizieren Versorgungslücken und zeigen Wege auf, diesen frühzeitig entgegenzusteuern. Zudem erläutern wir die Grundlagen von ETFs: Wie funktionieren sie und wie kann man bereits mit kleinen Beträgen starten?

Unser Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihren Finanzen zu geben, damit Sie Chancen und Risiken fundiert einschätzen können. Es ist nie zu spät, die Weichen für mehr finanzielle Unabhängigkeit und Selbstbestimmung zu stellen.

Zeit: Do, 29.10.2026, 9:00–11:00 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 **C5674IM**

Anmeldeschluss: 22.10.2026



Martina Grundei
Finanzexpertin

Selbstmanagement & Selbstorganisation – Klarheit gewinnen, Ziele setzen, selbstbestimmt handeln

NEU

Der Wiedereinstieg in den Beruf fordert Frauen besonders: Zwischen Familie und Alltag bleibt oft wenig Raum für die eigene Entwicklung. Zudem erhöht die Digitalisierung durch ständige Erreichbarkeit und Termindruck die Belastung.

In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien für bewusstes Zeitmanagement, stärken Ressourcen und gewinnen Klarheit. Sie reflektieren Ihre Arbeitsweise, lösen blockierende Muster und setzen Ziele alltagstauglich um. Methoden aus Embodiment, Kreativität und der Arbeit mit inneren Bildern helfen Ihnen, aktiv zu werden und Ihre Selbstwirksamkeit nachhaltig zu stärken.

Was Sie erwartet

- Selbstanalyse & Wertearbeit: Zeitmanagementtypen erkennen und Prioritäten nach persönlichen Werten setzen
- Zeitfresser reduzieren: Energieräuber identifizieren und gezielt abbauen
- Motivation & Delegation: Wege zu mehr Effizienz und Selbstmotivation finden
- Stresskompetenz: Gesund mit Druck umgehen und die eigene Balance stärken

Zeit: Di, 24.II.2026, 09:00–12:00 Uhr

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 **C56743M**

Anmeldeschluss: 17.II.2026



Petra Meyfarth

Coach und Kommunikationsmanagerin



*Es macht Spaß, an den Angeboten teilzunehmen.
Sie sind am Puls der Zeit und kreativ.*

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 2027 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: Do, 03.12.2026, 9:00–12:00 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 **C56744M**

Anmeldeschluss: 26.11.2026



Jana Paulat

Mentorin und zertifizierter ConnectingLink® Coach



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 22.09.2026.

Zeit: Di, 29.09.2026, 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 **C56750D**

Anmeldeschluss: 22.09.2026



*Bin mir meiner Fähigkeiten bewusst geworden,
habe Selbstvertrauen gewonnen und kann eine
Bewerbung verfassen.*

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, 10.11.2026, 16:00–18:15 Uhr

Ort: **Online** – Zugangsinformation 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 **C5675ID**

Anmeldeschluss: 03.11.2026



Nadezhda Eroschenkova

Grafikdesignerin und Kommunikationsmanagerin

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



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

– Jetzt auch auf Instagram!

@frauenwirtschaftthi





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

Smalltalk trainieren

Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen

C58003D · online · Fr, 09.10.26 ·

1x · 18:30–21:30 Uhr · 79,- €



Selbstmarketing: Sich und seine Leistungen besser darstellen

C58004D · online · Do, 22.10.2026

1x · 18:30–21:30 Uhr · 79,- €



Grundlagen der Kommunikation und optimale Selbstpräsentation – Intensivwoche

auch als Bildungsurlaub

C58118M · Hildesheim · Mo, 02.11.–06.11.26 ·

5x · 08:00–16:00 Uhr · 275,- €

Grenzen setzen und Zeit im Griff behalten – mit Klarheit durch den Arbeitsalltag

C58101M · Hildesheim · Mi, 18.11.–25.11.26 ·

2x · 18:00–20:30 Uhr · 79,- €

Worte, die ankommen – Rhetorik-Training für den Berufsalltag

C58119M · Hildesheim · Mi, 02.12.–09.12.26 ·

2x · 18:00–20:30 Uhr · 79,- €

Eine Führungsaufgabe übernehmen – Ist das etwas für mich?

C58010M · Hildesheim · Do, 17.09.26 ·

1x · 10:00–12:30 Uhr · 45,- €

C58011M · Hildesheim · Di, 06.10.26 ·

1x · 18:00–20:30 Uhr · 45,- €

Grundlagen guter Führungsarbeit

C580I2M · Hildesheim · Fr, 30.10.–06.11.26 ·
2x · 09:00–16:30 Uhr · 240,- €

10-Finger-Tastschreiben am Abend

C55103M · Hildesheim · Mo, 14.09.–30.11.26 ·
8x · 18:00–19:30 Uhr · 110,- €

MS Office – im (Büro-)Alltag problemlos meistern

Texte, Tabellen & Präsentationen erstellen, E-Mails versenden
C50702M · Hildesheim · Mi, 28.10.–09.12.26 ·
7x · 08:30–11:45 Uhr · 179,- €

Kommunikation kompakt I: Telefon und E-Mail-Knigge

für den Berufseinstieg: Telefon und E-Mail sicher meistern
B58103M · Hildesheim · Mi, 09.09.26 ·
1x · 08:30–15:30 Uhr · 85,- €

KI im Beruf – einfach starten

Einstiegskurs für Berufstätige – inkl. Inhalten zu DSGVO und
EU AI Act (Art. 4)
C51130M · Hildesheim · Mi, 16.09.–30.09.26 ·
3x · 18:00–20:15 Uhr · 110,- €

C51134D · online · Mi, 04.11.–18.11.26 · 3x · 18:00–20:15 Uhr · 110,- €



Stimme mit Wirkung – Stimmtraining für den Beruf

Für alle, die beruflich viel sprechen oder
endlich gehört werden wollen
C58122M · Hildesheim · Di, 22.09.26 · 1x · 17:30–20:00 Uhr · 55,- €

Information und Beratung:

Adriana Wagner

Tel. 05121 9361-265

E-Mail wagner@vhs-hildesheim.de



Pädagogische Angebote

Fachwirt*in für Kindertageseinrichtungen (VHS)

Informationsveranstaltung

C72001D · online · Mi, 28.10.2026 · Ix ·

17:30–19:00 Uhr · gebührenfrei



Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Informationsveranstaltung

C72004D · online · Mo, 16.11.2026 · Ix ·

17:00–18:00 Uhr · gebührenfrei



Schulmediator*in

Informationsveranstaltung

In Kooperation mit vhsConcept

C77202D · online · Mo, 11.01.2027 · Ix ·

18:00–19:30 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

Das Sprachenzentrum der vhs Hildesheim bietet Kurse in mehr als 20 Sprachen zum Erwerben, Auffrischen und Vertiefen von Sprachkenntnissen

Es gibt Kurse in folgenden zeitlichen Varianten:

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

Information und Beratung:

Tel. 05|2| 936|-|52

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: 24.09.2026

10.12.2026

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 Grundsicherungsgeld, 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.

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 „Stadtpiloten“ der AWO,

Göttingstr. 27, 31162 Bad Salzdetfurth, Tel. 0159 01392264

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt:

Sandra Beykirch (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 SE - Hildesheim

Als zertifizierter Weiterbildungsträger in Hildesheim und Alfeld ermöglicht Ihnen die WBS TRAINING SE 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: 2 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: 8,5 Monate (TZ) / 5,5 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 SE

Kläperhagen 7

31134 Hildesheim

Tel. 05121 934 978-0

hildesheim@wbstraining.de

Bahnhofstraße 12

31061 Alfeld (Leine)

Tel. 05181 286994-0

alfeld@wbstraining.de

www.wbstraining.de



**WBS
TRAINING**

Seminar-Angebot der Gemeinschaftsinitiative WiR

Steuern und Buchführung – Einstieg

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 Selbstständige*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.

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



shewhodaresh.

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.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim findet mehrmals jährlich der Meet & Greet Gründerinnen-Talk zu aktuellen Themen statt.

Weitere Informationen zum Netzwerk und zu Veranstaltungen unter: <https://www.shewhodaresh.de>



Madeleine Deppe

Gründerin von shewhodaresh.



EUTB® – UNABHÄNGIG BERATEN, SELBSTBESTIMMT TEILHABEN

EUTB® steht für ergänzende unabhängige Teilhabeberatung. Unser Auftrag lautet: Individuelle und barrierefreie Beratung für alle.

Ziel ist die Stärkung der Selbstbestimmung von Menschen mit (drohender) Behinderung.

Die Beratung in der EUTB® Stadt und Landkreis Hildesheim orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen jeder einzelnen Person. Wir legen den Beratungsfokus auf die Anliegen der Betroffenen und unterstützen in allen Fragen rund um Teilhabeleistungen. Dabei sollen Ratsuchende befähigt werden, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Auch Angehörige können sich beraten lassen. Wichtig dabei ist auch unser Peer-Konzept. Betroffene beraten Betroffene.

Wir beraten:

- unabhängig
- kostenlos
- individuell

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra Preußner (Beratung), Tel. 05121 28 10 766

Nesrin Kaya (Beratung), Tel. 05121 28 20 942

Franziska Suhari (Leitung und Beratung), Tel. 05121 28 20 941

Allgemeiner Kontakt:

EUTB® Stadt und Landkreis Hildesheim

Andreasstraße 2 / Eingang am Andreasplatz

31134 Hildesheim

info@eutb-hi.de

www.eutb-hi.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

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

frauentreff@asyl-ev.de, Tel. 05121 7558283, 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

Stadtteilmütter und -väter

In diesem Kooperationsprojekt zwischen Asyl e.V. und AWO werden Frauen und Männer mit Migrationsgeschichte qualifiziert, um bessere Arbeitsmarktchancen zu erlangen und Unterstützung bei der Orientierung im Bildungssystem sowie bei Behördengängen zu leisten. Die Stadtteilmütter und -väter sind mehrsprachig aufgestellt. Sie sind in den Stadtteilen Hildesheim Nord, Ost, Stadtfeld und Fahrenheitsgebiet tätig. Sie unterstützen zugewanderte Familien im Stadtteil und sind als Sprach- und Kulturmittler*innen tätig.

Begegnungsorte & Termine unserer Stadtteilmütter und -väter finden Sie unter dem QR-Code. Für Informationen zu mehrsprachigen Veranstaltungen und Workshops kontaktieren Sie uns.



Ansprechpartnerinnen:

Schansa Jando, Tel. 0151 61495308, jando@asyl-ev.de

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

Kontakt:

Peinerstr. 4, 31137 Hildesheim

Tel. 05121 2060993





LEB Hildesheim

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der engagierten und fachkundigen Begleitung von Gruppen und Vereinen nach dem NEBG.

Darüber hinaus unterstützen wir Sie gerne gezielt bei Ihrem Weiterbildungsbedarf und entwickeln passgenaue Bildungsangebote in den Bereichen Inhouse-Schulung, Spracherwerb, Grundbildung und Alltagsbegleitung.

Weitere Fortbildungen richten sich an Betreuungskräfte, Pflegepersonen sowie an alle Interessierten, die Menschen im Alltag oder in der Pflege begleiten. Sämtliche Qualifizierungen sind im Rahmen der jährlichen 16-stündigen Pflichtfortbildung für Betreuungskräfte anerkannt.

Im zweiten Halbjahr 2026 erwartet Sie ein vielfältiges und praxisnahes Programm, das neue Impulse setzt und Ihren Arbeitsalltag bereichert. Unter anderem bieten wir im Bereich der Fortbildungen für Betreuungskräfte folgende Seminare an:

- Waldbaden
- Einsatz von Naturmaterialien in der Betreuungsarbeit
- Kneipp für Betreuungskräfte
- Kunst und heilende Energie in schwierigen Lebensphasen
- Was gibt's da noch zu lachen?
- Handpuppen und Märchen
- Wahrnehmungsangebote für die Betreuung
- Die Magie der Weihnachtszeit

An Themen ohne Zielgruppenorientierung halten wir u. a. folgende Angebote bereit:

- Eine Auswahl an anerkannten Bildungsurlauben

Alle Termine und ausführlichen Informationen zu den einzelnen Fortbildungen finden Sie auf unserer Internetseite: <https://region-mitte.leb-niedersachsen.de>

Anmeldung: LEB in Niedersachsen e.V.

Bernwardstr. 6,
31134 Hildesheim

Telefon: 05121 95704-22/-41

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 angestoßen und verbreitet 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, Automatisierung und 3D-Druck. Das Projekt läuft bis Dezember 2026.

Ein Auszug aus unseren kostenlosen Veranstaltungen:

- **Netzwerktreffen**

Dauer ca. 1,5 Stunden

Informationen zum nächsten Treffen erhalten Sie bei Interesse per E-Mail

- **Alltagstechnik leicht gemacht**

Wann und Wo: Wir kommen zu Ihnen!

Dauer ca. 1 Stunde

Ob KI am Telefon oder Staubsaugerroboter: Neue Alltagstechnologien leicht erklärt

Kontakt für Anmeldungen und mehr Informationen:

Arbeit und Leben Niedersachsen gGmbH

Erich Weber, erich.weber@aul-nds.de, Tel. 0171 9509360

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



© Monster Ztudio - stock.adobe.com

Im Rahmen der Herstellung dieses Druckproduktes wurde ein finanzieller Beitrag an das Klimaschutzprojekt „Solar, Indien“ zertifiziert nach GoldStandard geleistet.



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim

Trägerin



Volkshochschule
Hildesheim
Bildung öffnet Türen

Regionale Kofinanzierung



Stadt Hildesheim