



**Koordinierungsstelle
Frau & Betrieb e.V.**

Für die Frauen. Für die Betriebe.

**Bildungs- und
Fördermöglichkeiten**

1/2020

INHALT

Seite

HERZLICH WILLKOMMEN	3
<hr/>	
FÖRDERMÖGLICHKEITEN	4
<hr/>	
BERATUNG	5
<hr/>	
BERUFSÜBERGREIFEND	
Berufsweg planen	6
Existenz gründen	10
Bewerben	11
Kompetenzen	13
Sprachen	17
<hr/>	
BERUFSSPEZIFISCH	
EDV/Internet	18
Büro/Verwaltung	20
Pflege	22
Pädagogik	23
<hr/>	
VERBUND FRAU & BETRIEB	
Spezielle Angebote	25
Mitgliedsbetriebe	29
<hr/>	
ORGANISATORISCHES	
Anmeldebedingungen	33
Kontakte	33
<hr/>	
TRÄGER	35
<hr/>	

Impressum

Herausgeberin:
 Koordinierungsstelle
 Frau & Betrieb e.V.
 Schloßstraße 9
 49074 Osnabrück

Tel. 0541/ 27026
 info@frau-und-betrieb-os.de
 www.frau-und-betrieb-os.de

Hinweise zu unserem Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage.

Herzlich willkommen,

um Sie, liebe Frauen, auf Ihrem beruflichen Weg zu fördern, haben wir in unserer neuen Info-Broschüre verschiedene Anregungen zusammengestellt.

Zum einen bieten wir für Sie diverse Workshops und Info-Veranstaltungen direkt in der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. an. Zum anderen finden Sie viele hilfreiche Veranstaltungen verschiedener Bildungsträger zu unterschiedlichen Themen in unserer Broschüre. Blättern Sie gerne durch, lassen Sie sich inspirieren und werden Sie aktiv.

Dazu fördern wir Sie unter bestimmten Voraussetzungen auch gerne finanziell. Genauere Info´s dazu finden Sie auf Seite 4 (FIFÖ).

Unter dem Motto:

Für die Frauen. Für die Betriebe.

unterstützen wir Sie gerne als kompetente und erfahrene Partnerin in allen Fragen rund um den Beruf.

Dazu

- beraten und informieren wir Sie individuell, einzeln oder in Gruppen
- kooperieren wir mit Bildungsträgern und fördern die Fortbildung von Frauen (FIFÖ)
- unterstützen wir die Betriebe des Verbundes Frau & Betrieb e.V.
- vernetzen wir uns regional und überregional für Ihre Interessen und melden uns öffentlich zu Wort

Fragen? Sprechen Sie uns gerne an, denn wir wollen, dass Sie weiterkommen!

Bettina Jacob-Stallforth

Andrea Kalinsky



Von links nach rechts: Maria Kirchner, Andrea Kalinsky, Bettina Jacob-Stallforth und Berthilde Tegeler

SIE ERREICHEN UNS:

Schloßstraße 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/ 27026
Fax: 0541/ 27045
info@frau-und-betrieb-os.de
www.frau-und-betrieb-os.de

Unsere Sprechzeiten:

Mo. – Fr.	9.00 – 12.00 Uhr
Mo., Di., Do.	14.00 – 16.00 Uhr

Projektassistenz:
Maria Kirchner
Berthilde Tegeler

FIFÖ – Finanzielle Förderung

Unser Ziel ist es, Sie, liebe Frauen, in Ihrer beruflichen Weiterentwicklung zu fördern. Daher haben wir ein bestimmtes Budget zur finanziellen Förderung für Sie in unserem Etat. Um Sie in Wiedereinstieg, Arbeitsplatzwechsel oder Weiterentwicklung im Job durch Qualifizierung zu unterstützen, gibt es bei uns FIFÖ.

Um FIFÖ zu erhalten, gilt grundsätzlich:

- Der von Ihnen angestrebte Kurs muss beruflich für Sie relevant sein. Inwieweit das zutrifft, besprechen wir gerne mit Ihnen.
- Unsere Zielgruppe sind Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitnehmende, geringfügig Beschäftigte (Mini- und Midi-Job) und Mitarbeiterinnen aus Betrieben, die dem Verbund Frau & Betrieb e.V. angehören. Diese können FIFÖ erhalten.
- Über die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. können nur Bildungsangebote gefördert werden, deren Stundenumfang 30 Zeitstunden / 40 Unterrichtsstunden nicht überschreiten. Der Verbund Frau & Betrieb e.V. ist an diese Regelung nicht gebunden.
- Sie müssen FIFÖ vor dem Kursbeginn beantragen!
- Sie müssen Ihren Wohnsitz in Niedersachsen haben.
- Eine Doppelförderung (mehrere Ermäßigungen pro Kurs) ist ausgeschlossen.
- Erstattungen finden nicht jahresübergreifend statt, diese bitte bis zum 15.12. anfordern.

Wie hoch ist die Summe von FIFÖ?

- Es werden maximal 50 % der Kursgebühr übernommen, Nachkommastellen werden zu Gunsten der Koordinierungsstelle abgerundet. Pro Seminar ist die Förderhöhe auf 150 € begrenzt.
- Ein Rechtsanspruch auf Bezuschussung besteht nicht, da die Gelder hierfür begrenzt sind.

Wie erhalten Sie FIFÖ?

- Sie nehmen mit der Koordinierungsstelle Kontakt auf und klären mit uns, ob FIFÖ für Sie in Frage kommt.
- Sie schicken an uns Ihren ausgefüllten Antrag zusammen mit Informationen zu der gewünschten Fortbildung (Kopie vom Angebot aus welchem Titel, Inhalt, Zeitumfang und Kosten hervorgehen).
- Sie bekommen von uns eine Rückmeldung, ob Sie mit einer Förderung rechnen dürfen.
- Sie reichen zeitnah nach dem Kurs einen Beleg über Ihre Teilnahme oder Zahlungsnachweis zusammen mit dem Formular Erstattung bei uns ein.
- Wir überweisen Ihnen den entsprechenden Betrag auf Ihr Konto.

Wo finde ich die Formulare zur Antragstellung und Erstattung?

- Beide Formulare (Antrag und Erstattung) bekommen Sie direkt bei uns im Büro, bspw. bei der Einzelberatung oder per Download über unsere Webseite: www.frau-und-betrieb-os.de unter dem Reiter „Fördermöglichkeiten“.

Können mehrere Seminare in einem Antrag bearbeitet werden?

- Nein, bitte stellen Sie für jeden einzelnen Kurs einen eigenen Antrag.

Haben Sie weitere Fragen? Zögern Sie nicht uns anzusprechen. Wir sind gerne für Sie da, um mit Ihnen Ihre Möglichkeiten auszuloten.

Beratung

Individuelle, unabhängige, gebührenfreie und vertrauliche Einzelberatung

- Wie schaffe ich nach der Familien-/Pflegephase wieder den Einstieg in den Beruf?
- Wohin möchte ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Wie kann ich mich beruflich neu orientieren?
- Wie ist die Arbeitsmarktsituation und was bedeutet das für mich?
- Welche Möglichkeiten der Qualifizierung / Fort – oder Ausbildung bieten sich für mich an?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es dazu?
- Wie kann ich meine Bewerbung optimieren?
- Wie komme ich an potentielle Arbeitgeber*innen?

Wenn Sie sich eine oder mehrere dieser Fragen stellen, sind Sie bei uns richtig!

Wer kann kommen?

Unsere Hauptzielgruppe sind Wiedereinsteigerinnen, Elternzeitnehmende, Mini-/Midijobberinnen und Beschäftigte aus Verbundbetrieben. Grundsätzlich sind aber auch alle Frauen, die ihren Wohnsitz im Land Niedersachsen haben und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

Wer macht die Beratung?

Die Einzelberatungen werden von Bettina Jacob-Stallforth (Dipl. Päd. und Leiterin der KoStelle) durchgeführt, den Bewerbungsmappencheck macht Elke Lehser (Personalerin und Unternehmerin), Friederike Fliedner (Master of Arts-Coaching) führt das Coaching nach dem Workshop „Shine Your Light“ durch.

Wo finden die Beratungen statt?

Hauptsächlich in der Koordinierungsstelle in Osnabrück. Aber auch im Landkreis werden in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten vor Ort Beratungstage mit Einzelterminen vergeben. Wann und wo diese Termine sind, entnehmen Sie entweder unserer Homepage oder Sie wenden sich an uns bzw. Ihre Gleichstellungsbeauftragte vor Ort.

Was muss ich tun?

- Zur Terminvereinbarung rufen Sie uns an oder senden uns eine E-Mail (dann bitte mit Angabe einer Telefonnummer und Ihrer Adresse).
- Bringen Sie zu dem Termin gerne Ihre Bewerbungsunterlagen mit, auch wenn sie schon älter sind oder Ihnen nicht gut erscheinen.
- Unsere Angebote sind für Sie gebührenfrei. Dies ist nur möglich durch die finanzielle Unterstützung mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Dies erfordert allerdings, dass Sie als Teilnehmerin einen Teilnehmendenfragebogen ausfüllen. Dieser muss nur einmal innerhalb eines bestimmten Zeitraumes ausgefüllt werden. Sie können diesen Fragebogen auf unserer Homepage einsehen und gerne auch schon ausgedruckt und ausgefüllt zu der Beratung mitbringen.

Haben Sie Fragen? Zögern Sie nicht uns anzurufen, wir sind gerne für Sie da.

BERUFSÜBERGREIFEND

Wir möchten Sie gerne in Ihrer beruflichen Bildung und Qualifikation unterstützen. Ein wichtiges Instrument dazu ist - auch in Zeiten von You-Tube und App´s - nach wie vor das gemeinsame Lernen in Gruppen. Gerade hier entstehen Gespräche, eröffnen sich neue Aspekte durch den Kontakt mit anderen, die ähnliche Themen bewegen. So bietet die Koordinierungsstelle eigene Gruppen an, die eher Grundlagen bearbeiten. Wichtig ist aber auch der Blick zu den klassischen Bildungseinrichtungen, wie Volkshochschulen oder Familienbildungsstätten.

Lassen Sie sich von den folgenden Seiten inspirieren und geben Sie sich einen kleinen Ruck, um sich auf den Weg zu machen und zu wachsen.

Wie auf Seite 4 geschildert bezuschussen wir Sie gerne, wo es geht. Haben Sie Fragen, dann zögern Sie nicht, sich entweder an uns oder die betreffende Einrichtung zu wenden.

Berufsweg planen

Shine your light!

Stärken klären – stärker werden

Ständig ist Ihre Überzeugungskraft gefragt - ob im Bewerbungsprozess, im Arbeitsalltag oder auch privat. Da ist es gut, wenn einem die eigenen Stärken selbst klar und bewusst sind. Mit diesem einzigartigen Konzept aus Gruppen-Workshop und Einzelcoaching können Sie Ihre Stärken identifizieren, ggf. neue Ziele entdecken und sich dafür besser einsetzen.

Dieses Angebot besteht aus zwei aufeinander folgenden Teilen:

1. A+B: Workshops

Durch eine intensive Analyse lernen Sie Ihre Stärken (neu) kennen.

Teil A: 9 - 12 h

Teil B: 13-15 h

Es ist möglich nur an Teil A teilzunehmen, Teil B bietet die Möglichkeit der Vertiefung!

2. C: Einzel-Coaching

Durch weitere persönlich vereinbarte Termine bekommen Sie individuelle Unterstützung. So finden Sie Klarheit über Ihre Ziele und Anregungen zur konkreten Umsetzung.

TERMIN:

Workshop-Tag (A+B): 22.06.2020

Teil A: Mo. 9.00 – 12.00 Uhr

Mittagspause: ein preiswerter Mittagstisch kann gerne gemeinsam in der Katholischen Familien-Bildungsstätte eingenommen werden. Bitte bei Anmeldung angeben, damit ein Tisch reserviert werden kann.

Teil B: Mo 13.00 – 15.00 Uhr

Berufsweg planen

Termine (C) für Einzelcoaching werden direkt mit Fr. Fliedner vereinbart.

DOZENTIN: Friederike Fliedner, Coach, Mediatorin

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: 15.06.2020

Berufsweg planen

Neue Wege – erste Schritte

GEMEINSAM den Anfang gestalten

Sie streben eine berufliche Veränderung an, wissen aber noch nicht genau, wohin die Reise gehen soll und wie Sie loslegen können?

Sie haben schon eine konkrete Idee, tun sich aber schwer mit dem ersten Schritt?

Der Kurs bietet Hilfe zur Selbsthilfe für alle Frauen, die sich beruflich auf einen neuen Weg begeben wollen.

An drei Terminen geht es darum,

- sich die eigenen Fähigkeiten und Stärken, bezogen auf die berufliche Zukunft, bewusst zu machen und zu lernen, diese gezielt zu kommunizieren
- die eigene Motivation, bezogen auf das berufliche Vorhaben, zu prüfen und den Nutzen (für sich selbst und andere) zu klären
- vorhandene Erfolgsbremsen wie (zu) hohe Ansprüche an sich selbst, Selbstzweifel oder die Angst vor Fehlern aufzuspüren und durch ziieldienlichere Überzeugungen zu ersetzen
- im gemeinsamen Gruppenprozess voneinander zu lernen und sich zu vernetzen.

TERMINE: 10. + 24.03, 21.04.2020
Di. 9.00 – 11.30 Uhr

DOZENTIN: Katrin Winkler, Coach

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 03.03.2020

Altersvorsorge macht Spaß ... oder?

Gemeinsam durch den Dschungel der Möglichkeiten

Zu kompliziert, kein Geld, darum kümmere ich mich später, lohnt nicht, hab´ ich bereits (- oder?), bin doch bestimmt gut abgesichert.... Kommt Ihnen das bekannt vor? Reden wir darüber!

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten der Altersvorsorge.

Welche staatlichen Förderungen können genutzt werden?

Je nach Alter, persönlicher Situation und Einkommen ist eine andere Strategie sinnvoll.

Wir geben Entscheidungshilfen, Sie entscheiden.

TERMIN: 19.03.2020
Do. 10.00 – 12.00 Uhr

DOZENTINNEN: Barbara van Essen, Doris Roessel
Fachfrauen für Finanzanlagen (DVA)
Versicherungsfachfrauen (BWV)

GEBÜHREN: keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: 12.03.2020

Berufliche Qualifizierungsmaßnahmen verschiedener Einrichtungen

Wir möchten Sie in Ihrer beruflichen Qualifikation fördern. Daher sind alle Angebote, die Sie persönlich auf Ihrem beruflichen Weg weiterbringen, unter bestimmten Voraussetzungen förderfähig (vgl. S. 4 FIFÖ).

In unserer Broschüre stellen wir eine Auswahl dar, die für Sie von Interesse sein könnte. Lassen Sie sich inspirieren!

Bei Fragen zu weiteren Inhalten, Terminen, Kosten etc. wenden Sie sich bitte an die genannte Institution. Bei Fragen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Nichts bleibt wie es war ...

Veränderungsprozesse im Erwerbsleben bewusst gestalten

4-Tagesseminar, Bildungsurlaub

Berufliche und familiäre Anforderungen verändern sich permanent. Ob Digitalisierung in der Arbeitswelt, Kinder, die das „Nest“ verlassen, Veränderungen in der Partnerschaft oder ein Körper, der nicht mehr so will wie früher – wir alle müssen uns den Zeiten des Wandels stellen. Berufliche und private Übergangszeiten fordern uns zu Neuorientierungen heraus. Damit diese Wandlungsphase gelingt und Sie die Kraft und Energie haben, die Sie brauchen, bietet Ihnen das Seminar Zeit für eine Standortbestimmung.

INHALTE:

- den inneren Kompass aktivieren
- mit Methoden aus der Achtsamkeit, Resilienz und der positiven Psychologie: Wege kennen lernen, sich selbst empathisch, kreativ und positiv zu unterstützen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

“Life-Work-Planning”: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Vortrag oder Tagesseminar

Wie können Sie Ihren ‚Traumjob‘ finden? Die Methode Life-Work-Planning gilt als innovatives Handwerkszeug, um selbstbestimmt berufliche Weichen zu stellen. Ausgangspunkt sind die eigenen Fähigkeiten und Wünsche – nicht vermeintliche Trends auf dem Arbeitsmarkt. Die Suche nach der wirklich passenden Stelle erfolgt dabei ganz ohne schriftliche Bewerbungen, da die meisten Stellen nicht über offizielle Stellenausschreibungen besetzt werden. In diesem Tagesseminar lernen Sie die drei Bausteine der Methode kennen und probieren einzelne Elemente gleich für sich selbst aus.

Inhalte:

- Sie erfahren, wie der verdeckte Stellenmarkt funktioniert
- Sie lernen Fähigkeiten und Interessen sichtbar zu machen, die Sie beruflich einbringen möchten
- Sie erfahren, wie Sie eigene berufliche Wünsche entwickeln können
- Sie lernen den verdeckten Stellenmarkt aktiv für sich zu nutzen

Literaturempfehlung:

R. Bolles „Durchstarten zum Traumjob“

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Existenz gründen

Die eigene Chefin sein – Eine Chance für Frauen

Workshop

Die eigene Chefin sein kann für Frauen mit einer Gründungsidee und dem nötigen Know how eine hervorragende berufliche Alternative sein.

INHALTE:

- Voraussetzungen für die Selbständigkeit
- Chancen und Möglichkeiten
- Teilzeit-Selbständigkeit/nebenberufliche Selbständigkeit / Franchise
- Fördermöglichkeiten
- Vereinbarkeit Familie und Selbständigkeit

TERMIN: 12.05.2020
Di. 9.45 – 12.15 Uhr

DOZENTIN: Hille Gruse, Unternehmensberaterin im Existenzgründungsprojekt „Women in Business“ der BUS GmbH, gefördert aus dem Europäischen Sozialfonds und vom Land Niedersachsen nach FIFA

GEBÜHREN: Keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: 05.05.2020

Existenz gründen

Moderne Public Relations für FreiberuflerInnen und ExistenzgründerInnen

Tagesseminar

Moderne professionelle Öffentlichkeitsarbeit steht im Mittelpunkt dieses Seminartages. Sie erfahren, wie Sie positiv auf sich und Ihr Angebot aufmerksam machen. Sie lernen die wichtigsten Regeln zeitgemäßer PR-Arbeit kennen und erhalten relevantes Hintergrundwissen, wie Sie die Medien bzw. Öffentlichkeit als FreiberuflerIn oder ExistenzgründerIn erreichen können. Sie machen sich mit den Instrumenten moderner PR-Arbeit (Presse- und Medienarbeit sowie Social Media) vertraut und erfahren, wie Sie diese gezielt, zeitgemäß und erfolgreich einsetzen können.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Bewerbungsmappencheck für Frauen

Sie wollen sich bewerben und möchten eine qualifizierte Rückmeldung zu Ihren Unterlagen? Sie erhalten Tipps zur Optimierung Ihrer Unterlagen von einer erfahrenen Personalleiterin.

Sie können gerne Ihre gesamten Unterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, Arbeitszeugnisse etc.) und ggf. Stellenausschreibungen mitbringen, umso umfassender kann die Bearbeitung in der für Sie zur Verfügung stehenden Stunde sein.

TERMINE: 12.02., 20.04., 01.07.2020
von 8.30 – 13.30 Uhr
pro Person eine Stunde

DOZENTIN: Elke Lehser, Personalleiterin

GEBÜHREN: Keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Kordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem entsprechenden Termin

Berufliche Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Eine anerkannte Berufsausbildung ist in Deutschland die Grundlage für beruflichen Erfolg. Da die Einordnung der im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen für Arbeitgeber nicht einfach ist, hilft es den ausländischen Berufsabschluss anerkennen zu lassen.

Aber wie? Die Beratungsstelle der BUS GmbH kann Sie unterstützen.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf zu den Beraterinnen vom IQ Team der BUS GmbH.

- Katharina Loose
Tel.: 0541-6929 728
Email: loose@bus-gmbh.de

Bewerben

Initiativ bewerben!!!

Workshop

Mit einer Initiativbewerbung gehen Sie auf potentielle Arbeitgeber zu. Damit zeigen Sie positive Eigenschaften wie Engagement und Aktivität. Um dies möglichst effektiv umzusetzen, erhalten Sie in diesem Workshop einige Tipps.

INHALTE:

- Vor-/Nachteile von Initiativbewerbungen
- Der Lebenslauf als Kernstück
- Die Stärkenanalyse als Basis
- Erstellung und Handling einer Betriebsliste
- Telefonische oder persönliche Kontaktaufnahme
- Inhalte der Bewerbung, Beispiele verschiedener Aufmachungen

TERMIN: 26.05.2020
Di. 09.45 – 12.00 Uhr

DOZENTIN: Bettina Jacob-Stallforth, Dipl.-Päd.

GEBÜHREN: Keine

KURSORT UND ANMELDUNG:
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: 19.05.2020

Bewerben

Die **Volkshochschule Osnabrücker Land** bietet z.B. folgende Seminare zum Thema an:

„Das 1x1 der perfekten Bewerbung“ oder „Die perfekte Online-Bewerbung“

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Der Elevator Pitch liebt das Story Telling!

Unterhaltsam und prägnant präsentieren

Tagesseminar

In vielen Berufsfeldern, wie auch im Bewerbungsprozess wird die Kurz-Präsentation, der sogenannte Pitch, immer wichtiger. Ob in 60 Sekunden, wie beim Elevator Pitch, oder im 90-Minuten-Vortrag: beim effektiven Präsentieren geht es darum, sein Gegenüber präzise, aber emotional anzusprechen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Bewerben

Connect and communicate!

So setze ich mich digital in Szene

Tagesseminar

In diesem Seminar dreht sich alles um Ihren professionellen digitalen Netzverkauftritt. Sie lernen, sich bestmöglich und sympathisch in allen beruflich relevanten Sozialen Netzwerken zu präsentieren.

Interessant könnte für Sie auch das Tagesseminar **„Assessment-Center: Wie Sie erfolgreich sein können“** sein.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Kompetenzen

Berufliche Qualifizierungsmaßnahmen verschiedener Einrichtungen

Wir möchten Sie in Ihrer beruflichen Qualifikation fördern. Daher sind alle Angebote, die Sie persönlich auf Ihrem beruflichen Weg weiterbringen, unter bestimmten Voraussetzungen förderfähig (vgl. S. 4 FIFÖ). In unserer Broschüre stellen wir eine Auswahl dar, die für Sie von Interesse sein könnte. Lassen Sie sich inspirieren!

Bei Fragen zu weiteren Inhalten, Terminen, Kosten etc. wenden Sie sich bitte an die genannte Institution. Bei Fragen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Als Anregung zur Stärkung Ihrer allgemeinen Kompetenzen finden Sie im Folgenden einige Beispiele von Kursen verschiedener Bildungseinrichtungen:

Empowerment für Frauen

Selbstbestimmung im Beruf verbessern, Persönlichkeit stärken

Wochenendworkshop

Selbstbestimmung und Selbstkompetenz bedeutet, uns selbst all unserer Stärken und Schwächen bewusst zu sein und aus den typischen, oft hinderlichen Verhaltensmustern auszusteigen.

Im Workshop steht die Aktivierung Ihrer Intuition als ratgebende Instanz im Mittelpunkt; die Ebene des bewussten Denkens wird absichtlich verlassen.

Sie erfahren, wie Sie Klarheit über sich gewinnen, was Sie bremst, was motiviert und wie Sie wirklich Energie freisetzen. Ziel ist es Ihre Persönlichkeit zu stärken, an innerer Freiheit zu gewinnen und so Ihr Empowerment zu steigern.

Interessant könnte auch die Veranstaltungen **„Machtspiele durchschauen und abwehren“** für Sie sein.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Fit für den Auftritt!

Sicher auftreten und sich souverän präsentieren

Tagesseminar

In diesem Seminar werden die Grundlagen für ein sicheres Auftreten und die souveräne Selbst-Präsentation gelegt. Sie lernen Techniken für ein effizientes Stressmanagement kennen und in praxisnahen Situationen anzuwenden. Sie trainieren den wertschätzenden Umgang mit sich selbst – vor allem bei vermeintlichen Schwächen und Fehlern. Sie erfahren, wie Sie Ihr Potenzial von Körper, Stimme und Sprechen optimal nutzen können, um sich in wichtigen Auftrittsmomenten erfolgreich zu präsentieren.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Kompetenzen

Achtsamkeits- und Meditationstraining

Für einen stressfreien Alltag

Das Leben wird immer schneller und hektischer, Entschleunigung ist der Schlüssel zu mehr Achtsamkeit. Sie lernen verschiedene Techniken und Haltungen, um sich von körperlichem oder emotionalem Stress zu erholen. Sie werden sich innerhalb kurzer Zeit gesünder, wohler und glücklicher fühlen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

Achtsamkeit mit M.E.T.®

(Meridian-Energie-Techniken)

In diesem Einführungsseminar werden Kursteilnehmer*innen befähigt, für sich zu sorgen, Ideen zu verwirklichen und neue Wege einzuschlagen. Das Mentale Training ist eine innovative Methode, die schnell wirkt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

Kompetenzen

After-Work-Entspannung für Frauen

Die Sinne anregen und gelassen in den Abend gehen

Sind Sie gestresst? Fühlen Sie sich schlapp und müde? Schalten Sie einen Abend nach der Arbeit einfach mal und lassen Sie sich in die Welt des Snoezelen entführen. Belohnen Sie Körper und Geist und sammeln Sie neue Kräfte für den weiteren Alltag.

Ein ähnliches Angebot ist „Oasen-Zeit für Frauen“ zum Abschalten und Kraft schöpfen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

Kompetenzen

Fit bleiben für Job und Familie

Mit Yoga und Zeitmanagement souverän den Alltag meistern ...

2 - Tagesseminar

Einen ausgewogenen Lebensstil in Beruf und Alltag zu realisieren erfordert Motivation, eine Prise Disziplin und einen brauchbaren Aktionsplan, der Neigungen und Möglichkeiten der jeweiligen Menschen berücksichtigt. Hier finden Sie Techniken, die eine eigenständige Umsetzung im Alltag gewährleisten.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

Die **Volkshochschule Osnabrücker Land** (www.vhs-osland.de) bietet Ihnen sowohl in der Stadt Osnabrück, wie auch in vielen Gemeinden des Landkreises als Tagesseminare folgende interessante Veranstaltungen an:

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Schwierige Gesprächssituationen souverän meistern

Kompetenzen

Wertschätzende Kommunikation – Erfolgreiche Kommunikation im Beruf, nach Marshall B. Rosenberg

Lösungsorientiertes Coaching durch Kurz-Impulse

Selbstsicher und souverän den Beruf und Alltag meistern

Seien Sie nicht sprachlos, Schlagfertigkeit können Sie trainieren

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell

Selfleadership – der Umgang mit mir, Kollegen und Ranghöheren

Als Wochenendseminare werden angeboten:

Verhandlungen gut führen

Begeisternd präsentieren

Mind-Maps – Landkarten des Denkens

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Kompetenzen

Digital Detox – (Über-)Leben in digitalen Zeiten

Teilzeit-Bildungsurlaub

INHALTE:

- Die Auswirkungen der Digitalisierung auf unsere Arbeits- und Lebenswelt (Körper, Geist, und Seele)
- Unser persönliches Nutzungsverhalten digitaler Technik
- Offline-Zeiten - wie geht das?
- Deep-Work - Konzentriertes Arbeiten
- Die eigene Kreativität wiederfinden
- Naturverbundenheit - Der Zugang zu sich selbst und zur eigenen Kraft
- Umsetzungsideen und Handlungsoptionen für den Alltag

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Das kleine 1 x 1 der Führung

Ein Seminar, um sich in der Funktion als Führungskraft zu reflektieren und Führungskompetenzen auf- bzw. auszubauen.

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Sprachen

SPRACHEN

Um den Einstieg in den Beruf zu erleichtern oder um sich weiter zu qualifizieren kann es hilfreich sein, Sprachkenntnisse aufzufrischen oder neue zu erwerben.

Die Volkshochschulen Osnabrück und Osnabrücker Land bieten Ihnen dazu ein breites Spektrum an Sprachen, Sprachniveaus und Zeitformaten (wöchentlich fortlaufend, Wochenendseminare, Intensivwochen ...).

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN Z.B. UNTER:

www.vhs-osland.de
www.vhs-os.de

Sind Sie bei anderen Anbietern fündig geworden? Natürlich unterstützen wir Sie auch gerne bei der Teilnahme dort. Die Bedingungen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) finden Sie auf Seite 4.

BERUFSSPEZIFISCHE ANGEBOTE

Streben Sie eine Tätigkeit im Büro an?

Sie sind schon im Büro tätig und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen?

Sie möchten sich an den Umgang mit den neuen Medien herantasten?

Sie wollen sich in bestimmten Teilbereichen weiter qualifizieren?

Für diese und ähnliche Bedarfe bieten Ihnen verschiedene Bildungseinrichtungen diverse Möglichkeiten an. Um das für Sie passende zu finden, sind im Folgenden einige Beispiele aufgeführt.

Berufliche Qualifizierungsmaßnahmen verschiedener Einrichtungen

Wir möchten Sie in Ihrer beruflichen Qualifikation fördern. Daher sind alle Angebote, die Sie persönlich auf Ihrem beruflichen Weg weiterbringen, unter bestimmten Voraussetzungen förderfähig (vgl. S. 4 FIFÖ). In unserer Broschüre stellen wir eine Auswahl dar, die für Sie von Interesse sein könnte. Lassen Sie sich inspirieren!

Bei Fragen zu weiteren Inhalten, Terminen, Kosten etc. wenden Sie sich bitte an die genannte Institution. Bei Fragen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

EDV / Internet

In Osnabrück direkt bietet Ihnen die **VHS-Osnabrück** (www.vhs-os.de) u.a. folgende Kurse an:

Praktischer Umgang mit dem PC

EXCEL I - Kompakt

Folgekurse „Excel II, III + IV“.

Office 365 mit Office 2016 – Grundlagen: Ihr digitaler Arbeitsplatz in der Cloud

Mac OS X – Einführung

Mac OS X – Vertiefung

Digital Privacy, Praxistipps zum wirksamen Schutz der Privatsphäre im Internet

Xing beruflich nutzen, Netzwerken und neue Herausforderungen finden

Auch für die Zielgruppe der Älteren (55+) finden Sie diverse Einführungsseminare.

GENAUERE UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

zu diesen und weiteren Kursen finden Sie direkt bei der VHS unter:
 VHS Osnabrück
 Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

EDV / Internet

Die **vhs Osnabrücker Land** (www.vhs-osland.de) bietet Ihnen sowohl in der Stadt Osnabrück, wie in vielen Gemeinden des Landkreises u.a. folgende Kurse an:

Fit für´s Büro – Office Kompakt – auch für Berufsstarter

PC-Kenntnisse für den Büroalltag - WINDOWS WORD und EXCEL

EXCEL – Der effektive Einstieg

Word und Excel kompakt Kurs für Berufs- und Wiedereinsteiger/-innen

Tastenschreiben in 6 Stunden

Word für Studium und Beruf

Gelungen Präsentieren mit Power Point

PC-Kenntnisse für den Büroalltag für Fortgeschrittene – Windows 10 – Word – Excel – Powerpoint 2016 Bildungsurlaub

Die Apple iCloud einrichten und anwenden

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite! In wenigen Schritten zur kostenlosen Homepage

Webseitengestaltung mit HTML – eine Einführung

EDV / Internet

Dies sind nur einige Beispiele. Schauen Sie auch gerne bei Nachbargemeinden nach Angeboten, manchmal sind diese passender.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Die **Katholische Erwachsenenbildung (KEB)** Osnabrück bietet Ihnen auch Zertifikatskurse „Office-Managerin“ im Baukastensystem an:

Grundlagen der PC-Handhabung

Textverarbeitung Word

Tabellenkalkulation Excel

Internet und Outlook

Präsentieren mit Power Point

NÄHERE INFORMATIONEN DAZU UND ANMELDUNG BEI:

www.keb-os.de
Katholische Erwachsenenbildung (KEB)
Osnabrück
Tel.: 0541/3586874

Büro /Verwaltung

Auch für die Bereiche Büro und Verwaltung finden Sie interessante Veranstaltungen bei verschiedenen Bildungsträgern.

Die **vhs Osnabrücker Land** bietet in verschiedenen Gemeinden und in Osnabrück z.B. folgende Kurse an:

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware:

- **Buchführung Grundlagen**
- **Buchführung Aufbaukurs**

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Volkshochschule Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Büro /Verwaltung

In der **VHS-Osnabrück** (www.vhs-os.de) können Sie folgende Kurse besuchen:

Einführung in die Buchführung – Theorie und am PC (Lexware)

Teilzeitbildungsurlaub

Lohn- und Gehaltsabrechnung - Theorie

Mit Zertifikatsprüfung zur „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung“ – Abendkurs

Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC – mit DATEV

Mit Zertifikatsprüfung zur „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung“

Lebendige Korrespondenz – so schreibt man heute!

Tagesseminar

Effizientes Officemanagement

Tagesseminar

In diesem Seminar erfahren Sie, wie viel Freude ein effizientes Office-management bringen kann, wenn es richtig angewandt wird.

INHALTE:

- Die Optimierung Ihres Arbeitsplatzes
- Ein Fahrplan für den effizienten Tag
- Ordnungs- und Ablagesysteme
- Der Umgang mit Zeitfressern
- Effektive Terminplanung
- E-Mail-Bearbeitung: Prioritäten setzen

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Die VHS Osnabrück bietet Lehrgänge mit VHS-Zertifikat an, die im Baukastensystem nach und nach erworben werden können. So können Sie entscheiden, ob sie sich zur Fachkraft Rechnungswesen, Finanzbuchhaltung, Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung oder Fachkraft Personalabrechnung qualifizieren möchten.

Einzelne, bestimmte Bausteine dazu sind durch FIFÖ (vgl.S.4) förderbar.

GENAUERE INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN KURSEN UND ANMELDUNG UNTER:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

Das **Berufsbildungs- und TechnologieZentrum (BTZ)** der Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim bietet Ihnen folgende Formate:

Finanzbuchhaltung kompakt

Damit Sie jederzeit den finanziellen Status Ihres Unternehmens feststellen können, bieten wir Ihnen vier Fortbildungen zum Thema Finanzbuchhaltung an. Schwerpunkt ist dabei die Buchhaltung mit Lexware. Mit dem notwendigen Wissen rund um Belege, Konten und Co. wird die Buchhaltung für Sie sicherlich bald eine der Aufgaben, die Sie schnell und einfach erledigen.

- Modul 1: Einstieg Finanzbuchhaltung – Basiswissen/Lexware (24 U-Std)**
3 Dienstage von 9.00 – 16.15 Uhr
- Modul 2: Erweiterung Finanzbuchhaltung – Auftrag/Faktura (8 U-Std)**
ein Dienstag von 9.00 – 16.15 Uhr
- Modul 3: Erweiterung Finanzbuchhaltung – Lohn/Gehalt (8 U-Std)**
ein Dienstag von 9.00 – 16.15 Uhr
- Modul 4: Erweiterung Finanzbuchhaltung – BWA (8 U-Std)**
ein Dienstag von 9.00 – 16.15 Uhr

Erfolgreiche Kundenkommunikation

Gute Kommunikation und Überzeugungskraft sind unerlässlich im Berufsleben.

Mit den folgenden Seminaren erlernen Sie strukturiert und praxisnah erfolgreiche Kundengespräche zu führen sowie den richtigen Umgang mit reklamierenden Kunden.

- Modul 1: Servicekommunikation (20 U-Std)**
2 - Tagesseminar
Mi./Do. 8.00 - 16.45 Uhr
- Modul 2: Reklamationsmanagement (16 U-Std)**
2 - Tagesseminar
Mi./Do. 8.00 - 16.45 Uhr
- Modul 3: Telefontraining (10 U-Std)**
Tagesseminar
Mittwoch 8.00 - 16.45 Uhr

KURSORT, ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

BTZ Berufsbildungs- und Technologie
Zentrum der Handwerkskammer Osnab-
rück-Emsland-Grafschaft Bentheim

ANSPRECHPARTNER:

Francesco Latorre
Tel. 0541/6929-719
Fax: 0541/40913-67
E-Mail: f.latorre@hwk-osnabrueck.de
www.btz-osnabrueck.de

„Fortbildung in der Pflege“

In Kooperation mit der Volkshochschule Osnabrücker Land möchten wir so viele Angebote unterstützen, dass wir dafür eine **Extra Broschüre „Fortbildung in der Pflege“** verfasst haben. Sie ist auch als Download von unserer Webseite verfügbar.

Sie finden darin folgende Lehrgänge (FIFÖ nur über den Verbund Frau & Betrieb möglich):

- Julchen kommt zu Besuch – Aktivierung mit Handpuppen
- Grundkurs für Helfer/-innen in der Altenpflege
- Zusätzliche Betreuungskraft im Pflegebereich

Im Folgenden eine Auswahl an Fortbildungen (FIFÖ möglich vgl. S. 4):

- Gesünder im Arbeitsalltag mit Humor und Perspektivwechsel
 - Musikalische Zeitreise
 - Hilfe ein Notenblatt
 - Mein Körper – mein Instrument
 - Ganz(heitlich) entspannt mit Klängen und Düften
 - Biografiearbeit und Zeitungsrunden lebendig gestalten
 - Tanzen im Sitzen für Fortgeschrittene
 - Spiele für zwischendurch
 - Kreativwerkstatt, Erstellen von Therapiematerial
 - Glück am Ende des Weges – Märchen in der Sterbebegleitung
 - Basale Stimulation
 - Kinaesthetics – Bewegung erleichtern
 - Kultursensible Pflege und Betreuung
 - Yoga für und mit Senioren
-

Pflege

KURSORTE: Osnabrück, Johann-Domann-Str. 10
und verschiedene Außenstellen der vhs
Osnabrücker Land

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

vhs Osnabrücker Land
Hermann Wellers
Tel. 0541/501-8903
www.vhs-osland.de

Pädagogik

FORTBILDUNGEN FÜR FRAUEN IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN UND KINDERTAGESPFLEGE

Für Frauen, die in Kita, Krippe oder Tagespflege tätig sind, bietet die katholische Familien-Bildungsstätte zahlreiche Veranstaltungen in ihren Räumlichkeiten an.

Hier eine Auswahl angebotener Themen:

- Wenn sich die Eingewöhnung schwierig gestaltet
- Zur Ruhe kommen in der Kindertagespflege
- Kleine Übergänge im Tagespflegealltag
- Alltagsintegrierte Sprachförderung für Vorschulkinder
- Individuelle Entwicklungspläne (IEP) in der Praxis
- Cool bleiben - wenn´s drauf ankommt
- Kollegiale Beratung
- Frühkindliche Reflexe als Ursache von Störungen
- Das linkshändige Kind in Krippe und Kindergarten
- Malerei unter drei
- Öffentlichkeitsarbeit für unsere KiTa planen und nutzen
- Kinder zu innerer Ruhe führen
- Resilienzförderung für KiTa-Mitarbeiter*innen
- „Was der Wald flüstert“
- Partizipation von jungen Kindern im Alltag der Krippe und der Kindertagespflege

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

VERBUND FRAU & BETRIEB

Verbundidee: Für die Betriebe – für die Frauen

Der „**Verbund Frau & Betrieb e.V.**“ ist ein Zusammenschluss von vorrangig kleinen und mittelständischen Betrieben unterschiedlicher Branchen. Verbundbetrieb können alle Betriebe oder Teile eines Betriebes werden, die weibliche Fachkräfte beschäftigen.

Das Ziel des Verbundes ist es, die Interessen von Frauen und Betrieben optimal zu verbinden. Das gelingt auch dadurch, dass wir die passgenaue Qualifizierung der Beschäftigten fördern.

Vorteile für Verbundmitglieder und ihre Beschäftigten:

- Als **Beschäftigte** eines Verbundunternehmens (s. Liste „Verbundbetriebe“ S. 30) erhalten Sie **Zuschüsse für berufliche Maßnahmen**. Genauere Informationen zur finanziellen Förderung (FIFÖ) finden Sie auf Seite 4 dieser Broschüre oder auf unserer Homepage. Wir freuen uns, wenn Sie Qualifizierungsangebote wahrnehmen. Der Verbund unterstützt Sie daher finanziell.
- Als **Elternzeitnehmende eines unserer Verbundunternehmen** können Sie darüber hinaus noch zusätzlich profitieren. Fragen Sie nach einem **Weiterbildungsgutschein** bei Ihrem Arbeitgeber oder in unserer Geschäftsstelle. Dieser Gutschein kann für berufliche Maßnahmen der verschiedensten Anbieter verwendet werden und gilt für Ihre Elternzeit.
- Als **Verbundmitglied** erhalten Sie **aktuelle Informationen** zur Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf und erfahren darüber hinaus, wie andere regionale Betriebe eine Vereinbarkeit ermöglichen.

Neben den oben genannten Fördermöglichkeiten gibt es für Sie als Verbundmitglied noch viele weitere Unterstützungsleistungen, wie bspw. Fachvorträge, Inhouse-Schulungen oder individuelle Beratung.

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Ihre Fragen.

ANGEBOTE BESONDERS FÜR MITARBEITERINNEN VON VERBUNDBETRIEBEN

Fit für den ganz normalen Ausnahmestand

oder: **Wie manage ich mich erfolgreich durch den „Es-ist-nie-genug-Alltag“?**

Neujahrsempfang des Verbundes Frau & Betrieb e.V.

Zeitdruck, komplexe Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse oder unterschiedliche Erwartungshaltungen - für viele im Arbeitsalltag der ganz „normale Ausnahmestand“. Das Managen dieser Faktoren erfordert neben der eigentlichen Arbeit, die ja auch zu tun ist, einen hohen Tribut an Zeit und Energie. Wie Sie in diesem kräftezehrenden Spannungsfeld Ihre Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit, Ihre Motivation und Freude erhalten können, darum geht es in diesem Vortrag. Den Schlüssel dazu halten Sie selbst bereits in der Hand: Sie haben den größten Einfluss darauf, Ihren Arbeitsalltag als zielgerichtetes und erfreuliches Abenteuer zu gestalten.

TERMIN: 30.01.2020
Do. 15.00 – ca. 17.00Uhr, offenes Ende
(inklusive Büffet)

KURSORT: InnovationsCentrum Osnabrück
Albert-Einstein-Str. 1
49076 Osnabrück

DOZENTIN: Katrin Winkler
Trainerin und Coach, Osnabrück

GEBÜHREN: Kostenlos für Verbundmitglieder
10,- € für andere Interessierte

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Anmeldeschluss: 23.01.2020

Gesund führen – so bleiben Sie und Ihr Team fit und gesund

Tagesseminar

Zukunftsfähige, erfolgreiche Unternehmen brauchen gesunde Führungskräfte, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Führungskräfte spielen hier eine zentrale Rolle: sie sind gefordert, wenn es darum geht, Motivation, Betriebsklima und Anwesenheitsquote zu verbessern.

Sie sollen z.B. Kränkungen vermeiden, Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft selbst langfristig gesund und leistungsfähig bleiben, wie sich Ihr Führungsverhalten auf die Gesundheit Ihres Teams auswirkt und was Sie tun können, damit sich auch Ihr Team wohlfühlt, motiviert und leistungsfähig bleibt.

Themen:

- Als Führungskraft/Beschäftigte selbst gesund bleiben.
- Was hält gesund? Was macht krank?
- Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit.
- Erkennen von psychischen Belastungen und der richtige Umgang damit.
- 6 Dimensionen gesunder Führung.

TERMIN: 03.03.2020
Di. 9:00 - 16:30 Uhr

KURSORT: Akzent Hotel Haus Surendorff,
Dinglingsweg 1, 49565 Bramsche

DOZENTIN: Anne-Marie Glowienka
Inhaberin hochForm, Dötlingen,
Gesundheits- und Demografieberaterin

GEBÜHREN: 80,00€ für Verbundmitglieder,
120,00€ für andere Interessierte

ANMELDUNG: Koordinierungsstelle Frau & Betrieb
Schloßstr. 9
49074 Osnabrück
Tel. 0541/27026
info@frau-und-betrieb-os.de

Anmeldeschluss: 21.02.2020

Speziell für Mitarbeiterinnen – Verbundbetriebe

Folgende Bildungsurlaube der **Volkshochschule Osnabrücker Land** können Ihre Mitarbeiterinnen unterstützen, ihren beruflichen Alltag besser zu meistern:

Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag

Burnout ist out, achtsam und präsent den Berufsalltag meistern

Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Mit Selbstreflexion zur gesunden Persönlichkeit

Stark im Beruf, entspannt in der Familie

Gesprächsführungskompetenzen im Dienstleistungs- und Kundenkontakt

Verwaltung von Websites und Blogs mit dem CMS WordPress

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN UND ANMELDUNG:

vhs Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

Speziell für Mitarbeiterinnen – Verbundbetriebe

AEVO – Ausbildereignung kompakt

Bildungsurlaub (7 Tage)

Berufsbegleitend und in kompakter Form werden Sie in diesem Seminar auf die Ausbildungseignungsprüfung der IHK vorbereitet. Die Inhalte werden berufsübergreifend vermittelt und orientieren sich an folgenden Qualifizierungszielen:

- Die Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Die Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Azubis mitwirken
- Die Ausbildung durchführen
- Die Ausbildung abschließen

Prüfungen vor der IHK finden monatlich statt, beachten Sie den IHK-Anmeldeschluss!

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt individuell. Die Prüfungsgebühr ist an die IHK zu entrichten.

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/ 323-2243
www.vhs-os.de

Vorbereitungslehrgang „Geprüfte/r Personalfachkauffrau/mann“

Der Lehrgang qualifiziert Mitarbeiterinnen aus dem Personalwesen und bereitet Sie auf Führungsfunktionen der mittleren Ebene vor.

Inhalte:

- Organisation und Durchführung der Personalarbeit
- Rechtliche Bedingungen der Personalarbeit
- Personalplanung, -marketing und -controlling
- Steuerung der Personal- und Organisationsentwicklung
- Lern- und Arbeitsmethodik
- Vorbereitung auf das situationsbezogene Fachgespräch

Die Volkshochschule Osnabrück bereitet Sie berufsbegleitend auf die Prüfung vor, die von der IHK abgenommen wird.

Teilnahmevoraussetzungen und ausführliche Hinweise entnehmen Sie bitte dem Programm der VHS Osnabrück oder Sie laden sich den Info-Flyer herunter über den Link www.vhs-os.de/downloads/beruf-fortbildung.

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

VHS Osnabrück
Tel. 0541/ 323-2243
www.vhs-os.de

Ausbildungslehrgang zum/zur Hauswirtschafter/-in

Die Ausbildung zur Hauswirtschafterin bietet eine gute Möglichkeit zum (Wieder-) Einstieg in den Beruf. Sie finden Ihren Arbeitsplatz in der Versorgung und Betreuung von Menschen in Privathaushalten, Tagesstätten, Krankenhäusern, Kurheimen, Einrichtungen für ältere Menschen, Jugendliche und Kinder.

Der Lehrgang kann mit einer Prüfung vor der Landwirtschaftskammer Weser-Ems abgeschlossen werden.

Inhalte:

- Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen
- Vermarktung hauswirtschaftlicher Produkte und Dienstleistungen

Genauere und weiterführende Informationen erhalten Sie im Programm oder auf der Webseite der vhs Osnabrücker Land.

ANMELDUNG UNTER: www.vhs-osland.de

Zusätzliche Betreuungskräfte im Pflegebereich

Qualifizierung gemäß § 43, § 53 c SGB XI

Zielgruppe: nicht qualifizierte Mitarbeiterinnen in Pflegeheimen, interessierte Personen

Der Lehrgang umfasst 172 Unterrichtsstunden. Im Rahmen eines 80-stündigen Praktikums werden Erfahrungen in der praktischen Betreuungsarbeit gesammelt.

Grundkurs für Helfer/-innen in der Altenpflege

Zielgruppe: nicht qualifizierte Mitarbeiterinnen in Pflegeheimen, interessierte Personen

Inhalte: Altenarbeit als Beruf, pflegerische Basisqualifikation, dementielle und gerontologische Krankheitsbilder, Gesundheits- und Ernährungslehre, Auseinandersetzung mit Sterben und Tod.

Umfang: 240 Unterrichtsstunden, 80-stündiges Praktikum.

Genauere Informationen zu diesen und weiteren Angeboten finden Sie in unserem **Flyer „Fortbildung in der Pflege“** (Kooperation zwischen vhs Osnabrücker Land und Koordinierungsstelle Frau & Betrieb) – verfügbar auf unseren Homepages.

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

vhs Osnabrücker Land
www.vhs-osland.de

MITGLIEDSBETRIEBE

Wir sind der Vorstand des Verbundes Frau & Betrieb:

- Elke Lehser
HR Service, Hilter a.T.W.
- Ute Schlötke
Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
- Jennifer Bauer
Schüchtermann-Schiller'sche Kliniken, Bad Rothenfelde
- Berthold Eich
St. Michael Pflege GmbH, Neuenkirchen

Wir machen mit:

- AGW Elektro Große-Wördemann GmbH & Co. KG, Georgsmarienhütte
 - Altenzentrum „Simeon und Hanna“, Bad Essen
 - Angelika Welzel BÜRO-ORGANISATION, Belm
 - apetito convenience AG & Co. KG, Hilter a.T.W.
 - ASSMANN BÜROMÖBEL GMBH & CO. KG, Melle
 - AWO Region Osnabrück e.V., Osnabrück
 - AWO Trialog Weser-Ems GmbH, Wohnanlage Sutthausen, Osnabrück
 - Bäckerei Brinkhege GmbH & Co. KG, Bissendorf
 - Beate Janßen Pflegedienst GmbH, Bad Iburg
 - Bedford GmbH & Co. KG, Osnabrück
 - Bernholt GmbH & Co. KG, Osnabrück
 - Brünger GbR, Wallenhorst
 - Caritas Nordkreis Pflege GmbH, Bersenbrück
 - Christliches Krankenhaus Quakenbrück gemeinnützige GmbH, Quakenbrück
 - Cura Osnabrück GmbH, Osnabrück
 - cyclos Beratungsgesellschaft für Ökologie, Energie- und Abfallwirtschaft GmbH, Osnabrück
 - Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
 - Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Melle e.V., Melle
 - ebm GmbH & Co. KG, Osnabrück
 - Ergotherapie / Kunsttherapie Wildenmann-Henkel, Osnabrück
 - Ev. Altenzentrum Fritz-Kamping-Haus Buer gGmbH, Melle
 - Ev. Altenzentrum Neuenkirchen, Melle
 - F & G Digitalspezialist GmbH, Osnabrück
 - Frisör hairZone, Hasbergen
 - Gemeinde Bad Essen
 - Gemeinde Belm
 - Gemeinde Bissendorf
 - Gemeinde Bohmte
 - Gemeinde Hagen a.T.W.
 - Gemeinde Hilter a.T.W.
 - Gemeinde Ostercappeln
 - Gemeinde Wallenhorst
 - Haus am Berg, Seniorenpflege und -betreuung GmbH & Co. KG, Hasbergen
 - Haus am Lechtenbrink gGmbH, Bissendorf
-

- Haus für Kinder und Familien, Kath. Kindergarten St. Antonius, Osnabrück
- Heilpädagogische Hilfe Bersenbrück gGmbH, Bersenbrück
- Heller Best GmbH, Neuenkirchen
- Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG, Osnabrück
- HR-Service Elke Lehser, Hilter a.T.W
- J.H. Pölking GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Kath. Familien-Bildungsstätte e.V., Osnabrück
- KiKxxl GmbH, Osnabrück
- Kinderhospital Osnabrück, Osnabrück
- Klinikum Osnabrück GmbH, Osnabrück
- Klinikum Osnabrücker Land GmbH, Georgsmarienhütte
- Kreissparkasse Bersenbrück, Gehrde
- Laborarztpraxis Osnabrück, Georgsmarienhütte
- Lega S Jugendhilfe gGmbH, Osnabrück
- L + T Lengermann+Trieschmann GmbH + Co. KG, Osnabrück
- MBN Bau AG, Georgsmarienhütte
- medicos Osnabrück, Osnabrück
- mensch + Pflege GmbH, Bramsche
- Meyer & Meyer Holding SE & Co. KG, Osnabrück
- mobicare, Amb. Kranken- und Familienpflege, Gehrde
- Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Neumarkt-Apotheke, Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Anklam-Bersenbrück GmbH, Anklam
- Niels-Stensen-Kliniken, Bramsche GmbH, Bramsche
- Niels-Stensen-Kliniken,
- Franziskushospital Harderberg, Georgsmarienhütte
- Niels-Stensen-Kliniken, Krankenhaus St. Raphael, Ostercappeln
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück, Osnabrück
- Paracelsus-Klinik, Osnabrück
- Rechtsanwaltspraxis Achim Lahrmann, Osnabrück
- Samtgemeinde Artland, Quakenbrück
- Samtgemeinde Bersenbrück
- Samtgemeinde Fürstenau
- Samtgemeinde Neuenkirchen
- Sanatorium Kassen e.K., Bad Iburg
- Scholtissek GmbH & Co. KG, Ostercappeln

- Schüchtermann- Schiller'sche Kliniken, Bad Rothenfelde
 - Seed Forward GmbH, Quakenbrück
 - Seniorenresidenz Rieger, Bad Rothenfelde
 - SKiN Einfach Schoen, Osnabrück
 - Solarlux GmbH, Melle
 - Soziale Dienste Handwerk GmbH, Osnabrück
 - Sparkasse Osnabrück, Osnabrück
 - Spiekermann & CO AG, Osnabrück
 - Stadt Bad Iburg
 - Stadtmarketing Bramsche GmbH, Bramsche
 - Stadtverwaltung Bramsche
 - Stadtverwaltung Georgsmarienhütte
 - Stadtverwaltung Melle
 - Stadtwerke Osnabrück AG, Osnabrück
 - Sankt-Anna-Stift Hagen a.T.W., Hagen a.T.W.
 - St. Joachim & Anna gGmbH, Fürstenau
 - St. Josef-Stift Bersenbrück/ Caritas Alten-und Pflegezentrum GmbH, Bersenbrück
 - St. Michael Pflege GmbH, Neuenkirchen
 - Volksbank Bramgau-Wittlage eG, Bramsche
 - Wasserverband Bersenbrück, Bersenbrück
 - Westerfeld Sozial-Einrichtungen, Osnabrück, Wallenhorst
 - Westland Gummiwerke GmbH & Co. KG, Melle
-
-

ORGANISATORISCHES

Anmeldebedingungen

Bitte richten Sie Ihre Anmeldungen für die Kurse direkt an den Bildungsträger.

Es gelten die Anmeldebedingungen der jeweiligen Einrichtung.

Um eine finanzielle Förderung durch uns zu erhalten, beachten Sie bitte die näheren Informationen dazu unter **FIFÖ Seite 4**.

Hier noch einmal Wesentliches zusammengefasst:

- Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitnehmende, geringfügig-beschäftigte Frauen und Mitarbeiterinnen aus Betrieben, die dem Verbund Frau & Betrieb angehören, können einen Zuschuss erhalten.
- Für jedes einzelne Bildungsangebot ist ein eigener Antrag notwendig.
- Der entsprechende Antrag muss vor Kursbeginn bei der Koordinierungsstelle eingereicht werden.
- Ein Rechtsanspruch auf Bezuschussung besteht nicht, da Gelder hierfür nur in begrenztem Rahmen zur Verfügung stehen.

Kontaktdaten der kooperierenden Bildungsträger auf einen Blick:

BUS GmbH

Bramscher Straße 134-136
49088 Osnabrück
Tel. 0541/6929600
www.bus-gmbh.de

BTZ Berufsbildungs- und TechnologieZentrum der HWK

Bramscher Straße 134-136
49088 Osnabrück
Tel. 0541/69290
www.btz-osnabrueck.de

Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.

Große Rosenstraße 18
49074 Osnabrück
Tel. 0541/35868-0
www.kath-fabi-os.de

VHS Osnabrück

Bergstraße 8
49076 Osnabrück
Tel. 0541/323-2243
www.vhs-os.de

vhs Osnabrücker Land

Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
Tel. 0541/501-7777
www.vhs-osland.de

Nützliche Links

Beruf/Bewerbung/Wiedereinstieg

www.bfbm.de
www.bmas.bund.de
www.bmfsfj.de
www.jobboerse.arbeitsagentur.de
www.minijob-zentrale.de
www.nebenjob.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de
www.teilzeit-info.de

Existenzgründung

www.bus-gmbh.de
www.existenzgruender.de
www.gruenderhaus-os.de
www.gruenderinnen.de
www.gruenderinnen-consult.de
www.utreff.de

Förderung

www.arbeitsagentur.de
www.bildungspraemie.info
www.weiterbildungsberatung-hannover.de/node/20
www.bmbf.de
www.foerderdatenbank.de
www.bafög.de
www.aufstiegs-bafoeg.de
www.mikrofinanz.net
www.aufstiegsstipendium.de

Sonstige

www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero
www.ash-os.de
www.bpw-osnabrueck.de
www.fbb-os.de
www.frauenberatung-os.de
www.landkreis-osnabrueck.de/der-landkreis/gleichstellungsbuero
www.mit-kind-studieren.de
www.osnabrueck.de/soziales/Familien/familienbuendnis/beruf-und-familie.html
www.tacheles-sozialhilfe.de
www.unternehmerinnen-os.de
www.vamv.de
www.zsb-os.de

TRÄGER

Nur durch einen Zusammenschluss verschiedener Kräfte ist es machbar, dass es dieses Bildungsprogramm und die verschiedenen Unterstützungsleistungen gibt.

Zum einen wird die Koordinierungsstelle durch das Land Niedersachsen und den Europäischen Sozialfond gefördert.

Zum anderen stehen regionale Träger hinter der Koordinierungsstelle, um die Interessen von Frauen und Betrieben miteinander zu vereinbaren.

Diese sind die Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim, die Katholische Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück, die Stadt Osnabrück und der Landkreis Osnabrück.

Wir sind der Vorstand der Koordinierungsstelle:



- Maria Aepkers, www.kath-fabi-os.de



**Handwerkskammer Osnabrück -
Emsland - Grafschaft Bentheim**

- Harald Schlieck, www.hwk-osnabrueck.de



**LANDKREIS
OSNABRÜCK**

- Monika Schulte, www.landkreis-osnabrueck.de

OSNABRÜCK 

DIE | FRIEDENSSTADT

- Marion Beier, www.vhs-os.de





Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

Für die Frauen. Für die Betriebe.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

