



2024



**Koordinierungsstelle  
Frau & Betrieb e.V.**  
Für die Frauen. Für die Betriebe.

**WORKSHOPS**

**BERATUNGEN**

**FINANZIELLE  
FÖRDERUNG**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



**EUROPA FÜR  
NIEDERSACHSEN**

#### 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

Hier finden Sie immer die neuesten Informationen zu unseren Kursen, Workshops und (Kooperations-) Veranstaltungen:



Durch einfaches Scannen des Codes mit Ihrem Smartphone können Sie schnell und einfach auf die gewünschten Seiten zugreifen und sich über unsere neuesten Angebote informieren.

Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

## WILLKOMMEN LIEBE FRAUEN

Sind Sie neu bei uns? Dann freuen wir uns, Ihnen mit unserer aktuellen Broschüre wertvolle Anregungen für Ihre berufliche Entwicklung bieten zu können.

Für den Fall, dass Sie uns schon kennen, möchten wir Sie auf eine Neuerung hinweisen: Unsere Broschüre erscheint ab sofort jährlich statt halbjährlich.

So finden Sie bei manchen Veranstaltungen Hinweise auf noch offene Termine. Die neuen Termine sowie weitere aktuelle Infos erfahren Sie über unsere Homepage, Instagram oder direkt bei uns.

#### Diese Broschüre informiert Sie über unsere gesamte Angebotspalette:

- vertrauliche und unabhängige Einzelberatungen für Frauen
- Finanzielle Förderung (FIFÖ) für die Teilnahme an Kursen bei Bildungsträgern
- Workshops der Koordinierungsstelle
- Infoveranstaltungen in Kooperation mit regionalen Akteuren und Akteurinnen
- **Verbund Frau & Betrieb e.V.:** Zur Förderung gleichberechtigter und familienfreundlicher Arbeitskulturen in Betrieben, mit individuellen Beratungen, Workshops, Netzwerkveranstaltungen und Fortbildungen.



#### Von links nach rechts:

Bettina Jacob-Stallforth (Leitung), Sina Schriewer (Leitung), Stephanie Kollenberg (Projektassistenz), Anette Wenske (Projektassistenz)

Stöbern Sie durch die Seiten und lassen Sie sich inspirieren. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Unser Ziel ist es, Sie auf Ihrem beruflichen Weg zu unterstützen.

#### Ihr Team von der Koordinierungsstelle

## 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, mehrere oder ähnliche dieser Fragen stellen, sind Sie bei uns richtig!

#### Wer kann kommen?

Unsere Hauptzielgruppe sind Wiedereinsteigerinnen, Elternzeitnehmende, Minijobberinnen sowie Beschäftigte aus Verbundbetrieben. Grundsätzlich sind aber auch alle Frauen, die ihren **Wohnsitz im Bundesland Niedersachsen** haben und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

#### Wer führt die Beratung durch?

Die Einzelberatungen werden von Bettina Jacob-Stallforth (Dipl. Päd. und Leiterin der KoStelle) durchgeführt.

#### Wo finden die Beratungen statt?

Hauptsächlich in der Koordinierungsstelle in Osnabrück. Aber auch im Landkreis Osnabrück werden in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten vor Ort Beratungstage mit Einzelterminen vergeben. Wann und wo

diese Termine sind, erfahren Sie von Ihrer Gleichstellungsbeauftragten vor Ort oder auf unserer Homepage.

#### 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 diese schon älter sind oder Ihnen nicht gut erscheinen.
- Unsere Angebote sind für Sie gebührenfrei. Das 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 anzusprechen, wir sind gerne für Sie da.



## FIFÖ – Finanzielle Förderung von Bildungsangeboten anderer Bildungseinrichtungen

Damit Sie es leichter haben, an Kursen bei Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder anderen beruflichen Bildungsträgern teilzunehmen, unterstützen wir Sie finanziell unter folgenden Rahmenbedingungen:

- Förderfähig sind Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitnehmende, geringfügig Beschäftigte (Minijob) und Mitarbeiterinnen aus Betrieben, die dem Verbund Frau & Betrieb e.V. angehören.
- Der von Ihnen angestrebte Kurs muss beruflich für Sie relevant sein. Inwieweit das zutrifft, besprechen wir gerne mit Ihnen.
- 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 Ihren ausgefüllten Antrag zusammen mit Informationen zu der gewünschten Fortbildung (Kopie vom Angebot aus dem Titel, Inhalt, Zeitumfang und Kosten hervorgehen) an uns.
- Sie bekommen von uns eine Rückmeldung, ob Sie mit einer Förderung rechnen dürfen.
- Sie reichen zeitnah nach dem Kurs einen Beleg über Ihre Teilnahme/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 (FIFÖ-Antrag und FIFÖ-Erstattung) bekommen Sie direkt bei uns im Büro, bspw. bei der Einzelberatung oder per Download über unsere Webseite: [www.frau-und-betrieb-os.de](http://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 Fragen?

Wenden Sie sich gerne an uns, damit wir mit Ihnen Ihre Möglichkeiten ausloten können.

## Qualifizierung und Bildung für Frauen

Wir möchten Sie gerne in Ihrer beruflichen Bildung und Qualifikation unterstützen, damit Sie gezielter Ihren Weg gehen und beruflich erfolgreicher sind. Wichtige Instrumente dazu sind nach wie vor das gemeinsame Lernen und der Austausch in Gruppen. Im direkten Dialog – digital wie analog – eröffnen sich oftmals neue, vorher nicht anvisierte Aspekte, die inspirieren und neue Horizonte öffnen.

Die Koordinierungsstelle arbeitet mit verschiedenen Bildungseinrichtungen zusammen, um Sie, liebe Frauen, zu unterstützen.

Auf deren Webseiten finden Sie eine große Auswahl zu verschiedenen Themen. Zum einen finden Sie berufsübergreifende Themen, die für die berufliche Entwicklung sinnvoll sind, wie bspw. Seminare zum Bewerber- oder Kommunikationsverhalten. Zum anderen finden Sie hilfreiche, berufsspezifische Seminare z. B. in den Bereichen EDV, Büro, Pädagogik oder Pflege. Deshalb laden wir Sie ein, zu stöbern und sich weiter zu bilden!

Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs zu Ihnen passt, wenden Sie sich an uns. Wir stehen Ihnen gerne zur Seite.



In Kooperation mit der Volkshochschule Osnabrücker Land geben wir eine **Extra Broschüre „Fortbildung in der Pflege“** heraus. Diese ist auch als Download von unserer Webseite verfügbar.



**VHS Osnabrück**  
Bergstraße 8 · 49076 Osnabrück  
Tel. 0541/323-2243 · [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)



**vhs Osnabrücker Land**  
Am Schölerberg 1 · 49082 Osnabrück  
Tel. 0541/501-7777 · [www.vhs-osland.de](http://www.vhs-osland.de)



**Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.**  
Große Rosenstraße 18 · 49074 Osnabrück  
Tel. 0541/35868-0 · [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



**BUS GmbH**  
Bramscher Straße 134 – 136 · 49088 Osnabrück  
Tel. 0541/6929600 · [www.bus-gmbh.de](http://www.bus-gmbh.de)

## WORKSHOPS DER KOSTELLE

Es gibt einige Themen, die immer wieder auftauchen und viele Frauen beschäftigen. Zur gezielten Bearbeitung bieten wir einige Gruppen direkt in der Koordinierungsstelle an. Die Angebote richten sich bevorzugt an unsere Zielgruppe (vgl. Seite 4) aber auch an alle Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten und ihren Wohnsitz in Niedersachsen haben.

**Die Workshops finden fast alle in unseren Räumen statt und sind gebührenfrei.**  
**Eine wichtige Bitte: wir freuen uns über rechtzeitige Anmeldungen! Die Teilnahmeplätze sind begrenzt und nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.**

**Anmeldung für alle Angebote:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Schloßstr. 9  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
[info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)



**Bitte beachten Sie:**  
Wenn Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, notieren Sie sich bitte diesen Termin, um ihn nicht zu verpassen. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um eine Rückmeldung, damit der frei werdende Platz noch nach besetzt werden kann. Andere Frauen werden es Ihnen danken.

## Take Your Space!

### Über Bewegung zu Stärke und Standing

Fällt es Dir schwer, Dich stark zu fühlen neben jemand „Großem“? Machst Du Dich manchmal kleiner, als Du bist? Fällt es Dir in bestimmten Situationen schwer, Deine Meinung zu vertreten/zu Deiner Meinung zu stehen? Passt Du Dich öfter an Gegebenheiten an, als Du eigentlich möchtest und fühlst Dich unwohl dabei?

In diesem Workshop erfährst Du, wie Du mit Hilfe von gezielten, kurzen und alltagstauglichen Körperübungen dich und deinen Körper besser wahrnehmen kannst. Damit erfährst Du mehr über Dich und Deine Bedürfnisse. So wird Dein Selbstbewusstsein gestärkt. Du lernst deinen Standpunkt für Dich zu vertreten, Deinen Raum für Dich einzunehmen und Dich damit gut zu fühlen.

**TERMIN:** Di., 12.03.2024  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Jana Wunderlich,  
Sozialarbeiterin, Embodiment Coach,  
Tanzpädagogin  
www.janawunderlich.de

**GEBÜHREN:** Keine

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

**KURSORT:** VHS Osnabrück  
Raum 206  
Bergstr. 8  
49076 Osnabrück

## Female Empowerment

### Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf – 2-teiliger Workshop

Wäre es nicht großartig, wenn Sie voller Energie und Ideen, voller Zufriedenheit und Leichtigkeit, selbstbestimmt durch Ihr Leben gehen? In diesen beiden Workshops geht es darum, dass Sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und lernen, dass Sie mit all ihren Aufgaben nicht allein sind!

#### Inhalte:

##### Workshop 1: Die Frau im Privatleben

- Bewusst werden des „Mental Loads“, der unzähligen unsichtbaren und oft unbewussten Dinge, die "Frau" nebenher tut.
- „Nein“ sagen lernen und achtsam mit eigenen Grenzen umgehen.
- Stress vorbeugen: Signale von Stress leichter erkennen und angemessen reagieren.

##### Workshop 2: Die Frau im Beruf

- Work-Life-Balance, (Arbeits-) Alltag und eigene Bedürfnisse miteinander vereinbaren.
- Neue berufliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten finden.
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft als unterstützende Kraft der beruflichen Selbstverwirklichung.

**TERMIN:** Fr., 12. und 19.04.2024 sowie  
ein Herbsttermin in Planung  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Alina Dammer, Coaching und Training

**GEBÜHREN:** Keine

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

## Shine your light!

### Stärken klären – stärker werden

In dieser einzigartigen Kombination aus Workshop und Einzelcoaching geht es darum, dass Sie sich Ihrer Stärken bewusster werden. Damit stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Fähigkeit, positiv aufzutreten. Vielleicht entstehen dadurch auch neue Ideen und berufliche Ziele.

#### 1. Workshop (gebührenfrei):

In einem Mix aus Selbstreflexion und Gruppenerfahrung lernen Sie Ihre Stärken (neu) kennen. Die Dozentin greift dabei auf einen breit aufgestellten Werkzeugkoffer zu, der Ihnen ermöglicht aus verschiedenen Perspektiven Ihre Stärken zu reflektieren.

#### 2. Einzel-Coaching (kostenpflichtig):

Bei Bedarf können Sie weitere persönliche Termine zur individuellen Unterstützung direkt mit der Referentin vereinbaren. Sie vertiefen die Erfahrungen des Workshops und erarbeiten konkrete Ziele.

#### TERMIN WORKSHOP:

Di., 14.05.2024  
9:00 – 12:30 Uhr

Termine für Einzelcoachings können direkt im Anschluss an den Workshop mit Frau Winkler vereinbart werden.

**REFERENTIN:** Katrin Winkler,  
Coaching und Training

**GEBÜHREN:** - Keine für den Workshop.  
- Das Coaching kann über FIFÖ mit max.  
150€ durch die Koordinierungsstelle  
gefördert werden.

#### KURSORT UND ANMELDUNG:

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

## Wo will ich hin?

### Ressourcenorientierte Standortbestimmung für Frauen

Wo stehe ich gerade in meinem Leben (beruflich/privat), wo will ich hin?  
Was steht mir vielleicht im Weg und welche (noch verborgenen) Ressourcen trage ich in mir?

Mit unterschiedlichen Methoden (systemisch, psychodramatisch, kreativ) nehmen wir eine persönliche Standortbestimmung in den Blick.

Dabei kann es um private oder berufliche Veränderungswünsche gehen: eine Perspektive für neue Lebensabschnitte entwickeln, den Umgang mit Übergängen gestalten, zwischenmenschliche Herausforderungen beleuchten oder Wünsche und Sehnsüchte erforschen.

Im Fokus des Gruppenangebots steht die Entdeckung und Stärkung persönlicher Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen.

**TERMIN:** Do., 06.06.2024 und Do. 28.11.2024  
9:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Laura Ax  
Dipl. Sozialpädagogin, Systemisch-Integrative Beraterin, Tanzpädagogin  
www.lauraax.de

**GEBÜHREN:** keine

#### KURSORT UND ANMELDUNG:

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

## Neue Wege – erste Schritte GEMEINSAM den Anfang gestalten

### 3 aufeinander aufbauende Workshops

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?

Die drei zusammenhängenden Workshops bieten Hilfe zur Selbsthilfe für alle Frauen, die sich beruflich auf einen neuen Weg begeben wollen.

#### Es geht 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 ziel-dienlichere Überzeugungen zu ersetzen.
- im gemeinsamen Gruppenprozess voneinander zu lernen und sich zu vernetzen.

**TERMINE:** Di., 20.08., 27.08. und 03.09.2024  
9:00 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Katrin Winkler, Coaching und Training

**GEBÜHREN:** Keine

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

## Berufsweg planen – Perspektiven gestalten

Die Planung und Gestaltung des eigenen Berufsweges stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Zunächst geht es um den Blick nach innen und damit um die eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Motive. Erst wenn diese klar benannt werden können, kann man sich im Dschungel der beruflichen Möglichkeiten besser orientieren. Der Arbeitsmarkt bietet verschiedene Eintritts- und Veränderungsoptionen, von denen einige vorgestellt werden.

#### Inhalte:

- Den persönlichen Standort im Blick haben.
- Die eigenen Motive, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen kennenlernen und benennen.
- Den bisherigen beruflichen Werdegang wertschätzen.
- Den Übergang zum Arbeitsmarkt gestalten.
- Neue berufliche Perspektiven entwickeln.

**TERMIN:** Mi., 21.02.2024 und Do. 19.09.2024  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Uta Schrader  
Personalarbeit und Coaching

**GEBÜHREN:** keine

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

## Die eigene Chefin sein – Eine Chance für Frauen

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.
- Teilzeit-Selbständigkeit/nebenberufliche Selbständigkeit/Franchise.
- Fördermöglichkeiten.
- Vereinbarkeit Familie und Selbständigkeit.

**TERMIN:** Di., 27.02.2024 und 01.10.2024  
9:45 – 12:15 Uhr

**REFERENTIN:** Hille Gruse,  
Unternehmensberaterin im Existenz-gründungsprojekt „Women in Business“ der BUS GmbH, gefördert aus dem Europäischen Sozialfonds und vom Land Niedersachsen nach RIKA.

**GEBÜHREN:** Keine

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

## Berufliche Neuorientierung mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode\*

Sie hängen fest in Ihrem Alltag? Ihnen fehlt aber noch die Idee und der Mut, sich beruflich neu zu erfinden? Dann nutzen Sie doch die kreative Energie der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode und entwickeln Sie eine Vision für Ihre beruflichen Neuorientierung.

#### Inhalte:

In diesem Workshop, in dem die LEGO® SERIOUS PLAY® Methode eingesetzt wird, werden Ideen und kreative Lösungsansätze gefördert. Die spielerische Umgebung, das Visualisieren über das LEGO® Material und der Austausch in der kleinen Workshop-Gruppe helfen Ihnen, mit frischem Blick neue Lösungsansätze für Ihre berufliche Weiterentwicklung zu entwickeln.

Sie bauen in diesem Workshop in mehreren Phasen eine Vision für Ihre berufliche Neuorientierung und arbeiten dabei individuelle Stärken und Ideen heraus. Durch den Austausch in der Workshop-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ideen vorzustellen und direkt Feedback und Ideen aus der Gruppe zu bekommen.

**TERMIN:** Di., 28.05.2024 und Do. 24.10.2024  
9:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Martina Hölscher, Locinar.plus GmbH,  
Moderatorin für co-kreative Prozesse

**GEBÜHREN:** Keine

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

\*LEGO®, SERIOUS PLAY®, die Minifigur und die Konfigurationen der Steine und Noppen sind Marken der LEGO® Gruppe, die diese Workshops weder sponsert, autorisiert noch genehmigt. © 2022 The LEGO® Group

## Eine Führung durch das GMH Stahlwerk - Frauen im Fokus

Treten Sie ein in die Welt des klimafreundlichsten Stahlwerks Deutschlands!

Die GMH Gruppe und die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. laden zu einer besonderen Stahlwerksführung nur für Frauen ein. Gewinnen Sie realistische Einblicke in den Arbeitsalltag und erkunden Sie die beruflichen Möglichkeiten in einem Stahlwerk.

Der Fokus der Führung liegt dabei auf den Prozessen und Facetten der Stahlproduktion. Selbstverständlich stehen wir bereit, um Ihre Fragen rund um diesen Industriezweig zu beantworten.

Lernen Sie die Stahlindustrie aus nächster Nähe kennen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**TERMIN:** Di., 11.06.2024  
09:30 – 13:00 Uhr

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT:** Georgsmarienhütte Holding GmbH  
Neue Hüttenstraße 1  
49124 Georgsmarienhütte

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



**ANMELDESCHLUSS 14.05.2024**

Weitere Infos geben wir Ihnen im Anschluss an Ihre Anmeldung kurz vor dem Termin.

## Bewerbungs-Check für Frauen

Sie wollen sich bewerben und möchten eine qualifizierte Rückmeldung zu Ihren Unterlagen? Sie erhalten von einer erfahrenen Personalleiterin Tipps zur Optimierung und zum effektiven Umgang, auch was Onlinebewerbungen betrifft.

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:** Fr., 23.02.2024 und Fr. 09.08.2024  
8:30 – 13:30 Uhr  
pro Person eine Stunde

**REFERENTIN:** Elke Lehser, Personalleiterin

**GEBÜHREN:** Keine

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

## Guidelines für den Bewerbungsdschungel

In digitalen Zeiten verschwimmen die klassischen Trennungen zwischen Bewerbungen auf offene Stellen oder Initiativbewerbungen sowie bei Anschreiben, Lebenslauf, Qualifikationsprofil.

Wie gehe ich damit um? Wie schaffe ich einen effizienten und zielgerichteten Umgang? Was gibt es zu beachten bei Onlinebewerbungen? Wie komme ich zum Ziel? Diesen Fragen gehen wir mit folgenden Themen nach.

### Inhalte:

- Basics zum „Bewerben“, Grundhaltung und Kommunikation.
- Voraussetzungen: Stärkenanalyse, Ziele.
- Schriftstücke: der Lebenslauf als Kernstück, das Anschreiben, weitere Formen.
- Basics für Online-Bewerbungen.
- Selbstorganisation: Netzwerken, Betriebsliste, telefonische Kontaktaufnahme.

**TERMIN:** Do., 14.03.2024 und Di. 05.11.2024  
9:45 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Bettina Jacob-Stallforth, Dipl.-Päd.

**GEBÜHREN:** Keine

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

## KOOPERATIONS- VERANSTALTUNGEN

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle stehen im regen Austausch mit anderen regionalen Partnerinnen und Partnern, die sich ebenfalls für die Förderung der Gleichstellung und die berufliche Entwicklung von Frauen einsetzen. Daraus sind verschiedene Veranstaltungen entstanden. Im Folgenden finden Sie eine Aufstellung der verschiedenen Angebote. Leider stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung die exakten Termine noch nicht fest, aber gerne können sie sich schon über die Inhalte informieren.

**Bitte schauen Sie auf unsere Homepage oder folgen Sie uns auf Instagram um aktuelle Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen zu erhalten. Bei Fragen können Sie uns auch anrufen, wir sind gern für Sie da.**

**Beachten Sie, dass diese Veranstaltungen NICHT in unseren Räumen stattfinden, aber fast alle gebührenfrei sind. Die Anmeldungen erfolgen ebenfalls NICHT über uns.**

**Noch eine wichtige Bitte: rechtzeitige Anmeldungen helfen sehr, nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.**



## FrauenZukunftsWochen

Die **FrauenZukunftsWochen** richten sich an Frauen, die sich Gedanken machen über ihren weiteren beruflichen Weg. Sie erhalten Anregungen, Informationen und Hilfestellungen für ihre berufliche Weiterentwicklung.

Die gebührenfreien Veranstaltungen werden organisiert und durchgeführt von der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. und der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Berufsberaterinnen der Agentur für Arbeit.

Sie finden im Zeitraum vom **16.04 – 23.04.2024 vormittags von 9:30 – 11:30 Uhr** statt, außer der Veranstaltung für Frauen mit Migrationshintergrund, welche an einem Nachmittag stattfinden soll.

**Es sind folgende Veranstaltungen geplant:**

- "Für eine Qualifizierung ist es nie zu spät"
- "Berufsweg planen"
- „Frauen und Finanzen“
- "Neue Wege – erste Schritte"
- "Berufliche Qualifizierung für Frauen mit Migrationshintergrund"



## Der erste Eindruck zählt! Theaterworkshop für eine bessere Präsenz – nur für Frauen

**„Für den 1. Eindruck gibt es keine zweite Chance!“**  
Ob es uns gefällt oder nicht - Körpersprache, Kleidung, Aussehen und Sprache – Studien zufolge beurteilt uns das Gegenüber nach nur 100 Millisekunden. Doch wie können wir uns das zu Nutze machen?  
In diesem Workshop untersuchen wir, wie wir auf andere wirken, wie wir wirken wollen und wie wir unsere Präsenz verbessern können. Sie wollen überzeugt und selbstsicher auftreten? Mit Methoden aus dem Bereich des Schauspiels ergründen wir, wie unsere Körpersprache unsere Emotionen beeinflusst und wie wir sie gezielt einsetzen, um einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen.

**TERMIN:** So., 05.05.2024  
9:00 – 13:00 Uhr

**REFERENTIN:** Florence Herrmann, Theaterpädagogin

**GEBÜHREN:** 33,- €, bei FIFÖ 17,- € (vgl. Seite 5)

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
VHS Osnabrück  
Bergstr. 8  
49076 Osnabrück  
Tel. 0541/ 323-2243  
www.vhs-os.de  
Kursnummer: 24A4129

**VERANSTALTERINNEN:**

- Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.
- VHS Osnabrück Stadt

**TERMIN:** 16.04. – 23.04.2024

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveeno Link

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück

**VERANSTALTERINNEN:**

- Bettina Jacob-Stallforth, Leiterin der Koordinierungsstelle e.V.
- Andrea Kreft, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit
- Sabine Schulte, Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit
- Theresa Wittwer, Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit



Bitte über QR-Code oder Link:  
<https://eveeno.com/frauenzukunftswochen>

## Frauen starten durch

### Sie wollen zurück ins Berufsleben, sich umorientieren oder etwas komplett Neues machen?

Dann nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei unserer kostenlosen Veranstaltung über Ihre beruflichen Chancen zu informieren, ihr Wissen über Bewerbung zu erweitern und Impulse für Ihre berufliche Entwicklung zu erhalten.

Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Referentinnen inspirieren und besuchen Sie die Info-Stände auch von weiteren Kooperationspartner\*innen.

In den Netzwerkpausen können Sie neue Kontakte knüpfen und sowohl mit Gleichgesinnten, wie mit Fachpersonal ins Gespräch kommen.

An den Ständen der Agentur für Arbeit und der Koordinierungsstelle können Sie weiterführende Termine für Einzelberatungen vereinbaren.

Wir freuen uns darauf, Sie vor Ort zu treffen und uns mit Ihnen auszutauschen.



- TERMIN:** Steht zur Drucklegung noch nicht fest.  
**GEBÜHREN:** Keine  
**ANMELDUNG:** Über QR-Code oder eveno Link  
**KURSORT:** Steht zur Drucklegung noch nicht fest, bitte informieren Sie sich über unsere Homepage, Instagram oder telefonisch bei uns.

### VERANSTALTERINNEN:

- Bettina Jacob-Stallforth, Leiterin der Koordinierungsstelle e.V.
- Andrea Kreft, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit
- Franziska Matt, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Osnabrück
- Patricia Heller, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Osnabrück
- und die jeweiligen Teams



Bitte über QR-Code oder Link:  
<https://eveno.com/frauenstartendurch>

## Frauen-Business-Tage

Bereits zum elften Mal laden wir Unternehmerinnen sowie Frauen, die sich vernetzen und weiterentwickeln möchten, zu dieser inspirierenden Veranstaltung ein.

Mit einem Mix aus Fachvorträgen, Business-Talks, Informationsständen und Raum für Diskussionen bietet das Format eine hervorragende Plattform für Weiterbildung und Networking.

**TERMINE:** Do., 21.11.2024 und Fr., 22.11.2024

**GEBÜHREN:** Kostenlos

**ANMELDUNG:** Digital über die Homepage der IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim

**KURSORT:** Industrie- und Handelskammer Neuer Graben 38 49074 Osnabrück

### VERANSTALTER\*INNEN:

- Sina Schriewer, Leiterin der Koordinierungsstelle e.V.
- Enno Kähler, IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Jutta Harmeyer, Unternehmerinnen-Stammtisch
- Katrin Becker, U-Treff
- Heike Leyer, Handwerkskammer Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Hille Gruse, Berufsbildungs- und Servicezentrums des Osnabrücker Handwerks (BUS GmbH)



## BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN!

An dieser Stelle möchten wir Sie auch nochmal ermutigen, regelmäßig auf unserer Homepage und unserem Instagram-Kanal vorbeizuschauen, um sich über neue und aktuelle Angebote zu informieren.

Dort finden Sie immer die neuesten Informationen zu unseren Kursen, Workshops und (Kooperations-) Veranstaltungen.



Durch einfaches scannen des Codes mit Ihrem Smartphone können Sie schnell und einfach auf die gewünschten Seiten zugreifen und sich über unsere neuesten Angebote informieren. Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.



## VERBUND FRAU & BETRIEB

### EIN STARKES NETZWERK IN DER DYNAMISCHEN WIRTSCHAFTSWELT

Der **Verbund Frau & Betrieb e. V.** repräsentiert ein vielfältiges Netzwerk, das Unternehmen unterschiedlichster Größen und Branchen umfasst. Unser Hauptanliegen ist die Förderung der gleichberechtigten Teilhabe aller Menschen am Arbeitsmarkt, ungeachtet ihres Geschlechts, Alters, ihrer Herkunft oder persönlichen Umstände.



#### Von links nach rechts:

Martina Hölscher, Helga Suhre, Sina Schriewer, Renate Kassen und Anja Staschinski.

#### Unser Engagement:

- Förderung der Gleichberechtigung: Wir setzen uns aktiv dafür ein, dass jede Person ihre beruflichen Ziele verwirklichen kann.
- Unterstützung von Unternehmen: Wir helfen bei der Schaffung inklusiver und gleichberechtigter Strukturen.

#### Fokus auf Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben:

Wir bieten konkrete Unterstützung für Unternehmen, um die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben in verschiedenen Lebensphasen zu ermöglichen. Dabei helfen wir bei der Entwicklung von Strategien, um die verschiedenen Herausforderungen effektiv zu meistern.

#### Zielsetzungen und Angebote:

- Schaffung einer effektiven Verbindung zwischen den Interessen von Menschen und Unternehmen.
- Entwicklung einer unterstützenden und stärkenden Arbeitskultur.
- Organisation von Workshops, Impuls- und Netzwerkveranstaltungen für alle Mitarbeiter\*innen.

#### Mitgliedschaft und Beiträge:

Der Verbund steht allen Unternehmen offen, unabhängig von ihrer Größe. Die jährlichen Mitgliedsbeiträge staffeln sich wie folgt:

- Bis 49 Beschäftigte: 100 €
- 50 – 249 Beschäftigte: 150 €
- Ab 250 Beschäftigte: 200 €

Für weitere Fragen oder detaillierte Informationen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

#### Welche Vorteile hat eine Mitgliedschaft für Ihren Betrieb?

- Förderung der Gleichstellung von Frauen und Männern im Erwerbsleben.
- Kostenfreie Teilnahme an unseren (digitalen) Fachvorträgen, Seminaren und Workshops.
- Finanzielle Bezuschussung beruflicher Fortbildungen für Frauen und Inhouse-Schulungen für die gesamte Belegschaft mit bis zu 500 € pro Mitgliedsbetrieb.
- Aktuelle Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und familiärer Sorgearbeit.
- Individuelle Beratung.
- Teilhabe am Netzwerk.
- Vermittlung von Arbeitskräften.

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024 DES VERBUND FRAU & BETRIEB E.V.

**Wann?** Mittwoch, 13. März 2024  
09:00 - 12:00 Uhr

**Wo?** Sanatorium Kassen, Bad Iburg

**Wer?** Mitglieder im „Verbund Frau & Betrieb e.V.“

Die diesjährige Mitgliederversammlung steht ganz im Zeichen der Teilhabe. Neben dem jährlichen Bericht des Vorstandes, wollen wir mit Ihnen in den Austausch kommen und tiefer in die täglichen Herausforderungen eintauchen, die Sie in Ihrem Arbeitsumfeld erleben. Wir möchten hören, was Sie bewegt und wie Sie sich die Zusammenarbeit im Verbund wünschen. Darüber hinaus möchten wir den Netzwerkgedanken im Verbund weiter stärken. Hierfür planen wir die Gründung von Netzwerktreffen und die Organisation von Impulsen passend zu den Themen, die Sie bewegen.

Sehen Sie die Mitgliederversammlung als Startpunkt für einen Weg, den wir gemeinsam beschreiten wollen, um unsere Arbeit im Verbund zu bereichern und effektiver zu gestalten. Ihre Meinung und Ihr Engagement sind für uns von großem Wert.

Wir freuen uns darauf, Sie persönlich zu treffen und gemeinsam einen spannenden und produktiven Tag zu erleben.

Bis bald bei der Mitgliederversammlung!

Mit herzlichen Grüßen

**Ihr Vorstand vom Verbund Frau & Betrieb e.V.**

## Karrierepad Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

In diesem Workshop erfahren Personalverantwortliche, wie sie ihre Mitarbeiter\*innen erfolgreich auf dem Weg zur Führungskraft unterstützen können. Entdecken Sie die Bedeutung dieses besonderen Karrierepfads und wie Sie als Personaler\*in dazu beitragen können, dass neue Führungskräfte zielführend gefördert und gefordert werden.

- **Begleitung und Unterstützung:** Strategien, um Mitarbeiter\*innen auf ihrem Weg zur Führungskraft zu begleiten.
- **Rolle des Personalers:** Wie Personalverantwortliche neue Führungskräfte zielführend unterstützen können.
- **Inspiration und Ideen:** Anregungen für den erfolgreichen Umgang mit frischen Führungskräften.
- **Ziel:** Förderung zufriedener und effektiver Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte im Unternehmen.

**TERMIN:** Di., 09.04.2024  
10:00 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Meike Schell, Wirtschaftspsychologin  
M.Sc., Business Coach & Trainerin für  
Führungskräfte & Young Professionals

**GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Digital:  
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor  
zugesendet.

## Onboarding: Schlüsselinstrument für die Gestaltung einer nachhaltigen Unternehmenskultur von Beginn an

In diesem Vortrag untersuchen wir die zentrale Rolle des Onboarding-Prozesses für die langfristige Mitarbeiterbindung und die Entwicklung einer positiven Unternehmenskultur. Wir erörtern, wie ein gut strukturierter Onboarding-Prozess nicht nur neuen Mitarbeitenden hilft, sich schneller einzuleben, sondern auch zur Gesamtstrategie des Unternehmens beiträgt.

### Inhalte:

- Bedeutung und Wirkung des Onboardings.
- Rolle der Führungskräfte im Onboarding-Prozess.
- Messung des Onboarding-Erfolgs und Optimierung.
- Zukunftstrends und Anpassung an neue Arbeitsweisen.
- Best Practices.

**TERMIN:** Do., 16.05.2024  
10:00 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Christina Relius,  
geschäftsführende Gesellschafterin  
connect people & company

**GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Digital:  
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor  
zugesendet.

## Selbstfürsorge zwischen Arbeit und Care-Verpflichtungen

Wenn wir im Beruf und Alltag ständig unter Spannung stehen, dann achten wir zu wenig auf ein wichtiges Thema: die Selbstfürsorge. Die Gründe dafür liegen oft in individuellen Verhaltensweisen wie auch in den Arbeits- bzw. Umgebungsbedingungen.

### In diesem Workshop möchten wir gemeinsam lernen was es bedeutet:

- Selbstfürsorge zu betreiben.
- Glaubensmuster aufzubrechen.
- Konstruktiv anzusprechen, wenn wir das Gefühl haben, nicht genügend Wertschätzung für die geleistete Arbeit zu erhalten.
- Sich sinnvoll abzugrenzen.

Denn wer gut auf sich achtet, sorgt auch dafür, dass genügend Energie für andere übrigbleibt. Zum Beispiel, um den eigenen Kindern geduldig zur Seite zu stehen, Familienmitgliedern beizustehen oder Arbeitskolleg\*innen zu unterstützen.

**TERMIN:** Do., 13.06.2024  
09:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Alina Dammer, systemischer Coach und  
Erziehungswissenschaftlerin

**GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

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

## Interkulturelle Organisationsentwicklung: Vielfalt als Erfolgsfaktor

In diesem Workshop wird der Fokus auf die Stärkung von Unternehmen durch die Beschäftigung internationaler Fachkräfte gelegt. Wir sensibilisieren für deren spezielle Bedarfe, daraus entstehende Herausforderungen und wie diese als Chance für den Betrieb genutzt werden können.

### Workshop-Inhalte:

- Bedeutung internationaler Talente und Vorteile kultureller Vielfalt.
- Herausforderungen und Chancen.
- Schaffung einer Willkommenskultur.
- Integration und Personalbindung.
- Interkulturelle Kompetenzen.

**TERMIN:** Di., 17.09.2024  
09:30 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Yulyane Korkmaz, Referentin für Diversity Management beim RKW Nord

**GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Katholische LandvolkHochschule  
Oesede  
Gartbrink 5  
49124 Georgsmarienhütte

## Organisationale Resilienz Ein Schlüsselkonzept für moderne Unternehmen

In diesem Vortrag dreht sich alles um das Thema organisationale Resilienz, also die Fähigkeit eines Unternehmens, sich gegen interne und externe Belastungen zu behaupten und diesen standzuhalten. Entdecken Sie wichtige Einblicke in folgende Aspekte:

- **Grundlagen der organisationalen Resilienz:** Erlernen Sie, was unter organisationaler Resilienz verstanden wird.
- **Bedeutung der Resilienz für Ihr Unternehmen:** Welche Vorteile haben resiliente Organisationen und warum ist es in dieser Zeit so wichtig.
- **Mehr zu den Säulen der Resilienz:** Worauf und wie baut sich Resilienz auf.
- **Tipps für die praktische Umsetzung.**

**TERMIN:** Do., 24.10.2024  
10:00 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Dr. Martina Lukas-Nülle,  
Selbstständige Trainerin, Beraterin  
und Coach mit den Schwerpunkten  
betriebliches Gesundheitsmanagement,  
psychische Belastungen, Arbeitsfähig-  
keit und Resilienz

**GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Digital:  
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor  
zugesendet.

## Erfolgreiche Social-Media- Strategien für Ihr Marketing

Social Media ist schon längst ein wichtiger Bestandteil des Marketings. Doch welche Kanäle braucht es wirklich? In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zu den Social Media Kanälen und wie Sie Ihre Social-Media Strategie starten können.

- Vorstellung der Social Media Kanäle.
- Was es braucht, um Social Media umzusetzen.
- Die richtigen Kanäle und die richtige Kommunikation finden.
- Tipps für einen guten Start.
- Fragerunde.

**TERMIN:** Fr., 15.11.2024  
09:30 – 11:00 Uhr

**REFERENTIN:** Maren Meynert,  
Marketing Expertin und Inhaberin  
von Wörter & mehr

**GEBÜHREN:** Kostenlos für Verbundmitglieder  
20 € für Interessierte

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Digital:  
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor  
zugesendet.

## Zukunftsfähige Wirtschaft Integration von Nachhaltigkeit in die Unternehmensstrategie

In diesem Vortrag widmen wir uns dem Thema der Integration von ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit in Unternehmensstrategien. Ziel ist es, Unternehmen praktische Ansätze und Methoden aufzuzeigen, mit denen sie nachhaltiges Wirtschaften effektiv in ihre Strategien und alltäglichen Prozesse einbinden können.

### Schwerpunkte des Vortrags:

- **Grundlagen der Nachhaltigkeit:** Einführung in das Konzept des nachhaltigen Wirtschaftens und dessen Bedeutung für die Zukunft.
- **Praktische Ansätze:** Vermittlung von konkreten Methoden und Werkzeugen.
- **Maßnahmen für alle Unternehmensgrößen:** Anregungen anhand von Praxisbeispielen, wie Unternehmen jeder Größe Nachhaltigkeit fördern können.

**TERMIN:** Do., 05.12.2024  
10:00 – 11:30 Uhr

**REFERENTIN:** Marie-Theres Lohmann,  
Wirtschaftsförderung Osnabrück

**GEBÜHREN:** Gebührenfrei

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

**KURSORT:** Digital:  
Der Link wird Ihnen einige Tage zuvor  
zugesendet.

## MITGLIEDSBETRIEBE

### Wir sind der Vorstand des Verbundes Frau & Betrieb:

- Anja Staschinski,  
Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG
- Helga Suhre, Wasserverband Bersenbrück
- Renate Kassen, Sanatorium Kassen e.K.
- Martina Hölscher, Locinar.plus GmbH

### Wir machen mit:

- ASSMANN BÜROMÖBEL GMBH & CO. KG, Melle
- AWIGO Abfallwirtschaft Landkreis Osnabrück GmbH
- AWO für die Region Osnabrück e.V., Osnabrück
- AWO Dialog Weser-Ems GmbH, Osnabrück
- Bedford GmbH & Co. KG, Osnabrück
- bild.schön!–Fotografisches–, Georgsmarienhütte
- Brünger GbR, Wallenhorst
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, Bersenbrück
- CNP Nordkreis Service gGmbH, Osnabrück
- connect people & company GmbH, Osnabrück
- Christliches Krankenhaus Quakenbrück gGmbH,  
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
- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Osnabrück  
Stadt e.V.

- DIOS – Diakonie Osnabrück Stadt und Land
- ebm GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Ev. Altenzentrum Fritz-Kamping-Haus Buer gGmbH,  
Melle
- Ev. Altenzentrum Neuenkirchen, Melle
- Friseur 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
- Georgsmarienhütte Holding GmbH
- Haus am Lechtenbrink gGmbH, Bissendorf
- Haus für Kinder und Familien, Kath. Kindergarten  
St. Antonius, Osnabrück
- Heilpädagogische Hilfe Bersenbrück gGmbH,  
Bersenbrück
- HHO-Heilpädagogische Hilfe Osnabrück gGmbH
- Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG, Osnabrück
- HR-Service Elke Lehser, Hilter a.T.W
- intan group, Osnabrück
- INTECON Treuhand und Wirtschaftsberatung GmbH,  
Niederlassung Osnabrück
- J.H. Pölking GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Kath. Familien-Bildungsstätte e.V., Osnabrück
- Kinderhospital Osnabrück, Osnabrück
- Klinikum Osnabrück GmbH, Osnabrück
- Kreissparkasse Bersenbrück, Bersenbrück
- Lega S Jugendhilfe gGmbH, Osnabrück

- Locinar.plus GmbH, Osnabrück
- medicos Osnabrück, Osnabrück
- MenschArt, Georgsmarienhütte
- mensch + Pflege GmbH, Bramsche
- Meyer & Meyer Holding SE & Co. KG, Osnabrück
- mobicare, Amb. Kranken- und Familienpflege, Gehrde
- Mühlentor Apotheke, Bad Iburg
- Nana Catering, Osnabrück
- Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Newcare Seniorenzentrum Hasbergen GmbH,  
Hasbergen
- Niels-Stensen-Kliniken, Bramsche GmbH, Bramsche
- Niels-Stensen-Kliniken, Franziskushospital Harderberg,  
Georgsmarienhütte
- Niels-Stensen-Kliniken, Krankenhaus St. Raphael,  
Ostercappeln
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital  
Ankum-Bersenbrück GmbH, Ankum
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück,  
Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück,  
Standort Natruper Holz, Osnabrück
- Pflege team am Schloss GmbH, Bad Iburg
- PPS Pipeline Systems GmbH, Quakenbrück
- Rechtsanwaltspraxis Achim Lahrman, Osnabrück
- Samtgemeinde Artland, Quakenbrück
- Samtgemeinde Bersenbrück
- Samtgemeinde Fürstenau
- Samtgemeinde Neuenkirchen
- Sanatorium Kassen e.K., Bad Iburg
- Schüchtermann-Schiller'sche Kliniken, Bad Rothenfelde
- Seniorenresidenz Rieger, Bad Rothenfelde

- smartOPTIMO GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Solarlux GmbH, Melle
- Soziale Dienste Handwerk GmbH, Osnabrück
- S-WTL Sozialstation Wittlager Land gGmbH, Bad Essen
- Sparkasse Osnabrück, Osnabrück
- Spiekermann & CO AG, Osnabrück
- Stadt Bad Iburg
- Stadtmarketing Bramsche GmbH, Bramsche
- Stadtverwaltung Bramsche
- Stadtverwaltung Georgsmarienhütte
- Stadtverwaltung Melle
- Städtische Bühnen Osnabrück gGmbH
- Stadtwerke Osnabrück AG, Osnabrück
- Sankt-Anna-Stift Hagen a.T.W., Hagen a.T.W.
- S-WTL Sozialstation Wittlager Land gGmbH
- Theater, Osnabrück
- Vereinigte Volksbank eG Bramgau Osnabrück Wittlage
- Wasserverband Bersenbrück, Bersenbrück
- Westerfeld Sozial-Einrichtungen, Osnabrück
- Westland Gummiwerke GmbH & Co. KG, Melle

## Nützliche Links

### Beruf/Bewerbung/Wiedereinstieg

[www.bmas.de](http://www.bmas.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)  
[www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de)  
[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)  
[www.nebenjob.de](http://www.nebenjob.de)  
[www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de)

### Existenzgründung

[www.bus-gmbh.de](http://www.bus-gmbh.de)  
[www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)  
[www.gruenderhaus-os.de](http://www.gruenderhaus-os.de)  
[www.utreff.de](http://www.utreff.de)

### Förderung

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)  
[www.weiterbildungsberatung-hannover.de](http://www.weiterbildungsberatung-hannover.de)  
[www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)  
[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)  
[www.bafoeg.de](http://www.bafoeg.de)  
[www.aufstiegs-bafoeg.de](http://www.aufstiegs-bafoeg.de)

### Sonstige

[www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero](http://www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero)  
[www.ash-os.de](http://www.ash-os.de)  
[www.daa-osnabrueck.de](http://www.daa-osnabrueck.de)  
[www.frauenberatung-os.de](http://www.frauenberatung-os.de)  
[www.landkreis-osnabrueck.de/der-landkreis/gleichstellungsbuero](http://www.landkreis-osnabrueck.de/der-landkreis/gleichstellungsbuero)  
[www.mit-kind-studieren.de](http://www.mit-kind-studieren.de)  
[www.osnabrueck.de/soziales/Familien/familienbuendnis/beruf-und-familie](http://www.osnabrueck.de/soziales/Familien/familienbuendnis/beruf-und-familie)  
[www.tacheles-sozialhilfe.de](http://www.tacheles-sozialhilfe.de)  
[www.unternehmerinnen-os.de](http://www.unternehmerinnen-os.de)  
[www.vamv.de](http://www.vamv.de)  
[www.zsb-os.de](http://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 Katholische Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück, die Stadt Osnabrück und der Landkreis Osnabrück.

## Wir sind der Vorstand der Koordinierungsstelle:



Ingrid Ketteler · [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



Franziska Matt · [www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)



Helen Koepke · [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)

## Impressum

### Herausgeberin:

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

Tel. 0541/27026  
[info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)

[www.frau-und-betrieb-os.de](http://www.frau-und-betrieb-os.de)  
 [kostelle\\_frau\\_und\\_betrieb](https://www.instagram.com/kostelle_frau_und_betrieb)



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

*Für die Frauen. Für die Betriebe.*

