



Ihre Erfolgskurse

Abwechslungsreiche Angebote für Frauen
zum beruflichen Wiedereinstieg und Aufstieg

Sommerprogramm 2020

Liebe Frauen und Interessierte,

die aktuelle Situation in der wir uns alle befinden, ist für alle eine Herausforderung. Vielleicht wollen Sie die aktuelle Situation nutzen und sich beruflich verändern. Vielleicht brauchen Sie aber auch etwas Orientierung, um gestärkt durch diese Krise zu gehen.

Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das Sie durch diese besondere Zeit begleiten kann. Die Angebote reichen von Orientierungs- und Qualifizierungsmaßnahmen zur Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs bis zu Persönlichkeitsentwicklung.

Die Ko-Stelle unterstützt Frauen beim beruflichen Wiedereinstieg in verschiedenen Lebensphasen. Angesprochen sind Frauen in

- Elternzeit,
- nach einer Pflegephase,
- Wiedereinsteigerinnen und Frauen in geringfügiger Beschäftigung,
- aber auch alle anderen Frauen, mit Interesse an beruflicher Verbesserung, die in der Stadt und im Landkreis Hildesheim leben.



Stefanie Greber
Projektleitung

Tel. 05121 309-6001

Stefanie.Greber@ko-stelle.Lkhi.de

Franziska Katzenstein
Projektleitung

Tel. 05121 309-6002

Franziska.Katzenstein@ko-stelle.Lkhi.de

Carmen Schrocke
Projektassistentz

Tel. 05121 309-6003

Carmen.Schrocke@ko-stelle.Lkhi.de

Diensträume: Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim | Postanschrift: Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

www.frauenwirtschaft-hi.de

Beratung

Der berufliche Wiedereinstieg nach einer familienbedingten Auszeit ist nicht immer einfach. Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim bietet Ihnen in persönlichen Einzelgesprächen eine kostenfreie und vertrauliche Beratung in Hildesheim oder in der Region an.

Sie erhalten Informationen über

- die Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs
- Weiterbildungsangebote
- die Situation auf dem Arbeitsmarkt
- das Erstellen von Bewerbungsunterlagen

Gerne können Sie mit uns einen Termin vereinbaren.

Sie erreichen uns unter 05121 309-6003 oder per E-Mail kontakt@ko-stelle.Lkhi.de.

Selbstsicher auftreten

Selbstsicherheit ist die Grundlage für souveränes Auftreten, ob im Berufsalltag in Bewerbungsgesprächen, Meetings, Mitarbeitergesprächen oder im Privatleben bei Versammlungen oder auf dem Elternabend. Selbstbewusstsein kann nur dort entstehen, wo uns unsere besten Seiten bewusst sind. Die wichtigste Anerkennung geben wir uns selbst. Du bist bei dir - dir selbst bewusst.

In diesem Seminar geht es nicht darum, rhetorische Tricks kennenzulernen, sondern, gestützt durch Praxis und Feedbacks, vielmehr darum, Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen, sich authentisch und selbstsicher zu behaupten und die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Wie können wir unser Potential besser ausnutzen und unsere Körpersprache gezielt einsetzen? Wie schafft man es, souverän mit unsensiblen Bemerkungen und Lampenfieber umzugehen und in Bewerbungssituationen, Diskussionen oder Präsentationen zu glänzen, ohne aufdringlich zu sein?

Zeit: Mi, 08.07. & Mi, 26.08.2020, 08:30–12:00 Uhr, 2 Termine

Ort: VHS Alfeld, Antonianger 6, Raum I2

Dozentin: Petra Meyfarth

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **N567365**



Mit den eigenen Stärken beruflich durchstarten! Bewerbung-/Stärken-Seminar I für Frauen (kann auch einzeln belegt werden)

In diesem Kurzworkshop blicken wir gemeinsam auf Ihre Stärken, Werte und Kompetenzen. Gleichzeitig lernen Sie verschiedene, alltagstaugliche Methoden zur Steigerung des Selbstwertgefühls kennen und wir probieren sie in kleinen Übungen direkt vor Ort aus.

Zeit: Di, 14.07.2020, 09:00–12:00 Uhr, 1 Termin

Ort: Hildesheim, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309–6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de,
mit Angabe der KursNr **N56718M**



Neu starten?!

Eine Orientierungshilfe für Frauen, die ihre eigenen Potentiale erkennen und nutzen möchten. Manchmal geht uns verloren, was wir alles zu bieten haben. „Das ist doch nichts Besonderes“, antworten wir dann, wenn wir für etwas gelobt werden. Nicht selten verlieren wir den Blick und das Gefühl für das, was uns besonders und einzigartig macht, für unsere Kompetenzen und Erfahrungen.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die nach einer längeren Auszeit oder nach einer Kündigung wieder in den Beruf einsteigen wollen oder sich neu orientieren möchten. Entdecken Sie, was (noch) in Ihnen steckt! Durch Impulse und Arbeit in Kleingruppen lernen die Teilnehmerinnen sich selbst mit ihren Ressourcen, Fähigkeiten und Interessen besser kennen. Was ist mir wichtig im Beruf und privat? Was ist meine Motivation? Was sind meine Stärken?

Zeit: Do, 16.07.2020, 09:00–11:30 Uhr, 1 Termin

Ort: Alte Rathausschule; Hauptstr. 62, Elze, EG, K09, Unterrichtsraum

Dozentin: Petra Meyfarth

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **N56706S**



Willkommen zurück!

Lebenslauf & Co - updaten & erfolgreich nutzen Bewerbung-/Stärken-Seminar II für Frauen (kann auch einzeln belegt werden)

Mit überzeugenden Bewerbungsunterlagen, die einerseits persönlich und kreativ, andererseits den aktuellen Standards entsprechen, nähern wir uns Ihrem Ziel: das Interesse der Personalentscheider/-nnen wecken. In diesem Kurzworkshop werfen wir einen intensiven Blick auf den Lebenslauf und Sie erfahren, wie Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen gekonnt darstellen und Ihren Lebenslauf aussagekräftig und ansprechend gestalten können.

Bringen Sie gern dazu auch Ihre aktuelle Bewerbungsunterlagen mit!

Zeit: Di, 11.08.2020, 09:00–12:00 Uhr, 1 Termin

Ort: Hildesheim, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Anika Werner

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de,
mit Angabe der KursNr **N56719M**



Digitaler Schnuppertag an der WBS für Frauen Infoveranstaltung in Kooperation mit der WBS Training AG

Unsere Trainerinnen heißen Sie herzlich willkommen und machen Sie startklar für Ihre Schnuppertour. Dabei lernen Sie den Umgang mit innovativen Online-Lernportalen kennen. Zudem erfahren Sie, wie digitales Lernen gemeinsam mit anderen Teilnehmenden aus ganz Deutschland abläuft. Online lernen ? Wie geht das eigentlich? Erfahren Sie Interessantes rund um effektives und nachhaltiges Lernen und probieren Sie es gleich selbst einmal aus.

Wenn Sie möchten, findet Ihre Ansprechpartnerin am Standort gemeinsam mit Ihnen im Anschluss die passende Weiterbildung oder Umschulung für Sie.

Zeit: Mi, 19.08.2020, 09:30–13:00 Uhr, 1 Termin
Ort: WBS Training, Kläperhagen 7, 31134 Hildesheim
Dozentinnenteam der WBS

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de,
mit Angabe der KursNr **N56716M**



Selbstvermarktung mit Social Media für Frauen

Immer mehr Unternehmen nutzen Social Media Portale für die Recherche von potentiellen Bewerber/innen um Arbeitsstellen mit einer/m passenden Kandidaten/in zu besetzen. Wer sich in den Sozialen Medien im richtigen Licht präsentiert, ist nicht weit von einem Bewerbungsgespräch und einer möglichen Einstellung entfernt.

In diesem Seminar werden die größten Plattformen vorgestellt und Tipps für die eigene Präsentation in den sozialen Netzwerken gegeben. Zusammen schauen wir, wie eine solche Darstellung aussehen könnte, welche Informationen nützlich sein können und wie Sie das Erlernete letztendlich im eigenen Profil umsetzen können.

Zeit: Mi, 19.08.2020, 15:00–17:15 Uhr, 1 Termin

Ort: Hildesheim, Kaiserstr. 15, Raum B217

Dozentin: Nadezhda Eroschenkova

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **N56717M**



Stark in und aus der Krise – In der Sprache liegt die Kraft

Kennen Sie folgende Sätze?

Bei mir ist derzeit alles im Umbruch. Wegen dieser Sache habe ich mir den Kopf zerbrochen. Ich werde versuchen, eine Lösung zu finden.

Ganz anders klingt:

Bei mir ist vieles in Bewegung gekommen. Wegen dieser Sache habe ich mir viele Gedanken gemacht. Ich werde eine Lösung finden.

Jedes Wort wirkt und schafft Wirklichkeit.

Es gibt eine Sprache, die Menschen schwächt und eine Sprache, die Menschen stark macht.

Wortschatz, Grammatik, Satzbau und Sprechmelodie haben eine direkte Auswirkung auf die Art und Weise, wie wir in krisenhaften Situationen reagieren und mit herausfordernden Lebensthemen umgehen.

Entdecken Sie die in der Sprache enthaltene Kraft: Lernen Sie, krisensicher zu kommunizieren und Ihre Kraft wirksam in die gewünschte Richtung zu lenken!

Der Kurs macht Sie sensibel für die spezifische Wirkung von Wörtern, Redewendungen und Satzmustern. Sie werden konkrete Beispiele und praktische Anregungen erhalten, die Sie sofort anwenden können.

Zeit: Do, 20.08.2020, 09:45–12:00 Uhr, 1 Termin

Ort: Alte Rathausschule; Hauptstr. 62, Elze, EG, K07, Unterrichtsraum

Dozentin: Eva Anastasia Nerger

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **N56737S**



Gibt es noch meinen (Traum-)Job? für Frauen Infoveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Hildesheim

Als Jugendliche vor der Berufswahl haben wir uns stark von den Eltern, Paten oder Lehrkräften beeinflussen lassen und eventuell einen Beruf gewählt, den wir nach einer Familienphase oder einer längeren Zeit nicht mehr ausüben möchten. Eventuell haben Sie auch gemerkt, dass Sie sich zu einer anderen beruflichen Tätigkeit „berufen“ fühlen.

Sie erkennen heute Ihre Möglichkeiten, lernen Wege der Umorientierung in Vollzeit oder Teilzeit kennen und erfahren Möglichkeiten der Finanzierung und der Realisierung.

- Zeit: Mi, 02.09.2020, 09:00–10:30 Uhr, 1 Termin
Ort: Hildesheim, Kaiserstr. 15, Raum B217
Dozentin: Tanja Lichthardt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hildesheim.
Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de, mit Angabe der KursNr **N56715M**



Optimierung der Selbstdarstellung bei Bewerbungsgesprächen Auftritts-Coaching mit Klopftechnik nach Dr. M. Bohne

Sie geben Ihr Bestes, sind einmalig und dürfen sich durchaus mit Ihren Leistungen, Fähigkeiten, Ihrem Können und den Möglichkeiten zeigen oder doch nicht? Haben Sie bereits erlebt, dass Sie ihre persönliche Bestleistung nicht unbedingt dann abrufen können, wenn es um das Zeigen Ihres Könnens geht? Jegliche „Bühne“ fungiert hier als Vergrößerungsglas für das Selbstwertgefühl.

Kennen Sie es, immer wieder unter Auftrittsstress zu stehen, nicht selten weil Ihr eigener Anspruch durchaus hoch ist. Gerade Repräsentanztermine verlangen in nur wenigen Minuten Ihr volles rhetorisches und fachliches Können. Womit nicht selten eine extrem hohe Erwartungsspannung verbunden ist. Fühlen Sie sich in Auftrittssituationen nicht wirklich wohl, können Sie sich und Ihr Können nur eingeschränkt präsentieren, was bedeutet, dass Sie schlichtweg schlechter „überkommen“ als Sie in Wirklichkeit sind.

Über welche Fähigkeiten verfüge ich, um selbstsicher und authentisch aufzutreten? Welches sind die Faktoren meines Wohlergehens und meiner Sicherheit? Wie motiviere ich mich selbst? Und wie schaffe ich es mir zu glauben? Auf welche Verhaltensweisen verzichte ich besser bei einer Selbstdarstellung im „öffentlichen Bereich“? diese und ähnliche Fragen werden in dieser Fortbildung beispielhaft erläutert.

Zeit: Mi, 09.09.2020, 09:00–12:30 Uhr, 1 Termin

Ort: Ko-Stelle Frauen & Wirtschaft, Seminarraum

Dozentin: Sabine Kaufmann

Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de,
mit Angabe der KursNr **N56732M**



Reihe Frauenwirtschaft: Frau und Geld oder Is' da noch mehr drin? Impulsworkshop

„Über Geld spricht man nicht!“ – Doch, in diesem Impulsworkshop frau schon. Wir betrachten das Tabuthema Geld, die Auswirkungen auf Frauen und reflektieren gemeinsam wirkende Glaubenssätze und das eigene Konsumverhalten. Abschließend erarbeiten wir die ersten Schritte in Richtung finanzielle Unabhängigkeit, auch am Beispiel Gehaltsverhandlung.

Diese Reihe: Frauenwirtschaft ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Agentur für Arbeit Hildesheim.

Die Netzwerkabende beginnen mit einem zwanglosen Kennenlernen und einem Kurzvortrag. Anschließend ist Zeit für Nachfragen, ausführliche Gespräche und netzwerken.

Zeit: Do, 10.09.2020, 17:00–19:15 Uhr, 1 Termin
Ort: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim, Seminarraum
Dozentin: Anika Werner
Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen und Aufsteigerinnen
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Koordinierungsstelle, 05121 309–6003, kontakt@ko-stelle.Lkhi.de, mit Angabe der KursNr N56773M





Kontakt:

Tel. 05121 309-6003

E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de

www.frauenwirtschaft-hi.de

Die Koordinierungsstelle arbeitet in Trägerschaft der Volkshochschule Hildesheim gGmbH und wird gefördert aus Mitteln des europäischen Sozialfonds, des Landes Niedersachsen, der Stadt und des Landkreises Hildesheim



EUROPAISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Niedersachsen

Bildungs- und Beiratsgemeinen
Volkshochschule
Hildesheim
Bildung öffnet Türen



Stadt Hildesheim