

Jahresprogramm 2025



Berufliche Perspektiven

Beratung und Bildung
für Frauen



Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg



facebook.com/feffaev



instagram.com/feffaev

AGB und Datenschutz: www.koordinierungsstellen-feffa.de

IMPRESSUM

Herausgeberin:

feffa e.V.

Verantwortlich i.S.d.P.:

Andrea Kowalewski, Stadtkoppel 20, 21337 Lüneburg

Tel. 04131 303968, info@feffa.de

Satz und Gestaltung:

Hilke Harder, Gorleben

Fotonachweis:

Bildarchiv feffa e.V., adobe.stock.com, istockphoto.com, shutterstock.com

Frauen gewinnen!

Dies ist unser Motto und der Name der Website, auf der alle Koordinierungsstellen Frauen und Wirtschaft des Landes Niedersachsen mit ihren umfangreichen Angeboten dargestellt werden. Ihre Aufgabe ist es, Frauen durch Beratung und Bildungsangebote bei einem beruflichen Wiedereinstieg und in der beruflichen Laufbahn zu unterstützen.

Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg arbeitet im Verbund mit privaten und öffentlichen Arbeitgebern: Unser gemeinsames Ziel ist, weibliche Fachkräfte in der Region zu binden und zu gewinnen. Wir setzen uns dafür ein, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. www.frauen-gewinnen.eu

Der Verein feffa e.V. ist Träger der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg, der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Lüneburg, Uelzen und von Exista – Beratung für Gründerinnen.

feffa e.V. ist seit 1990 in der beruflichen Bildung, Beratung und Existenzgründung für Frauen in der Region aktiv. feffa e.V. ist zertifizierter Bildungsträger.



Existenzsichernde Erwerbstätigkeit von Frauen fördern

Dafür arbeiten wir eng zusammen mit Unternehmen und anderen Arbeitgebern, Weiterbildungsträgern, Gleichstellungsbeauftragten, Familienbüros, Beratungsstellen, dem Jobcenter, der Arbeitsagentur sowie weiteren Partnerorganisationen.

Angebote

für Frauen:

Beratung und Qualifizierung
Orientierung, Bewerbung,
berufliche Fachkompetenzen,
Existenzgründung,
Vernetzung

für Unternehmen:

Organisation und Beratung
Unternehmensnetzwerk (FW)
Familienfreundliche Personalpolitik,
Ferienbetreuung,
FaMi-Siegel

Ziel

existenzsichernde
Arbeit für Frauen

mit Arbeitsmarkt Beteiligten:

Kooperationen und Projekte
mit Arbeitsagentur,
Jobcenter,
Arbeitgebern

mit regionalen und über- regionalen Netzwerkpartnern:

Kooperationen und Projekte
mit Verwaltung, Bildung,
Wirtschaft, Politik, Wissenschaft
und sozialen Organisationen

Beraten	7
<i>Beratungsangebote für die berufliche Laufbahn</i>	
Bewerben	8
<i>Rund um die Bewerbung: vom Bewerbungscheck bis zum Vorstellungsgespräch</i>	
Informieren	10
<i>Infos zu Beschäftigungsverhältnissen sowie Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg und Neuorientierung</i>	
Finanzen & Soziales	13
<i>Tipps zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, Unterhaltsrecht sowie Fördermöglichkeiten und Infos zur Pflege von Angehörigen</i>	
Workshops & Seminare	14
<i>Motivierende Workshops für den beruflichen und privaten Alltag</i>	
Bildungskooperationen	17
<i>Seminare für Frauen in Leitung und Führung, für Existenzgründerinnen sowie Kompaktkurse für Frauen</i>	
Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.	20
<i>Mit Workshops, Ferienbetreuungsangeboten und Infos zum FaMi-Siegel</i>	
Referentinnen und Referenten	22

Januar

29. Erfolgreich initiativ bewerben, online 8

Februar

04. Meine berufliche Entwicklung, online 14
 11. Berufsfelder Pädagogik, online 10
 12. Gesund (weiter-)arbeiten, aber wie? BU 14
 19. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, online 7
 26. Bewerben per E-Mail und Internet, online 9
 27. Kenne Deinen Wert, BU 14

März

05. Jobsuche über Social Networks, online..... 9
 07. Mein persönlicher Pitch, Neu Wulmstorf..... 19
 18. Meine Visitenkarte – das Arbeitszeugnis! BU 9
 19. Trennungsgestorys souverän argumentieren, BU 14
 26. Mein Kind hat eine Beeinträchtigung, online..... 13

April

02. 50Plus - So gelingt der berufliche Wiedereinstieg, BU..... 11
 03. Familienpolitik in der Diskussion, online..... 16



Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich an, damit wir Sie über mögliche Veränderungen informieren können.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der Koordinierungsstelle statt:

Winsen: Marktstraße 21/23 | **Buchholz:** Kirchenstraße 3

Anmeldungen für beide Standorte unter Telefon 04181 9405636 oder per E-Mail an kontakt-bu@feffa.de

Mai

- 08. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, online 10
- 10. Jobmesse Winsen, WL 11
- 13. Mikrostress meistern im Alltag, online 15
- 14. Wer bekommt den Job? WL 11
- 20. Entdecken Sie Ihr Potenzial! BU 15
- 21. Elterngeld und Elternzeit, online 13

Juni

- 11. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, BU 7
- 14. Resilienz by Nature, BU 15
- 17. Vorstellungsgespräche locker meistern, BU 11
- 18. Beratungsvormittag in Tostedt 7

August

- 27. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, online 7

September

- 02. Ein Impuls für den beruflichen Weg, BU 16
- 03. Bewerben per E-Mail und Internet, online 9
- 09. Jobsuche über Social Networks, online 9
- 11. Elterngeld und Elternzeit, WL 13
- 17. 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg, BU 11
- 19. Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch, Neu Wulmstorf 19
- 23. Infobörse, BU 12
- 24. Erfolgreich initiativ bewerben, BU 8

Oktober

- 01. Gesund (weiter-)arbeiten, aber wie? online 14
- 07. Die Balance zwischen Achtsamkeit und Beruf! BU 16
- 09. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, online 10

November

- 05. Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg, BU 7
- 11. Rund ums Gehalt: mehr Netto vom Brutto, online 12
- 18. Entdecken Sie Ihr Potenzial BU 15
- 19. Beratungsvormittag in Neu Wulmstorf 7
- 19. Pflegebedürftig: was nun? BU 13
- 20. Familienpolitik in der Diskussion, online 16



■ Individuelle vertrauliche Beratung

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft beraten Sie unabhängig, unbürokratisch, vertraulich und kostenfrei zu Anliegen und Fragen rund um den Beruf, wie beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder Familienphase, Weiterbildung, berufliche Neuorientierung oder Veränderung, Bewerbungsstrategien, Karriereplanung. Auch Fragen zu Minijobs, Ausbildung in Teilzeit oder Umschulungen werden beantwortet.

Terminvereinbarung telefonisch 04181 9405636
oder per E-Mail kontakt-bu@feffa.de.

■ Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg

Sie erhalten Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Online | 19.02. | 27.08. | 9.30–11 Uhr | Inga Seba-Eichert

Buchholz | 11.06. | 05.11. | 9.30–11.30 Uhr | Inga Seba-Eichert

■ Beratungsvormittage in Tostedt und Neu Wulmstorf

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Tostedt und mit dem Mehrgenerationenhaus Courage e.V.

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Berufswegplanung, Bewerbungsstrategien, Weiterbildung, Bewerbung, Fördermöglichkeiten und Neuorientierung.

Tostedt | 18.06. | Termine nach Vereinbarung | Inga Seba-Eichert

Neu Wulmstorf | 19.11. | Termine nach Vereinbarung | Inga Seba-Eichert



telefonisch,
online oder
persönlich

■ **Bewerbungs-Check**

Liegt Ihre letzte Bewerbung Jahre zurück oder sind Sie unsicher, ob Ihre Bewerbungsunterlagen dem aktuellen Standard entsprechen? Benötigen Sie Hilfe bei der Umwandlung digitaler Unterlagen in sendefähige Daten? Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Wir geben fachlich fundierte Rückmeldung zu:

- Individuellen Bewerbungsstrategien
- Interpretation von Stellenanzeigen
- Umgang mit Lücken oder Veränderungen im Lebenslauf
- Struktur und Formulierung von Motivationsschreiben und Lebenslauf
- Anordnung und Anzahl von Zeugnissen und Zertifikaten.

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Telefon 04181 9405636 oder kontakt-bu@feffa.de

■ **Initiativbewerbungen**

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Mehr als die Hälfte aller Stellen werden vergeben, ohne dass per Stellenanzeige nach passenden BewerberInnen gesucht wird. Nutzen Sie deshalb auch gezielt und aktiv den Weg der Initiativbewerbung! Sie erfahren, wie Sie mit einer Initiativbewerbung punkten und was Sie dabei beachten müssen.

Online | 29.01. | 17–19.15 | Anna Adam

Buchholz | 24.09. | 17–19.15 Uhr | Anna Adam

■ **Bewerben per E-Mail und Internet**

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail oder Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. In diesem Kurzvortrag bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie die technischen Klippen umschiffen, damit eine digitale Bewerbung erfolgreich ist.

Online | 26.02. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

Online | 03.09. | 9.30–11 Uhr | Inga Seba-Eichert

■ **Jobsuche über Social Networks**

Welche Jobs finde ich wo in den vielen Netzwerken und Portalen? Je nach Branche kann die Suche unterschiedlich erfolgreich sein. Kommen Sie mit auf eine digitale Reise durch die Social Networks! Mit Tipps für die Profilerstellung auf LinkedIn, Xing und Facebook.

Online | 05.03. | 09.09. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

■ **Meine Visitenkarte – das Arbeitszeugnis!**

Wie wichtig ist heutzutage ein Arbeitszeugnis? Gute Zeugnisse öffnen Türen, schlechte können sie verschließen. Der Weg zum Traumjob ist nicht zuletzt davon abhängig, wie der letzte Arbeitgeber die Kompetenzen, Leistungen und die Persönlichkeit beurteilt. Für 71% der Personaler ist ein Arbeitszeugnis immer noch wichtig. In diesem Workshop wollen wir uns darüber austauschen, was frau über ein Arbeitszeugnis wissen sollte.

Buchholz | 18.03. | 18.30–20 Uhr | Ulrike Prigge



Dringende Info nötig?

Erste Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Elternzeit, Weiterbildung und Fördermöglichkeiten, Bewerbungsunterlagen, Arbeitsmarktchancen oder beruflicher Selbstständigkeit erhalten Sie auch telefonisch 04181 9405636.



■ Berufsfeld Pädagogik

Die BBS Buchholz bietet Bildungsgänge zur Sozialpädagogischen Assistentin bzw. Erzieherin in Vollzeit oder berufsbegleitend in Teilzeit an. Zudem ist ein Einstieg in die Pädagogik, z.B. auch als Pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin, möglich. Die Expertinnen der Bildungseinrichtungen informieren über die entsprechenden Ausbildungen an der BBS Buchholz bzw. die Qualifizierungskurse an der KVHS. Weiterhin informieren die Referentinnen zu Tätigkeiten, Verdienst, beruflichen Entwicklungschancen sowie zu Finanzierung, Fördermöglichkeiten und Praktika.

Online | 11.02. | 18–19.30 Uhr | Birgit de Buhr,
Claudia Baden, Ellen Giering, Inga Seba-Eichert

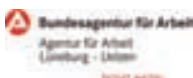
■ Kooperation mit den Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit und des Jobcenters

Auch in 2025 gibt es eine Online-Veranstaltungsreihe zum Wiedereinstieg in den Beruf, zu den Unterstützungsmöglichkeiten, z. B. den Bildungsgutschein. Erläutert werden Möglichkeiten von Teilzeitausbildung und -umschulung, Minijobs als Karriere Falle oder Chance, digitale Berufe und mehr.

Online | 08.05. | 09.10. | 9.30–11 Uhr

Mit Brigitte Niemann-Rempe (Jobcenter) und Tanja Zerbin-Münstedt (Agentur für Arbeit).

Weitere Termine geben wir im Newsletter, im Veranstaltungskalender und über die Lokalpresse bekannt.



JOBMESSE

in Winsen



Am 10. Mai 2025 öffnet die Stadthalle Winsen ihre Türen für die erste Jobmesse. Es präsentieren sich kleine und große Betriebe, u.a. aus den Bereichen Spezialfahrzeugbau, Kfz-Handel, Landwirtschaft, Energieversorgung, Lebensmitteltechnik, Bankdienstleistungen, ÖPNV, soziale Dienste, Logistik und Immobilienwirtschaft. Zudem wird es einen Gemeinschaftsstand der Kreishandwerkerschaft und einen Beratungsstand der Agentur für Arbeit geben.

Winsen | 10.05. | Stadthalle

■ 50Plus – So gelingt der berufliche Wiedereinstieg

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken! Welche Möglichkeiten bietet der Arbeitsmarkt und wo können Sie passende Stellen finden? Sie erhalten Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zu zeitgemäßen Bewerbungsunterlagen.

Buchholz | 02.04. | 17.09. | 9.30–11.45 Uhr | Inga Seba-Eichert

■ Wer bekommt den Job?

Unternehmen und Einrichtungen suchen ihr Personal nach eigenen Kriterien aus. Der Personalleiter des Landkreis Harburg informiert in dieser Veranstaltung über Einstellungen im öffentlichen Dienst. Er bietet einen Perspektivenwechsel auf die Sicht von Personalverantwortlichen und informiert über den Personalbedarf des Landkreis Harburg und beantwortet Fragen rund um das Bewerbungsverfahren. Geplant ist weiterhin eine Veranstaltung bei der Ostfriesischen Teegesellschaft.

Zeit für Fragen ist eingeplant.

Winsen | 14.05. | 9.30–11.30 Uhr | Lars Westermann

■ Vorstellungsgespräche locker meistern

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

In entspannter Atmosphäre erweitern Sie durch intensives Feedback die Kompetenz, sich erfolgreich zu präsentieren und auch auf schwierige Fragen überzeugende Antworten zu finden. Die Referentin trainiert mit Ihnen die Vorbereitung auf online- und Präsenz-Interviews bei Bewerbungsverfahren.

Buchholz | 17.06. | 9.30–11.45 Uhr | Manuela Maack-Schulze



Vortrag
Infostände
Netzwerke
Jobs

Kostenfrei
Bitte
anmelden.

INFOBÖRSE
FRAUEN
VORTRAG · INFOS · NETZWERKE · JOBS

■ Infobörse 2025 in Buchholz

Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der Kreisvolkshochschule mit Unterstützung der WLH und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Buchholz

Freuen Sie sich auf einen Abend mit einem mitreißenden Vortrag der Edutainerin Imke Leith und vielen Netzwerkpartnern und -partnerinnen. Holen Sie sich neue Impulse für den Wiedereinstieg und die berufliche Entwicklung. Expertinnen informieren zu den Themen Aus- und Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Existenzgründung sowie zu Karrierewegen und Jobchancen in der Region.

Buchholz | 23.09. | 17–19.30 Uhr | ISI-Zentrum

■ Rund ums Gehalt: Mehr Netto vom Brutto!

Sie bekommen wertvolle Tipps zur Steuerklassenwahl, zu Freibeträgen und zum steuerlichen Absetzen von Werbungs- und Kinderbetreuungskosten. Lohnen sich Mini- und Midijobs oder eine nebenberufliche Selbstständigkeit steuerlich und in Bezug auf die Renten- und Krankenversicherung? Die Steuerexpertin Kim-Jana Trenkner erläutert die Gestaltungsmöglichkeiten und beantwortet individuelle Fragen.

Online | 11.11. | 9.30–11.30 Uhr | Kim-Jana Trenkner

■ Mein Kind hat eine Beeinträchtigung

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Ein Informationsangebot für Eltern. Kinder mit körperlichen, psychischen, kognitiven oder mehrfachen Beeinträchtigungen erfordern besonderen Pflege- und Informationsbedarf. Die Expertin informiert über mögliche Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Eltern. Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde.

Online | 26.03. | 19–20.30 Uhr | Manja Günther

■ Elterngeld und Elternzeit

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz bzw. der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Winsen sowie dem Familienbüro Winsen

Informationen über die gesetzlichen Regelungen zu Elternzeit und Elterngeld sowie zu ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus. Sie erfahren, wer welche Ansprüche hat, und wie diese geltend gemacht werden können.

Online | 21.05. | 18.30–20 Uhr | Michael Schäfer

Winsen | 11.09. | 18–19.30 Uhr | Michael Schäfer

■ Unterhaltsrecht

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Aktuelles Unterhaltsrecht: Wie stehe ich finanziell da, wenn ich mich trenne? Die Rechtsanwältin Linda Jurgeleit informiert über eine strategisch kluge Vorgehensweise, wenn eine Trennung ansteht. Weiterhin gibt es Auskünfte zum Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Buchholz | Herbst 2025 | 19–20.30 Uhr | Linda Jurgeleit

■ Pflegebedürftig: was nun?

Ein Informationsabend für Angehörige

In Kooperation mit dem Familienbüro Buchholz

Der Referent des Senioren- und PflegeStützpunkts Landkreis Harburg gibt einen Überblick, welche Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und informiert über die Leistungen der Pflegekasse. Kurzvortrag mit anschließender Fragerunde.

Buchholz | 19.11. | 19–20.30 Uhr | Andreas Breitenfeld



Tipps Netzwerke
Links Jobs
finden Sie auf



www.koordinierungsstellen-feffa.de

■ Meine berufliche Entwicklung: Linear? Zyklisch?

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Unsere Gesellschaft denkt einen beruflichen Werdegang als aufsteigende Linie. Die Natur hingegen entwickelt sich zirkulär: Ein Naturcoaching-Impuls lädt Sie ein, die eigene berufliche Entwicklung zuerst als linearen und anschließend als zyklischen Prozess zu betrachten.

Diese spielerische Erkundung in Bewegung mit kreativen Materialien kann Ihnen neue und überraschende Sichtweisen eröffnen.

Online | 04.02. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett



■ Gesund (weiter-)arbeiten, aber wie?

Sie erfahren hier, welche Möglichkeiten es in belastenden Arbeitssituationen gibt: Was kann ich tun, wenn mich meine Arbeit krank macht? Wie können eine stufenweise Wiedereingliederung und das Betriebliche Eingliederungsmanagement für einen gesunden Wiedereinstieg genutzt werden? Welche betrieblichen bzw. externen Hilfsangebote gibt es? Wann ist eine berufliche Neuorientierung sinnvoll? Sie erhalten erste Informationen und haben die Gelegenheit, eigene Fragen einzubringen.

Buchholz | 12.02. | 10–11.30 Uhr | Madlen Hiller

Online | 01.10. | 18–19.30 Uhr | Madlen Hiller

■ Kenne Deinen Wert

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Buchholz

Frauen erfahren, wie sie topp vorbereitet, souverän und klar in schwierigen Verhandlungssituationen und bei Gehaltsverhandlungen ihre Frau stehen. Wie kann am Selbstwertgefühl und Vertrauen in die eigenen Leistungen gearbeitet werden? Wie entkräften Sie Vor- bzw. Einwände und dunkle Rhetorik? Was ist zu tun, wenn das Verhandlungsziel nicht erreicht wird? Worauf ist mit Blick auf die eigene Sprechweise und Körpersprache zu achten?

Buchholz | 27.02. | 18–20 Uhr | Susan J. Moldenhauer

■ Trennungstorijs souverän argumentieren

„Aus welchem Grund kam es zur Trennung von Ihrem ehemaligen Arbeitgeber?“. Mobbing, ungerechtfertigte Kündigungen oder andere Konflikte mit dem ehemaligen Arbeitgeber stellen im Vorstellungsgespräch eine emotionale und verbale Herausforderung dar. In diesem Workshop werden Kriterien für überzeugende Antworten aufgezeigt. Anhand der individuellen Situation der Teilnehmerinnen werden agile Trennungstorijs erarbeitet.

Buchholz | 19.03. | 9–12 Uhr | Anna Adam

■ Entdecken Sie Ihr Potenzial: Stärken erkennen und fördern

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Sie haben weitaus mehr Stärken, als Sie denken! In diesem Workshop erarbeiten Sie die eigenen Stärken und lernen, diese für die künftige Karriere wirksam zu präsentieren. Entwickeln Sie neue Ideen und Ziele, die dem individuellen Persönlichkeitsprofil entsprechen und neuen Mut, diese umzusetzen.

Buchholz | 20.05. | 17–19.15 Uhr | Christina Glaser

Buchholz | 18.11. | 17–19.15 Uhr | Christina Glaser

■ Mikrostress meistern im Alltag

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Winsen und dem Familienbüro Winsen

Haben Sie das Gefühl, die kleinen Dinge des Alltags belasten Sie mehr, als sie sollten? Unklare Kommunikation im Team, schwierige Gespräche oder die Angst, andere zu enttäuschen. All das sind Beispiele für Mikrostress, der erhebliche Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit haben kann. In diesem Workshop erhalten Sie wertvolle Einblicke und Tipps, um Mikrostress zu erkennen und zu bewältigen. So entwickeln Sie mehr Resilienz und Zufriedenheit im Alltag

Online | 13.05. | 19–20.30 Uhr | Gabriele Westermann



■ Resilienz by Nature – Outdoor Resilienztraining

Die Natur ist das resilienteste System, das wir kennen. Sie bietet viele Vorbilder, von denen wir lernen können trotz widriger Umstände zu wachsen und stark zu werden. Auf einem gemeinsamen Streifzug durch den Wald kommen Sie zur Ruhe, lernen den „Resilienzbaum“ mit seinen verschiedenen Wurzeln kennen und erhalten erste Impulse, wie Sie die persönliche Resilienz Schritt für Schritt trainieren können. Und ganz nebenbei stärken Sie in der frischen Waldluft physische Abwehrkräfte und sorgen für die eigene Gesundheit.

Buchholz | 14.06. | 14–17 Uhr | Sandra Differt



■ **Meine berufliche Situation im Spiegel eines Bilderbuches**

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg
Ein Impuls für meinen beruflichen Weg. Die Referentin präsentiert Ihnen eine Sammlung künstlerischer Bilderbuchseiten und lädt Sie ein, intuitiv ein Bild auszuwählen: Welches erinnert Sie an Ihre berufliche Situation und könnte Ihnen eine unterstützende Anregung geben? Mit Hilfe von Leitfragen begeben Sie sich mit Ihren Körperwahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken in das Bild hinein. Und finden dort einen klärenden, stärkenden und ermutigenden Impuls für Ihren weiteren beruflichen Weg.

Buchholz | 02.09. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ **Ich bin dann mal weg –**

Pilgern als Balance zwischen Achtsamkeit und Beruf!

Nicht immer muss hinter dem Bedürfnis einer Pilgerreise eine religiöse Motivation stecken. In unserer schnelllebigen Welt ist die Balance zwischen Achtsamkeit und Beruf oft sehr schwer zu finden. Der neue Alltag beim Pilgern ist einfach: Durchatmen, laufen, reflektieren und frei sein. Die Magie des Pilgerns, kann das auch Ihre Balance zum beruflichen Alltag werden?

Buchholz | 07.10. | 18.30–20 Uhr | Ulrike Prigge

■ **Familienpolitik in der Diskussion**

*In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten
der Samtgemeinde Salzhausen*

Wenn Frauen nach der Elternzeit zu Hause bleiben oder ihre Arbeitszeit über einen längeren Zeitraum deutlich reduzieren, führt dies zu erheblichen finanziellen Einbußen. Die Rechtsanwältin Pirko Lehmitz informiert über die Nachteile und Fallstricke der Familienpolitik. Diskutieren Sie mit!

Online | 03.04. | 20.11. | 19–20.30 Uhr | Pirko Lehmitz



■ feffa e.V.

ist zertifizierter Bildungsträger. An allen Standorten können arbeitslos und arbeitssuchend gemeldete Frauen ein Einzelcoaching zum beruflichen Wiedereinstieg oder ein Gründungscoaching mit individueller Terminvergabe erhalten. Die Kosten werden von der Arbeitsagentur, dem Jobcenter oder dem Rententräger übernommen, wenn die Maßnahme bewilligt wird. Alle Einzelheiten zu den aktuellen Coachingangeboten auf www.feffa.de.



■ Exista – Beratung für Gründerinnen

bietet Frauen, die sich selbstständig machen wollen, professionelle und persönliche Beratung, Qualifizierung und Vernetzung. Exista ist ein Projekt des Vereins feffa e.V., Beratungen und Seminare finden online und in den Geschäftsstellen Lüneburg, Uelzen, Buchholz und Winsen statt.

www.exista.info





■ Die Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

ist die größte anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung im Landkreis Harburg und führt im Schwerpunkt Bildungsangebote nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz durch. Infos und Anmeldung zu den Angeboten auf

kvhs-lkharburg.de



■ Gründerservice der WLH



Für ExistenzgründerInnen ist die Wirtschaftsförderung im Landkreis Harburg GmbH (WLH) einer der ersten Ansprechpartner in der Region. Die WLH bietet Seminare und Workshops sowie Beratungen, Gründertreffs und ein Coachingnetzwerk an. Im ISI-Zentrum für Gründung, Business und Innovation können Büros, Werkhallen, Besprechungs- und Seminarräume oder auch flexible Co-Working-Arbeitsplätze gemietet werden.

Die WLH und das ISI-Zentrum erreichen Sie unter
Tel. 04181 9236-0 oder per E-Mail: info@wlh.eu
www.wlh.eu



Bildungskooperation Neu Wulmstorf

Veranstaltungen der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Neu Wulmstorf und des Mehrgenerationenhauses Courage e.V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft. Anmeldung: gleichstellung@rh-neu-wulmstorf.de oder telefonisch (Anrufbeantworter) 040 700 78 440.

■ Mein persönlicher Pitch

Was antworten Sie auf die Frage: „Wer sind Sie?“ Wollen Sie wissen, wer Sie sind, was Ihre Persönlichkeit ausmacht? Dieses Wissen ist eine wichtige Grundlage, um sich im Leben gut zu positionieren und es in die gewünschte und vor allem passende Richtung zu steuern. Dafür werfen wir einen Blick auf Ihre Charaktereigenschaften, Motivation und Kompetenzen und finden heraus, warum Ihnen bestimmte Dinge leichter fallen und andere mehr Energie kosten.

Neu Wulmstorf | 07.03. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt

■ Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

„Was wollen die eigentlich von mir, wenn sie nach meinen Schwächen fragen, oder warum ich mich bei ihnen bewerbe?“. Wir werfen einen Blick hinter den Vorhang, denn wenn Sie verstehen warum diese Fragen gestellt werden, fallen die Antworten gleich viel leichter. Ganz praktisch, mit kleinen Rollenspielsequenzen und Impulsen erarbeiten Sie sich eine gute Struktur für ihr nächstes Vorstellungsgespräch. Und dann schnappen Sie sich den Job.

Neu Wulmstorf | 19.09. | 9.30–12.30 Uhr | Sandra Differt

Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.

Marktstr. 21/23, 21423 Winsen/Luhe

Tel. 04171 409726

info@netzwerk-familie-wirtschaft.de

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de

Das Forum zu Themen der Personalentwicklung sowie zur Gestaltung familienbewusster Personalpolitik, betreut durch die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft. Abonnieren Sie unseren Infoletter!

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de

**Mitglied werden**

Wir freuen uns über neue Mitglieder, mit denen wir uns austauschen und gemeinsam Strategien zur Fachkräftesicherung entwickeln können, weibliche Beschäftigte weiterentwickeln und mehr Frauen Mut zur Führung machen können.

■ **Ferienbetreuung für Kinder**

In den Oster- und Herbstferien werden Theaterwerkstätten in Winsen sowie je eine Waldwoche in Buchholz angeboten, die das Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft finanziell unterstützt. Es stehen jeweils max. 16 Plätze zur Verfügung. Aktuelle Infos und Anmeldung sowie eine Übersicht mit weiteren Betreuungsangeboten in den Ferien: www.netzwerk-familie-wirtschaft

■ **Familiensiegel (FaMi-Siegel) 2025 – 2027**

Mit dem FaMi-Siegel werden Unternehmen ausgezeichnet, die ihre Beschäftigten bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf aktiv und kreativ unterstützen.

Den Fragebogen, alle Teilnahmebedingungen und die Partner der Gemeinschaftsinitiative, die das FaMi-Siegel entwickelt haben, finden Sie unter www.fami-siegel.de



TEAMRESILIENZ – GEMEINSAM STARK

Vier Impulse machen Mut für Veränderungen! Die kostenfreien Online-Workshops finden in Kooperation von Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V., dem Überbetrieblichen Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V. und dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg statt.



Unternehmensnetzwerk
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg e.V.



Überbetrieblicher Verbund
Frau & Wirtschaft
Lüneburg.Uelzen e.V.



Person, Team, Organisation – resilient auf allen Ebenen!

Wie hängen personale, team- und organisationale Resilienz zusammen? Müssen alle Teammitglieder resilient sein, damit Teamresilienz gelingt?

Online | 19.02. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Von Visionen, Sinn und Vertrauen

Ein Zukunftsbild für die gemeinsame Aufgabe zu entwickeln ist neben „Vertrauen“ einer der wichtigsten Faktoren, wenn es darum geht die Teamresilienz zu stärken.

Online | 15.04. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Transparente und achtsame Kommunikation

Oft kommt das, was wir sagen wollen, beim Gegenüber anders an als wir es gemeint haben. Kommunikationsquadrat, gewaltfreie Kommunikation, ICH-Zustände und der Weg in eine vertrauensvolle Dialogkultur sind Inhalte dieses Workshops.

Online | 20.08. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Selbstwirksamkeit, Verantwortung und radikale Akzeptanz

Oft dauern Prozesse in Teams länger, weil die Wirkfähigkeit des Teams nicht bewusst ist und Veränderungschancen falsch eingeschätzt werden.

Online | 12.11. | 18–21 Uhr | Sandra Differt

Anmeldung bitte an Katja Eggers
info@netzwerk-familie-wirtschaft.de | Telefon 04131 303968
www.netzwerk-familie-wirtschaft.de
www.ausbildungsnetzwerkpflege.de

Anna Adam, Dipl.-Wirtschaftspsychologin, zert. systemischer Coach
Claudia Baden, Abteilungsleiterin BBS Buchholz
Andreas Breitenfeld, Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Harburg
Birgit de Buhr, Stv. Schulleiterin BBS Buchholz
Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin
Ellen Giering, Fachbereichsleiterin, KVHS
Christina Glaser, Dipl.-Betriebswirtin (FH), Coach
Manja Günther, EUTB
Madlen Hiller, PAG
Linda Jurgereit, Fachanwältin für Familienrecht
Andrea Kowalewski, GF feffa e.V., Projektleitung KoStelle
Pirko Silke Lehmitz, Rechtsanwältin
Manuela Maack-Schulze, Coach
Susan J. Moldenhauer, Autorin, Dipl.-Finanzwirtin (CoB), Coach
Brigitte Niemann-Rempe, Jobcenter Landkreis Harburg
Ulrike Prigge, HR-Business-Partner
Michael Schäfer, Referent des BMFSFJ
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin
Inga Seba-Eichert, Dipl.-Biologin, Projektleitung KoStelle
Kim Jana-Trenkner, Dipl.-Finanzwirtin (FH)
Lars Westermann, Personalleiter Landkreis Harburg
Gabriele Westermann, Coach
Tanja Zerbin-Münstedt, Agentur für Arbeit Lüneburg-Uelzen

So erreichen Sie uns:

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Kirchenstraße 3 | 21244 Buchholz

Telefon 04181 9405636

kontakt-bu@feffa.de

www.koordinierungsstellen-feffa.de

www.feffa.de

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de



Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft wurde eingerichtet von feffa e.V., seit 1990 aktiv für Frauen mit Bildung und Beratung, in Kooperation mit: Landkreis Harburg, Stadt Buchholz



Kofinanziert von der Europäischen Union

