

Jahresprogramm 2025



Berufliche Perspektiven

Beratung und Bildung
für Frauen



Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft
Lüneburg . Uelzen



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., stock.adobe.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 Lüneburg.Uelzen 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 Lüneburg.Uelzen, der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg 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, Jobcenter, Arbeitsagentur sowie weiteren Partnerorganisationen.

Angebote

für Frauen:

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

für Unternehmen:

Organisation und Beratung
ÜBV Überbetrieblicher Verbund
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>	
Highlights 2025	10
Informieren	12
<i>Infos zu Beschäftigungsverhältnissen sowie Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg und Neuorientierung</i>	
Finanzen & Soziales	14
<i>Tipps zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, Rentenabsicherung und Unterhaltsrecht sowie Infos zu Pflege und Beruf</i>	
Workshops & Seminare	16
<i>Motivierende Workshops für den beruflichen und privaten Alltag</i>	
Netzwerke & Links	18
Überbetrieblicher Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen (ÜBV)	20
<i>Mit Ferienbetreuungsangeboten und Infos zum FaMi-Siegel</i>	
Referenten/Referentinnen	22

Januar

- 09. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE 9
- 16. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, UE..... 7
- 23. Beratung in den Samtgemeinden, Bad Bevensen 7
- 23. Infoveranstaltung Sozialpädagogische Berufsfelder, online 8
- 29. Bewerben per E-Mail und Internet, UE 8
- 29. Teresa Bücker: Alle Zeit – Lesung & Diskussion, online 10
- 30. Wer bekommt den Job, UE 13
- 30. Auf der Schwelle zwischen Altem und Neuem, LG..... 16

Februar

- 06. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, online 7
- 08. Berufs- und Ausbildungsbörse BBS I und BBS II 12
- 11. Lust statt Frust – berufstätig und gesund älter werden, UE 14
- 13. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, online 9
- 18. Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben, UE 14
- 19. Person, Team, Organisation – resilient auf allen Ebenen! online 21
- 20. Die Grenze ist nur im Kopf, online..... 16
- 25. Wenn Eltern alt werden – Recht und Hilfe, UE 14
- 27. Treffen der aktiven Frauen, UE..... 18

März

- 04. Beratung in den Samtgemeinden, Ebstorf 7
- 07. Vereinbarkeit von Familie und Beruf – wie geht das? UE 11
- 11. Unterhalt bei Trennung und Scheidung, UE 14
- 13. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE 9
- 13. Unterhalt bei Trennung und Scheidung, LG 14
- 22. Berufliche Potenziale ausloten und entfalten, online 12
- 31. Neustart im Job, UE..... 12

April

- 01. Finanzplanung und Altersvorsorge für Frauen, UE..... 15
- 10. Jobsuche über Social Networks, online..... 12
- 15. Von Visionen, Sinn und Vertrauen, online 21
- 17. Bewerben per E-Mail und Internet, online 8
- 24. Regenerativ arbeiten, LG..... 16

Mai

- 08. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, online 13
- 08. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, online 9
- 10. Kraftort Natur, Wald bei Barendorf 16
- 15. Was tun gegen die Versorgungslücke im Alter? online 15
- 27. Treffen der aktiven Frauen, UE..... 18

Juni

06. Wer bekommt den Job, LG 13
 12. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE 9

August

19. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, online 9
 20. Transparente und achtsame Kommunikation, online 21
 28. Treffen der aktiven Frauen, UE..... 18

September

04. Beratung in den Samtgemeinden, Bad Bevensen 7
 10. Ladies Night, LG..... 11
 11. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE 9
 23. Lust statt Frust – berufstätig und gesund älter werden, UE 14
 25. Konflikte erkennen und souverän meistern, UE..... 17

Oktober

09. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, online 13
 09. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, online 9
 09. KI in der Arbeitswelt, UE 17
 19. Kraftort Natur, Wald bei Barendorf 16
 27. Wer bekommt den Job, UE 13
 28. Beratung in den Samtgemeinden, Ebstorf 7

November

04. Bewerben per E-Mail und Internet, UE 8
 06. Offen – sympathisch – souverän: Ich stelle mich vor, LG 17
 06. Tabubruch – Wechseljahre am Arbeitsplatz, UE 17
 12. Selbstwirksamkeit, Verantwortung u. radikale Akzeptanz, online....21
 13. Mehr Geld im Job – Gehalt clever verhandeln, online..... 17
 13. Bewerben per E-Mail und Internet, online 8
 13. New Job Café für Berufsrückkehrerinnen, UE 9
 14. NetzWERK Frauen, UE..... 11
 19. Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg, UE..... 7
 20. Jobsuche über Social Networks, online..... 12
 27. Was tun gegen die Versorgungslücke im Alter? online 15
 28. Treffen der aktiven Frauen, UE..... 18

Dezember

04. Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben, online 14
 04. Erfolgreich bewerben 50plus, LG 9
 11. New Job Café für Berufsrückkehrende, online 9



telefonisch,
online oder
persönlich

■ 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 04131 303968, 0581 9712615
per E-Mail kontakt-ig@feffa.de oder kontakt-ue@feffa.de.

■ Beratungsvormittage in Bad Bevensen und Ebstorf

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

Bad Bevensen | 23.01. | 04.09. | 10–12 Uhr | Petra Haberland
Bibliothek im Griepe-Haus, Medinger Str. 2

Ebstorf | 04.03. | 28.10. | 10–12 Uhr | Petra Haberland
DRK Mehrgenerationenhaus, Domänenplatz 2

■ Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg

In dieser Kleingruppenberatung erhalten Sie Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit, von Arbeitgebern und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft werden vorgestellt.

Für individuelle Fragen haben die Beraterinnen Zeit eingeplant.

Online | 06.02. | 9.30–11.30 Uhr | Andrea Kowalewski

Uelzen | 16.01. | 19.11. | 9.30–11.30 Uhr | Petra Haberland

telefonisch,
online oder
persönlich

■ Bewerbungs-Check

Sie haben sich lange nicht beworben oder sind sich unsicher, ob Ihre Bewerbungsunterlagen dem aktuellen Standard entsprechen? Benötigen Sie Hilfe bei der Umwandlung digitaler Unterlagen in sendefähige Daten?

Wir geben fachlich fundierte Rückmeldung zu:

- Individueller Bewerbungsstrategie
- 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.

Lüneburg | Tel. 04131 303968 | kontakt-lg@feffa.de

Uelzen | Tel. 0581 9712615 | kontakt-ue@feffa.de



■ Bewerben per E-Mail und Internet

Bewerbungen erfolgen heute nahezu ausschließlich auf digitalen Wegen, per E-Mail oder Upload auf die Karriereportale der Arbeitgeber. Wir informieren Sie, wie Sie alle Klippen sicher umschiffen, damit Ihre digitale Bewerbung erfolgreich ist und wo KI ins Spiel kommt.

Uelzen | 29.01. | 04.11. | 9.30–11 Uhr | Petra Haberland

Online | 17.04. | 13.11. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski

■ Sozialpädagogische Berufsfelder

In Kooperation mit dem Ev.-luth. Kindertagesstättenverband Lüneburg, der VHS REGION Lüneburg, der Agentur für Arbeit und weiteren Partnern Friederike Kurzhals (Agentur für Arbeit) informiert über die Ausbildungswege und Fördermöglichkeiten zur Sozialpädagogischen Assistentin und Erzieherin. Weitere Experten/innen geben Auskunft zu den Beschäftigungsfeldern im Bereich Pädagogik und weitere Qualifikationen: Ein Einstieg ist z.B. auch als Pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Sie bekommen Informationen über Ausbildungsangebote, Tätigkeiten, den Verdienst, berufliche Entwicklungschancen und Praktika.

Online | 23.01. | 18–20 Uhr | Experten/innen



New Job Café

für Berufsrückkehrerinnen

■ Sie hatten eine Erkrankung, eine längere Auszeit, sind arbeitslos, oder Sie möchten nach der Familienphase beruflich neu durchstarten oder sich umorientieren. Das New Job Café ist eine Einladung an alle Frauen, die sich gegenseitig auf diesem Weg unterstützen wollen, um die Durststrecke zum neuen Job gut zu meistern. Zusammen sind wir stärker und kreativ, tauschen uns aus und profitieren vom Wissen und den Erfahrungen der anderen. Zum Einstieg in den Vormittag wird es jeweils einen kurzen Input zu einem bewerbungsrelevanten Thema geben.

Uelzen | 09.01. | 13.03. | 12.06. | 11.09. | 13.11.

Online | 13.02. | 08.05. | 19.08. | 09.10. | 11.12.

jeweils 9.30–11 Uhr | Petra Haberland

■ Erfolgreich bewerben 50plus

Nach langer familienbedingter Pause soll der späte Einstieg ins Berufsleben glücken – oder auch der Jobwechsel nach einer langjährigen Berufstätigkeit. Welche Chancen gilt es zu nutzen, wo haben ältere Bewerberinnen gute Chancen? Welche Strategie führt zum Erfolg? Die Referentin gibt Ihnen aus der Sicht einer Personalleiterin Tipps und macht Mut.

Lüneburg | 04.12. | 9–12 Uhr | Oxana Klein



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

Lüneburg: Stadtkoppel 20 | **Uelzen:** Veerßer Straße 64

Highlights



Online-Lesung mit Teresa Bücker

*in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der
Leuphana Universität Lüneburg und der Gleichstellungs-
beauftragten der Stadt Lüneburg*

Als Journalistin arbeitet Teresa Bücker seit über fünfzehn Jahren zu gesellschaftspolitischen Fragen der Gegenwart und Zukunft: „Jeder Erwachsene soll pro Tag vier Stunden für Erwerbsarbeit, Sorgearbeit, Selbstfürsorge und gesellschaftspolitisches Engagement haben, fordert Teresa Bücker.“ Doch sie steht nicht allen gleichermaßen zur Verfügung. Teresa Bücker macht konkrete Vorschläge, wie eine neue Zeitkultur aussehen kann, die für mehr Gerechtigkeit, Lebensqualität und gesellschaftlichen Zusammenhalt sorgt.

Mit Diskussion und Austausch.

Online | 29.01. | 19–20.30 Uhr



2025

Vereinbarkeit von Familie und Beruf – wie geht das?

In Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten von Hansestadt und Landkreis Uelzen

Frauen verdienen in Deutschland im Schnitt 18 Prozent weniger als Männer. 2025 markiert der 7. März den Equal Pay Day; der Tag, bis zu dem Frauen im Vergleich zu Männern von Jahresbeginn an umsonst gearbeitet haben. Britta Hake, Coach und Wegbereiterin, wird in einem inspirierenden Vortrag Impulse und Anregungen zur Selbstreflexion geben, wo Veränderung möglich ist: Es braucht eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf, damit Frauen mehr Erwerbsarbeit und Männer mehr Care-Arbeit übernehmen und der Gender Pay Gap bekämpft werden kann.

**Uelzen | 07.03. | Britta Hake
Landkreis**

equal
pay
day,-

LADIES
NIGHT

Eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der VHS REGION Lüneburg. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Vortrag und auf den Austausch mit anderen Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen.

**Lüneburg | 10.09. | 19–21 Uhr
vhs.halle**

[NetzWERK
Frauen]

Die gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft, der Gleichstellungsbeauftragten aus Stadt und Landkreis Uelzen, sowie weiteren engagierten Partnerinnen und Institutionen, richtet sich speziell an Frauen, die sich beruflich neu ausrichten und weiterentwickeln möchten. Lassen Sie sich von einem inspirierenden Vortrag begeistern, nutzen Sie die Gelegenheit zur gegenseitigen Vernetzung und profitieren Sie von zahlreichen Informationen.

**Uelzen | 14.11. | 15–17.30 Uhr
Rathaus**


 Veranstaltungs-
Tipp

■ „Frühling schnuppern“

Unter diesem Motto findet am 8. Februar die Berufs- und Ausbildungsbörse der BBS I und BBS II in Uelzen statt. In den Berufsfeldern Pflege, Pflegeassistenz und Sozialpädagogische Assistentin, Erzieherin sowie Heilerziehungspflege gibt es in diesem Rahmen eine kurze Informationsveranstaltung.



■ Berufliche Potenziale ausloten und entfalten

Welche berufliche Ausrichtung passt zu mir? In diesem Workshop erhalten Sie Raum und Zeit für einen kurzen Boxenstopp, um Ihre beruflichen Potenziale in Ruhe anzuschauen. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf das, was da ist und welche Schätze im Verborgenen zu finden sind, um sie zu heben und zu entfalten. So erhalten Sie Impulse für Ihren Weg zu einer beruflichen Ausrichtung, die zu Ihnen passt.

Online | 22.03. | 9–12.15 Uhr mit Pause | Anette Christoffel

■ Neustart im Job

Mut zur beruflichen Neuorientierung: Was zeichnet mich aus und welche beruflichen Potenziale warten darauf, von mir entdeckt zu werden? Manchmal braucht es Mut und einen klaren Blick, um neue Schritte zu gehen und sich in Ungewohntes hinein zu wagen. Gemeinsam nutzen wir Ihre Stärken und Kompetenzen, um den Fokus auf neue, bislang unentdeckte Berufsfelder zu richten. Entwickeln Sie Ihren eigenen beruflichen Fahrplan mit Freude und Leichtigkeit!

Uelzen | 31.03. | 9.30–11.30 Uhr | Katharina Naeve

■ 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 in Portalen wie Stepstone, LinkedIn, Xing und Facebook.

Online | 10.04. | 20.11. | 9.30–11 Uhr | Andrea Kowalewski



*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.
Anmeldung erbeten.*

■ Wer bekommt den Job?

Unternehmen und Einrichtungen suchen ihr Personal nach eigenen Kriterien aus. Die Abläufe im Recruiting und die Voraussetzungen sind sehr verschieden. Insbesondere ein Quereinstieg, z.B. in die öffentliche Verwaltung, erfordert die Kenntnis, welche formalen Voraussetzungen erfüllt sein müssen und wie die Stellenausschreibungen zu interpretieren sind. Die Referentinnen informieren über ihren Personalbedarf und beantworten Fragen rund um die Bewerbungsverfahren.

Uelzen | 30.01. | 15–16.30 Uhr | Nadine Kohlase, Nicole Schlieckau, Diana-Klinik

Lüneburg | 06.06. | 9.30–11 Uhr | Karin Fischer, Hansestadt Lüneburg

Uelzen | 27.10. | 15–16.30 Uhr | Maret Bening, Landkreis Uelzen

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

Es gibt gemeinsame Veranstaltungen online sowie in Lüneburg und in Uelzen zu den folgenden Themen:

- **Online** | 08.05 | 09.10.
Wiedereinstieg in den Beruf, mit Informationen zu den Unterstützungsmöglichkeiten wie Bildungsgutschein.
- Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien.

Mit Antje Reischel (Jobcenter Uelzen), Mareike Witte (Jobcenter Lüneburg) und Tanja Zerbin-Münstedt (Agentur für Arbeit).

Weitere Infoveranstaltungen werden auf unserer Website und in den Newslettern veröffentlicht.

■ Lust statt Frust – berufstätig und gesund älter werden

Viele berufstätige Frauen der Babyboomer-Generation 60+ erreichen in den nächsten Jahren die nachberufliche Lebensphase. Neben dem Wunsch nach beruflicher Aktivität über den Renteneintritt hinaus, spielt die Notwendigkeit, weiterhin arbeiten zu müssen (Altersarmut), für viele Frauen eine zunehmend wichtige Rolle. Die Veranstaltung bietet Raum zur Auseinandersetzung mit Fragen der nachberuflichen Lebensgestaltung, materiellen Teilhabe, neuen Erwerbsmodellen sowie unterstützenden Angeboten und Strukturen der Region.

Uelzen | 11.02. | 23.09. | 17–19 Uhr | Annegret Kühne

■ Nach einer Erkrankung zurück ins Arbeitsleben

Sie fühlen sich nach einer schweren Erkrankung (z.B. Burnout oder Depression) fit genug, um wieder in den Beruf einzusteigen. Vielleicht ist es Ihnen aber nicht mehr möglich, Ihren „alten“ Beruf weiter auszuüben? Wir informieren Sie über Vorgehensweise, berufliche Reha-Verfahren und erläutern, wo Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen können, sowie welche Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten es gibt.

Uelzen | 18.02. | Online | 04.12. | 17–18.30 Uhr | Petra Haberland

■ Wenn Eltern alt werden – Recht und Hilfe

Irgendwann ist der Zeitpunkt gekommen und wir merken, dass unsere Eltern alt werden. Plötzlich sind wir als Töchter gefragt, die Eltern zu unterstützen und ihnen im Alltag zu helfen. Das kann in unterschiedlicher Art und Weise und mit unterschiedlichem Umfang erforderlich sein. Jede Situation ist anders. Wichtig ist, dabei zu wissen, welche fachliche Unterstützung es gibt, welche finanziellen Leistungen zur Verfügung stehen und wo ich weitere Beratung und Hilfe bekommen kann. Raum für Fragen der Teilnehmerinnen ist eingeplant.

Uelzen | 25.02. | 17–19 Uhr | Stefanie Nieschulze

■ Unterhalt bei Trennung und Scheidung

Aktuelles Unterhaltsrecht: Wie stehe ich finanziell da, wenn ich mich trenne? Die Fachanwältinnen für Familienrecht informieren über die strategisch kluge Vorgehensweise, wenn eine Trennung ansteht. Weiterhin gibt es Auskünfte zum Kindes-, Trennungs- und Ehegattenunterhalt.

Uelzen | 11.03. | 17–19 Uhr | Sibylle Wierling u. Anisha von Auenmüller
Lüneburg | 13.03. | 10–12 Uhr | Katja Schneider



*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.
Anmeldung erbeten.*



Tipp

■ Elternzeit und Elterngeld

Informationen über die aktuellen gesetzlichen Regelungen zu Elternzeit und Elterngeld gibt es in Lüneburg regelmäßig montags von 16–17 Uhr in der Kreisverwaltung. Infos und Anmeldung: www.landkreis-lueneburg.de, Suchwort Elterngeld.

In Stadt und Landkreis Uelzen ist die Elterngeldstelle beim Landkreis Uelzen zuständig: www.landkreis-uelzen.de, Suchwort Elterngeldstelle.

■ Finanzplanung und Altersvorsorge für Frauen

Altersarmut kann frau nur vorbeugen, solange sie noch jung ist. Die Altersrente entspricht etwa 45 % des letzten Gehaltes – nicht ausreichend für den gewohnten Lebensstandard. Diese Lücke gilt es so gut wie möglich zu schließen. Frauen sollten aktiv werden.

Begonnen wird damit, sich einen Überblick über die eigenen Finanzen zu verschaffen. Anschließend werden Einsparpotentiale gesucht, um diese für die Altersvorsorge einzusetzen. Erläutert wird das 3-Säulen-Modell der Finanzplanung.

Uelzen | 01.04. | 17.30–19.30 Uhr | Katrin Jarfe

■ Was tun gegen die Versorgungslücke im Alter?

In Kooperation mit der Sparkasse Lüneburg, Mitglied im Unternehmensverbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V.

Die Krux mit den Rentenpunkten... Verstehen Sie Ihre jährliche Renteninformation und kennen Sie Ihre Versorgungssituation? Frauen erhalten im Durchschnitt 30 % weniger Rente als Männer. Es droht ihnen somit Altersarmut. Die Referentin erklärt die Renteninformation und zeigt anhand von Beispielen die Versorgungslücken auf und erklärt neutral, was Sie dagegen tun können.

Online | 15.05. | 27.11. | 18–19.30 Uhr | Referentin der Sparkasse Lbg.

■ Auf der Schwelle zwischen Altem und Neuem

Das Alte ist nicht mehr, das Neue ist noch nicht. Befinden Sie sich in solch einer Schwellensituation? Ob als Wiedereinsteigerin, Berufswechselerin oder in Ihrer Laufbahn, in diesem Workshop lernen Sie ein Schwellen-Modell aus dem Naturcoaching kennen. Darin können Sie verorten wo Sie zurzeit stehen. Diese spielerische Erkundung in Bewegung mit kreativen Materialien unterstützt Sie, gut über die Schwelle zu gelangen.

Lüneburg | 30.01. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Die Grenze ist nur im Kopf

Die innere Einstellung ist ein Faktor, mit dem sich viel bewegen lässt! Die Referentin erarbeitet mit den Teilnehmerinnen den Status Quo der aktuellen beruflichen Situation, spricht über die Bedeutung von Mindset und Persönlichkeitsentwicklung im beruflichen Kontext und stellt Tools zur Veränderung oder Verbesserung der aktuellen beruflichen Situation vor. Zeit für individuelle Fragen ist eingeplant.

Online | 20.02. | 18.30–20 Uhr | Sabrina Helms



Diese Veranstaltungen sind auch als Fortbildung für die weiblichen Beschäftigten von ÜBV und UFW konzipiert!

■ Regenerativ arbeiten

Das Prinzip des regenerativen Arbeitens lautet: Tue das, was dir Energie gibt, dich lebendig macht! Die Referentin lädt Sie dazu ein, dieses Prinzip kennenzulernen und zu erkunden, wie Sie es in Ihrem Berufsleben umsetzen können. Willkommen zu einem spielerischen Experiment in Bewegung und mit kreativen Materialien.

Lüneburg | 24.04. | 9.30–12 Uhr | Dr. Silja Schoett

■ Kraftort Natur: Neustart und Neuorientierung

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen und in der Natur neue Kraft zu schöpfen. Durch eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen, Naturerlebnissen und Reflexionsübungen unterstützen wir Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu klären und neue Perspektiven zu gewinnen. Mitzubringen ist dem Wetter angepasste Kleidung.

Wald bei Barendorf | 10.05. | 19.10. | 10–13 Uhr | Claudia Kutzick

■ Konflikte erkennen und souverän meistern

Warum ist unsere Kommunikation so häufig von Missverständnissen, gegenseitigen Vorwürfen und Unbehagen geprägt? Wir alle kennen diese kleinen Momente, in denen wir uns mehr Verständnis und Respekt von unserem Gegenüber wünschen. Im Workshop lernen Sie neue Methoden und Besonderheiten der wertschätzenden Kommunikation kennen. Freuen Sie sich auf Beispiele aus dem beruflichen Alltag, auf das Ausprobieren und auf neue Impulse!

Uelzen | 25.09. | 17.30–20.30 Uhr | Katharina Naeve

■ KI in der Arbeitswelt

In Kooperation mit den Unternehmerfrauen im Handwerk

Fast vier von zehn Beschäftigten (38 %) nutzen generative KI-Anwendungen im Job. Auf Unternehmensseite setzen bereits 45 % auf Tools wie Chat GPT, DeepL oder Microsoft Copilot. KI verändert die Art und Weise, wie wir arbeiten. Wie Sie gängige KI-Programme für sich nutzen können und wo Grenzen und Gefahren liegen, erfahren Sie in diesem Workshop.

Uelzen | 09.10. | 18–19.30 Uhr | Sascha Fobbe

■ Offen – sympathisch – souverän: Ich stelle mich vor

Erfolgreiche Vorstellungsgespräche bedürfen einer guten Vorbereitung. Es geht schließlich darum, sich gegen Mitbewerber und Mitbewerberinnen durchzusetzen und den potenziellen Arbeitgeber glaubhaft von meinem Mehrwert für das Unternehmen zu überzeugen. In diesem Workshop werden wir gemeinsam die Grundlagen erarbeiten, mit dem Ziel, alle fünf Phasen zu beherrschen.

Lüneburg | 06.11. | 17.30–20.30 Uhr | Heike Hein

■ Tabubruch – Wechseljahre am Arbeitsplatz

Wechseljahre können körperlich und emotional anstrengend sein und haben damit auch Auswirkungen auf unsere Arbeit, Arbeitsleistung und unser gesamtes Wohlbefinden. Gibt es in Unternehmen Ansätze damit umzugehen? Finden wir selbst Strategien für einen entspannteren Umgang? Was kann ich konkret für meine Gesundheit in der Menopause tun?

Uelzen | 06.11. | 17.30–19.30 | Svenja Harder und Petra Haberland

■ Mehr Geld im Job – Gehalt clever verhandeln

Wer hofft, dass gute Leistung auffällt und automatisch honoriert wird, wird enttäuscht – frau muss aktiv werden! Wann ist der richtige Zeitpunkt, mehr Gehalt einzufordern und wie gehe ich am besten vor? Die Referentin, mit langjähriger Erfahrung in der Personalleitung, erläutert, wie Frauen sich auf eine Gehaltsverhandlung vorbereiten, wie sie sich überzeugend präsentieren und welche Verhandlungsstrategien erfolgversprechend sind.

Online | 13.11. | 18–19.30 Uhr | Ina Wenhold



■ feffa e.V.

Einzelcoaching für Frauen.

Sie sind arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet? Dann fragen Sie Ihre Vermittlungsfachkraft bei der Agentur für Arbeit oder im Jobcenter nach einem AVGS-Gutschein.

feffa e.V. bietet Einzelcoaching zum beruflichen Wiedereinstieg und zur Gründung an, alle Infos:

www.feffa.de



■ Aktive Frauen Uelzen

Für Frauen aus Stadt und Landkreis Uelzen. Ob selbstständig, Arbeitnehmerin, Führungskraft oder Ehrenamtliche spielt dabei keine Rolle. Ziel ist die Vernetzung, Empfehlung, Anregung und Ideenentwicklung.

Infos zu den Treffen:

netzwerk-familie-wirtschaft.de

Termine in 2025:

27.02. | 27.05. | 28.08. | 28.11.



■ Exista –

Beratung für Gründerinnen

Exista 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

exista



■ VHS

REGION Lüneburg

Termine und
Veranstaltungen auf

www.vhs.lueneburg.de

■ KVHS Uelzen/ Lüchow-Dannenberg

Termine und

Veranstaltungen auf

www.allesbildung.de

www.vhslg.de

@Vhs.lueneburg VHS REGION Lüneburg

Infos und Anmeldung:
04131/1566-0
info@vhslg.de

**DAS PROGRAMM
FÜR 2025 IST
ONLINE!**
es werden laufend
neue Kurse online
eingestellt

Lüneburg Lüneburg



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

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



■ Ferienbetreuung für Kinder

Berufstätige Eltern blicken häufig mit Sorge auf Ferien – wo können die Kinder gut und zuverlässig betreut werden? In den Oster- und Herbstferien gibt es Betreuungsangebote in Lüneburg und Uelzen sowie weitere Aktionen, die der Überbetriebliche Verbund finanziell unterstützt. Aktuelle Infos und Anmeldung sowie eine Übersicht mit weiteren Betreuungsangeboten in den Ferien: [www.netzwerk-familie-wirtschaft](http://www.netzwerk-familie-wirtschaft.de)

■ 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

Maret Bening, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Uelzen
Teresa Bücken, Autorin und Journalistin
Anette Christoffel, Coach
Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Resilienzberaterin
Karin Fischer, Gleichstellungsbeauftragte Hansestadt Lüneburg
Petra Haberland, Dipl.-Sozialökonomin
Britta Hake, Coach
Svenja Harder, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Heike Hein, langjährige Geschäftsführerin, Coach
Sabrina Helms, Coach
Katrin Jarfe, Schuldenprävention, Caritas Uelzen
Oxana Klein, Geschäftsführerin Bildungs- u. Tagungszentrum Ostheide
Nadine Kohlase, Diana Krankenhausbetriebsgesellschaft mbH
Andrea Kowalewski, GF feffa e.V., Projektleitung KoStelle
Annegret Kühne, Gesundheitsregion Landkreis
Claudia Kutzick, Dipl.-Sozialarbeiterin und Waldpädagogin
Katharina Naeve, Betriebswirtin, Coach
Stefanie Nieschulze, Pflegeberaterin
Antje Reischel, Jobcenter Uelzen
Nicole Schlieckau, Diana Krankenhausbetriebsgesellschaft mbH
Katja Schneider, Fachanwältin für Familienrecht
Dr. Silja Schoett, Literaturwissenschaftlerin, Supervisorin, Naturcoach
Anisha von Auenmüller, Fachanwältin für Familienrecht
Ina Wenhold, Personalreferentin
Sibylle Wierling, Fachanwältin für Familienrecht
Mareike Witte, Jobcenter Lüneburg
Tanja Zerbin-Münstedt, Agentur für Arbeit

So erreichen Sie uns:

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Stadtkoppel 20 | 21337 Lüneburg

Telefon 04131 303968

kontakt-lg@feffa.de

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Veerßer Straße 64 | 29525 Uelzen

Telefon 0581 9712615

kontakt-ue@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 Uelzen, Stabsstelle für Wirtschaftsförderung und W.LG Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH für Stadt und Landkreis Lüneburg



Kofinanziert von der
Europäischen Union

