



Weiterbildungen und Veranstaltungen 2022

Beratung – Qualifizierung – Vernetzung



Unsere Themen:



Herzlich willkommen bei der KOSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT IM LANDKREIS CELLE

Wir sind für Sie da, wenn Sie nach der Familienphase zurück in die Berufstätigkeit oder sich neu orientieren wollen, sich selbstständig machen oder Ihre beruflichen Kompetenzen ausbauen möchten. Für ein gutes Gelingen arbeiten wir mit verschiedenen Kooperationspartner/innen zusammen und bieten damit weitreichendes Know-How und ein Netzwerk, das Synergien schafft.



Individuelle Einzelberatung

Für einen kostenlosen Beratungstermin erreichen Sie uns unter Tel. 05141 – 9168021 oder Sie schicken uns eine Mail an frauenundwirtschaft@lkcelle.de. Beratungen sind auch telefonisch oder per Videokonferenz möglich.

Wir als KoStelle

- bieten lebensphasenorientierte Beratung in vertraulichen Einzelgesprächen
- begleiten beim beruflichen Wiedereinstieg und unterstützen bei Neuorientierung
- informieren über passende Weiterbildungsmöglichkeiten
- beraten zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- bieten Hilfestellung für alleinerziehende und pflegende Personen
- unterstützen finanziell mit dem Bildungszuschuss

Ihr Team der KoStelle Frauen und Wirtschaft



Meike Baumgarten
Leitung
Meike.Baumgarten@lkcelle.de
Tel. 05141/916-8020



Maria Nejd
Projektassistentin
Maria.Nejd@lkcelle.de
Tel. 05141/916-8021

Wir sind auch die ÜBV Geschäftsstelle – Weitere Informationen zum Verein finden Sie auf Seite 32.

Mit diesem Programm geben wir Ihnen einen Überblick über unsere Angebote 2022. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Jahresübersicht 2022

Januar

- 18.01. Alleinerziehenden Café
- 19.01. Comeback to work
- 25.01. Die Philosopherei
- 27.01. Frauen und Finanzen

Februar

- 09.02. Minijob und Rente
- 15.02. Alleinerziehenden Café
- 24.02. Ausbildung in Teilzeit

März

- 15.03. Alleinerziehenden Café
- 16.03. Comeback to work
- 15.03. Informationsabend für Eltern
- 22.03. 50+ ... da geht noch was!
- 29.03. Die Philosopherei
- 30.03. Expat Partners Meeting

April

- 26.04. Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Mai

- 04.05. Female Empowerment: Frauen stärken
- 05.05. Gründerinnen Café
- 10.05. Alleinerziehenden Café
- 11.05. Comeback to work
- 11.05. Resilienz – Stark durch die Krise
- 12.05. Selbstmanagement für Familie und Beruf
- 18.05. Expat Partners Meeting

Juni

- 02.06. Bewerben in sozialen Netzwerken
- 09.06. Ausbildung in Teilzeit
- 14.06. Alleinerziehenden Café
- 22.06. Virtuelle Assistenz

Juli

- 05.07. Die Philosopherei
- 06.07. Comeback to work
- 07.07. Gründerinnen Café
- 12.07. Alleinerziehenden Café

August

- 25.08. Frauen in Führung

September

- 01.09. Selbstmanagement für Familie und Beruf
- 01.09. Let's rock - Social Media
- 13.09. Alleinerziehenden Café
- 14.09. Comeback to work
- 15.09. Gründerinnen Café
- 20.09. Resilienz – Stark durch die Krise
- 21.09. Expat Partners Meeting
- 26.09. Frauen und Finanzen
- 27.09. Die Philosopherei
- 28.09. 50+ ... da geht noch was!

Oktober

- 04.10. Frauen und Finanzen
- 11.10. Alleinerziehenden Café
- 12.10. Minijob und Rente

November

- 09.11. Comeback to work
- 15.11. Alleinerziehenden Café
- 17.11. Gründerinnen Café
- 29.11. Die Philosopherei

Dezember

- 07.12. Expat Partners Meeting
- 13.12. Alleinerziehenden Café
- 14.12. Bewerben in sozialen Netzwerken

Allgemeine Hinweise

KURSANMELDUNG UND KONTAKT

Für unsere Angebote von Weiterbildungen und Veranstaltungen melden Sie sich am besten per E-Mail unter **frauenundwirtschaft@lkcelle** oder telefonisch an. Wir benötigen bitte Ihren vollständigen Namen, Adresse und die Telefonnummer. Soweit nicht anders angegeben, sind Anmeldungen bis eine Woche vor Veranstaltung möglich. Aufgrund der Förderung durch die EU und das Land Niedersachsen ist es uns möglich, die meisten Angebote kostenfrei anzubieten.

BILDUNGSZUSCHUSS

Mit diesem Zuschuss können die Kosten Ihrer beruflichen Weiterbildung bis zu 50% (max. 300,00 € pro Jahr) aus Projektmitteln gefördert werden. Genauere Informationen finden Sie unter „Bildungszuschuss“ auf Seite 31.

MONITORING

Die kostenfreien Angebote der KoStelle Frauen und Wirtschaft werden durch Fördermittel der Europäischen Union (ESF), des Landes Niedersachsen und des Landkreises Celle ermöglicht. Deshalb ist es erforderlich, dass die Teilnehmerinnen einen Fragebogen (Monitoring) ausfüllen. Ihre anonymisierten Daten fließen in die Statistik ein und sorgen für eine je zweijährige Verlängerung dieses Projekts.

CORONA

Wir hoffen in diesem Jahr wieder zu mehr Normalität zu gelangen und sind voller Vorfreude auf unser Jahresprogramm 2022. Selbstverständlich passen wir uns der COVID-19 Situation an und halten Sie in Abhängigkeit zu den Infektionszahlen auf dem Laufenden, ob Präsenzveranstaltungen wie geplant durchgeführt werden können oder als Online-Seminar stattfinden.

Inhalt

1. Netzwerke

- Alleinerziehenden Café
- Die Philosophie
- Expat Partners Meeting

2. Persönliche Entwicklung

- Frauen in Führung
- 50+ ... da geht noch was!
- Female Empowerment - Frauen stärken

3. Bewerbung und Wiedereinstieg

- Comeback to work
- Bewerben in sozialen Netzwerken
- Bewerbungsmappen-Check

4. Weiterbildung und Qualifizierung

- Ausbildung/ Umschulung in Teilzeit
- VHS – berufsspezifische Weiterbildungen
- AZUA Fortbildung
- Ausbildung als Tagesmutter

5. Existenzgründung und Selbstständigkeit

- Existenzgründung – Von der Idee zur Umsetzung
- Erfolgreich selbständig als Virtuelle Assistenz
- Gründerinnen Café
- Let's rock – Social Media

6. Work-Life-Balance

- Selbstmanagement für Familie und Beruf
- Achtsamkeit für Beruf und Alltag
- Resilienz – Stark durch die Krise

7. Elternschaft und Vorsorge

- Informationsveranstaltungen für Eltern
- Frauen und Finanzen
- Minijob und Rente

8. Bildungszuschuss

9. ÜBV – Überbetrieblicher Verbund e. V.

10. FaMi-Siegel

11. Kooperationspartner

Alleinerziehenden Café

SMART & CLEVER ZUM NEUEN JOB



Meike Baumgarten
Leitung
KoStelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Celle



Dyana Mieske-Borchers
Beauftragte für Chancengleichheit, Jobcenter im Landkreis Celle

Wächst auch Ihnen der Alltag manchmal über den Kopf? Stellt Sie die Kinderbetreuung vor Probleme? Sind Sie auch auf der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven? Damit sind Sie nicht allein!

Wir bieten Alleinerziehenden in unserem Landkreis die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen! Wir bieten Ihnen Unterstützung bei Rückkehr in den Arbeitsalltag, zu Bewerbung und zur Vereinbarkeit von Kindern und Berufstätigkeit.

In Kooperation mit dem Jobcenter im Landkreis Celle und dem Freundeskreis Kultur Trif(f)t e.V.

Termine	18.01./15.02./15.03./10.05./14.06./12.07./13.09./11.10./13.12.2022 von 9.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Kultur Trif(f)t e.V., Trift 32, 29221 Celle
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei inkl. Getränke
Kurs-Nr.	K2201

Die Philosopherei

CELLER WOMEN'S NETWORK



Anna Brandes
Moderatorin
www.waldlichtung.com

Freuen Sie sich auf den lebendigen Austausch mit interessanten Frauen aus Wirtschaft, Beruf, Führung und Selbstständigkeit.

Die Philosopherei der WALDLICHTUNG greift Themen auf, die uns bewegen und beschäftigen, sei es aus der Wirtschaft, Gesellschaft oder einfach aus dem Leben gegriffen. Anna Brandes, die Initiatorin der Philosopherei-Gespräche, schafft eine Atmosphäre voller Offenheit und Tiefe, voller Humor und Leichtigkeit. Und so freuen wir uns auf einen gemütlichen Abend in kleiner Runde, bei Kerzenschein und mit Köstlichkeiten aus dem Atelier Glückskind.

Termine	25.01./ 29.03./ 05.07./ 27.09./ 29.11.2022 von 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Atelier Glückskind, Südwall 5, 29221 Celle
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	29,00 € inkl. Begrüßungsgetränk und Abendessen
Kurs-Nr.	K2202

Expat Partners Meeting

INTEGRATION UND VERNETZUNG FÜR FRAUEN/PARTNERINNEN VON AUSLÄNDISCHEN BESCHÄFTIGTEN



Anna Brandes
Moderatorin
www.waldlichtung.com

Wir unterstützen Sie dabei, Ihr Berufs- und Familienleben in Celle erfolgreich aufzubauen. Sind Sie und Ihre Familie vor kurzem nach Deutschland gekommen? Sie sprechen Englisch, aber leider noch zu wenig Deutsch? Sie haben einen qualifizierten Berufsabschluss und suchen berufliche Perspektiven? Sie suchen Kontakt zu anderen Zugezogenen?

In einer lockeren Gesprächsrunde tauschen wir Erfahrungen aus, unterstützen uns gegenseitig und geben gezielt beruflichen Input. Wo kann ich Sprachkurse machen? Wo werden meine Abschlüsse anerkannt? Wie kann ich hier beruflich Fuß fassen? Wo finde ich eine Kinderbetreuung?

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt, inkl. Kinderbetreuung.

Termine	30.03./ 18.05./ 21.09./ 07.12.2022 von 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Atelier Glückskind, Südwall 5, 29221 Celle
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kinderbetreuung	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2203

Frauen in Führung

PRAXISNAHE TIPPS FÜR EINE GESUNDE FÜHRUNGSKULTUR



Christina Schröder
Psychologische Beratung und Coaching
www.innerbalance.online

In dieser Seminarreihe, bestehend aus 3 Abenden, geht es um die Bedeutung, Hürden und Akzeptanz von Frauen in Führungspositionen. Es wird mit Coaching Tools gearbeitet, um nachhaltig Grundlagen zu schaffen, die sich langfristig in der Praxis umsetzen lassen.

Themen sind u.a.

- Schaffen von Klarheit, Perspektiven, Beleuchtung von Ausprägungen
- Was ist die Rolle der Frau und wie kann eine Worklife Balance aussehen?
- Wie können Frauen sich als Führungskraft in der Männerwelt behaupten?
- Was bedeutet gesunde Führung in einer sich neu gestaltenden Arbeitswelt?
- Gesunde Führungskultur und gesunde Mitarbeiter

Termine	25.8. + 8.9. + 29.9. von 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	CoWorking Space, Südwall 25, 29221 Celle
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	90,00 € für alle 3 Termine
Anmeldefrist	08.07.2022
Kurs-Nr.	K2204

50+ ... da geht noch was!

JETZT ERST RECHT! „LEBHAFTE, LEBENSLUSTIGE UND IM HERZEN JUNGE“



Martina Kuhlmann
Erfolgs-Frauen-Schmiede
www.erfolgs-frauen-schmiede.de

Bei diesem Online Seminar lernen Sie, welche ungeahnten Kräfte in Ihnen schlummern und wie Sie diese freisetzen. Lernen Sie mit Martina Kuhlmann, die mit 50+ noch gegründet hat, wie Sie neue Kräfte tanken und Ihre Ziele klar für sich definieren.

Die Kinder sind aus dem Haus. Der Job füllt Sie vielleicht nicht mehr richtig aus, doch was kommt dann? Wie soll es in Ihrem Leben weitergehen? Eine entscheidende und abschließende Frage für Ihr Leben. Übrigens das einzige Leben das Sie haben, Sie sollten das Beste daraus machen.

Termine	22.03.2022 von 09.00 bis 12.00 Uhr 28.09.2022 von 09.00 bis 12.00 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2205

Female Empowerment: Frauen stärken

KOMMEN SIE IN IHRE KRAFT UND NUTZEN SIE IHR VOLLES POTENTIAL



Viktoria Ziemann
Mentorin
www.linkedin.com/in/powerfrauen-mentorin

Sie haben schon viel in Ihrem Leben geschafft und möchten die nächste Stufe erreichen? Lassen Sie sich von einer Powerfrauen-Mentorin in einer Seminarreihe über 3 Abende inspirieren und begleiten.

Gerade Frauen und Mütter bringen viele Softskills mit wie Organisationsstärke, Managementenerfahrung und Empathie. Besonders diese Fähigkeiten sind entscheidend für gelingende Arbeit im Team und in der Personalführung.

Die Auflösung von Blockaden und negativen Glaubenssätzen, die innere Arbeit mit Emotionen sorgt für eine Identitätsstärkung. Mit Viktoria Ziemann schaffen Sie Klarheit und Balance. Kommen Sie in Ihre volle Kraft, zu Ihrer wahren beruflichen Entfaltung und starten Sie durch!

Termine	4.5. + 1.6. + 15.6.2022 jeweils von 19 bis 21.00 Uhr
Ort	Atelier Glückskind, Südwall 5, 29221 Celle
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	30,00 € für 3 Termine
Kurs-Nr.	K2206

Comeback to work

WIEDEREINSTIEG WÄHREND UND NACH DER ELTERNZEIT



Meike Baumgarten
KoStelle Frauen & Wirtschaft



Merle Dehn
Atelier Glückskind

In einer halbstündigen Sprechstunde haben Sie die Möglichkeit, die Funktion der KoStelle Frauen und Wirtschaft kennenzulernen. Sozialpädagogin und systemische Familienberaterin Meike Baumgarten steht für Fragen rund um die berufliche Neuorientierung während und nach der Elternzeit unterstützend zur Seite.

Lassen Sie uns über Wünsche, Herausforderungen und Lösungen sprechen und darüber, wie wir als KoStelle auch nachhaltig helfen können - für Ihr Comeback to work. Auch Väter in Elternzeit sind ausdrücklich willkommen!

Ihr Kind/Ihre Kinder dürfen gerne dabei sein, für Getränke ist gesorgt.

In Kooperation mit dem Familiencafé Atelier Glückskind

Termine	16.03./ 11.05./ 06.07./ 14.09./ 09.11.2022 von 09.00 bis 11.00 Uhr Einzeltermine sind mit Voranmeldung zu 9.00/9.30/10.00/10.30 Uhr möglich.
Ort	Atelier Glückskind, Südwall 5, 29221 Celle
Teilnahmegebühr	kostenfrei inkl. Getränke
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Kurs-Nr.	K2207

Bewerben in sozialen Netzwerken

DIGITALE PRÄSENZ ALS HERAUSFORDERUNG MEISTERN



Martina Kuhlmann
UNTERNEHMERIN und Kämpferin für mehr Sichtbarkeit von Frauen
www.erfolgs-frauen-schmiede.de

Wer sich heutzutage auf eine Stelle bewirbt, muss damit rechnen, dass nicht nur seine Bewerbungsunterlagen unter die Lupe genommen werden, sondern auch sein virtueller Auftritt überprüft wird. In diesem Workshop lernen Sie mit Martina Kuhlmann, zertifizierte Trainerin für „Digitales“, sich digital zu positionieren und sich im Internet auf wichtigen Plattformen zu vermarkten.

Themen in diesem Seminar:

- Privates und Berufliches richtig trennen
- Sind Sie sichtbar? Welche sind die richtigen Kanäle für Sie?
- Tricks, Tools und Apps zum effektiven Lebenslauf
- Welche Plattformen erfordern Aufmerksamkeit und wie sehen meine Profile aus?

Termine	02.06.2022 von 09.00 bis 12.00 Uhr 14.12.2022 von 09.00 bis 12.00 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2208

Bewerbungsmappen-Check

ÜBERZEUGENDE BEWERBUNGSUNTERLAGEN ALS TICKET ZUM NEUEN JOB



Maria Nejd
Diplom Informatikerin
KoStelle Frauen & Wirtschaft

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die sich lange nicht mehr beworben haben – egal, ob sie nach der Familienzeit wieder in die Berufswelt einsteigen oder sich beruflich verändern möchten. Nach einer längeren Auszeit stellt sich die Frage, ob die alten Bewerbungsunterlagen noch dem aktuellen Standard entsprechen, wie man die richtige Formulierung findet und Lücken im Lebenslauf begründet.

Kommen Sie zu einem individuellen und kostenlosen Bewerbungsmappen-Check. Gemeinsam gehen wir Ihre Unterlagen durch und geben Anregungen zu Formulierungen im Anschreiben und Lebenslauf sowie zur Gestaltung der Mappe.

Termine	auf Anfrage
Ort	KoStelle Frauen & Wirtschaft, Biermannstr. 29, 29221 Celle oder online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2209

Ausbildung und Umschulung in Teilzeit

– KEINE HALBE SACHE!



Dyana Mieske-Borchers
Beauftragte für Chancengleichheit, Jobcenter im Landkreis Celle



Sabine Mix
Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit Celle

Seit dem 01. Januar 2020 kann jede Ausbildung in Teilzeit stattfinden. Diese Regelung schafft neue und flexible Möglichkeiten und öffnet besonders Frauen leichteren Zugang zu einem Ausbildungsabschluss. Familie und Beruf können so leichter miteinander vereinbart werden.

Erkennen Sie in diesem Workshop Ihre persönlichen Vorteile einer Teilzeitausbildung / -umschulung und ergreifen Sie diese Gelegenheit für bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt!

In Kooperation mit dem Jobcenter im Landkreis Celle und der Agentur für Arbeit

Termine	24.02.2022 von 09.30 bis 11.00 Uhr 09.06.2022 von 09.30 bis 11.00 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2210

VHS – berufsspezifische Weiterbildungen

VERTIEFEN UND ERWEITERN SIE IHRE BERUFLICHEN KOMPETENZEN JETZT
MIT EINEM VHS-KURS



Wir unterstützen Sie bei Ihrer beruflichen Weiterbildung und fördern Sie mit einem **Bildungszuschuss**. Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin zur **Qualifizierungsberatung** mit der KoStelle. Bitte beachten Sie, dass uns der Antrag VOR Kursbeginn vorliegen muss. (S. 31)

Für Sie ausgewählte Kurse sind z. B.

- **Stark und selbstsicher** durchs Leben für Frauen im Job und im Alltag
- **Bildungsurlaub**, z. B. Erfolgreich kommunizieren durch NLP, Stressbewältigung im Berufsalltag
- **Xpert Business LernNetz** (vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten zu Finanzen, Lohn und Gehalt)
- **Steuerrecht für Existenzgründer*innen** und Einzelunternehmer/innen

Das gesamte Jahresprogramm finden Sie unter www.vhs-celle.de

AZUA Fortbildung zur Unterstützung im Alltag

MENSCHEN MIT PFLEGEBEDARF LIEBEVOLL BEGLEITEN



Alice Skuza
Mediatorin, Altenpflegerin,
Pflegefachkraft in der
Gerontopsychiatrie



Die FABI Celle bietet in Kooperation mit der Diakonie Südheide-Diakoniestation Siloah eine AZUA Fortbildung für Kräfte in Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach §45a. Das Angebot richtet sich an alle Frauen und Männer, die Menschen mit Pflegegrad oder eingeschränkter Alltagskompetenz, z.B. mit Demenz, betreuen möchten.

Die Betreuung kann in einer Gruppe oder im Privathaushalt stattfinden. Die Fortbildung ist Voraussetzung für die Tätigkeit in der niedrigschwelligen Betreuung.

Das gesamte Jahresprogramm finden Sie unter www.fabi-celle.de

Termine	Sa 14.05. + Di 17.05. + Sa 24.05. + Sa 28.05.22
Ort	Ev. Familien-Bildungsstätte Celle, Fritzenwiese 9, 29221 Celle
Zeit	4 Samstage ab 9.00 Uhr/Kursumfang 30 Std.
Anmeldung	info@fabi-celle.de / Tel. 05141-9090365
Teilnahmegebühr	200,00 € (50% Ermäßigung mit Bildungszuschuss)

Wie kann ich Tagesmutter werden?

KINDER LIEBEVOLL UND PROFESSIONELL IN DER KINDERTAGESPFLEGE BEGLEITEN



Der Landkreis Celle bietet in Kooperation mit der Stadt Burgdorf und der Katholischen Erwachsenenbildung Hildesheim einmal im Jahr, i.d.R. ab September, einen Qualifizierungskurs zur Ausbildung von Tagesmüttern und -vätern an. Das Angebot richtet sich an alle Frauen und Männer, **die auf selbständiger Basis als Tagespflegeperson** arbeiten möchten.

Die Seminare finden berufs- bzw. familienbegleitend an ein bis zwei Abenden in der Woche sowie freitagnachmittags und samstags stattfinden. Der für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson erforderliche Qualifizierungskurs umfasst 300 Unterrichtseinheiten sowie Praxiszeiten. Beginnend mit einem Informations- und einem Eignungsgespräch begleitet das Familienbüro des Landkreises Celle angehende Tagespflegepersonen intensiv, damit ein erfolgreicher Start in die Betreuungstätigkeit gelingt.

Termine	ab September
Ort	Celle
Anmeldung	Simone.Kusior@lkcelle.de
Kontakt	Familienbüro des Landkreis Celle Frau Simone Kusior, Trift 23 , 29221 Celle, Tel. 05141/916 4335
Teilnahmegebühr	kostenfrei

Existenzgründung – Von der Idee bis zur Umsetzung

INDIVIDUELLE EINZELBERATUNG



Petra-Johanna Regner
Dipl. Sozial- und Arbeitswissenschaftlerin,
Coach, Unternehmerin, RubiCon GmbH

Der Schritt in die Gründung ist mit viel Motivation und Lust, aber auch mit besonderen Herausforderungen verbunden. Da ist es gut, wenn Sie als Gründerin nicht allein sind, sondern konstruktive und vertrauensvolle Wegbegleitung haben. Vielleicht wissen Sie schon, was Ihre Geschäftsidee ist, vielleicht sind Sie auch noch auf Ideensuche.

Wir unterstützen Sie in Ihrem Gründungsprozess durch individuelle Beratung. Dazu gehören Themen wie Businessplan, Konzepterstellung und Finanzierung.

Termine	nach Absprache
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K211

Erfolgreich selbständig als Virtuelle Assistenz

IHRE CHANCE AUF DEM ARBEITSMARKT



Kristin Ißleb
gepr. Wirtschaftsfachwirtin IHK,
Online Business Managerin
www.obm-mehrwert.de



Haben Sie bis jetzt im Büro gearbeitet? Möchten Sie Ihre Arbeitszeit flexibel gestalten und Kinder/Pflege/Beruf leichter managen? Nutzen Sie die Chance, sich neu auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren. Werden Sie Ihre eigene Chefin und arbeiten flexibel von zu Hause!

Kristin Ißleb gibt Informationen zum neuen Berufsfeld der „Virtuellen Assistenz“. Als Mentorin begleitet sie Frauen dabei, ihr Onlinebusiness aufzubauen. Sie hilft bei der Themenfindung und steht für Fragen zur Verfügung.

In Kooperation mit CelleCreativ e. V.

Termine	22.06.2022 von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2212

Gründerinnen Café

OFFENER AUSTAUSCH FÜR UNTERNEHMERINNEN UND EXISTENZGRÜNDERINNEN



Meike Baumgarten
Dipl. Sozialpädagogin und systemische Beraterin

Zu diesem neuen Veranstaltungsformat sind alle Frauen eingeladen, die sich selbstständig machen möchten oder als Unternehmerin an Informationsaustausch interessiert sind. Wir wollen ganz unkompliziert Kontakte knüpfen, Know-how weitergeben, Erfahrungen austauschen und an selbstgestellten Themen und Fragestellungen arbeiten. Zu bestimmten Themen werden bei Bedarf Referent/innen eingeladen. Nutzen Sie unser Gründerinnen-Café um mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen.

In Kooperation mit: Wirtschaftsförderungen Stadt und Landkreis Celle, IHK Lüneburg-Wolfsburg, Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade, Kultur trif(f)t e. V., ÜBV, CelleCreativ e.V. mit Coworking Space #netzwerk, Jobcenter im Landkreis Celle, Agentur für Arbeit, Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe

Termine	5.5. / 7.7. / 15.9. / 17.11.2022 jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort	Atelier Glückskind, Südwall 5, 29221 Celle
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	10,00 € inkl. Frühstück und Getränke
Anmeldefrist	eine Woche vor Termin
Kurs-Nr.	K2213

Let's rock Social Media – Nutzung digitaler Medien

10 WÖCHIGER ONLINE SOCIAL-MEDIA KURS FÜR GRÜNDERINNEN UND UNTERNEHMERINNEN



Martina Kuhlmann
www.erfolgs-frauen-schmiede.de

In diesem persönlichen Online Training erarbeiten Sie Ihre digitale Strategie. Erkennen Sie die richtigen Hebel, um mit wenig Kosten die Kunden zu erreichen, die Sie sich wünschen. Sie erhalten die Grundlagen und Instrumente für ein wirkungsvolles Marketing Ihrer Social-Media Aktivitäten. Sie erfahren, wie ein Online-Auftritt effektiv geplant und durchgeführt wird. Inhalte des Trainings sind:

- Social-Media-Kanäle und Plattformen
- Content-Produktion und -Pfleger, Datenschutz
- Social-Media-Marketing

Schnuppern Sie am 12.07.2022 von 18 bis 19 Uhr unverbindlich rein und prüfen, ob dieser Kurs für Sie der Richtige ist.

Termine	30.08. von 18.00 bis 19.00 Uhr Technik Check 01.09./08.09./15.09./22.09./29.09./06.10./13.10./27.10./03.11./09.11.2022 jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	250,00 € (50% Ermäßigung mit Bildungszuschuss)
Anmeldefrist	bis zum 22.07.2022
Kurs-Nr.	K2214

Selbstmanagement für Familie und Beruf

GLÜCKLICH UND STRUKTURIERT DURCH DEN (BERUFLICHEN) ALLTAG



Nina Eickhoff
www.yogaahoi.com

In dem Workshop „What's your vision“ arbeiten wir gemeinsam an Ihren Zielen für den Alltag. Coach Nina Eickhoff gibt hilfreiche Tipps, damit Sie Ihre täglichen Aufgaben leichter strukturieren können und wieder Platz für Ihre Visionen haben. Mit Meditation und Journaling – der modernen Form des „Tagebuchschreibens“ – finden Sie heraus, was Sie sich für Ihre Zukunft wünschen. Ziel ist das Sammeln erster Ideen für Ihr Visionboard, damit Sie die nächsten Schritte direkt vor Ihren Augen haben.

Inhalte des Workshops sind:

- Selbstmanagement für den Alltag
- Achtsamkeitstools für Sofortentspannung
- Meditation, Journaling, kreatives Brainstorming & Visualisierungsübungen

Termine	12.05.2022 von 19:00 bis 21:00 Uhr 01.09.2022 von 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort	Atelier Glückskind, Südwall 5, 29221 Celle
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	15,00 €
Kurs-Nr.	K2215

Achtsamkeit für Beruf und Alltag

JETZT ENTSPANNEN: PRAKTISCHE ANLEITUNG FÜR INNERE RUHE



Sarah Skubowius-Köhler
www.skara-entspannung.de



„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. (...) Die Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“ (Thich Nhat Hanh)

Sie werden Übungen durchführen, welche die eigenen Sinne und Wahrnehmungen fördern und stärken und lernen, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Die Achtsamkeitsübungen fördern u.a. die innere Ruhe sowie die Konzentration. Ziel ist es, in Stresssituationen gelassener zu reagieren und nach der Arbeit schneller abschalten zu können.

In Kooperation mit der Ev. Familien-Bildungsstätte FABI

Termine	ab 26.04.2022 von 19.45 bis 21.15 Uhr, an 8 Abenden
Ort	Ev. Familien-Bildungsstätte FABI, Fritzenwiese 9, 29221 Celle
Anmeldung	info@fabi-celle.de
Teilnahmegebühr	42,00 € (50% Ermäßigung mit Bildungszuschuss)
Kurs-Nr.	FABI U8176

Resilienz – Stark durch die Krise

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN UND IN BALANCE BLEIBEN



Sandra Differt
Supervisorin, Coach und Resilienztrainerin
www.sandradiffert.de

„Zwischen Job, Familie und all den anderen Herausforderungen, weiß ich gar nicht mehr, wo mir der Kopf steht!“ Wenn Ihnen dieser Gedanke bekannt vorkommt, lohnt es sich ein Blick auf das Thema Resilienz zu werfen und darauf, wie Sie Schritt für Schritt Ihre innere Stärke trainieren und in Balance bleiben.

Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig zu wissen, welche Ressourcen wir haben und welche Strategien helfen, stark und ruhig hindurch zu kommen. Wir kommen ins Gespräch über erlebte Herausforderungen und über den Spagat zwischen Beruf und Familie. Sie werden erleben, wie schon kleine Veränderungen viel in Ihrem Alltag bewirken können.

Termine	11.05.2022 von 9:00 bis 12:00 Uhr 20.09.2022 von 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2216

Informationsveranstaltungen für Eltern

BERATUNG RUND UM ELTERNCHAFT UND VORSORGE



Andreas-Oliver Meyer
Rechtsanwalt
www.elternanwalt.de

Im ersten Block können sich werdende Eltern zu folgenden Fragen informieren: Was ist der Mutterschutz? Was ist der Unterschied zwischen Elterngeld und Elterngeld Plus? Wie lange mache ich Elternzeit und wie beantrage ich die? Was ist zu berücksichtigen, wenn ich selbstständig bin? Weitere Themen sind das Kindergeld, KiTa-Platz, Sorgerecht und Vaterschaftsanerkennung.

Im zweiten Block erfahren Sie, wie die gesetzliche Erbfolge aussieht und wie Sie Ihre Wünsche in einem Testament verfassen. Außerdem geht es um Versicherungen und Vorsorge, Vollmachten und Patientenverfügung. Rechtsanwalt Andreas-Oliver Meyer steht auch nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

In Kooperation mit der BKK Mobil Oil und dem Familiencafé Atelier Glückskind

Termine	Block 1: 15.03.2022 von 19.30 bis 22.00 Uhr Block 2: 22.03.2022 von 19.30 bis 22.00 Uhr
Ort	Atelier Glückskind, Südwall 5, 29221 Celle
Anmeldung	info@atelier-glueckskind.de
Teilnahmegebühr	9,00 € inkl. Skript und Snacks einzeln buchbar

Frauen und Finanzen

PLANEN SIE IHRE ALTERSVORSORGE



Sonja de Vries
Coach und Dozentin,
www.coaching-wedemark.de

In diesem Workshop geht es um uns Frauen und um das wichtige Thema Finanzen. Im ersten Teil des Workshops verschaffen wir uns gemeinsam einen Überblick über die IST-Situation: Wo stehe ich und wie behalte ich den Überblick? Weitere Inhalte sind Lohnsteuerklassen, Kontengestaltung, Haushaltsbücher, Eigentumsgestaltung, Bürgschaft, alternative Versorgungsmöglichkeiten, Geldfresser & Co.

Das Ziel im zweiten Teil des Workshops ist es einen Fahrplan für die Altersvorsorge zu bauen und die nächsten Schritte konkret zu planen. Wie groß ist meine Rentenlücke? Wo stehe ich? Was können meine weiteren Schritte für die Altersvorsorge sein?

Termine	am 26.09. + 04.10.2022 jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2217

Minijob und Rente

„MINIJOB- DA GEHT NOCH MEHR!“



Petra Sommer
Fachberaterin der
Minijob- Zentrale



Sabine Mix
Beauftragte für Chancen-
gleichheit Agentur für
Arbeit Celle

Suchen Sie einen Minijob zum beruflichen Wiedereinstieg? Haben Sie einen Minijob und möchten diesen ausbauen? Wir beantworten Ihnen alle Fragen zum Minijob.

Punkten Sie beim Arbeitgeber mit guter inhaltlicher Vorbereitung, informieren Sie sich zur Bezahlung (auch im Minijob gilt der Mindestlohn) über Urlaubstage und Einzahlung in die Rentenversicherung.

Meike Baumgarten unterstützt die Veranstaltung und steht für Fragen zur Vereinbarkeit von Familie/Pflege/Beruf zur Verfügung.

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Celle und der Bundesknappschaft

Termine	09.02.2022 von 09.00 bis 11.30 Uhr 12.10.2022 von 09.00 bis 11.30 Uhr
Ort	online
Anmeldung	frauenundwirtschaft@lkcelle.de
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Kurs-Nr.	K2218

Bildungszuschuss

DIE KOSTELLE UNTERSTÜTZT IHRE WEITERBILDUNG

Die KoStelle Frauen und Wirtschaft gewährt auf Antrag einen Zuschuss zu Ihren Kursgebühren, wenn der Kursinhalt einen direkten Bezug zu Ihrer beruflichen Qualifizierung hat. **Der Antrag für einen Bildungszuschuss muss VOR der Teilnahme erfolgen.**

Der Bildungszuschuss ist gekoppelt an eine Qualifizierungsberatung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Dies ist unkompliziert und kurzfristig möglich – die Beratung kann auch telefonisch oder online erfolgen.

Zuschussberechtigte Personen sind:

- Mütter / Väter in Elternzeit
- Berufsrückkehrer/-innen nach Familien- oder Pflegezeit
- Erwerbslose Frauen ohne Leistungsanspruch nach SGB II und SGB III, wenn eine Förderung durch ein anderes Programm ausgeschlossen ist
- Frauen in Minijob oder Midijob
- Existenzgründerinnen und Selbstständige (nach Absprache)
- Mitarbeiterinnen von ÜBV Unternehmen Die ÜBV Mitgliedsunternehmen finden Sie unter: www.uebv-celle.de/mitglieder.html

Zuschusshöhe

Der Zuschuss beträgt 50% je Seminar, max. 300,00 € pro Jahr und Person. Für Mitarbeiter/innen aus ÜBV-Unternehmen 30%, max. 150,00 € pro Jahr und Person. Ein Rechtsanspruch auf die Ermäßigung besteht nicht. Eine Doppelförderung ist nicht möglich.

Das Antragsformular können Sie unter www.lkcelle.de/wirtschaftsstandort/koordinierungsstelle-frauen-und-wirtschaft/qualifizierung downloaden oder schicken Sie bitte eine E-Mail an Maria.Nejdl@lkcelle.de.

Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft e. V.



Der ÜBV ist ein Verbund aus über 80 kleinen und mittelständischen Unternehmen sowie Arbeitgeber/innen aus Stadt und Landkreis Celle mit dem Ziel, zukunftsorientierte Personalplanung und familienfreundliche Beschäftigungsstrukturen umzusetzen. Familienfreundliche Maßnahmen tragen dazu bei, den Arbeitnehmer/innen eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu ermöglichen und dadurch die Beschäftigung von Frauen zu erhöhen. Dies ist ein wichtiger Wettbewerbsfaktor vor dem Hintergrund des fortschreitenden Fachkräftebedarfs.

LEISTUNGEN

- Beratung und Unterstützung von familienfreundlicher Personalpolitik
- Ferienbetreuung für Kinder von Beschäftigten von ÜBV Unternehmen
- Information und Beratung zu Fragen rund um Vereinbarkeit Beruf und Familie (Kinder, Pflege)
- Qualifizierungsmaßnahmen und Beratung für Eltern während der Elternzeit
- Schulung von weiblichen Beschäftigten
- Workshops und Erfahrungsaustausch sowie Projekte zu personalpolitischen Themen
- Imageförderung durch Öffentlichkeitsarbeit des Verbundes als familienfreundlicher Arbeitgeber
- Veranstaltungen wie Unternehmensboard und Business Lunch

Unsere Programmangebote richten sich auch an Mitarbeitende der ÜBV Unternehmen. Auch in diesem Jahr bieten wir wieder eine Ferienbetreuung für Kinder von ÜBV Beschäftigten an. Bei Interesse steht Ihnen Maria Nejdil unter 05141 – 9168021 zur Verfügung.

Alle ÜBV Mitglieder und weitere Informationen finden Sie unter www.uebv-celle.de

FaMi-Siegel – Das Prädikat für Familienfreundlichkeit 2022-2024



Mit dem FaMi-Siegel werden Unternehmen ausgezeichnet, die ihre Beschäftigten bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf aktiv und kreativ unterstützen. Die Verleihung des Siegels erfolgt nach der Auswertung eines von Ihnen ausgefüllten Fragebogens. Den Fragebogen, alle Teilnahmebedingungen und die Partner der Gemeinschaftsinitiative, die das FaMi-Siegel entwickelt haben, finden Sie unter www.famisiegel.de.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Imagegewinn durch Arbeitgebermarketing
- Bessere Chancen auf qualifizierte Fachkräfte
- Höhere Beschäftigtenzufriedenheit und -bindung
- Kosteneinsparung durch geringere Personalfuktuation
- Öffentlichkeitswirksames FaMi-Siegel für zwei Jahre

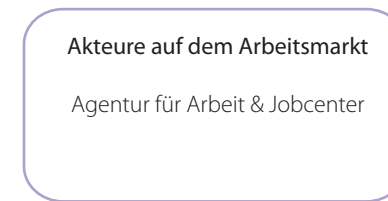
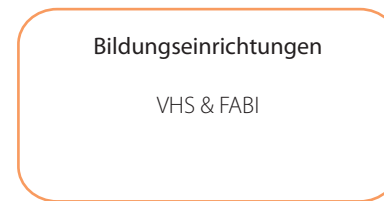
Der Kooperationspartner vor Ort ist der Überbetriebliche Verbund e.V. Sprechen Sie uns an, wir beraten und begleiten Sie auf Ihrem Weg zum FaMi-Siegel!

Meike Baumgarten, Geschäftsstelle Überbetrieblicher Verbund Frauen und Wirtschaft e.V. (ÜBV)
Biermannstraße 29, 29221 Celle
Tel.: 05141 916-8020, baumgarten@uebv-celle.de

Kooperationspartner
EIN CELLER NETZWERK, DAS VERBINDET



Kooperationspartner
EIN CELLER NETZWERK, DAS VERBINDET



Impressum

Landkreis Celle: Stabsstelle Wirtschaft und Tourismus
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Celle
Leitung: Meike Baumgarten
Postanschrift: Trift 26, 29221 Celle
Dienststelle: Biermannstraße 29, 29221 Celle
Tel. 05141/916-8021– Fax. 05141/916-38021
E-Mail: frauenundwirtschaft@lkcelle.de – www.landkreiscelle.de

Druck: www.mhd-druck.de
Layout: www.anufaktur.de
Texte: Merle Dehn
Fotos Cover: www.photo-professional.de

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Celle wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), des Landes Niedersachsen und des Landkreises Celle

