

# VERANSTALTUNGEN

*Frau*  
**& BERUF**



2026



# INFORMATION & ANMELDUNG

## PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

- » Grundsätzlich sind die Veranstaltungen „Frau und Beruf“ offen. Das heißt, Sie haben die Möglichkeit, innerhalb des Kreises Borken jede angebotene Veranstaltung zu besuchen. Dies könnte der Fall sein, wenn die ausgesuchte Veranstaltung in Ihrem Wohnort nicht stattfindet oder wenn Ihnen der örtliche Termin nicht auskommt.
- » Melden Sie sich über den Online-Veranstaltungskalender unter Angabe Ihres Namens sowie Ihrer E-Mail-Adresse an.

## ONLINE-VERANSTALTUNGEN

- » Die angebotenen Online-Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Frauen.
- » Die Online-Veranstaltungen werden in der Regel über Zoom angeboten. Sie benötigen ein Endgerät mit Bild- und Tonwiedergabe.
- » Die Zugangsdaten dürfen aus organisatorischen Gründen nicht an Dritte weitergeleitet werden.
- » Melden Sie sich über den Veranstaltungskalender unter Angabe Ihres Namens sowie Ihrer E-Mail-Adresse an.

## ONLINE-ANMELDUNGEN

- » Anmeldungen werden bis 24 Stunden vor Seminarbeginn berücksichtigt.



**HIER ANMELDEN** oder unter  
[www.kreis-borken.de/frau-und-beruf](http://www.kreis-borken.de/frau-und-beruf)

# INHALT

|   |       |
|---|-------|
| Anmeldung & Infos.....                            | 2     |
| Inhalt.....                                       | 3     |
| Workshop zur beruflichen Neuorientierung.....     | 4     |
| Herausfordernde Gespräche meistern.....           | 5     |
| Sicher verhandeln .....                           | 6     |
| Du hast die Qualifikation.....                    | 7     |
| Von der Idee zum eigenen Unternehmen.....         | 8     |
| Zurück in den Beruf .....                         | 9     |
| Gesetzliche Altersvorsorge .....                  | 10    |
| Private Altersvorsorge.....                       | 11    |
| Vom Depot zum Aktienkauf.....                     | 12    |
| Plötzlich Familie .....                           | 13    |
| Minijobberinnen .....                             | 14    |
| Veranstaltungskalender .....                      | 15-17 |
| Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten               |       |
| in Ehe und Partnerschaft .....                    | 18    |
| Digitale Chancen für Frauen.....                  | 19    |
| Prompt it like a Pro.....                         | 20    |
| Digital Empowerment .....                         | 21    |
| Art - Artig - Großartig .....                     | 22    |
| Ich kann das. Wirklich.....                       | 23    |
| Die Kraft der Selbstfürsorge nutzen.....          | 24    |
| Magic Midlife.....                                | 25    |
| Stark im Abendlicht – Resilienz in der Natur..... | 26    |
| Mutterschaft .....                                | 27    |
| Kontaktdaten .....                                | 28-29 |
| Impressum.....                                    | 30    |
| Platz für Notizen .....                           | 31    |

# WORKSHOP ZUR BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG



## SO GESTALTE ICH MEINE ZUKUNFT SELBST!

Der Workshop unterstützt Frauen an drei Vormittagen dabei, nach einer beruflichen Veränderung oder Unterbrechung ihre Stärken, Interessen und passenden beruflichen Perspektiven zu erkennen und zu planen. In der Gruppe entwickeln Sie eine persönliche Vision, konkrete Schritte für den Neustart sowie das nötige Selbstbewusstsein, ihre Zukunft aktiv zu gestalten.

### REFERENTIN:

Ulrike Broscheit

*Soziologin und Individualpsychologische Beraterin, BBS Ahaus*

### TERMINE:

|           |              |                  |               |
|-----------|--------------|------------------|---------------|
| Stadtlohn | Mi, 22.04.26 | 9.00 – 12.00 Uhr | VHS Stadtlohn |
| Stadtlohn | Mi, 29.04.26 | 9.00 – 12.00 Uhr | VHS Stadtlohn |
| Stadtlohn | Mi, 06.05.26 | 9.00 – 12.00 Uhr | VHS Stadtlohn |

- » Eine Anmeldung für das 3-tägige Seminar ist unter dem QR-Code auf Seite 2 möglich.

# HERAUSFORDERNDE GESPRÄCHE MEISTERN



## METHODEN ZUR BEWÄLTIGUNG KOMMUNIKATIVER HERAUSFORDERUNGEN

Der Workshop zeigt, wie sich herausfordernde Gespräche im beruflichen und privaten Alltag souverän meistern lassen – sowohl durch gute Vorbereitung als auch durch passende Strategien in unerwarteten Situationen. Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Methoden und Modelle für lösungsorientierte Dialoge, reflektieren ihr eigenes Verhalten und lernen, sicherer zu argumentieren und zu kommunizieren.

### REFERENTIN:

Mareike Bietenbeck  
*Coachin, Beraterin*

» Anmeldungen  
unter dem QR  
Code auf Seite 2

### TERMINE:

|           |              |           |                  |
|-----------|--------------|-----------|------------------|
| Gescher   | Do, 19.03.26 | 19.00 Uhr | Rathaus          |
| Stadtlohn | Do, 16.04.26 | 19.00 Uhr | Rathaus          |
| Bocholt   | Mi, 10.06.25 | 19.00 Uhr | Rathaus          |
| Rhede     | Mi, 01.07.26 | 19:00 Uhr | Rathaus          |
| Ahaus     | Mi, 15.07.26 | 19.00 Uhr | Villa van Delden |
| Velen     | Mi, 30.09.26 | 19.00 Uhr | Burg Ramsdorf    |
| Borken    | Mi, 07.10.26 | 19:00 Uhr | Rathaus          |
| Südlohn   | Mi, 14.10.26 | 19:00 Uhr | Haus Wilmers     |

# SICHER VERHANDELN



## GUT VORBEREITET INS VERHANDLUNGSGESPRÄCH

Erfahren Sie im interaktiven Vortrag anhand zahlreicher Verhandlungsgespräche und Fallbeispiele, mit welcher Planung und Vorgehensweise Sie in beruflichen Verhandlungen Ihre Ziele erreichen können.

### REFERENTIN:

Katharina Schnell

Gründerin von *FrauErfolg*, Personalmanagerin,  
Verhandlungscoachin

### TERMINE:



Do, 12.03.26

19.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

- » Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DU HAST DIE QUALIFIKATION



**JETZT ZEIG'S AUCH IM GESPRÄCH!**

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie in Vorstellungsgesprächen mit Klarheit und Selbstvertrauen punkten. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Stärken und Ihr Auftreten gezielt zu präsentieren, auf herausfordernde Fragen souverän zu reagieren und Ihren persönlichen Mehrwert überzeugend zu kommunizieren.

## REFERENTIN:

Sonja Schaten

*Dipl. Psychologin, Berufsbildungsstätte Ahaus (BBS)*

## TERMINE:



Do, 01.10.26

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

- » Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# von der Idee zum eigenen Unternehmen



## TALK MIT EINER UNTERNEHMERIN & GRÜNDUNGSTIPPS AUS DER PRAXIS

Diese Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Frauen, die zum Thema „Existenzgründung“ Informationen erhalten möchten und im Austausch mit einer Unternehmerin Erfahrungen aus der Praxis hautnah erleben können.

### REFERENTIN:

Andrea Severiens

*Gründungsberatung der Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Kreis Borken (WFG)*

### TERMINE:



Do, 05.11.26

18.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

- » Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ZURÜCK IN DEN BERUF



## BERUFLICHE VERÄNDERUNGSPROZESSE GESTALTEN

Berufsrückkehrerinnen sowie alle interessierten Frauen erhalten in dieser Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung.

### REFERENTIN:

Karin Hartmann

*Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit*

### TERMINE:

|           |              |                  |         |
|-----------|--------------|------------------|---------|
| Stadtlohn | Mi, 28.01.26 | 9.00 – 12.00 Uhr | Rathaus |
| Rhede     | Do, 07.05.26 | 9.00 – 12.00 Uhr | Rathaus |
| Raesfeld  | Mi, 23.09.26 | 9.00 – 12.00 Uhr | Rathaus |
| Gescher   | Do, 19.11.26 | 9.00 – 12.00 Uhr | Rathaus |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# GESETZLICHE ALTERSVORSORGE



## IN JUNGEN JAHREN AN DIE RENTEN DENKEN – DENN IHRE RENTE IST GESTALTBAR!

In diesem Vortrag werden Ihnen die Wege zur gesetzlichen Alterssicherung aufgezeigt. Die Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflegetätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet. Welchen Einfluss haben Mini-Jobs und eine Scheidung auf Ihre Rentenanwartschaften? Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls besprochen.

### REFERENTIN:

Beraterin der Deutschen Rentenversicherung

### TERMINE:

|         |              |           |                              |
|---------|--------------|-----------|------------------------------|
| Reken   | Mi, 21.01.26 | 19.00 Uhr | Vereins- und Bildungszentrum |
| Ahaus   | Mi, 25.02.26 | 19.00 Uhr | Villa van Delden             |
| Gescher | Mi, 08.04.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                      |
| Bocholt | Mi, 18.11.26 | 19.00 Uhr | Europahaus                   |
| Velen   | Mi, 25.11.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                      |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# PRIVATE ALTERSVORSORGE



## WIE FRAUEN SICH PRIVAT EIN ZUSÄTZLICHES EINKOMMEN AUFBAUEN KÖNNEN

Der Vortrag bietet einen allgemeinen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge - vom sicheren Banksparplan über Fondssparen, z.B. mit ETFs, bis zu der Frage, ob Versicherungen für die Altersvorsorge geeignet sind. Sie erhalten praktische Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten. Die staatlich geförderten Modelle der privaten Altersvorsorge (Bruttoentgeltumwandlung und Rürup-Rente) werden vorgestellt.

### REFERENTIN:

Barbara Rück

*Beraterin der Verbraucherzentrale NRW (Altersvorsorge, Geldanlage, Immobilienfinanzierung)*

### TERMINE:



Di, 09.06.26

19.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# VOM DEPOT ZUM AKTIENKAUF



## SO FUNKTIONIERT ES!

Der Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über alle Schritte von der Depoteröffnung bis zum ersten Aktienkauf, einschließlich praktischer Beispiele zur Online-Depoteröffnung und einer simulierten Kauftransaktion. Zudem werden verschiedene Formen der Wertpapierverwahrung sowie der Wechsel vom klassischen Depot zur digitalen Vermögensverwaltung anschaulich erläutert.

### REFERENTIN:

Simone Bußmann  
*Vermögensberaterin*

### TERMINE:



Di, 10.02.26

19.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# PLÖTZLICH FAMILIE



## FINANZIELLER AUSGLEICH UNTER PAAREN IN DER ELTERNZEIT

Der Vortrag zeigt, wie Paare finanzielle Ungleichgewichte während der Elternzeit ausgleichen und fehlende Renten- sowie Versicherungslücken vermeiden können. Dabei werden Kompensationsmöglichkeiten, rechtliche Aspekte und wichtige Versicherungslösungen vorgestellt, um eine faire Absicherung für beide Eltern- teile zu gewährleisten.

### REFERENTIN:

Simone Bußmann  
*Vermögensberaterin*

### TERMINE:



Di, 10.11.26

19.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

- » Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# MINIJOBBERINNEN



## RECHTE UND PFLICHTEN EINFACH ERKLÄRT!

Der Vortrag vermittelt Rechte, Pflichten und aktuelle gesetzliche Änderungen bei Minijobs, kurzfristigen Beschäftigungen und Jobs in der Gleitzone. Die Inhalte sind sowohl für Arbeitnehmerinnen als auch für Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Betrieben und privaten Haushalten relevant.

### REFERENTIN:

Dagmar Jeske

*Diplom-Verwaltungswirtin*

### TERMINE:

|   |              |           |                             |
|---|--------------|-----------|-----------------------------|
| Gronau  | Mi, 18.03.26 | 19.00 Uhr | Nebenstelle<br>Iltisstr. 20 |
| Vreden  | Mo, 23.03.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                     |
| Stadtlohn   | Di, 02.06.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                     |
| Südlohn   | Mi, 24.06.26 | 19.00 Uhr | Haus Wilmers                |
| Gescher   | Do, 25.06.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                     |
|  | Mi, 23.09.26 | 19.00 Uhr | Online                      |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

## JANUAR

|        |                             |           |                 |
|--------|-----------------------------|-----------|-----------------|
| 20.01. | Digitale Chancen für Frauen | Online    | Claudia Büssing |
| 21.01. | Gesetzliche Altersvorsorge  | Reken     | Elke Kellmann   |
| 28.01. | Zurück in den Beruf         | Stadtlohn | Karin Hartmann  |
| 28.01. | Magic Midlife               | Borken    | Sina Milewski   |

## FEBRUAR

|        |                            |         |                  |
|--------|----------------------------|---------|------------------|
| 05.02. | Ich kann das. Wirklich.    | Bocholt | Claudia Hoffmann |
| 10.02. | Vom Depot zum Aktienkauf   | online  | Simone Bußmann   |
| 25.02. | Gesetzliche Altersvorsorge | Ahaus   | Elke Kellmann    |

## MÄRZ

|        |                                    |           |                    |
|--------|------------------------------------|-----------|--------------------|
| 04.03. | Magic Midlife                      | Stadtlohn | Sina Milewski      |
| 11.03. | Prompt it like a Pro!              | Bocholt   | Claudia Büssing    |
| 12.03. | Sicher verhandeln                  | online    | Katharina Schnell  |
| 18.03. | Minijobberinnen                    | Gronau    | Dagmar Jeske       |
| 19.03. | Herausfordernde Gespräche meistern | Gescher   | Mareike Bietenbeck |
| 23.03. | Minijobberinnen                    | Vreden    | Dagmar Jeske       |

## APRIL

|        |  |                |                    |
|--------|--|----------------|--------------------|
| 08.04. | Gesetzliche Altersvorsorge                                   | Gescher        | Barbara Rück       |
| 15.04. | Magic Midlife  | Gronau         | Sina Milewski      |
| 15.04. | Prompt it like a Pro!  | Gescher        | Claudia Büssing    |
| 16.04. | Herausfordernde Gespräche meistern                           | Stadtlohn      | Mareike Bietenbeck |
| 22.04. | Workshop zur beruflichen Neuorientierung                     | Stadtlohn      | Ulrike Broscheit   |
| 22.04. | Art - Artig - Großartig                                      | Vreden         | Marlies Blume      |
| 23.04. | Art - Artig - Großartig                                      | Rhede          | Marlies Blume      |
| 29.04. | Workshop zur beruflichen Neuorientierung                     | Stadtlohn      | Ulrike Broscheit   |
| 30.04. | Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft | Velen Ramsdorf | Susanne Tombrink   |

## MAI

|        |  |                 |                     |
|--------|--|-----------------|---------------------|
| 06.05. | Magic Midlife                                | Rhede           | Sina Milewski       |
| 06.05. | Workshop zur beruflichen Neuorientierung     | Stadtlohn       | Ulrike Broscheit    |
| 07.05. | Ich kann das. Wirklich.                      | Stadtlohn       | Claudia Hoffmann    |
| 07.05  | Zurück in den Beruf                          | Rhede           | Karin Hartmann      |
| 12.05. | Digital Empowerment                          | Rathaus Gescher | Magdalena Bernhardt |
| 21.05. | Digital Empowerment                          | Rathaus Velen   | Magdalena Bernhardt |
| 28.05. | Stark im Abendlicht - Resilienz in der Natur | Raesfeld        | Anne Steenpass      |

## JUNI

|        |  |           |                    |
|--------|--|-----------|--------------------|
| 02.06. | Minijobberinnen                              | Stadtlohn | Dagmar Jeske       |
| 09.06. | Private Altersvorsorge                       | online    | Barbara Rück       |
| 10.06. | Herausfordernde Gespräche meistern           | Bocholt   | Mareike Bietenbeck |
| 18.06. | Stark im Abendlicht - Resilienz in der Natur | Rhede     | Anne Steenpass     |
| 18.06. | Prompt it like a Pro!                        | Vreden    | Claudia Büsing     |
| 24.06. | Minijobberinnen                              | Südlohn   | Dagmar Jeske       |
| 24.06. | Magic Midlife                                | Ahaus     | Sina Milewski      |
| 25.06. | Ich kann das. Wirklich.                      | Borken    | Claudia Hoffmann   |
| 25.06. | Minijobberinnen                              | Gescher   | Dagmar Jeske       |

## JULI

|        |                                    |       |                    |
|--------|------------------------------------|-------|--------------------|
| 01.07. | Herausfordernde Gespräche meistern | Rhede | Mareike Bietenbeck |
| 15.07. | Herausfordernde Gespräche meistern | Ahaus | Mareike Bietenbeck |

## SEPTEMBER

|        |  |         |                     |
|--------|--|---------|---------------------|
| 16.09. | Prompt it like a Pro!                        | Reken   | Claudia Büsing      |
| 17.09. | Ich kann das. Wirklich.                      | Vreden  | Claudia Hoffmann    |
| 17.09. | Stark im Abendlicht - Resilienz in der Natur | Borken  | Anne Steenpass      |
| 21.09  | Die Kraft der Selbstfürsorge nutzen          | Südlohn | Charlotte Unterberg |

|        |  |         |                  |
|--------|--|---------|------------------|
| 22.09. | Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft | Bocholt | Susanne Tombrink |
|--------|--|---------|------------------|

|        |                     |          |                |
|--------|---------------------|----------|----------------|
| 23.09. | Zurück in den Beruf | Raesfeld | Karin Hartmann |
|--------|---------------------|----------|----------------|

|        |                 |         |              |
|--------|-----------------|---------|--------------|
| 23.09. | Minijobberinnen | Bocholt | Dagmar Jeske |
|--------|-----------------|---------|--------------|

|        |                                    |       |                    |
|--------|------------------------------------|-------|--------------------|
| 30.09. | Herausfordernde Gespräche meistern | Velen | Mareike Bietenbeck |
|--------|------------------------------------|-------|--------------------|

## OKTOBER

|        |  |        |               |
|--------|--|--------|---------------|
| 01.10. | Du hast die Qualifikation – jetzt zeig's auch im Gespräch! | online | Sonja Schaten |
|--------|--|--------|---------------|

|        |                                     |         |                     |
|--------|-------------------------------------|---------|---------------------|
| 07.10. | Die Kraft der Selbstfürsorge nutzen | Bocholt | Charlotte Unterberg |
|--------|-------------------------------------|---------|---------------------|

|        |                                    |        |                    |
|--------|------------------------------------|--------|--------------------|
| 07.10. | Herausfordernde Gespräche meistern | Borken | Mareike Bietenbeck |
|--------|------------------------------------|--------|--------------------|

|        |                     |        |                     |
|--------|---------------------|--------|---------------------|
| 08.10. | Digital Empowerment | Gronau | Magdalena Bernhardt |
|--------|---------------------|--------|---------------------|

|        |              |        |                  |
|--------|--------------|--------|------------------|
| 13.10. | Mutterschaft | online | Meyer/<br>Krämer |
|--------|--------------|--------|------------------|

|       |               |        |               |
|-------|---------------|--------|---------------|
| 14.10 | Magic Midlife | Vreden | Sina Milewski |
|-------|---------------|--------|---------------|

|       |                                    |         |                    |
|-------|------------------------------------|---------|--------------------|
| 14.10 | Herausfordernde Gespräche meistern | Südlohn | Mareike Bietenbeck |
|-------|------------------------------------|---------|--------------------|

|       |                         |       |                  |
|-------|-------------------------|-------|------------------|
| 29.10 | Ich kann das. Wirklich. | Ahaus | Claudia Hoffmann |
|-------|-------------------------|-------|------------------|

## NOVEMBER

|        |                                      |        |                  |
|--------|--------------------------------------|--------|------------------|
| 05.11. | Von der Idee zum eigenen Unternehmen | online | Andrea Severiens |
|--------|--------------------------------------|--------|------------------|

|        |                   |        |                |
|--------|-------------------|--------|----------------|
| 10.11. | Plötzlich Familie | online | Simone Bußmann |
|--------|-------------------|--------|----------------|

|        |                     |       |                     |
|--------|---------------------|-------|---------------------|
| 17.11. | Digital Empowerment | Ahaus | Magdalena Bernhardt |
|--------|---------------------|-------|---------------------|

|       |                            |         |               |
|-------|----------------------------|---------|---------------|
| 18.11 | Gesetzliche Altersvorsorge | Bocholt | Elke Kellmann |
|-------|----------------------------|---------|---------------|

|        |                     |         |                |
|--------|---------------------|---------|----------------|
| 19.11. | Zurück in den Beruf | Gescher | Karin Hartmann |
|--------|---------------------|---------|----------------|

|        |               |       |               |
|--------|---------------|-------|---------------|
| 25.11. | Magic Midlife | Reken | Sina Milewski |
|--------|---------------|-------|---------------|

|       |                            |       |               |
|-------|----------------------------|-------|---------------|
| 25.11 | Gesetzliche Altersvorsorge | Velen | Elke Kellmann |
|-------|----------------------------|-------|---------------|

# RECHTLICHE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN IN EHE UND PARTNERSCHAFT



## WORAUF FRAUEN ACHTEN SOLLTEN!

Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzlichen Möglichkeiten zur Strukturierung von Ehe und nichtehelicher Lebensgemeinschaft, einschließlich Eheverträgen, Vermögensausgleich und vertraglichen Regelungen zu gemeinsamen Ausgaben, Rechten und sozialer Absicherung. Zudem werden weitere wichtige Verträge vorgestellt, die das Zusammenleben rechtlich absichern und Klarheit schaffen.

### REFERENTIN:

Susanne Tombrink  
Rechtsanwältin

### TERMINE:

|         |              |           |                  |
|---------|--------------|-----------|------------------|
| Velen   | Do, 30.04.26 | 19.00 Uhr | Burg<br>Ramsdorf |
| Bocholt | Di, 22.09.26 | 19.00 Uhr | Europahaus       |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DIGITALE CHANCEN FÜR FRAUEN



## WIE KI BERUF, KARRIERE & FAMILIE NEU GESTALTET

Der Vortrag zeigt praxisnah, wie Künstliche Intelligenz neue berufliche Möglichkeiten eröffnet und die Vereinbarkeit von Job, Familie und Privatleben verbessern kann. Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie, wie KI den Arbeitsalltag erleichtert, neue Perspektiven schafft und auch ohne Technikvorkenntnisse sinnvoll genutzt werden kann.

### REFERENTIN:

Claudia Büssing

*Business-Coach, Agile Change Managerin,  
zertifizierte KI-Managerin*

### TERMINE:



Di, 20.01.26

19.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# PROMPT IT LIKE A PRO



## WIE DU MIT KI WIRKLICH WEITERKOMMST

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie gezieltes „Prompting“ bessere Ergebnisse mit ChatGPT & Co. liefert, ob für Bewerbungen, Textarbeit, Ideenentwicklung oder Zeitersparnis. Sie arbeiten live an eigenen Beispielen und entdecken, wie KI Sie im Beruf und Alltag entlasten und die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben unterstützen kann.

### REFERENTIN:

Claudia Büsing

*Business-Coach, Agile Change Managerin,  
zertifizierte KI-Managerin*

### TERMINE:

|         |              |           |                                 |
|---------|--------------|-----------|---------------------------------|
| Bocholt | Mi, 11.03.26 | 19.00 Uhr | Europahaus                      |
| Gescher | Mi, 15.04.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                         |
| Vreden  | Do, 18.06.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                         |
| Reken   | Mi, 16.09.26 | 19.00 Uhr | Vereins- und<br>Bildungszentrum |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DIGITAL EMPOWERMENT



## MEIN SICHERER UND STARKER AUFTRITT IN DEN SOZIALEN MEDIEN

Der Vortrag vermittelt, wie Frauen ihre Sichtbarkeit und Netzwerke effektiv nutzen können, um sich beruflich oder unternehmerisch zu positionieren, und gibt einen Überblick über Chancen, Vorteile und Fallstricke in sozialen Medien. Dabei werden Mythen und Ängste angesprochen und praxisnahe Tipps zur Stärkung der „Marke Ich“ vermittelt, ohne auf technische Details der Plattformen einzugehen.

### REFERENTIN:

Magdalena Bernhardt  
*Betriebswirtin und Coachin*

### TERMINE:

|  | Do, 21.05.26 | 19.00 Uhr | Online                      |
|---|--------------|-----------|-----------------------------|
| Bocholt   | Di, 12.05.26 | 19.00 Uhr | Europahaus                  |
| Gronau  | Do, 08.10.26 | 19.00 Uhr | Nebenstelle<br>Iltisstr. 20 |
| Ahaus   | Di, 17.11.26 | 19.00 Uhr | Villa van Delden            |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ART - ARTIG - GROSSARTIG



## EIN STARKES STÜCK KABARETT

Die Kabarettistin referiert auf spitzfindige, direkte und leidenschaftliche Weise Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gender Pay Gap und Care Gap sowie die gesellschaftlichen Erwartungen an Frauen. Ein Vortrag, den sich keine Frau entgehen lassen sollte, Männer sind aber ebenfalls herzlich willkommen.

### REFERENTIN:

Heike Sauer alias Marlies Blume

*Kabarettistin und Referentin für „Schanzengleichheit“*

### TERMINE:

|        |              |           |                                 |
|--------|--------------|-----------|---------------------------------|
| Vreden | Mi, 22.04.26 | 19.00 Uhr | Innovationszentrum Firma Kemper |
| Rhede  | Do, 23.04.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                         |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ICH KANN DAS. WIRKLICH.



## SELBSTWERT STÄRKEN & IMPOSTER-GEFÜHLE VERSTEHEN

In diesem interaktiven Vortrag geht es darum, diese Gedanken besser zu verstehen und ihnen mit Selbstmitgefühl, Klarheit und Humor zu begegnen. Neben Impulsen aus Psychologie und Praxis gibt es viel Raum für ehrliche Reflexion, Austausch und alltagstaugliche Tools, die wirklich helfen.

### REFERENTIN:

Claudia Hoffmann  
*Coachin, Beraterin*

### TERMINE:

|              |              |           |                  |
|--------------|--------------|-----------|------------------|
| Bocholt      | Do, 05.02.26 | 19.00 Uhr | Europahaus       |
| Stadtlohn    | Do, 07.05.26 | 19.00 Uhr | Rathaus          |
| Kreis Borken | Do, 25.06.26 | 19.00 Uhr | Kreishaus        |
| Vreden       | Do, 17.09.26 | 19.00 Uhr | Rathaus          |
| Ahaus        | Do, 29.10.26 | 18.00 Uhr | Villa van Delden |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DIE KRAFT DER SELBSTFÜRSORGE NUTZEN



## EINE INVESTITION IN SICH SELBST

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie passende Selbstfürsorge-Angebote auswählen und in ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können, um ihre Work-Life-Balance zu stärken. Es werden sowohl kurze Übungen als auch Anregungen für regelmäßige Routinen vermittelt, die das persönliche Wohlbefinden fördern.

### REFERENTIN:

Charlotte Unterberg

*Dipl. Heilpädagogin und systemische Beraterin*

### TERMINE:

Südlohn Mo, 21.09.26 19.00 Uhr Haus Wilmers

Bocholt Mi, 07.10.26 19.00 Uhr Lernwerk,  
Industriestr. 1

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# MAGIC MIDLIFE



ÄLTER WERDEN IST WIE JUNG SEIN.  
NUR KRASSER

Der Workshop betrachtet die Lebensmitte als Chance für Wandel und Selbstbestimmung, mit Fokus auf Selbstreflexion, veränderte Beziehungen und die Gestaltung einer klaren, erfüllten Phase. Wissenschaftliche Impulse, Austausch und Inspiration zeigen, wie diese Zeit als kraftvoll und mit all ihren Möglichkeiten erlebt werden kann.

## REFERENTIN:

Sina Milewski

*Systemische Beratung, Coaching, Systemische Supervision*

## TERMINE:

|           |              |           |                                 |
|-----------|--------------|-----------|---------------------------------|
| Borken    | Mi, 28.01.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                         |
| Stadtlohn | Mi, 04.03.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                         |
| Gronau    | Mi, 15.04.26 | 19.00 Uhr | Nebenstelle<br>Iltisstr. 20     |
| Rhede     | Mi, 06.05.26 | 19.00 Uhr | Rathaus                         |
| Vreden    | Mi, 14.06.26 | 19.00 Uhr | Pfarrheim St.<br>Georg          |
| Ahaus     | Mi, 24.10.26 | 19.00 Uhr | Villa van Delden                |
| Reken     | Mi, 25.11.26 | 19.00 Uhr | Vereins- und<br>Bildungszentrum |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# STARK IM ABENDLICHT - RESILIENZ IN DER NATUR



## EIN ABEND FÜR FRAUEN IN DER NATUR

In diesem interaktiven Impulsworkshop erkunden Sie, wie sich unsere innere Widerstandskraft durch Übungen in der Natur stärken lässt. Sie reflektieren persönliche Ressourcen, entdecken Strategien für mehr Gelassenheit und nutzen die Natur als Inspirationsquelle.

### REFERENTIN:

Anne Steenpass  
*Natur Resilienz Trainerin*

### TERMINE:

|          |              |           |               |
|----------|--------------|-----------|---------------|
| Raesfeld | Do, 28.05.26 | 19.00 Uhr | Naturparkhaus |
| Rhede    | Do, 18.06.26 | 19.00 Uhr | Rathaus       |
| Borken   | Do, 17.09.26 | 19.00 Uhr | VHS           |

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# MUTTERSCHAFT



## UMBRUCH IM BERUFLICHEN UMFELD

Der Vortrag gibt fundierte Einblicke in das Konzept der „Muttertät“ und die Auswirkungen der Mutterschaft auf Beruf und Partnerschaft. Er richtet sich sowohl an Mütter als auch an alle, die beruflich oder privat mit Müttern arbeiten, und bietet durch wissensvermittelnde Methoden Raum für Reflexion, Austausch und Fragen.

### REFERENTIN:

Hanna Meyer, Prof. Dr. Svenja Krämer  
*In Transition L&D UG Berlin*

### TERMINE:



Di, 13.10.26

19.00 Uhr

---

ONLINE-VERANSTALTUNG

- » Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# KONTAKTDATEN

aller Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken

| KOMMUNE           | GLEICHSTELLUNGS-BEAUFTRAGTE | TELEFON        |
|-------------------|-----------------------------|----------------|
| Stadt Ahaus       | Sybille Großmann            | 02561 72 160   |
| Stadt Bocholt     | Astrid Schupp               | 02871 9531 351 |
| Kreis Borken      | Jutta Grave-Möllmann        | 02861 681 2412 |
| Stadt Borken      | Carina Sienert              | 02861 939 297  |
| Stadt Gescher     | Christiane Betting          | 02542 601 02   |
| Stadt Gronau      | Edith Brefeld               | 02562 12 477   |
| Gemeinde Raesfeld | Elke Gesing                 | 02865 955 161  |
| Gemeinde Reken    | Sabine Rentmeister          | 02864 944 033  |
| Stadt Rhede       | Ute Schulte                 | 02872 930 224  |
| Stadt Stadtlohn   | Cordula Mauritz             | 02563 87 1600  |
| Gemeinde Südlohn  | Ute Dudarski                | 02862 58213    |
| Stadt Velen       | Marion Tombrink             | 02863 926 215  |
| Stadt Vreden      | Christine Ameling           | 02564 303 207  |

| <b>E-MAIL</b>                  | <b>ADRESSE</b>                           |
|--------------------------------|--|
| s.grossmann@ahaus.de           | Rathausplatz 1, 48683 Ahaus              |
| gleichstellung@bocholt.de      | Kaiser Wilhelm Str. 52,<br>46395 Bocholt |
| gleichstellung@kreis-borken.de | Burloerstr. 93, 46325 Borken             |
| gleichstellung@borken.de       | Im Piepershagen 17,<br>46325 Borken      |
| betting@gescher.de             | Marktplatz 1, 48712 Gescher              |
| gleichstellung@gronau.de       | Iltisstr. 20, 48599 Gronau               |
| gesing@raesfeld.de             | Weseler Str. 19, 46348 Raesfeld          |
| s.rentmeister@reken.de         | Kirchstr. 14, 48734 Reken                |
| u.schulte@rhede.de             | Rathausplatz 9, 46141 Rhede              |
| c.mauritz@stadtlohn.de         | Markt 3, 48703 Stadtlohn                 |
| gleichstellung@suedlohn.de     | Winterswyker Str. 1,<br>46354 Südlohn    |
| gleichstellung@velen.de        | Burgplatz 6, 46342 Velen                 |
| gleichstellung@vreden.de       | Burgstr. 14, 48691 Vreden                |



oder unter  
[www.kreis-borken.de/  
gleichstellung-kontakte](http://www.kreis-borken.de/gleichstellung-kontakte)

# IMPRESSUM

## KREIS BORKEN

Jutta Grave-Möllmann

Telefon: 02861/681-2412

gleichstellung@kreis-borken.de

## HILFSANGEBOT BEI GEWALT



oder unter  
[www.kreis-borken.de/de/  
kreisregion/gesundheit-soziales/  
gleichstellung/haeusliche-  
sexualisierte-gewalt.php](http://www.kreis-borken.de/de/kreisregion/gesundheit-soziales/gleichstellung/haeusliche-sexualisierte-gewalt.php)

## VERANSTALTUNGSKALENDER



**HIER ANMELDEN** oder  
unter [www.kreis-borken.de/  
frau-und-beruf](http://www.kreis-borken.de/frau-und-beruf)

## INFORMATIONEN ZUM ELTERNGELD



oder unter  
[www.kreis-borken.de/  
elterngeldstelle](http://www.kreis-borken.de/elterngeldstelle)

## INFORMATIONEN ZUR VEREINBARKEIT VON BERUF UND PFLEGE



oder unter  
[www.kreis-borken.de/  
pflegeberatung](http://www.kreis-borken.de/pflegeberatung)

## GESTALTUNG & LAYOUT

Mediamieze - Grafikdesign & Fotografie

## PLATZ FÜR NOTIZEN



*Frau*  
**& BERUF**