



Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.

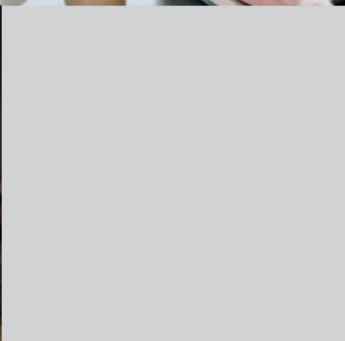


Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken



Frau & Beruf

Veranstaltungen 2021



Frau & Beruf im Kreis Borken

Immer aktuell bei Facebook
oder in der Tagespresse

Liebe Leserinnen,

bereits zum 15. Mal präsentieren wir Ihnen das druckfrische Programmheft unserer Veranstaltungsreihe „Frau und Beruf“.

Die Corona-Pandemie begleitet uns jetzt schon fast ein Jahr und hat unser Leben in vielerlei Hinsicht verändert. Über einen längeren Zeitraum waren Präsenzveranstaltungen im vergangenen Jahr leider nicht möglich. Deshalb haben auch wir die Möglichkeiten und Chancen der Digitalisierung für uns genutzt und erstmals einige Seminare online angeboten.

Die positiven Erfahrungen, die wir mit den Online-Veranstaltungen gesammelt haben, bestärken uns darin, die digitale Angebotsform auch künftig in unser Programm zu integrieren. Es hat sich gezeigt, dass viele Frauen die Vorteile der Online-Variante durchaus zu schätzen wissen: Fahrzeiten fallen weg, die Betreuung von Kindern und/oder pflegebedürftigen Angehörigen ist gewährleistet, und eine ungezwungene Teilnahme in häuslicher Umgebung ist möglich.

Auch in diesem Jahr werden wir aufgrund der Corona-Situation zunächst mit Online-Seminaren starten. Wir hoffen aber, dass nach den Osterferien auch wieder die gewohnten Präsenzveranstaltungen möglich sein werden.

Das neue Seminarangebot beinhaltet wieder eine Vielzahl von Themen, die Frauen den Wiedereinstieg ins Berufsleben erleichtern und sie darin unterstützen, sich beruflich zu verändern bzw. weiter zu entwickeln. Einen Schwer-



punkt haben wir in diesem Jahr auf das Thema Finanzen gelegt. Gehaltsverhandlungen, Börse, Geldanlagen sowie ein Finanzcoaching stehen ebenso auf dem Programm wie wichtige Informationen zum Aufbau einer guten finanziellen Absicherung im Alter.

Auch das selbstbewusste Auftreten, die Chancen der Digitalisierung in der Arbeitswelt und die Kunst, „sich selbst im Blick zu halten“, sind wichtige Themen, die unser neues Programm bereichern.

Mit der Veranstaltungsreihe „Zu Gast bei Unternehmerinnen“ sind wir im vergangenen Jahr gestartet. Ziel ist es, Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu unterstützen. Corona bedingt mussten leider zwei Termine abgesagt werden. Aufgrund der äußerst positiven Resonanz auf die erste Veranstaltung werden wir die Reihe in diesem Jahr wieder aufnehmen und somit den Erfahrungsaustausch mit Unternehmerinnen aus der Region weiterhin fördern und unterstützen.

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen, an dem interessanten und vielfältigen Programm teilzunehmen.

Nutzen Sie die Chancen, sich beruflich und persönlich weiter zu entwickeln.

Seien Sie gespannt! Wir freuen uns auf Sie!

Irmgard Paßerschroer

Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken



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.
- Sämtliche Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei.
- **Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich!** Diese kann telefonisch oder schriftlich per E-Mail erfolgen. In der Regel melden Sie sich bei der Gleichstellungsbeauftragten an, die die Veranstaltung durchführt. Eine Liste mit Namen und E-Mail-Adressen finden Sie hinten in der Broschüre.

ONLINE-VERANSTALTUNGEN :

- Die angebotenen Online-Veranstaltungen richten sich an alle kreisangehörigen Frauen.
- **Eine schriftliche Anmeldung unter Angabe der eigenen E-Mail-Adresse ist erforderlich!**
- Sie erhalten zeitnah eine Bestätigung per Mail mit den Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung.
- Machen Sie sich im Vorfeld mit der entsprechenden Technik vertraut (bekannte Apps sind Zoom Meeting und Google Meet), und installieren Sie die App. Sie benötigen ein Endgerät mit Bild- und Tonwiedergabe.
- Sämtliche Online-Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei. Die Zugangsdaten für Online-Veranstaltungen dürfen nicht an andere Personen weitergeleitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	6
Zeitgemäß bewerben	8
Zurück in den Beruf	10
Zu Gast bei Unternehmerinnen	11
Bekomme ich das, was ich verdiene?	12
„Vergiss Dein nicht!“	14
Ihre Rente ist gestaltbar!	15
Private Altersvorsorge	16
Ihr persönliches Zeitmanagement	17
Ohne Moos nix los	18
Mehr Selbstbewusstsein tut gut!	19
Was redest du denn da?	20
Ausdrucksstark!	21
Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg!	22
Dream Big	23
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus	24
Kontaktdaten	26
Impressum	27

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf



Wenn Sie sich nach einem bestimmten Lebensabschnitt beruflich neu orientieren wollen, zum Beispiel, wenn Sie

- > nach oder neben der Familienphase den beruflichen Wiedereinstieg suchen;
- > nach der Elternzeit den beruflichen Anschluss planen;
- > alleinerziehend sind und nach einer familiengerechten beruflichen Lösung suchen;
- > zu jung für die Rente sind;
- > in Ihrem erlernten Beruf unzufrieden sind und eine berufliche Alternative wünschen -

dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie!

An fünf Vormittagen beschäftigen wir uns mit den Fragestellungen:

- > **Was ist die passende Berufsrichtung für mich?**
- > **Welche Chancen habe ich heute auf dem Arbeitsmarkt?**
- > **Was lässt sich von den Arbeitszeiten her gut mit meiner familiären Situation vereinbaren?**
- > **Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie lassen sie sich finanzieren?**
- > **Farb- und Stilberatung – wie mache ich etwas aus meinem Typ?**

Im Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen haben Sie die Möglichkeit, an Ihrer beruflichen Perspektive zu arbeiten, viele Tipps und Infos zu bekommen und sich damit die Tür in den Arbeitsmarkt zu öffnen.



Referentin:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus,

Gastreferentinnen: u.a. Karin Hartmann, Agentur für Arbeit

Termine:

Stadtlohn/Vreden	Di., 20.04.21	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus Vreden
dto.	Di., 27.04.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 04.05.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 11.05.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 18.05.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Termine:

Bocholt/Rhede/ Isselburg	Di., 07.09.21	9.00 - 12.00 Uhr	wird noch angekündigt
dto.	Di., 14.09.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 21.09.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 28.09.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 05.10.21	9.00 - 12.00 Uhr	dto.

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Zeitgemäß bewerben



Immer mehr Firmen und Verwaltungen bevorzugen die Online-Bewerbung per E-Mail oder Webformular. Diese Bewerbungen sind zwar schneller bei den Adressatinnen und Adressaten als die Bewerbungsmappen aus Papier, müssen jedoch genau so sorgfältig aufbereitet werden - und es gibt Stolperfallen, die jede Bewerberin kennen sollte.

Dieses Seminar ist für SIE richtig, wenn

- > Sie sich längere Zeit nicht beworben haben und/oder Sie sich unsicher sind, welche Regeln für Online-Bewerbungen gelten;
- > Sie sich über digitale Möglichkeiten der Stellensuche und der Selbstpräsentation informieren wollen;
- > Sie einfach nur neugierig sind und sich für den Fall der Fälle auf den neuesten Stand bringen wollen.



Bewerbung
in der
digitalen
(Arbeits-) Welt

ONLINE-VERANSTALTUNG:

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

1.) Mittwoch, 21.04.2021

2.) Mittwoch, 08.09.2021

jeweils 19:00 – 20:30 Uhr

PRÄSENZVERANSTALTUNG:

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Ahaus Mi., 17.11.2021 und
Do., 18.11.2021 8:30 – 12:30 Uhr
Berufsbildungsstätte Ahaus,
Weidenstr. 2, Ahaus

Anmeldungen: Sybille Grossmann, Stadt Ahaus, Tel.: 02561/72-160,
s.grossmann@ahaus.de

Wichtig: Sie können selbst an einem PC an Ihrer Bewerbung arbeiten und die Inhalte des Seminars direkt umsetzen und ausprobieren. Daher bringen Sie bitte Ihre aktuellen Unterlagen auf einem USB-Stick gespeichert mit.

Zurück in den Beruf



Arbeitssuche
nach der
Familienphase gut
vorbereiten

Die Suche nach einem neuen Job verlangt Zeit und Energie. Sie kann zu einem „Fulltime-Job“ werden, wenn Informationen mühsam zusammengetragen werden müssen.

Nutzen Sie dieses Beratungsangebot, um systematisch und zielgerichtet vorgehen zu können. Berufsrückkehrerinnen, die nach der Familienphase wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, erhalten in dieser Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung.

Auch Interessentinnen, die sich noch in Elternzeit befinden, sind herzlich eingeladen.

Referentin:

Karin Hartmann,

Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit

Termine:

Stadtlohn	Di., 24.08.21	9.00 - 12.00 Uhr	Haus Hakenfort
Raesfeld	Mi., 17.11.21	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen:

Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn, 02563/87-850,
c.mauritz@stadtlohn.de

Elke Gesing, Gemeinde Raesfeld, 02865/955-162,
gesing@raesfeld.de

Zu Gast bei Unternehmerinnen!



Basisinformationen
für den Weg
in die
Selbständigkeit
aus erster Hand

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 möchten. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ihre Ideen in ein konkretes Vorhaben umzusetzen.

Die Gründungsberaterin Ulrike Wegener wird ausführliche Informationen zu den Anforderungen an ein Gründungskonzept, zu den Fördermöglichkeiten und zur Abgrenzung von freiberuflichen und gewerblichen Tätigkeiten geben. Anregungen zu den verschiedenen Formen einer Existenzgründung und Fragen zur wirtschaftlichen Tragfähigkeit werden ebenfalls erörtert.

Interessierte haben die einmalige Gelegenheit, aus der Praxis für die Praxis zu lernen und Wichtiges von weniger Wichtigem im Zuge einer Gründung zu unterscheiden. Zudem erhalten Sie ausführliches Informationsmaterial.

Referentin:

Ulrike Wegener, WFG-Gründungsberaterin

Termine:

- | | |
|--------|--|
| Ahaus | Di., 07.09.21, 18.00 Uhr
Gastgeberin: WerkZwo, Ines Winkler
Harmate 26, Ahaus |
| Velen | Di., 18.05.21, 18.00 Uhr
Gastgeberin: Handlettering ByGretl, Annegret Rappers
Rekener Str. 20, Velen |
| Borken | Di., 16.11.21, 18.00 Uhr
Hairdesign, Nadine Röbbelen
Hohe Oststr. 19, Borken |

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Bekomme ich das, was ich verdiene?



Im Durchschnitt verdienen Frauen in Deutschland ca. 20% weniger als Männer. Bezogen auf den gesamten Lebensverdienst führen die Lohnunterschiede zwischen Frauen und Männern dazu, dass Frauen niedrigere Renten erhalten und stärker von Armut bedroht sind.

In diesem Vortrag wird Ihnen vermittelt, wie Sie Ihr Gehalt besser aushandeln können und worauf dabei zu achten ist. Sie erhalten einen Überblick, woraus sich das Entgelt aufbaut und worauf Sie bei Bewerbungen achten sollten. Außerdem erhalten Sie Tipps für die Bewerbungsgespräche, um Ihr Zielgehalt bestmöglich verhandeln zu können.

ONLINE-VERANSTALTUNG:

Referentin:

Sina Alya Wunderlich, Dozentin für Arbeitsrecht, Bachelor of Arts

Termin:

Dienstag, 23. Februar 2021, 19.00 Uhr



Gehalts-
verhandlungen
für Frauen

PRÄSENZVERANSTALTUNGEN:

Referentin:

Sina Alya Wunderlich, Dozentin für Arbeitsrecht, Bachelor of Arts

Termine:

Reken	Di., 20.04.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Mi., 21.04.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Rhede	Mi., 19.05.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Gescher	Di., 15.06.21	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Do., 17.06.21	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mi., 01.09.21	19.00 Uhr	Foyer Stadthalle
Borken	Mi., 15.09.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Stadtlohn	Mi., 03.11.21	19.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

„Vergiss Dein nicht!“



Die Kunst,
sich selbst
im Blick
zu halten

Die heutige Zeit ist schnelllebig und darüber vergessen wir uns oft selbst. Leider wird uns das erst bewusst, wenn es zu spät ist. Mit einem guten Draht zu uns können wir Bedürfnisse wahrnehmen und Zustände korrigieren, bevor es zu spät ist. Wer sich selbst im Blick behält, tut sich einen großen Gefallen und kann darüber hinaus auch für andere stark sein.

Charmant und humorvoll wird Marlis Maria Brehmer das Thema Selbstfürsorge beleuchten. Nur zu gut erkennt sich jede in den unterhaltsamen Episoden wieder und darf über sich und die alltäglichen Verrücktheiten schmunzeln.

- > **Wie Sie mit dem Stress-Notfall-Koffer sofort stressfrei werden!**
- > **Wie Sie trotz Stress gut schlafen!**
- > **Wie Sie sofort wieder wach und leistungsfähig werden!**
- > **Wie Sie das Spiegelprinzip für sich nutzen!**
- > **Wie Sie dem Gedankenkarussell entkommen!**
- > **Wie sich Entspannung anfühlt!**

Referentin:

Marlis Brehmer, Dipl. Pädagogin, Entspannungspädagogin, zertifizierte Trainerin für Stressmanagement

Termine:

Borken/Reken/Velen	Di., 04.05.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Gescher/Stadtlohn/Vreden	Do., 06.05.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Gronau	Di., 07.09.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt/Rhede/Isselburg	Do., 09.09.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen:

Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Ihre Rente ist gestaltbar!



Gesetzliche
Altersvorsorge

Frauen verdienen oft weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und geben ihre Karrieren häufiger wegen der Familie auf...mit dem Resultat: Weniger Rente!

Wie aber diesen Kreis durchbrechen? Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge für Frauen – nur ein Schlagwort oder steckt mehr dahinter?

In diesem Vortrag werden Ihnen die Wege zur gesetzlichen Alterssicherung aufgezeigt. Die Auswirkungen von Elternzeit, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflegetätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet.

Was bringen Mini-Jobs Ihrem Rentenversicherungskonto?

Was passiert nach einer Scheidung mit Ihren Rentenanwartschaften?

Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend besprochen.

Referentin:

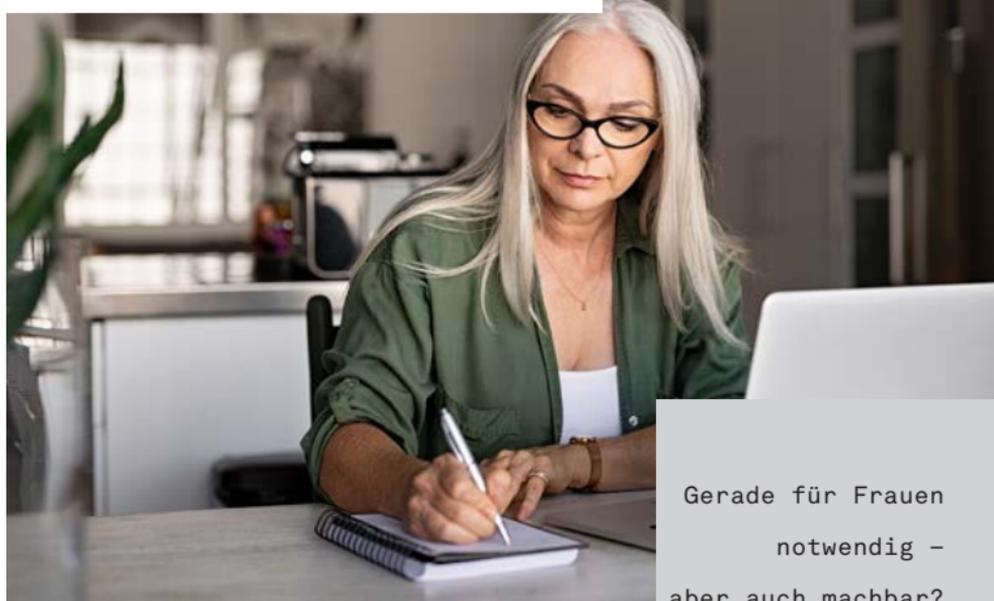
Elke Kellmann, Dipl. Verwaltungswirtin

Termine:

Velen	Mi., 21.04.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Stadtlohn	Mi., 16.06.21	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Mi., 20.10.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Mi., 10.11.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Ahaus	Mi., 24.11.21	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Private Altersvorsorge



Gerade für Frauen
notwendig –
aber auch machbar?

Wer sich fürs Alter ein ausreichendes Polster verschaffen will, kommt um eine zusätzliche individuelle Vorsorge nicht umhin. Die Auswahl geeigneter Anlageprodukte ist nicht leicht, da die Altersvorsorgemöglichkeiten - zumindest auf den ersten Blick - schwer durchschaubar sind. Der Vortrag bietet einen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge.

Die staatlich geförderten Modelle der privaten Altersvorsorge werden ausführlich vorgestellt. Dies sind:

- > **Riester-Rente**
- > **Bruttoentgeltumwandlung über Arbeitgebende**
- > **Rürup-Rente (Basisrente)**

Darüber hinaus werden sonstige Sparformen ohne staatliche Förderung erklärt, Vor- und Nachteile erörtert und Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten gegeben.

Referentin:

Barbara Rück, Beraterin bei der Verbraucherzentrale NRW
(Altersvorsorge / Geldanlage / Immobilienfinanzierung)

Termine:

Rhede	Di., 04.05.21	19.30 Uhr	wird noch angekündigt
Gronau	Mi., 05.05.21	19.30 Uhr	Verbraucherzentrale Gronau
Velen	Mo., 07.06.21	19.30 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Mi., 23.06.21	19.30 Uhr	wird noch angekündigt
Gescher	Di., 29.06.21	19.30 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Ihr persönliches Zeitmanagement - Chancen der Digitalisierung



In Zeiten zunehmender Digitalisierung ist es möglich und sehr oft notwendig, an wechselnden Orten zu arbeiten und die dafür notwendigen Tools sicher zu beherrschen. Die Grenzen zwischen Arbeit, Privatleben, Büro und Homeoffice verschwinden immer mehr. Ein sehr gutes Zeitmanagement wird in Zukunft einer der wesentlichen Faktoren sein, damit das Leben stressfrei bleibt und die Arbeit weiterhin Spaß macht.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie einen guten Weg durch die Online-Welt finden, wie Sie Ihre eigene Organisation an die neuen Anforderungen anpassen und wie modernes und wirksames Zeitmanagement ganz praktisch funktioniert.

ONLINE-VERANSTALTUNG:

Referentin:

Anja Schröer, Dipl. Kauffrau, Trainerin, Beraterin, Coachin

Termin:

Mittwoch, 27. Januar 2021, 19.00 Uhr

PRÄSENZVERANSTALTUNGEN:

Referentin:

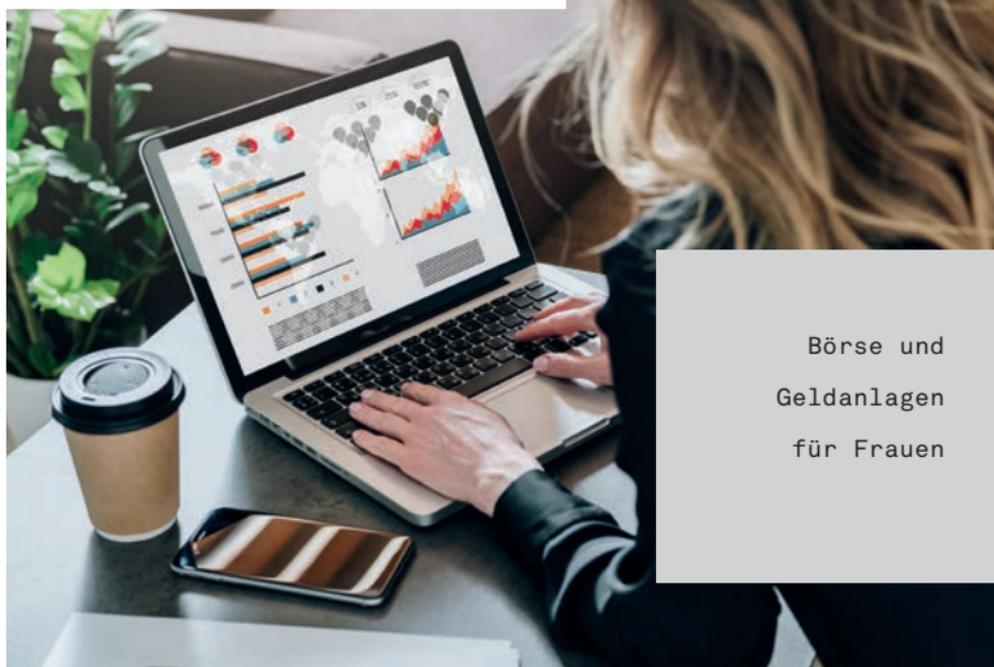
Anja Schröer, Dipl. Kauffrau, Trainerin, Beraterin, Coachin

Termine:

Velen	Do., 22.04.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Gronau	Mi., 09.06.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Stadtlohn	Do., 09.09.21	18.00 Uhr	Rathaus
Reken	Mi., 22.09.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Borken	Mi., 29.09.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Mi., 27.10.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

„Ohne Moos nix los...“



Börse und
Geldanlagen
für Frauen

Finanzthemen sind für Frauen wichtiger denn je.

Es ist gut, wenn sie Finanzangelegenheiten selbst in die Hand nehmen. Auch in puncto Altersvorsorge zahlt sich die finanzielle Eigenständigkeit aus.

In diesem Workshop werden wertvolle Tipps zum Thema Geldanlage und Börse vermittelt:

- › Was ist die Börse?
- › Wie handle ich mit Wertpapieren, Aktien und Co?
- › Wo sind die Zinsen geblieben? Marktausblick!
- › Sind meine Geldanlagen und Versicherungen noch zeitgemäß?
- › Aktien als Altersvorsorge – wie geht das?

Viele Themengebiete und Fragen, kombiniert mit praxisbezogenen Beispielen, werden an diesem Abend behandelt.

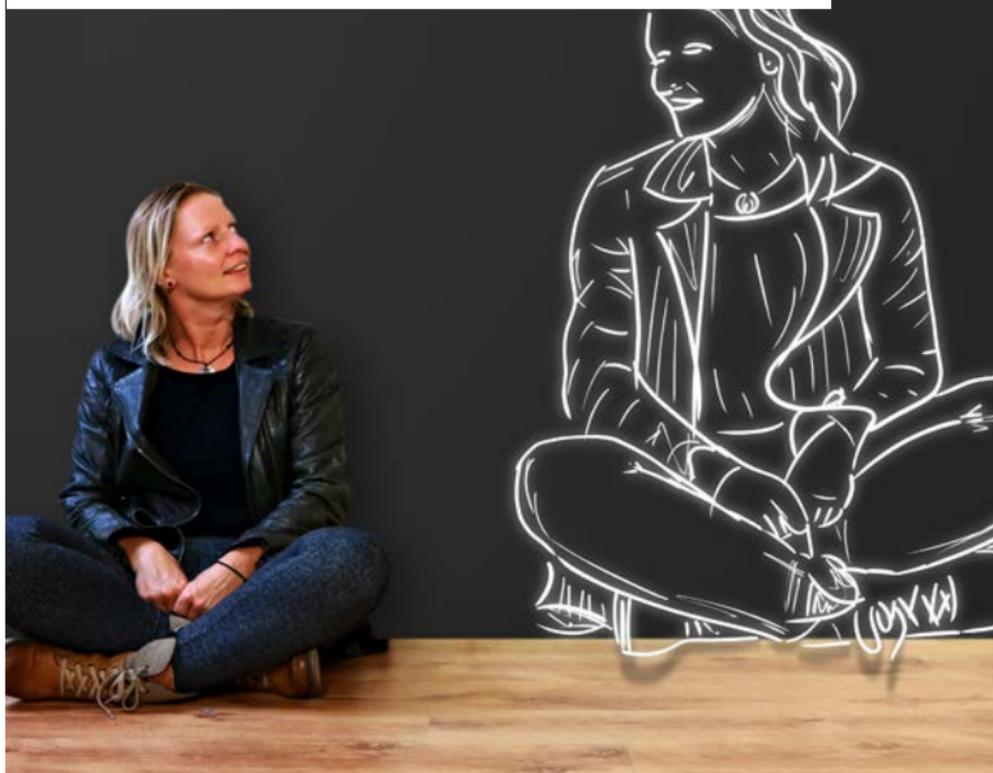
ONLINE-VERANSTALTUNG:

Referentin:
Simone Bußmann, Vermögensberaterin

Termin:

Dienstag, 26.10.2021, 19.00 Uhr

Mehr Selbstbewusstsein tut gut!



Wer von uns wünscht sich nicht mehr davon: Ein selbstbewussteres Auftreten, in sich selbst ruhen, sich selbst wertvoller finden, offener und selbstbewusster Menschen gegenüberzutreten, Gespräche führen und nichts mehr persönlich zu nehmen?

DAS wäre doch toll, oder? Also – los geht's!

In diesem Seminar lernen Sie, sich selbst in den Fokus zu nehmen, den eigenen Wert neu zu bestimmen und das Selbstbewusstsein zu steigern. Sie erfahren, wie viel mehr Freude und Erfolg Sie in Ihrem Leben – beruflich wie privat – haben mit mehr Selbstbewusstsein. Sehr konkrete und praktische Tipps bezüglich Ihres Alltags, Ihrer Kommunikation und Ihrer Denkweisen erwarten Sie. Ihr Leben wird deutlich kraftvoller und klarer!

Referentin:

Katja Artelt, Pädagogin, Coachin

Termine:

Stadtlohn	Di., 27.04.21	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 24.06.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Ahaus	Di., 28.09.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Do., 18.11.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Was redest
du denn da?



Kommunikation
in Beruf
und Familie

Im Alltag kommt es beruflich und privat immer wieder zu Missverständnissen und Fehlkommunikation. Woran liegt das?

Mit einfachen Veränderungen in unserer Haltung und unserer Kommunikationstechnik können wir in der Familie und im Beruf für mehr Klarheit sorgen und so unser Miteinander verbessern. An einigen klassischen Beispielen werden häufige Kommunikationsschwierigkeiten aufgegriffen und verschiedene Lösungsansätze für diese Herausforderungen erarbeitet. Ziel ist es, Konflikte frühzeitig zu erkennen und Missverständnisse zu verringern.

ONLINE-VERANSTALTUNG:

Referentin:

Magdalena Schürmann, Betriebswirtin und Coachin

Termin:

Mittwoch, 10. März 2021, 19.00 Uhr

PRÄSENZVERANSTALTUNGEN:

Referentin:

Magdalena Schürmann, Betriebswirtin und Coachin

Termine:

Gescher	Di., 18.05.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Stadtlohn	Mo., 14.06.21	18.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Do., 23.09.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Rhede/Bocholt	Mi., 03.11.21	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Vreden	Di., 07.12.21	18.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Ausdrucksstark! - Mit kräftiger Stimme selbstbewusst sprechen



Die Stimme ist ein wichtiges Werkzeug in der Vertretung eigener Interessen und im Durchsetzen wesentlicher Ziele. Dies können Frauen für sich nutzen.

Sie werden in diesem Vortrag erfahren, wie der natürliche Wirkungsspielraum von Körpersprache, Aussageabsicht und Stimme aufgebaut ist. Durch praktische Impulse können Sie die Wirksamkeit Ihrer Stimme erhöhen.

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- **Stimulieren des eigenen Stimmpotenzials**
- **Erwerb von Praxiswissen zur Stimmhygiene**
- **Stimme durch Haltung und Atmung Kraft und Ruhe geben**
- **Technik des lauten Sprechens in ruhiger Stimmlage**

Referentin:

Sabine Klecker, Stimmtrainerin

Termine:

Velen	Di., 27.04.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Ahaus	Di., 04.05.21	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle
Bocholt	Di., 08.06.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Vreden	Mo., 30.08.21	19.00 Uhr	KULT Vreden
Stadtlohn	Mo., 13.09.21	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 05.10.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Gronau	Di., 16.11.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen:

Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Finanzcoaching – Mit Strategie zum Erfolg



Das Geheimnis
des Reichtums
liegt in der
richtigen
Strategie

Schon Josefine Baker wusste: „Unsere Träume können wir erst dann verwirklichen, wenn wir uns entscheiden, daraus zu erwachen.“ Nach diesem Abend wissen Sie, was die ersten Schritte sind, um über Ihre eigenen Finanzen einen besseren Überblick zu haben. Sie erhalten eine Strategie, wie Sie mit Ihrem Geld Rücklagen und Vermögen aufbauen.

Dieser Workshop lädt Frauen ein, ihre finanziellen Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen. Sie lernen verschiedene Sparstrategien kennen, damit Sie den ersten Schritt in die finanzielle Unabhängigkeit gehen können und sich zum Beispiel der nächste Urlaub oder das nächste Auto von selbst bezahlen.

Referentin: Ann-Christin Nienhoff genannt Hornefeld,
Bankkauffrau und zertifizierte Vermögensberaterin

Termine:

Rhede	Do., 22.04.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Gescher	Di., 08.06.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Borken	Mo., 30.08.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Mo., 13.09.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Ahaus	Do., 18.11.21	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Dream Big – junge Frauen treffen starke Entscheidungen für ihren Lebensweg



Kennst Du auch das ständige Grübeln darüber, was Du eigentlich im Leben willst? Wie Du dich beruflich oder privat orientieren sollst und ob Du das überhaupt kannst?

Wenn es darum geht, sich im Leben zu orientieren, fallen wir oft in vorgefertigte Strukturen zurück. Und dass, obwohl wir uns vielleicht nach etwas ganz anderem sehnen - nämlich danach zu erfahren, was eigentlich alles in uns steckt.

Die Sorge, den Ansprüchen nicht gerecht werden zu können, ist so hoch, dass häufig keine verändernden Entscheidungen getroffen werden und alles bleibt, wie es ist. Dann werden unsere Träume wieder vergraben.

Dieser Vortrag richtet sich an Dich, wenn Du herausfinden möchtest, was Du wirklich willst. Erfahre, wie Du es schaffst, Deine Träume aktiv in den Lebensweg einzubinden. Stärke Dein Selbstvertrauen und treffe darauf basierend mutige Entscheidungen.

Referentin:

Lea Ehling, Psychologische Beraterin, Personal Coachin

Termine:

Velen	Do., 06.05.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Borken	Do., 20.05.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Ahaus	Di., 22.06.21	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle
Gescher	Do., 02.09.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Mi., 22.09.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Reken	Mi., 27.10.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Vreden	Do., 11.11.21	19.00 Uhr	Innenhof Gymnasium Vreden
Isselburg	Di., 30.11.21	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen: Siehe Kontaktdaten, Seite 26-27

Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus



Mit der Geburt eines Kindes ändert sich vieles in Familie und Haushalt, und die Zeit wird knapper.

Über das Elterngeld und die Elternzeit kann man sich bereits frühzeitig informieren und den Ausstieg für die erste Zeit der Kinderbetreuung sowie den Wiedereinstieg in den Beruf planen.

Die Elterngeldstelle der Kreisverwaltung Borken berät hierzu für alle 17 kreisangehörigen Städte und Gemeinden und gibt Antworten auf Fragen wie:

- Wer hat Anspruch auf Elterngeld?
- Wie hoch ist das Elterngeld und welches Einkommen wird zu Grunde gelegt?
- Für welche Zeiträume kann ich Elterngeld bekommen und wie können sich Eltern diese erste Phase der Betreuung teilen?



Informationen
der Elterngeld-
stelle des
Kreises Borken

- › **Wie wirkt sich ein Hinzuverdienst während des Elterngeldbezuges aus?**
- › **Welche Möglichkeiten bietet das ElterngeldPlus?**
- › **Welche Unterlagen muss ich dem Antrag beifügen?**

Umfassende Informationen finden Sie insbesondere unter www.kreis-borken.de/elterngeld sowie beim Bundesfamilienministerin unter www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen,
Stichwort: Elterngeld.

Über die allgemeine Service-Rufnummer der Elterngeldstelle (02861 / 681 - 1466) erhalten Sie eine telefonische Beratung. Diese ist von montags bis donnerstags von 08.00 - 12.30 Uhr sowie von 14.30 - 16.00 Uhr erreichbar.

Aktuelle Informationen zur Wahrnehmung von Terminen vor Ort finden Sie unter www.kreis-borken.de/elterngeld.



Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

Kreis Borken
Irmgard Paperschroer
Telefon: 02861/681-2412
i.passerschroer@kreis-borken.de

Stadt Gescher
Christiane Betting
Telefon: 02542/60-102
betting@gescher.de

Stadt Ahaus
Sybille Großmann
Telefon: 02561/72-160
s.grossmann@ahaus.de

Stadt Gronau
Edith Brefeld
Telefon: 02562/12-477
gleichstellung@gronau.de

Stadt Bocholt
Astrid Schupp
Telefon: 02871/953-151
gleichstellung@bocholt.de

Stadt Isselburg
Dina Deckers
Telefon: 02874/911-66
dina.deckers@isselburg.de

Stadt Borken
Carina Sienert
Telefon: 02861/939-297
carina.sienert@borken.de

Stadt Rhede
Ute Schulte
Telefon 02872/930-240
u.schulte@rhede.de



Stadt Vreden
Christine Ameling
Telefon: 02564/303-207
christine.ameling@vreden.de

Gemeinde Reken
Sabine Rentmeister
Telefon: 02864/944-112
s.rentmeister@reken.de

Stadt Stadtlohn
Cordula Mauritz
Telefon: 02563/87-850
c.mauritz@stadtlohn.de

Stadt Velen
Ursula Mußenbrock
Telefon: 02863/926-307
mussenbrock@velen.de

Gemeinde Raesfeld
Elke Gesing
Telefon: 02865/955-162
gesing@raesfeld.de

verantwortlich:

Edith Brefeld, Stadt Gronau; Sybille Großmann, Stadt Ahaus;
Irmgard Paßerschroer, Kreis Borken; Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn;
Astrid Schupp, Stadt Bocholt; Christine Ameling, Stadt Vreden

Layout:

DAS_Werbe_WERK GmbH & Co. KG , Borken



**Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.**

Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken

Frau & Beruf

