



Frau & Beruf

Veranstaltungen 2022



Frau & Beruf im Kreis Borken

Immer aktuell bei Facebook
oder in der Tagespresse

Liebe Leserinnen,

unsere Veranstaltungsreihe „Frau und Beruf“ geht in diesem Jahr bereits in die 16. Runde. Inzwischen ist dieses facettenreiche Programm für Frauen aus unserem Kreis, die sich beruflich weiterentwickeln bzw. verändern möchten, eine wichtige, nicht mehr wegzudenkende Inspiration und Unterstützung.

Ganz besonders freuen wir uns darüber, dass wir im vergangenen Jahr mit einigen thematisch neuen Angeboten verstärkt auch junge Frauen für unsere Seminare gewinnen konnten. Deshalb enthält das neue Programmheft wieder spezielle Angebote für diese Zielgruppe.

Auch im zurückliegenden Jahr hat uns die Corona-Pandemie in Atem gehalten. So konnten wir – wie schon im Vorjahr – einige Seminare nicht in Präsenzform durchführen. Dank der Flexibilität unserer Referentinnen war es jedoch möglich, stattdessen einige Veranstaltungen in digitaler Form anzubieten.

Dabei haben wir einerseits festgestellt, dass die Online-Seminare sehr gut angenommen wurden und die Teilnehmerinnen die digitale Variante im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf sehr zu schätzen wussten. Andererseits haben wir aber auch Rückmeldungen von vielen Frauen erhalten, die es nach dem langen Lockdown genossen haben, „endlich mal wieder“ außerhalb der eigenen vier Wände und gemeinsam mit anderen Frauen an den Seminaren teilzunehmen. Deshalb werden wir auch weiterhin beide Angebotsformen in unser Programm aufnehmen.



Thematisch beinhaltet unsere aktuelle Seminarreihe wieder eine Mischung aus Altbewährtem und Neuem. Angefangen vom Start ins Berufsleben, dem Wiedereinstieg nach einer Familienphase bis hin zur beruflichen Neuorientierung in der Lebensmitte werden unterschiedliche Lebensphasen in den Mittelpunkt gerückt, in denen Frauen beruflich vor ganz spezifischen Herausforderungen stehen, die es zu bewältigen gilt.

Das Programm 2022 enthält auch Angebote, die Ihnen bei der Stressbewältigung helfen und Ihnen vermitteln, wie Sie im Berufsalltag mehr Selbstbewusstsein, Souveränität und sicheres Auftreten erlangen. Natürlich kommen auch wichtige finanzielle Aspekte wie Gehaltsverhandlungen, sichere Geldanlagen und Altersvorsorge nicht zu kurz. Das virtuelle und hybride Arbeiten als neue Herausforderung für Führungskräfte, ist ebenfalls Bestandteil unseres neuen Programms.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an den vielfältigen und interessanten Angeboten teilzunehmen und sich über die Chancen und Möglichkeiten Ihrer beruflichen Weiterentwicklung zu informieren.

Nutzen Sie das Angebot. Es lohnt sich.

Für die Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken

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.
- Pandemiebedingt gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gesetzlich vorgeschriebenen Gesundheitsschutzbestimmungen.
- **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 interessierten Frauen.
- **Eine schriftliche Anmeldung unter Angabe der eigenen E-Mail-Adresse ist erforderlich!**
- Die Online-Veranstaltungen werden in der Regel über Zoom-Meeting angeboten. Sie benötigen ein Endgerät mit Bild- und Tonwiedergabe.
- Sämtliche Online-Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei. Die Zugangsdaten dürfen aus organisatorischen Gründen nicht an Dritte weitergeleitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	6
Zeitgemäß bewerben	8
Zurück in den Beruf	9
Zu Gast bei Unternehmerinnen	10
Wie verhandle ich meinen (ersten) Arbeitsvertrag?	12
Finanzcoaching – Mit Strategie zum Erfolg	13
Gesetzliche Altersvorsorge	14
Private Altersvorsorge	15
Virtuelles und hybrides Arbeiten	16
Alle Veranstaltungen auf einen Blick	17
Minijob – welche Rechte habe ich?	21
Die Verführung aus dem Bauch	22
Sich selbst eine gute Freundin sein	23
Starke Stimme – Stark im Job!	24
Dein innerer Kompass	25
Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte	26
Mit Klischees brechen... ..	28
Auflösen von Aufschieberitis	30
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus	22
Kontaktdaten	34
Impressum	34

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,
- die Berufstätigkeit mit der Pflege von Angehörigen vereinbaren wollen oder müssen,
- gesundheitlich eingeschränkt, aber 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 Aufgaben und Arbeitszeiten her gut mit meiner persönlichen, familiären und gesundheitlichen Situation vereinbaren?**
- **Was erwarten Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber von neuen Mitarbeitenden?**
- **Wie hebe ich mich und mein Outfit positiv für das Bewerbungsfoto und das Bewerbungsgespräch hervor?**
- **Welche Weiterbildungsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie lassen sie sich finanzieren?**

Eine Veranstaltung
für Frauen,
die nach dem
richtigen Türöffner
in den Arbeitsmarkt
suchen.

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: Karin Hartmann, Agentur für Arbeit

Termine:

Stadtlohn/Vreden	Di., 03.05.22	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
dto.	Di., 10.05.22	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
dto.	Di., 17.05.22	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
dto.	Di., 24.05.22	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
dto.	Di., 31.05.22	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn

Anmeldungen:

Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn, Tel.: 02563/87-850
c.mauritz@stadtlohn.de
Christine Ameling, Stadt Vreden, Tel.: 02564/303-207
christine.ameling@vreden.de

Termine:

Bocholt/Rhede/ Isselburg	Di., 30.08.22	9.00 - 12.00 Uhr	Bürgerverein Biemenhorst
dto.	Di., 06.09.22	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 13.09.22	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 20.09.22	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
dto.	Di., 27.09.22	9.00 - 12.00 Uhr	dto.

Anmeldungen:

Astrid Schupp, Stadt Bocholt, Tel.: 02871-953151
gleichstellung@bocholt.de

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!

Zeitgemäß bewerben



Bewerbung in der
(digitalen)
Arbeitswelt

Das Internet hat uns ganz neue Möglichkeiten eröffnet, um mit potenziellen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Kontakt zu treten. Die meisten Firmen wünschen mittlerweile die digitale Bewerbung per E-Mail oder online über ein Webformular. Diese Bewerbungen sind zwar schneller beim Unternehmen als die Bewerbungsmappe aus Papier, müssen jedoch genauso sorgfältig aufbereitet werden - und es gibt Stolperfallen, die jede Bewerberin kennen sollte.

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen kompakten Überblick über...

- › **den Aufbau und die Gestaltung zeitgemäßer (digitaler) Bewerbungsunterlagen,**
- › **typische Fehler und Stolperfallen bei E-Mail-Bewerbungen und Online-Bewerbungen,**
- › **die digitalen Möglichkeiten der Stellensuche und der Selbstpräsentation.**

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS Ahaus

Termine:

Dienstag, 24.05.22, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 10.11.22, 19.00 - 20.30 Uhr

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“ mutieren, wenn Informationen mühsam zusammengetragen werden müssen.

Nutzen Sie dieses Beratungsangebot, um systematisch und zielgerichtet vorgehen zu können. Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, 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 und Interessenten, die sich noch in Elternzeit befinden, sind herzlich eingeladen.

Referentin:

Karin Hartmann,

Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit

Termine:

Stadtlohn	Di., 14.06.22	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 20.10.22	9.00 - 12.00 Uhr	wird noch angekündigt!
Raesfeld	Do., 24.11.22	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

Zu Gast bei Unternehmerinnen!



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.



Basisinformationen
für den Weg
in die
Selbständigkeit
aus erster Hand

Referentin:

Ulrike Wegener, WFG-Gründungsberaterin

Termine:

Ahaus Di., 10.05.222, 18.00 Uhr
Gastgeberin: WerkZwo, Ines Winkler
Harmate 26, Ahaus

Bocholt Di., 06.09.2022, 18.00 Uhr
Gastgeberin: Kim Westerhove
Ort: Heinrich-Hertz-Str. 17, Bocholt

Borken Di., 15.11.2022, 18.00 Uhr
Gastgeberin: Nadine Röbbelen
Hohe Oststr. 19, Borken

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

Wie verhandle ich meinen (ersten) Arbeitsvertrag?



Darauf
kommt es
an!

Einen Arbeitsvertrag zu unterschreiben, ist nicht alltäglich. Woher also soll das Erfahrungswissen kommen? Bestandteil der Ausbildung oder des Studiums ist dieses Thema leider oftmals nicht.

Also was darf und muss überhaupt in Arbeitsverträgen stehen? Wann verhandle ich die einzelnen Bestandteile – bereits im Bewerbungsgespräch oder doch lieber später? Und was darf nicht in Arbeitsverträgen stehen?

Dieser Vortrag behandelt das Thema Arbeitsvertrag mit allen wichtigen Bestandteilen (Entgelt, Mehrarbeit, Befristung, Urlaubsregelungen, Kündigungsfristen und -gründe, Probezeit und Zeugnis), bietet Tipps und informiert über rechtswidrige Klauseln.

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

Sina Alya Wunderlich, Dozentin für Arbeitsrecht, Bachelor of Arts

Termin:

Mittwoch, 16.03.22, 19.00 Uhr

Finanzcoaching – Mit Strategie zum Erfolg



Das Geheimnis
des Reichtums
liegt in der
richtigen
Strategie.

„Unsere Träume können wir erst dann verwirklichen, wenn wir uns entscheiden, daraus zu erwachen.“, so eine Aussage von Josephine Baker. Nach diesem Workshop wissen Sie, was die ersten Schritte sind, um über Ihre eigenen Finanzen einen besseren Überblick zu haben. Sie erhalten Basiswissen sowie eine Strategie, wie Sie mit Ihrem Geld Rücklagen und Vermögen aufbauen.

Dieser Vortrag lädt Sie 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 und Ihre Träume aus eigenen Mitteln verwirklichen können.

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

Termine:

Gescher	Di., 26.04.22	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 10.05.22	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Velen	Do., 19.05.22	19.00 Uhr	Rathaus Ramsdorf
Stadtlohn	Do., 02.06.22	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 09.06.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt!
Vreden	Di., 23.08.22	19.00 Uhr	Kult
Isselburg	Do., 15.09.22	19.00 Uhr	Mensa Hauptschule
Ahaus	Mi., 16.11.22	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

Gesetzliche Altersvorsorge



In jungen Jahren
an die Rente
denken - denn
Ihre Rente ist
gestaltbar!

Rente - kein Thema „nur“ für Ältere. Gerade junge Menschen können durch notwendiges Knowhow rechtzeitig für den Ruhestand vorsorgen.

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 rechtzeitig 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 Babypause, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflege Tätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet.

**Was bringen Mini-Jobs Ihrem Rentenversicherungskonto?
Was passiert nach einer Scheidung mit Ihren Rentenansprüchen?
Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend
besprochen.**

Referentin:
Elke Kellmann, Dipl. Verwaltungswirtin

Termine:

Borken	Mi., 11.05.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Velen	Mi., 21.09.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Mi., 30.11.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

Private Altersvorsorge



Gerade für Frauen
notwendig –
aber auch machbar?

Wer sich fürs Alter ein ausreichendes finanzielles 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. Vom sicheren Bankspaarplan 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.

Es wird ein Schlaglicht auf die Riester-Förderung geworfen, denn diese ist mittlerweile sehr umstritten.

Für wen lohnt sie noch und wie kann mit bestehenden Verträgen umgegangen werden?

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

- Bruttoentgeltumwandlung über Arbeitgebende
- Rürup-Rente (Basisrente)

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

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

Termin:

Donnerstag, 28.04.22, 19.00 Uhr

Virtuelles und hybrides Arbeiten



Die neue
Herausforderung
für weibliche
Führungskräfte

Die virtuelle Kommunikation hat durch die aktuelle Situation rasant an Bedeutung gewonnen. Es zeichnet sich ab, dass ein „hybrides“ Arbeitsleben der Weg in eine neue Zukunft der Arbeit sein wird – mit allen Vor- und Nachteilen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie sich als Führungsfrau langfristig am besten auf diese Situation einstellen und wie Sie Ihre Mitarbeitenden optimal auf diesem Weg mitnehmen können.

Inhalt:

- > Sicherheit und Vertrauen im virtuellen Team vermitteln
- > Anlassbezogene und entwicklungsfördernde Gespräche aus der Ferne
- > Tipps und Tricks für ein Kontakthalten im Homeoffice
- > Die 5 Ebenen der Führung - Reflektion der Teamebene in Ihren Teams
- > Auch im Home-Office situativ führen - eine Home-Office-Typologie
- > Online- Meetings effizient und attraktiv moderieren

Zielgruppe:

Frauen, die Führungsverantwortung tragen – in Abteilungen, Unternehmen, Projekten, Ehrenamt

Ihr Nutzen:

Sie erfahren, wie Sie mit den einzelnen Mitarbeitenden im Homeoffice am besten umgehen können und wie Sie Teams virtuell steuern. Praktische Tipps der Referentin und ein Austausch mit den anderen Teilnehmenden runden die Veranstaltung ab.

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

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

Termin:

Mittwoch, 16.02.22, 19.00 Uhr

Anmeldungen zentral: gleichstellung@bocholt.de

-begrenzte TN Zahl-



Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.



Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken

Frau & Beruf

Veranstaltungen 2022

Alle Veranstaltungen
auf einen Blick.

Januar 22	-	-	-	-
Februar 22				
	Mi., 16.02.22	Virtuelles und hybrides Arbeiten	Online	Anja Schröer
März 22				
	Mi., 16.03.22	Wie verhandle ich meinen (ersten) Arbeitsvertrag	Online	Sina Alya Wunderlich
April 22				
	Do., 07.04.22	Mit Klischees brechen	Online	Ilka Kuper
Osterferien 11.04.22 bis 24.04.22				
	Di., 26.04.22	Schluss mit dem schlechten Gewissen	Reken	Magdalena Schürmann
	Di., 26.04.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Gescher	Ann-Chistin Nienhoff
	Mi., 27.04.22	Auflösen von Aufschieberitis	Velen	Julia Hörbelt
	Do., 28.04.22	Auflösen von Aufschieberitis	Vreden	Julia Hörbelt

	Do., 28.04.22	Private Altersvorsorge	Online	Barbara Rück
Mai 22				
	Di., 03.05.22	Frauen starten durch 1/5	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
	Di., 10.05.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Reken	Ann-Chstin Nienhoff
	Di., 10.05.22	Zu Gast bei Unternehmerinnen	Ahaus	WerkZwo
	Di., 10.05.22	Frauen starten durch 2/5	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
	Mi., 11.05.22	Minijob	Ahaus	Sina Alya Wunderlich
	Mi., 11.05.22	Gesetzliche Altersvor- sorge	Borken	Elke Kellmann
	Mi., 11.05.22	Sich selbst eine gute Freundin sein	Stadtlohn	Magdalena Schürmann
	Mi., 11.05.22	Dein innerer Kompass	Online	Lea Ehling
	Di., 17.05.22	Minijob	Gescher	Sina Alya Wunderlich
	Di., 17.05.22	Frauen starten durch 3/5	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
	Do., 19.05.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Velen	Ann-Chstin Nienhoff
	Di., 24.05.22	Frauen starten durch 4/5	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
	Di., 24.05.22	Zeitgemäß bewerben	Online	Sonja Schaten
	Di., 31.05.22	Frauen starten durch 5/5	Stadtlohn	Ulrike Broscheit
Juni 22				
	Do., 02.06.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Stadtlohn	Ann-Chstin Nienhoff
	Do., 02.06.22	Minijob	Vreden	Sina Alya Wun- derlich
	Do., 09.06.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Rhede	Ann-Chstin Nienhoff
	Di., 14.06.22	Zurück in den Beruf	Stadtlohn	Karin Hartmann
	Mo., 20.06.22	„Die Verführung aus dem Bauch“	Ahaus	Marlies Brehmer -Lesung-
	Mi., 22.06.22	„Die Verführung aus dem Bauch“	Bocholt	Marlies Brehmer -Lesung-
	Fr., 24.06.22	„Die Verführung aus dem Bauch“	Velen- Ramsdorf	Marlies Brehmer -Lesung-
Sommerferien 27.06.22 bis 09.08.22				
Juli 22	-	-	-	-

August 22				
	Di., 23.08.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Vreden	Ann-Chstin Nienhoff
	Di., 23.08.22	Minijob	Stadtlohn	Sina Alya Wunderlich
	Mo., 29.08.22	Auflösen von Aufschieberitis	Isselburg	Julia Hörbelt
	Di., 30.08.22	Frauen starten durch 1/5	Bocholt	Ulrike Broscheit
	Mi., 31.08.22	Auflösen von Aufschieberitis	Rhede	Julia Hörbelt
Sep- tember 22				
	Mo., 05.09.22	Mit Klischees brechen...	Reken	Ilka Kuper
	Di., 06.09.22	Frauen starten durch 2/5	Bocholt	Ulrike Broscheit
	Di., 06.09.22	Zu Gast bei Unternehmerinnen	Bocholt	kostBAR - unverpackt
	Mo., 12.09.22	Mit Klischees brechen...	Ahaus	Ilka Kuper
	Di., 13.09.22	Frauen starten durch 3/5	Bocholt	Ulrike Broscheit
	Do., 15.09.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Isselburg	Ann-Chstin Nienhoff
	Di., 20.09.22	Frauen starten durch 4/5	Bocholt	Ulrike Broscheit
	Mi., 21.09.22	Gesetzliche Altersvor- sorge	Velen	Elke Kellmann
	Mi., 21.09.22	Schluss mit dem schlechten Gewissen	Ahaus	Magdalena Schürmann
	Do., 22.09.22	Minijob	Reken	Sina Alya Wunderlich
	Di., 27.09.22	Frauen starten durch 5/5	Bocholt	Ulrike Broscheit
	Di., 27.09.22	Minijob	Gronau	Sina Alya Wun- derlich
	Do., 29.09.22	Schluss mit dem schlechten Gewissen	Bocholt	Magdalena Schürmann
Okto- ber 22				
Herbstferien 04.10.22 bis 16.10.22				
	Mi., 19.10.22	Schluss mit dem schlechten Gewissen	Gescher	Magdalena Schürmann
	Mi., 19.10.22	Dein innerer Kompass	Online	Lea Ehling

	Mi. 19.10.22	Auflösen von Aufschieberitis	Ahaus	Julia Hörbelt
	Do., 20.10.22	Zurück in den Beruf	Rhede	Karin Hartmann
	Do., 20.10.22	Auflösen von Aufschieberitis	Gronau	Julia Hörbelt
	Mi., 26.10.22	Schluss mit dem schlechten Gewissen	Velen	Magdalena Schürmann
	Do., 27.10.22	Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte	Online	Rottwinkel- Kröber
November 22				
	Mi., 09.11.22	Schluss mit dem schlechten Gewissen	Borken	Magdalena Schürmann
	Do., 10.11.22	Zeitgemäß bewerben	Online	Sonja Schaten
	Di., 15.11.22	Starke Stimme - Stark im Job!	Online	Sabine Klecker
	Mi., 16.11.22	Schluss mit dem schlechten Gewissen	Vreden	Magdalena Schürmann
	Mi., 16.11.22	Finanzcoaching - Mit Strategie zum Erfolg	Ahaus	Ann-Chstin Nienhoff
	Do., 17.11.22	Minijob	Bocholt	Sina Alya Wunderlich
	Di., 22.11.22	Minijob	Velen	Sina Alya Wunderlich
	Do., 24.11.22	Zurück in den Beruf	Raesfeld	Karin Hartmann
	Mi., 30.11.22	Gesetzliche Altersvorsorge	Bocholt	Elke Kellmann
Dezember 22				
	Mi., 07.12.22	Auflösen von Aufschieberitis	Online	Julia Hörbelt

Weihnachtsferien
23.12.22 bis 08.01.2023

Frau & Beruf



Anmeldungen & Kontakt
Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

Minijob – welche Rechte habe ich?



Die Corona-Krise hat gezeigt, wie Tausende ihren Minijob verloren haben und ohne Anspruch auf Kurzarbeiter- oder Arbeitslosengeld in Not geraten sind. Minijobs erweisen sich insbesondere für Frauen – auch ohne Krisen – oftmals als berufliche Sackgasse. Aufstiegschancen bleiben versperrt, der Entgeltunterschied zwischen Frauen und Männern vergrößert sich und die Altersarmut ist vorprogrammiert. Die Falle wird immer größer – die Rentenlücke zwischen Frauen und Männern beträgt jetzt schon fast 60 Prozent.

Harte Fakten, aber was genau sollen Sie tun?

Die Referentin gibt in diesem Vortrag einen Überblick über den rechtlichen Rahmen und darüber, was Ihnen als Arbeitnehmerin zusteht. Außerdem zeigt sie auf, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Rechte einzufordern. Anhand von praktischen Beispielen wird sie darlegen, wie es Frauen gelungen ist, ihre Rechte erfolgreich geltend zu machen und vom Minijob in eine Festanstellung zu kommen.

Referentin:

Sina Alya Wunderlich – Wunderlich Trainings,
Fachdozentin für Arbeitsrecht

Termine:

Ahaus	Mi., 11.05.22	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle
Gescher	Di., 17.05.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Vreden	Do., 02.06.22	19.00 Uhr	Kult
Stadtlohn	Di., 23.08.22	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 22.09.22	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Gronau	Di., 27.09.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Bocholt	Do., 17.11.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Velen	Di., 22.11.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

Die Verführung aus dem Bauch – Erlebnislesung



1001 Geheimnisse
für ein
stressfreies
Leben

Nie war die Zeit unberechenbarer und schnelllebigter als heute. Das erzeugt besonders bei Frauen einen enormen Druck. Äußerlich betrachtet sind sie erfolgreich, doch die Belastung im Job, Ärger mit der Familie, gesundheitliche Sorgen und Hektik im Alltag sprechen eine andere Sprache.

Wäre es nicht schön, wenn Frauen ohne Stress und Überforderung wieder leicht durchs Leben tanzen, den Körper befreien und sich in Beziehungen wieder entspannen könnten?

Diese Kombination aus Lesung und Workshop bietet wirksame und schnelle Lösungen, um sich sofort von Stress zu befreien.

Mit unterhaltsamen Geschichten aus dem Orient und Okzident vermittelt die Autorin, wie einfach moderne Stressbewältigung sein kann, um langfristig Erschöpfung und Burnout vorzubeugen. Denn das Leben ist viel zu kurz, um gestresst zu sein!

Referentin und Autorin:

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

Termine:

Ahaus	Mo., 20.06.22	19.00 Uhr	Stadthalle
Bocholt	Mi., 22.06.22	19.00 Uhr	Skylounge
Borken	Fr., 24.06.22	19.00 Uhr	Burgsaal Ramsdorf

Sich selbst eine gute Freundin sein



Schluss mit
dem schlechten
Gewissen!

Viele Frauen haben im privaten oder beruflichen Alltag häufig ein schlechtes Gewissen. Was sagt das darüber, wie wir mit uns und den gestellten Erwartungen umgehen?

Das schlechte Gewissen begleitet Frauen in vielen Situationen, zum Beispiel, wenn

- sie erst später anfangen zu arbeiten als der Kollege,
- sie am Wochenende Kuchen kaufen anstatt zu backen, weil sie vorher einen netten Abend mit Freundinnen verbracht haben,
- der Besuch bei den Eltern nur kurz ausfällt, denn zu Hause stapelt sich die Arbeit...

Plagende Gedanken begleiten die Frauen durch den Alltag.

An diesem Abend erfahren Sie, wie „schlechtes Gewissen“ entsteht und warum dieses zur Belastung wird. Sie erhalten Tipps für den Alltag im Berufs- und Privatleben, um sich von diesem unnötigen Ballast zu lösen und Ihr „gutes Gewissen“ zurückzubekommen.

Referentin:

Magdalena Schürmann, Betriebswirtin und Coachin

Termine:

Reken	Di., 26.04.22	18.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Stadtlohn	Mi., 11.05.22	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mi., 21.09.22	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle
Bocholt	Do., 29.09.22	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Gescher	Mi., 19.10.22	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Mi., 26.10.22	18.00 Uhr	wird noch angekündigt
Borken	Mi., 09.11.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Vreden	Mi., 16.11.22	18.00 Uhr	Kult

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

Starke Stimme - Stark im Job!



So sprechen
Frauen klar,
kraftvoll
und kompetent.

Die eigene Arbeit, ein persönliches Projekt oder sich selbst als Person vorzustellen, fällt vielen Frauen schwer. Dieser Vortrag soll Wege eröffnen, authentisch und überzeugend aufzutreten - auch in und vor größeren oder unbekannten Gruppen.

In einem Impulsvortrag lernen Sie den natürlichen Wirkungsspielraum von Körpersprache, Aussageabsicht und Stimme kennen.

Anschließend erhalten einige Interessierte die Möglichkeit, sich direkt in einer Vorstellungsrunde auszuprobieren, um konstruktives Feedback zu bekommen. Praktische Tipps für den beruflichen Alltag runden den Vortrag ab.

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- > **Stimulieren des eigenen Stimmpotenzials**
- > **Erwerb von Praxiswissen zur Stimmhygiene**
- > **Stimme durch Haltung und Atmung Kraft und Ruhe geben**

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

Sabine Klecker, Stimmtrainerin

Termin:

Dienstag, 15.11.22, 19.00 Uhr

Dein innerer Kompass



Finde heraus,
was Du wirklich
willst!

In einer Welt voller beruflicher und privater Möglichkeiten ist es schwierig herauszufinden, was am besten zu Dir passt.

Wenn Du alles tun kannst – was willst Du dann tun?

Bevor Du Dich für einen falschen Weg entscheidest, gehst Du oft lieber erst gar nicht los und bleibst, wo Du bist.

Festlegen? Nein, danke!

Die Konsequenz ist, dass Du viele Chancen gar nicht erst nutzt.

In diesem Vortrag lernst Du Deinen inneren Kompass kennen, der Dir dabei hilft, Deine Stärken zu entdecken und einen Weg zu finden, diese zielgerichtet einzusetzen.

Du erfährst, wie Du

- > Dich nach Deinen Stärken und Fähigkeiten ausrichten kannst,
- > es schaffst, zu Deinem Wert zu stehen,
- > Dir richtungsweisende Ziele setzt und Deinen Norden findest,
- > auch andere von Dir überzeugen kannst.

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

Lea Ehling, Psychologische Beraterin, Personal Coachin

Termin:

Mittwoch, 11.05.22, 19.00 Uhr

Mittwoch, 19.10.22, 19.00 Uhr

Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte



So gelingt
der berufliche
Neustart!

Kennen Sie diese Situation?

- Sie haben einen Job, fühlen sich darin jedoch unwohl?
- Sie sind noch beschäftigt, ahnen jedoch, dass die Kündigung droht?
- Sie sind schon freigestellt?
- Sie haben eine Stelle, wissen aber ganz genau, dass diese gar nicht Ihren Stärken und Fähigkeiten entspricht?

Vier unterschiedliche Lebenssituationen – vier gleiche Herausforderungen: In der Lebensmitte noch einmal beruflich neu durchstarten!

Die Frage ist: Wie kann ich mich konkret auf den Weg machen herauszufinden, was zu mir und meiner Lebenssituation passt und meinen Stärken entspricht? Und wo gibt es den Job?

Aus ihren Erfahrungen hat die Referentin die sogenannte „Job-to-go-Formel“ entwickelt, ein Konzept, nach dem sich jede Teilnehmerin in vier Schritten und mit System beruflich neu aufstellen kann – von A wie „Anfangen“ bis Z wie „Zu welchem Unternehmen passe ich?“.

In diesem Workshop lernen Sie, worauf es bei einem beruflichen Neustart mit 40+ ankommt. Sie erhalten praxisnahe und sofort umsetzbare Checklisten, Tipps und Anregungen, mit denen Sie sofort loslegen können.

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

Barbara Rottwinkel-Krüber, Verlagskauffrau,
zertifizierte Karriereberaterin

Termin:

Donnerstag, 27.10.22, 19.00 Uhr

Frau & Beruf auf FACEBOOK



@frauundberufkreisborken



Alle Veranstaltungen zu
Frau & Beruf im Kreis Borken
finden Sie natürlich auch
auf unserer Facebook-Seite.

**Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.**



Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken



Mit Klischees brechen...

Souveränität
und sicheres
Auftreten in der
Arbeitswelt

Frauen haben es auch heute noch ungleich schwerer als Männer, die Karriereleiter hinaufzusteigen – trotz aller Quoten und Fördermaßnahmen in Unternehmen.

Ein Grund: Noch immer werden gleiche Eigenschaften und Fähigkeiten bei Frauen von der Außenwelt negativer beurteilt als bei Männern: Er ist ehrgeizig und sie ist verbissen. Er ist ein tafter Einzelkämpfer, sie ist eine Zicke...

Ein weiterer Grund: Beruflicher Erfolg basiert nur zu einem kleinen Prozentsatz auf Qualifikation und Kompetenz. Viel wichtiger sind das Image, ein sicheres Auftreten und ein breites Netzwerk. Auch hier punkten Männer eher und stärker als Frauen. Warum? Frauen neigen eher zu gedanklicher Selbstsabotage, zu falscher Bescheidenheit oder zu unpassenden Vergleichen mit anderen. Sie erfahren Neid und Konkurrenz im Umfeld oder nehmen sich zu wenig Zeit für gutes Selbstmarketing.

Sie wollen endlich das bekommen, was Sie verdienen und nicht länger darauf warten, bis jemand anderes etwas für Sie tut?

Dieser Workshop soll Ihnen helfen, die eigenen Stolperfallen zu erkennen, und Strategien aufzeigen, um erfolgreicher zu werden. Es werden praktische Tipps und Übungen vorgestellt und ausprobiert, die Sie nutzen können, um Ihren persönlichen Schlüssel zum beruflichen Erfolg zu finden.



ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

Ilka Kuper, Sozialpädagogin Bachelor of Arts, Familientherapeutin und systemische Therapeutin DGSF

Termin:

Donnerstag, 07.04.22, 19.00 Uhr

Zentrale Anmeldung unter: gleichstellung@gronau.de

- begrenzte TN Zahl -

PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

Referentin:

Ilka Kuper, Sozialpädagogin Bachelor of Arts, Familientherapeutin und systemische Therapeutin DGSF

Termine:

Reken	Mo., 05.09.22	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Ahaus	Mo., 12.09.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

- begrenzte TN Zahl -

Auflösen von Aufschieberitis



Kommt Ihnen das bekannt vor: Auf dem Schreibtisch oder der „To-do-Liste“ sammeln sich Aufgaben an, die längst erledigt sein sollten? Sie schieben diese Dinge vor sich her, und es kommen stetig neue dazu? Dieses Phänomen nennt sich Prokrastination und ist im Volksmund als „Aufschieberitis“ bekannt.

„Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ – Wer kennt dieses Sprichwort nicht, und doch fällt es häufig schwer, sich konsequent daran zu halten.

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie mit maximal 25 Teilnehmerinnen Hintergründe zum Thema Prokrastination kennen. Sie erhalten in 90 Minuten Einblicke in wirksame Methoden und Strategien, um der Aufschieberitis vorzubeugen und lernen Hilfsmittel zur effizienten Gestaltung Ihrer täglichen Aufgaben- und Zeitplanung kennen.



Ich wandle
meine Welt,
so dass sie
mir gefällt!

ONLINE-VERANSTALTUNG



Referentin:

Julia Hörbelt, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Coachin

Termin:

Mittwoch, 07.12.22, 19.00 Uhr

Zentrale Anmeldung unter: gleichstellung@gronau.de

- begrenzte TN Zahl -

PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

Referentin:

Julia Hörbelt, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Coachin

Termine:

Velen	Mi., 27.04.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Vreden	Do., 28.04.22	19.00 Uhr	Kult
Isselburg	Mo., 29.08.22	19.00 Uhr	Mensa Hauptschule
Rhede	Mi., 31.08.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Ahaus	Mi., 19.10.22	19.00 Uhr	Foyer der Stadthalle
Gronau	Do., 20.10.22	19.00 Uhr	wird noch angekündigt

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

- begrenzte TN Zahl -

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 Paßerschroer
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
gleichstellung@isselburg.de

Stadt Borken
Carina Sienert
Telefon: 02861/939-297
gleichstellung@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: 02864/944-033
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; Carina Sienert, Stadt 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

