



Veranstaltungen

2022



Berufliche Wege für Frauen
im Kreis Coesfeld

WARUM NICHT MAL DEN FOKUS AUF DICH SELBER SETZEN?

www.netzwerk-frau-und-beruf-westmünsterland.de

Ein Angebot des Kreises Coesfeld
in Kooperation mit den Gleichstellungs-
beauftragten des Kreises Coesfeld



Willkommen bei den Wegfinderinnen.

Seit fast einem Jahr hält die Welt aufgrund der Corona-virus-Pandemie den Atem an. Shutdown, Kontaktbeschränkungen und abgesagte Veranstaltungen sorgten für getrübbte Stimmung. Umso mehr freuen wir uns darüber, dass viele Teilnehmerinnen trotz herausfordernder Zeiten flexibel reagierten und sich auf neue digitale Wissensvermittlung und gemeinschaftlichen Austausch im World Wide Web einlassen können. Corona hat die Wegfinderin gepusht – von null auf hundert ins Onlinezeitalter.

Nicht alle aber einige Veranstaltungen konnten wir in neuen Formaten anbieten. Und digitaler Ersatz ist offenbar nicht nur Plan B, sondern eine echte Alternative. Wir werden daher unser Angebot dauerhaft um einige Onlineveranstaltungen ergänzen, freuen uns aber auch sehr darauf wieder in Präsenz Vorträge und Kurzseminare anbieten zu können.

Wir hoffen es geht Ihnen so wie uns. Wir wünschen uns neben Innovation in der digitalen Welt mit all ihren Vorzügen auch die Begegnung im authentischen echten „3D-Miteinander“. So laden wir Sie erneut ein, sich einzulassen, einzubringen und einander zu stärken. Und bringen Sie interessierte Freundinnen doch einfach mit!

Hinweis:

Für die Präsenzveranstaltungen gelten die Bestimmungen der jeweils gültigen Corona-Schutzverordnung.

2022

Vorwort

Seite 02

Inhaltsverzeichnis

Seite 03 / 04

VORTRAG 01

Lust auf Politik

Seite 05

VORTRAG 02

Design your Job

Seite 06

VORTRAG 03

„Nein“ – Im beruflichen
und persönlichen Alltag
Grenzen setzen

Seite 07

VORTRAG 04

Souverän, gelassen,
durchsetzungsstark

Seite 08

VORTRAG 05

Besseres Standing im Beruf

Seite 09

VORTRAG 06

Erfolgreich kommunizieren

Seite 10

VORTRAG 07

Arbeitssuche nach
der Familienphase gut
vorbereiten

Seite 11

VORTRAG 08

Gescheit scheitern

Seite 12

VORTRAG 09

Bye, bye schlechtes
Gewissen

Seite 13

VORTRAG 10

Zeitgemäß bewerben

Seite 14

VORTRAG 11

Erste Hilfe für den
Umgang mit Stress

Seite 15

VORTRAG 12

Der weibliche Weg
zum Erfolg

Seite 16



VORTRAG 13

Achtsamkeit ist nicht
gleich Wellness

Seite 17

VORTRAG 14

Den Blickwinkel auf das
Beeinflussbare lenken

Seite 18

VORTRAG 15

Prüfungskompetenz statt
Prüfungsstress

Seite 19

VORTRAG 16

Los geht's! Frauen 55+
zwischen Umbruch und
Aufbruch

Seite 20

VORTRAG 17

Pflege- und Wohnberatung

Seite 21

VORTRAG 18

Männerausrüstung für
Aufstiegsfrauen

Seite 22

VORTRAG 19

Ab morgen bin ich
selbstständig

Seite 23

VORTRAG 20

Der Burnout-Falle entfliehen

Seite 24

VORTRAG 21

„Was Männer tun und
Frauen lernen sollten“

Seite 25

VORTRAG 22

Vorsorge treffen

Seite 26

VORTRAG 23

Mach mal Pause – Gönnen
Sie sich eine kleine Pause

Seite 27

VORTRAG 24

„Frauen leben länger,
aber wovon?“

Seite 28

Terminübersicht

Seite 29 – 31

Adressen und Kontakte

Seite 32



VERLEGT

01

Lust auf Politik?

Datum:

22.09.2022

Uhrzeit:

19.30 – 21.00 Uhr

Adresse:

Kreishaus I
Kleiner Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Die Kommunalpolitik braucht Frauen, die mitdenken und mitgestalten. Es fehlen weibliche Perspektiven: Lebensläufe und -erfahrungen von Frauen können nur mitgedacht werden, wenn auch Frauen an entscheidenden Stellen einbezogen werden. Denken Sie mit anderen über die Zukunft Ihrer Stadt und Gemeinde nach, bewegen Sie Veränderungen, arbeiten Sie mit an Projekten. Machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg in die Kommunalpolitik. Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch und in den Austausch kommen. Was brauchen Sie um politische Gestalterinnen zu werden? Welche Förderung, Unterstützung und Informationen wünschen Sie sich? Dieser interaktive Vortrag ermöglicht einen ersten Aufschlag und gibt Tipps, Hilfestellung und Raum für individuelle Fragen.

Referentin:

Lisa Stremlau – Lehrerin und Politikerin mit langjähriger Tätigkeit als Bürgermeisterin

Anmeldung erforderlich unter:

anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de



VERLEGT

02

Datum:

20.08.2022

Uhrzeit:

10.00 – 15.00 Uhr

Adresse:

Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amthaus 14
59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Design your Job – Berufliche Veränderungsprozesse gestalten

„Berufliche Wege sind vielfältig und selten geradlinig. Private und berufliche Übergänge bringen Phasen von Unsicherheit mit sich und werden teilweise krisenhaft wahrgenommen. Eigene Wege gestalten, sich an verändernde Lebenssituationen anzupassen und eigene Wünsche Realität werden lassen, können aber auch als spannende Herausforderungen erlebt werden.

„Wie stelle ich mir meinen Herzensberuf vor? Was kann und will ich wirklich im Beruf? Welche Kompromisse gehe ich ein?“ Diese und weitere Fragen beschäftigen uns im Seminar. Im kreativen Prozess unterstützen wir Sie, Ihren eigenen Weg in den neuen, zu dem alternativen oder im eigenen jetzigen Beruf zu finden.

Referentin:

Anke Herbstmann – Dipl. Sozialarbeiterin,
Systemische Familientherapeutin

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



**FÄLLT
LEIDER AUS**

03

Datum:

Fällt aus

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Kreishaus I

Kleiner Sitzungssaal

Friedrich-Ebert-Str. 7

48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

„Nein!“ – Im beruflichen und persönlichen Alltag Grenzen setzen

Kommt ein „Ja“ auf eine Bitte meist leichter über Ihre Lippen als ein verbindliches „Nein“? Dann kennen Sie sicherlich auch die Situation, dass Ihnen die Verpflichtungen, die Sie übernommen haben, über den Kopf wachsen.

Aber es ist auch wichtig, Grenzen abzustecken. Nein zu sagen, bedeutet nicht zwangsläufig, als negativ oder gar stur wahrgenommen zu werden. Lernen Sie Ihre Ja-sage-Motive kennen und machen Sie sich ab sofort mit einem ebenso höflichen wie souveränen Nein das Leben leichter.

Referentin:

Christel Büning – Entspannungspädagogin,
Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention

Anmeldung erforderlich unter:

anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de



ONLINE

04

Datum:

09.02.2022

Uhrzeit:

19.30 – 21.00 Uhr
digital

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Souverän, gelassen, durchsetzungsstark

Um steigenden Anforderungen und Herausforderungen im beruflichen Alltag gewachsen zu sein, ist nicht nur reine Fachkompetenz maßgebend. Unsere Wirkung auf andere und unser Verhalten in schwierigen Situationen kann entscheidend sein. Viele Frauen wünschen sich mehr Sichtbarkeit und Durchsetzungsstärke im privaten und beruflichen Umfeld, um alltägliche und anspruchsvolle Situationen zu meistern und somit ihr Potential gewinnbringend einzusetzen.

Erfahren Sie mehr über Erfolgsfaktoren für einen souveränen Auftritt. Probieren Sie Methoden für mehr Gelassenheit und Durchsetzungskraft für sich aus.

Referentin:

Mareike Venherm – Trainerin, Beraterin & Coach

Anmeldung erforderlich unter:

lepper@ascheberg.de



ONLINE

05

Besseres Standing im Beruf

Datum:

10.02.2022

Uhrzeit:

18.30 – 20.30 Uhr

digital

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

Ganz unabhängig davon in welchem Kontext Frauen arbeiten – die damit verbundenen Herausforderungen sind meist die gleichen. Es geht darum, die eigenen Leistungen für andere sichtbar zu machen, sich Projekte und Aufgaben außerhalb der persönlichen Komfortzone zuzutrauen oder Arbeitskonditionen auf Augenhöhe zu verhandeln. Diese und alle anderen beruflichen Situationen erfordern Standing und Selbstbewusstsein.

Genau das bedeutet für Frauen eine Gratwanderung. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick darauf:

- was unser Selbstbewusstsein unnötig torpediert
- wie der fokussierte Blick auf die eigenen Stärken und Potentiale dauerhaft gelingt
- was Frau in entsprechenden beruflichen Schlüsselmomenten ganz konkret tun kann.

Referentin:

Barbara Materne – Kommunikations- und Diversity-Trainerin

Anmeldung erforderlich unter:

anne.hemker@coesfeld.de



ONLINE

06

Datum:

17.02.2022

Uhrzeit:

18.00 – 20.00 Uhr
digital

Datum:

14.09.2022

Uhrzeit:

18.00 – 20.00 Uhr

Adresse:

VHS Alte
Sparkasse/ Forum
Münsterstr. 29/
Ostring 32
48249 Dülmen

kostenfrei

Teilnehmende begrenzt

Erfolgreich kommunizieren – wie aus Problemen Lösungen werden

Wie lassen sich Probleme lösen oder schwierige Gespräche führen, ohne unangenehme Nebenwirkungen wie Schuldzuweisungen, Missverständnisse oder Kränkungen zu riskieren? Die lösungsorientierte Kommunikation bietet hier einen erfrischend anderen Ansatz, indem sie den Fokus konsequent weg vom Problem hin zu einem produktiven Austausch lenkt. Das lösungsorientierte Vorgehen initiiert einen Perspektivwechsel, durch den sich der Handlungsspielraum erweitert und sich die gewünschten Ergebnisse leichter und schneller erreichen lassen. Lernen Sie mit lösungsorientierter Kommunikation Konfliktthemen zu entschärfen und gleichzeitig ein von Wertschätzung, Freundlichkeit und Respekt getragenes Klima zu schaffen.

Referentin:

Karin Winkler – Coaching & Training
zu den Schwerpunkten Selbstmanagement,
Kommunikation und Führung

Anmeldung erforderlich unter:

17.02.: poelling@billerbeck.de

14.09.: gleichstellungsstelle@duelmen.de



**FÄLLT
LEIDER AUS**

07

Datum:

Fällt aus

Uhrzeit:

9.00 – 12.30 Uhr

Adresse:

Gemeinde Senden
Sitzungssaal
Münsterstr. 30
48308 Senden

kostenfrei

Teilnehmende begrenzt

Ganzjährig finden
Veranstaltungen zu
diesem Thema im
Berufsinformations-
Zentrum (BIZ) in Coesfeld
statt. Die Termine werden
rechtzeitig monatlich auf der
Verwaltungsdatenbank der
Agentur für Arbeit Coesfeld
bekanntgegeben.

[www.arbeitsagentur.de/
vor-ort/coesfeld/biz-coesfeld](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/biz-coesfeld)

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 in das Berufsleben wieder 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 und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

Anmeldung erforderlich unter:

03.03.: s.haehnel@senden-westfalen.de



08

Datum:

07.03.2022

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr
digital

Datum:

20.10.2022

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr
digital

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Gescheit scheitern – Erfolgreicher Umgang mit Misserfolgen

Eine schlechte Beurteilung, eine erfolglose Bewerbung, ein misslungenes Projekt. Misserfolge führen oft dazu, dass unser Selbstbewusstsein leidet und wir alle eigenen Fähigkeiten in Frage stellen. Die gute Nachricht: Den Umgang mit Scheitern und Misserfolg kann man lernen! Erst wenn wir uns vom Gefühl des pauschalen Versagens lösen können, öffnet sich unser Blick für eine sachliche Analyse: Warum bin ich konkret gescheitert? Was habe ich dennoch gut gemacht? Worauf muss ich künftig achten? Herr Kunzmann zeigt Ihnen den Weg, eine persönlichen Fail-Forward-Strategie zu entwickeln.

Referent:

Gerald Kunzmann – Berater, Trainer, Coach

Anmeldung erforderlich unter:

07.03.: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

20.10.: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de



VERLEGT

09

Datum:

14.05.2022

Uhrzeit:

9.30 – 11.00 Uhr

Adresse:

Kreishaus I
Kleiner Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

Datum:

22.03.2022

Uhrzeit:

19.30 – 21.00 Uhr
digital

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Bye, bye schlechtes Gewissen – Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Du fragst dich, wie du deinem Job und deiner Familie gerecht werden kannst? Wie sind all die unterschiedlichen Anforderungen zu schaffen: Job und Kind(er) – geht das überhaupt? Fühlst du dich hin- und hergerissen?

In diesem interaktiven Vortrag bekommst du Tipps und Anregungen für eine gelingende Vereinbarkeit von Familie und Beruf, wie du sie dir wünschst und die Möglichkeit zum Austausch unter Gleichgesinnten.

Referentin:

Verena Lödding – Dipl.-Pädagogin,
Coach (DGfC) & Beraterin

Anmeldung erforderlich unter:

19.03.: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

22.03.: gleichstellungsstelle@duelmen.de



ONLINE

10

Zeitgemäß bewerben

Datum:

29.03.2022

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Online

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

Das Internet hat uns ganz neue Möglichkeiten eröffnet, um mit potenziellen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Kontakt zu treten. Immer mehr Firmen bevorzugen die digitale Bewerbung per E-Mail oder online über das Webformular. Diese Bewerbungen sind zwar schneller beim Unternehmen als die Bewerbungsmappen aus Papier, müssen jedoch genau so 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

Referentin:

Sonja Schaten – Dipl.-Psychologin

Anmeldung erforderlich unter:

baecker@olfen.de



11

Datum:

06.04.2022

Uhrzeit:

18.00 – 20.00 Uhr

Adresse:

Bühnensaal
am Bahnhof
Am Bahnhof 21
48720 Rosendahl-
Darfeld

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Erste Hilfe für den Umgang mit Stress – nicht nur in Krisenzeiten

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich eine gesunde Balance für ihr Leben wünschen und Belastungen im Berufs- und Privatleben aktiv vorbeugen und bewältigen möchten. Stress beeinträchtigt uns in unserer Gesundheit, unserem Wohlbefinden und auch unserer Leistungsfähigkeit. Stress und Stresserleben sind sehr individuell. Dennoch gibt es wirksame Strategien, um mit belastenden Lebenssituationen konstruktiv und gesundheitsförderlich umzugehen. Sie lernen hierfür ein anschauliches Modell kennen, das erklärt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen Stress kurz- und langfristig auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen haben kann und welche Möglichkeiten Sie zur Vermeidung und zur Reduzierung von Stress nutzen können.

Referentin:

Karin Schürmann – Diplom-Psychologin,
Stressmanagementtrainerin, Systemische Beraterin

Anmeldung erforderlich unter:

karin.monse@rosendahl.de



12

Datum:

26.04.2022 – Teil 1

10.05.2022 – Teil 2

Uhrzeit:

Jeweils von

19.00 – 21.30 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus

Am Gorbach 2

59394 Nordkirchen

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

Der weibliche Weg zum (beruflichen) Erfolg - Teil 1 und 2

Kolleginnen und Kollegen schätzen Sie wegen Ihrer typisch weiblichen Stärken wie Kommunikationskraft und Organisationstalent? Im Job denken Sie vernetzt und bringen dazu noch Kreativität, Empathie, Besonnenheit und ganzheitliche Kompetenz ein? An zwei miteinander verbundenen Vortragsabenden wollen wir uns mit unseren unbewussten Handlungsmustern, dem inneren Autopiloten auseinandersetzen. Wir wollen die Mechanismen kennenlernen, um zu überprüfen, inwieweit diese auf jede einzelne zutreffen. Die zwei aufeinander aufbauenden Vortragsabende bieten Ihnen die Möglichkeit sich mit Ihren Stärken und Ressourcen auseinander zu setzen, unbewusste Handlungsmuster zu erkennen, um sie für Ihren beruflichen Erfolg zu nutzen.

Referentin:

Heike Schulze-Werner – Trainerin und Coach, zertifizierte Beraterin für berufliche Entwicklung (HSW1) in Kooperation mit Frauen & Beruf Münster

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de



13

Datum:

19.05.2021

Uhrzeit:

18.00 – 19.30 Uhr

Adresse:

Rathaus Havixbeck
Sitzungssaal
Willi-Richter-Platz 1
48239 Havixbeck

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Achtsamkeit ist nicht gleich Wellness

Auch wenn es uns zahlreiche Ratgeber und Lifestyle-Produkte als Entspannungstrend verkaufen wollen: Achtsamkeit ist vielmehr ein bewusstes Training des Aufmerksamkeitsmuskels. Durch regelmäßiges Training lernen wir wieder, in stressigen Zeiten gelassener und fokussierter zu bleiben.

Doch was hat es mit der Achtsamkeit auf sich? Welche simplen Übungen und Verhaltensweisen helfen uns im Alltag dabei, eine achtsame Haltung zu kultivieren? Und warum schadet uns Multitasking mehr als das es uns hilft? Antworten und Achtsamkeitsübungen bekommen Sie in diesem Vortrag.

Referentin:

Claudia Hoffmann – Coach & Beraterin

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de



14

Datum:

24.05.2022

Uhrzeit:

18.30 – 20.00 Uhr

Adresse:

Gemeinde Senden
Sitzungssaal
Münsterstr. 30
48308 Senden

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Den Blickwinkel auf das Beeinflussbare lenken

Häufig investieren wir Zeit und Energie, Gedanken und Aufwand in Dinge, die wir nicht beeinflussen können. Wir ärgern uns, schimpfen, sind unglücklich und unzufrieden, ohne einen Schritt einer Verbesserung oder Lösung näher zu kommen. Im Impulsvortrag geht es darum, wie wir methodisch unseren Fokus auf das Beeinflussbare lenken und was wir dafür tun können.

Referentin:

Helene Goltz – Heilpraktikerin für
Psychotherapie und Coach

Anmeldung erforderlich unter:

s.haehnel@senden-westfalen.de



15

Datum:

01.06.2022

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Rathaus Havixbeck
Sitzungssaal
Willi-Richter-Platz 1
48239 Havixbeck

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Prüfungscompetenz statt Prüfungsstress

Klassische Prüfungssituationen begleiten unser Leben – in Schule, Aus-/Weiterbildung, im Studium und Beruf. Viele erleben sie immer wieder als Herausforderung, begleitet von Nervosität, Anspannung und Stress.

Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick über die Möglichkeiten, die eigene Prüfungscompetenz aufzubauen. Sie erhalten Informationen über Motivation, Lernorganisation sowie Impulse für den nötigen Ausgleich. Damit Sie zukünftigen Prüfungen gelassener entgegensehen und sie erfolgreich meistern.

Referentin:

Silke Jochheim-Zimmermann – LernCoach
(nlpaed), Stressberaterin

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de



16

Datum:

09.06.2022 – Teil 1

23.06.2022 – Teil 2

Uhrzeit:

Jeweils von

19.00 – 21.30 Uhr

Adresse:

Burg Lüdinghausen

Ausschusszimmer

Amthaus 14

59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

Los geht's! Frauen 55+ zwischen Umbruch und Aufbruch

Wo stehe ich? Wie sehen meine Perspektiven aus? Möchte ich meine persönliche Lebensplanung noch einmal vollkommen neugestalten? Rund um die Lebensmitte stellen sich viele Frauen Fragen dieser Art. Die berufliche Situation spielt dabei eine bedeutsame Rolle: ist es mein biologisches Alter, das die Qualität meiner Arbeit ausmacht – und damit verbunden die Wertschätzung für das, was ich tue? Oder lässt die Bedeutung von Arbeit nach, möchte ich mich lieber anderen Dingen in meinen Leben zuwenden?

Mit diesem Angebot möchten wir über Ihre Erwartungen, Wünsche und mögliche Veränderungen ins Gespräch kommen.

Referentin:

Heike Schulze-Werner – Trainerin und Coach, zertifizierte Beraterin für berufliche Entwicklung (HSW1) in Kooperation mit Frauen & Beruf Münster

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



17

Datum:

10.08.2022

Uhrzeit:

18.00 – 20.00 Uhr

Adresse:

Bürgerforum im
Rathaus
Dieningstr. 7
59387 Ascheberg

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

Pflege- und Wohnberatung

Pflegebedürftigkeit stellt sich oft schleichend, manchmal aber auch plötzlich durch eine Erkrankung oder einen Unfall ein. Die Betroffenen und deren Angehörige sind in dieser Situation auf Beratung und Information zum Thema dringend angewiesen. Petra Heilers stellt die Pflege- und Wohnberatung des Kreises Coesfeld vor, deren Aufgabe es ist, Ratsuchenden zu helfen, individuell geeignete Lösungen für die eigene Pflegesituation zu finden.

Des Weiteren gibt sie einen Einblick in die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zur Einstufung in einen Pflegegrad und stellt die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung vor, die es pflegebedürftigen Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.

Referentin:

Petra Heilers – Pflege- und Wohnberatung,
Kreis Coesfeld

Anmeldung erforderlich unter:

lepper@ascheberg.de



18

Datum:

25.08.2022

Uhrzeit:

17.30 – 19.30 Uhr

Adresse:

Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Männerausrüstung für Aufstiegsfrauen

Das Wichtigste zuerst: Es geht nicht darum Männer bzw. männliches Verhalten im Berufsalltag zu kopieren. Frauen sind selbstverständlich auch im Beruf Frau – egal wie hoch sie steigen. Frauen kommunizieren jedoch anders als Männer und haben es in männerdominierten Bereichen deshalb manchmal nicht ganz so einfach.

Wenn die geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Kommunikationsregeln durchschaut werden, können Frauen ihr Verhalten und die Gesprächsbeteiligten besser verstehen und einschätzen. Wenn Sie die Spielregeln im Businessalltag kennen, können Sie entscheiden, wo und wann Sie mitspielen möchten. Damit der berufliche Aufstieg Anschub erhält: Henrike Feltges gibt Einblicke mit AHA-Effekt.

Referentin:

Henrike Feltges – Businesscoach
& Kommunikationstrainerin

Anmeldung erforderlich unter:

poelling@billerbeck.de



19

Datum:

08.09.2022

Uhrzeit:

18.30 – 20.00 Uhr

Adresse:

VHS

Osterwicker Str. 29

48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

Ab morgen bin ich selbstständig!

Gut gebildet und trotzdem keine vielversprechenden Aussichten am Arbeitsmarkt? Das muss nicht sein! Haben Sie schon einmal über eine selbständige Tätigkeit nachgedacht? Gründungen von und mit Frauen nehmen immer mehr zu.

Der Weg in die Selbständigkeit (haupt- oder nebenberuflich) kann eine echte Alternative sein. Welche Fördermöglichkeiten es gibt, was es zu beachten gilt und wie eine Unternehmensgründung angefangen werden kann, erklärt Nathalie Reichel von der Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld.

Anschließend berichten zwei erfolgreiche Unternehmerinnen von ihrem Schritt in die Selbständigkeit und wie sie diesen Weg gestartet haben.

Referentin:

Nathalie Reichel – Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Anmeldung erforderlich unter:

anne.hemker@coesfeld.de



20

Datum:

13.10.2022

Uhrzeit:

18.30 – 20.00 Uhr

Adresse:

Alte Amtmannei
Kaminzimmer
Joseph-Moehlen-
Platz 1
48301 Nottuln

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Der Burnout-Falle entfliehen

Viele Menschen merken die ersten Warnzeichen von Burnout leider nicht. Ein schleichender Prozess, der zum dauerhaften Gefühl führt, das eigene Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben.

Was begünstigt die Entwicklung von Erschöpfungszuständen? Worauf können und müssen wir achten, damit wir dieser Falle entfliehen können? Auf diese Fragestellungen gehen wir in diesem Vortrag ein und beleuchten dazu einige hilfreiche Impulse.

Referentin:

Helene Goltz – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@nottuln.de



21

Datum:

27.10.2022

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Souverän Auftreten in der Arbeitswelt

Frauen haben es auch heute noch ungleich schwerer als Männer, die Karriereleiter hinaufzusteigen – trotz aller Quoten und Fördermaßnahmen in Unternehmen. Gleiche Eigenschaften und Fähigkeiten werden anders bei Frauen, oftmals negativer, von der Außenwelt beurteilt.

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. Dieser Workshop stellt Ihnen praktische Tipps und Übungen vor, um die eigenen Stolperfallen zu erkennen und zeigt Strategien auf, um erfolgreicher zu werden.

Referentin:

Sonja Schaten – Dipl.-Psychologin

Anmeldung erforderlich unter:

poelling@billerbeck.de



22

Datum:

09.11.2022

Uhrzeit:

18.00 – 19.30 Uhr

Adresse:

Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Vorsorge treffen

Wer entscheidet einmal für mich oder meine Kinder, wenn ich selbst nicht mehr in der Lage dazu bin? Die Betreuungsstelle des Kreises Coesfeld informiert über die möglichen Instrumente der persönlichen Altersvorsorge:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Der Vortrag gibt einen allgemeinen Überblick über das Betreuungsrecht sowie die privatrechtlichen Möglichkeiten. Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmerinnen wichtige Informationen, um eigenständig oder unter Mithilfe persönliche Vollmachten etc. erstellen zu können.

Referent:

Stefan Kraus – Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

Anmeldung erforderlich unter:

poelling@billerbeck.de



23

Datum:

16.11.2022

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus der Stadt
Olfen
Kirchstr. 22
59399 Olfen

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

Mach mal Pause – gönnen Sie sich eine kleine Auszeit

Haben Sie Ihren Weg zum entspannten Lebens- und Berufsalltag schon gefunden? Können Sie sich gut erholen? Kurz zum Fenster hinausschauen oder eine Runde an der frischen Luft drehen – es gibt unzählige Möglichkeiten eine Pause zu machen. Und jede Frau hat eigene Vorstellungen davon, wie sie gut abschalten und sich erholen kann. Oft lässt aber der Arbeits- und Familienalltag nur wenige Verschnaufpausen zu.

Mit diesem Vortrag fällt es leichter, die kleinen Auszeiten für einen gesunden Alltag zu finden und die Erholungsfähigkeit zu stärken. Jede Menge praxisnahe Tipps helfen mit, Ihren Akku wieder richtig aufzuladen – problemlos anwendbar und sofort umsetzbar.

Referentin:

Christel Büning – Entspannungspädagogin,
Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention

Anmeldung erforderlich unter:

baecker@olfen.de



24

Datum:

17.11.2022

Uhrzeit:

18.00 – 20.00 Uhr

Adresse:

Bühnensaal im
Bahnhof
Am Bahnhof 21
48720 Rosendahl-
Darfeld

kostenfrei

Teilnehmende
begrenzt

„Frauen leben länger – aber wovon?“ – Minijobfalle Altersarmut

Minijobs sind seit jeher auf dem Prüfstand – sind sie nun eine Chance oder eher eine Sackgasse? Da gehen die Meinungen auseinander. Fakt ist, dass vor allem viele Berufsrückkehrerinnen diese Möglichkeit nutzen, um nach einer Familienphase auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß zu fassen. Sinnvoll oder nicht, dass erläutert die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit, Karin Hartmann. Das Rentengefälle zwischen Mann und Frau ist nirgends so hoch wie hierzulande. Zehn Prozent der Frauen in Deutschland leben in Altersarmut. Bedingt durch die Familienplanung setzen Frauen häufiger im Job aus und üben nicht selten auch danach nur noch Teilzeit- oder Minijobs aus. So fehlen ihnen am Ende wichtige Rentenpunkte.

Referentin:

Karin Hartmann – Beauftragte für
Chancengleichheit und Existenzgründung am
Arbeitsmarkt

Anmeldung erforderlich unter:

karin.monse@rosendahl.de

Terminübersicht 2022

Februar – Mai

FEBRUAR

09.02.2022 ONLINE

Souverän, gelassen,
durchsetzungsstark
19.30 – 21.00 Uhr
digital

10.02.2022 ONLINE

Besseres Standing im Beruf
18.30 – 20.30 Uhr
digital

17.02.2022 ONLINE

Erfolgreich kommunizieren, wie aus
Problemen Lösungen werden
18.00 – 20.00 Uhr
digital

MÄRZ

07.03.2022 ONLINE

Gescheit scheitern
19.00 – 20.30 Uhr
Digital

22.03.2022

Bye, bye schlechtes Gewissen –
Vereinbarkeit von Familie und Beruf
19.30 – 21.00 Uhr
digital

29.03.2022 ONLINE

Zeitgemäß bewerben
19.00 – 20.30 Uhr
digital

APRIL

06.04.2022

Erste Hilfe für den Umgang mit Stress
– nicht nur in Krisenzeiten
18.00 – 20.00 Uhr
Bühnensaal im Bahnhof, Am Bahnhof 21,
48720 Rosendahl-Darfeld

26.04.2022

Der berufliche Weg zum Erfolg – Teil 1
19.00 – 21.30 Uhr
Bürgerhaus, Am Gorbach 2,
59394 Nordkirchen

MAI

10.05.2022

Der berufliche Weg zum Erfolg – Teil 2
19.00 – 21.30 Uhr
Bürgerhaus, Am Gorbach 2,
59394 Nordkirchen

14.05.2022

Bye, bye schlechtes Gewissen –
Vereinbarkeit von Familie und Beruf
9.30 – 11.00 Uhr

Kreishaus I, Kleiner Sitzungssaal,
Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

19.05.2022

Achtsamkeit ist nicht gleich Wellness
18.00 – 19.30 Uhr
Rathaus Havixbeck, Sitzungssaal,
Willi-Richter-Platz 1, 48239 Havixbeck

24.05.2022

Den Blickwinkel auf das
Beeinflussbare lenken
18.30 – 20.00 Uhr
Gemeinde Senden, Sitzungssaal,
Münsterstr. 30, 48308 Senden

Terminübersicht 2022

Juni – September

JUNI

01.06.2022

Prüfungskompetenz statt
Prüfungsstress

19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus Havixbeck, Sitzungssaal,
Willi-Richter-Platz 1, 48239 Havixbeck

09.06.2022

Los geht's! Frauen 55+ zwischen
Umbruch und Aufbruch – Teil 1

19.00 – 21.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

23.06.2022

Los geht's! Frauen 55+ zwischen
Umbruch und Aufbruch – Teil 2

19.00 – 21.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

AUGUST

10.08.2022

Pflege- und Wohnberatung

18.00 – 20.00 Uhr

Bürgerforum im Rathaus, Dieningstr. 7,
59387 Ascheberg

20.08.2022

Design your Job

10.00 – 15.00 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

25.08.2022

Männnerausrüstung für
Aufstiegsfrauen

17.30 – 19.30 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule,
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

SEPTEMBER

08.09.2022

Ab morgen bin ich selbstständig

18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Osterwicker Str. 29,
48653 Coesfeld

14.09.2022

Erfolgreich kommunizieren, wie aus
Problemen Lösungen werden

18.00 – 20.00 Uhr

VHS-Alte Sparkasse/Forum,
Münsterstr. 29/Ostring 32,
48249 Dülmen

22.09.2022

Lust auf Politik

19.30 – 21.00 Uhr

Kreishaus I, Kleiner Sitzungssaal,
Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

Terminübersicht 2022

Oktober – November

OKTOBER

13.10.2022

Der Burnout-Falle entfliehen

18.30 – 20.00 Uhr

Alte Amtmannei, Kaminzimmer,
Joseph-Moehlern-Platz 1,
48301 Nottuln

20.10.2022

Gescheit scheitern

19.00 – 20.30 Uhr

digital

27.10.2022

„Was Männer tun und Frauen lernen
sollten“ – Souveränität und sicheres
Auftreten in der Arbeitswelt

19.00 – 20.30 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule,
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

NOVEMBER

09.11.2022

Vorsorge treffen

18.00 – 19.30 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule,
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

16.11.2022

Mach mal Pause – Gönnen Sie sich
eine kleine Pause

19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus der Stadt Olfen,
Kirchstr. 22, 59399 Olfen

17.11.2022

„Frauen leben länger – aber wovon?“
Minijobfalle Altersarmut

18.00 – 20.00 Uhr

Bühnensaal im Bahnhof,
Am Bahnhof 21,
48720 Rosendahl-Darfeld

Gleichstellungsbeauftragte der Städte und Gemeinden des Kreises Coesfeld



Gemeinde Ascheberg

Miriam Lepper
Tel. 02593 609-5017
lepper@ascheberg.de
www.ascheberg.de

Stadt Billerbeck

Susanne Pölling
Tel. 02543 73-17
poelling@billerbeck.de
www.billerbeck.de

Stadt Coesfeld

Anne Hemker
Tel. 02541 939-2406
anne.hemker@coesfeld.de
www.coesfeld.de

Stadt Dülmen

Elisabeth Bäther
Tel. 02594 12-830
gleichstellungsstelle@duelmen.de
www.duelmen.de

Gemeinde Havixbeck

Mechthild Terwort
Tel. 02507 33-112
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de
www.havixbeck.de

Stadt Lüdinghausen

Barbara Wieschhues
Tel. 02591 926-940
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de
www.luedinghausen.de

Gemeinde Nottuln

N.N.
Tel. 02502 9420
gleichstellung@nottuln.de
www.nottuln.de

Gemeinde Nordkirchen

Klara Döbbelin-Südfeld
Tel. 02596 917-123
gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de
www.nordkirchen.de

Stadt Olfen

Gabriele Bäcker
Tel. 02595 389-177
baecker@olfen.de
www.olfen.de

Gemeinde Rosendahl

Karin Monse
Tel. 02547 77-116
karin.monse@rosendahl.de
www.rosendahl.de

Gemeinde Senden

Svenja Hähnel
Tel. 02597 699-604
s.haehnel@senden-westfalen.de
www.senden-westfalen.de

Kreis Coesfeld

Anke Herbstmann
Tel. 02541 18-9200
anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de
www.kreis-coesfeld.de

Kreispolizeibehörde Coesfeld

Elisabeth Hülskötter
Tel. 02541 14-384
elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de