

# WEG FINDERIN.

Einfach mal die  
Perspektive  
ändern.

wegfinderin

Berufliche Wege für Frauen  
im Kreis Coesfeld



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

[www.netzwerk-frau-und-beruf-westmuensterland.de](http://www.netzwerk-frau-und-beruf-westmuensterland.de)





# WILLKOMMEN BEI DEN WEG- FINDERINNEN.

Wir freuen uns sehr, Ihnen weiterhin kostenfreie, interaktive Vorträge und Miniworkshops zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, zur eigenen Standortbestimmung und Öffnung neuer Ein- und Ausichten anbieten zu können. Wir laden Sie ein zum Perspektivwechsel, Austausch mit Gleichgesinnten und der Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensmustern, neuen Ideen und Zielen. Nehmen Sie gerne digital - mit einem Getränk ihrer Wahl - in gemütlicher heimischer Atmosphäre ohne Anfahrtswege und Parkplatzsuche teil, oder besuchen Sie uns persönlich. Egal ob allein, mit Freundinnen oder mit Ihrer gesamten Frauenclique, wir freuen uns in jedem Fall auf Sie!

# INHALTSVERZEICHNIS

|            |  | Seite |
|------------|--|-------|
| Vortrag 01 | <b>Umgang mit dem Kopfkino</b>                                       | 06    |
| Vortrag 02 | <b>Den Blickwinkel auf das Beeinflussbare lenken</b>                 | 07    |
| Vortrag 03 | <b>Vorsorge treffen</b>  | 08    |
| Vortrag 04 | <b>Erfolgreich kommunizieren – wie aus Problemen Lösungen werden</b> | 09    |
| Vortrag 05 | <b>Was Männer tun und Frauen lernen sollten</b>                      | 10    |
| Vortrag 06 | <b>Entscheidungen - Wagen Sie den ersten Schritt</b>                 | 11    |
| Vortrag 07 | <b>Frauen 50+ zwischen Umbruch und Aufbruch</b>                      | 12    |
| Vortrag 08 | <b>Schlafen Sie gut</b>  | 13    |
| Vortrag 09 | <b>Gute Vorsätze zu Gewohnheiten machen</b>                          | 14    |
| Vortrag 10 | <b>Selbstmarketing für Frauen</b>                                    | 15    |
| Vortrag 11 | <b>Vom Muttermythos und Mental Load</b>                              | 16    |
| Vortrag 12 | <b>Mehr Selbstbewusstsein tut gut!</b>                               | 17    |
| Vortrag 13 | <b>Souverän, gelassen, durchsetzungsstark</b>                        | 18    |
| Vortrag 14 | <b>Umgang mit Lampenfieber</b>                                       | 19    |
| Vortrag 15 | <b>Stimme und Wirkung – der Ton macht die Musik</b>                  | 20    |
| Vortrag 16 | <b>Wenn nicht ich, wer sonst? Mut zur Veränderung</b>                | 21    |

|            |  | Seite |
|------------|--|-------|
| Vortrag 17 | <b>Ab morgen bin ich selbstständig</b>   | 22    |
| Vortrag 18 | <b>Der Rede wert sein – Ihr persönlicher Vortragsstil</b>  | 23    |
| Vortrag 19 | <b>Gleich und gleich gesellt sich gerne - Verhaltenstypologie verstehen und erkennen</b>                     | 24    |
| Vortrag 20 | <b>Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.</b>   | 25    |
| Vortrag 21 | <b>Durchsetzungsstrategien – Sicherer und souveräner Umgang mit Grenzüberschreitungen und Machtverhalten</b> | 26    |
| Vortrag 22 | <b>Anti-Ärger-Training – Wege zu mehr Gelassenheit und Souveränität</b>                                      | 27    |
| Info Café  | <b>„Job und Mehr“</b>  | 28    |
|            | <b>Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt</b>                                | 29    |
|            | <b>Gleichstellungsbeauftragte der Städte und Gemeinden des Kreises Coesfeld</b>                              | 30-31 |

**02. FEBRUAR 2023**

18.30 - 20.00 UHR

**DIGITAL**

**29. NOVEMBER 2023**

18.30 - 20.00 UHR

**DIGITAL**

VORTRAG 01

## GRÜBELN? STOPP! UMGANG MIT DEM „KOPFKINO“

Neigen Sie zum Grübeln und finden den Ausweg oftmals nur schwer? Wer sich ständig in negativen Gedankenschleifen verliert, schadet auf Dauer seiner Gesundheit. Grübeln raubt Menschen nicht nur den Schlaf, sondern nimmt ihnen die gute Laune und Lebensfreude.



Menschen, die ihre Gedanken lenken, sind im „Hier und Jetzt“, ausgeruhter und leistungsfähiger. Sie gehen neue Herausforderungen optimistischer an, denken in Lösungen und nutzen die Kraft der positiven Gedanken, um Ziele zu erreichen. Sie können „den Schalter umlegen“ und sind entweder voll und ganz auf der Arbeit präsent oder zu Hause oder/und bei der Familie. Werden auch Sie Regisseurin Ihres Kopfkinos.

**Referentin:** Juliane Klein – Präventologin, Trainerin, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Anmeldung erforderlich:** 02.02.2023 [anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)  
29.11.2023 [karin.monse@rosendahl.de](mailto:karin.monse@rosendahl.de)

**08. FEBRUAR 2023**

**18.30 - 20.00 UHR**

**DIGITAL**

**VORTRAG 02**

# 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:** [gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de](mailto:gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de)



**27. FEBRUAR 2023**

18.00 - 19.30 UHR

VORTRAG 03

## 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.

**Referentin:** Judith Loick – Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

**Anmeldung erforderlich:** [lepper@ascheberg.de](mailto:lepper@ascheberg.de)

**Adresse:** Aula der Profilschule Herbern  
Altenhammstraße 31  
59387 Ascheberg

**15. MÄRZ 2023**  
19.00 - 21.00 UHR

**DIGITAL**

VORTRAG 04

# 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:** [Kalkhoff@nottuln.de](mailto:Kalkhoff@nottuln.de)

**22. MÄRZ 2023**  
19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 05

# WAS MÄNNER TUN UND FRAUEN LERNEN SOLLTEN SOUVERÄNES 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:** [gleichstellung@stadt-luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt-luedinghausen.de)

**Adresse:** Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amthaus 14  
59348 Lüdinghausen

**29. MÄRZ 2023**  
19.00 - 20.30 UHR

# ENTSCHEIDUNGEN

## WAGEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT

In unserem Leben treffen wir häufig Entscheidungen, die zum Teil weniger bedeutend, aber auch manchmal gewichtig und somit existenziell sein können. Wir trennen uns von alten Dingen und entscheiden uns für neue. Wie schwer uns eine Entscheidung fällt, hängt auch maßgeblich von unserer inneren Einstellung ab. Und die können wir beeinflussen. Dann ist da noch die Frage: Ist meine Entscheidung wirklich die richtige? Eines ist sicher: Lieber eigene vielleicht nicht immer perfekte Entscheidungen treffen, als permanent für sich entscheiden lassen. Freuen Sie sich auf hilfreiche Tipps zum Thema.

**Referentin:** Helene Goltz – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach

**Anmeldung erforderlich:** [karin.monse@rosendahl.de](mailto:karin.monse@rosendahl.de)

**Adresse:** Rathaus der Gemeinde Rosendahl  
Hauptstraße 30  
48720 Rosendahl-Osterwick



- TEIL I: 19. APRIL 2023**  
19.00 - 21.30 UHR
- TEIL II: 03. MAI 2023**  
19.00 - 21.30 UHR

## FRAUEN 50+ 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, Supervisorin und Coach in Kooperation mit kompanera Münster

**Teilnehmende begrenzt**

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de](mailto:gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de)

**Adresse:** Rathaus Havixbeck  
Sitzungssaal  
Willi-Richter-Platz 1  
48239 Havixbeck

**27. APRIL 2023**  
18.30 - 20.00 UHR

VORTRAG 08

# SCHLAFEN SIE GUT

## ENDLICH WIEDER ERHOLT IN DEN TAG STARTEN



Stress, Lärm, ständige Erreichbarkeit und hohe Anforderungen im Berufs- und Familienalltag – es gibt zahlreiche Ursachen, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen und den Schlaf rauben.

Guter Schlaf ist aber die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Damit aus Abschaltproblemen und nächtlichem Grübeln keine Schlafstörung wird, heißt es: Die Erholungsfähigkeit trainieren und Strategien für einen erholsamen Schlaf finden. Die Referentin vermittelt viele Informationen rund um Entspannung und Schlaf und gibt wirkungsvolle Tipps für eine geruhvolle Nacht.

**Referentin:** Christel Büning - Entspannungspädagogin,  
Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention

**Anmeldung erforderlich:** [anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)

**Adresse:** Kreishaus I  
Kleiner oder Großer Sitzungssaal  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld

**27. APRIL 2023**  
19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 09

# TRÄUME ALLEIN GEBEN KEINE ENERGIE GUTE VORSÄTZE ZU GEWOHNHEITEN MACHEN

Think positive und dann erreichst du deine Ziele ... Die Erfahrung vieler Menschen zeigt jedoch: Positives Denken ist wirksam, aber das allein führt nicht automatisch zum gewünschten Ergebnis. Eine anfänglich hohe Motivation reicht oft nicht aus, Gewohnheiten dauerhaft zu verändern. Was braucht es, damit gute Vorsätze nachhaltig im Alltag verankert werden können und nicht einfach verpuffen und uns frustriert zurücklassen? Frau Schürmann stellt wirksame Strategien zur langfristigen Veränderung von Verhalten vor. Entwickeln Sie konkrete Schritte für den Einsatz bei anstehenden beruflichen und privaten Veränderungswünschen.

**Referentin:** Katrin Schürmann – Diplom-Psychologin,  
Stressmanagementtrainerin, Systemische Beraterin

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellungsstelle@duelmen.de](mailto:gleichstellungsstelle@duelmen.de)

**Adresse:** 48249 Dülmen, Ort wird noch bekannt gegeben



**04. MAI 2023**  
19.00 - 20.30 UHR

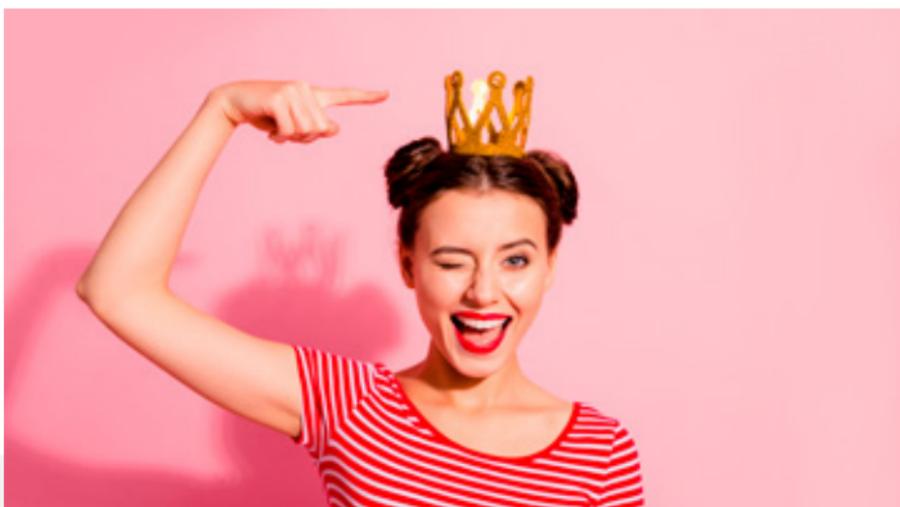
**DIGITAL**

VORTRAG 10

# SELBSTMARKETING FÜR FRAUEN

Sind Sie in Ihrem jetzigen Job unzufrieden und wünschen eine Alternative? Möchten Sie beruflich aufsteigen? Suchen Sie eine neue berufliche Herausforderung? Wollen Sie nach der Familienphase wieder durchstarten?

Lernen Sie, in Marketingstrategien zu denken, denn so überzeugen Sie Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber von sich. Genauso wie Produkte und Dienstleistungen am Markt beworben werden, so können wir uns mit unseren Talenten, Fähigkeiten und Kompetenzen am Arbeitsmarkt positionieren.



## **Schwerpunkte des Vortrages:**

- Bestandsaufnahme und Zielbestimmung
- Persönliche Mutmacher
- Neue berufliche Wege erschließen

**Referentin:** Sonja Schaten, Dipl.-Psychologin

**Anmeldung erforderlich:** [anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)

**10. MAI 2023**  
19.30 - 21.00 UHR

**DIGITAL**

**22. AUGUST 2023**  
19.30 - 21.00 UHR

**DIGITAL**

VORTRAG 11

## VOM MUTTERMYTHOS UND MENTAL LOAD



Der Wiedereinstieg steht kurz bevor und Sie fragen sich, wie Sie ohne schlechtes Gewissen Ihrem Job und Ihrer Familie gerecht werden können? Sie suchen neue Anregungen und Impulse wie Sie der Vielzahl der Herausforderungen im Rahmen von Vereinbarkeit von Beruf und Familie begegnen können? Dann sind Sie hier genau richtig. Frau Lödding entlarvt, wie das Märchen der perfekten Mutter Einfluss auf unser Denken und Handeln nimmt und uns in Überforderungssituationen schlittern lässt. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie ein Ausstieg aus dem Mental Overload gelingt und die unsichtbaren Aufgaben sichtbar neu aufgeteilt werden können. Abgerundet wird der Vortrag mit der Möglichkeit des Austausches unter Gleichgesinnten.

**Referentin:** Verena Lödding, Dipl. Pädagogin, systemischer Coach und zertifizierte Beraterin

**Anmeldung** 10.05.2023 [baecker@olfen.de](mailto:baecker@olfen.de)

**erforderlich:** 22.08.2023 [s.haehnel@senden-westfalen.de](mailto:s.haehnel@senden-westfalen.de)

**24. MAI 2023**

19.00 - 21.00 UHR

# MEHR SELBSTBEWUSST- SEIN TUT GUT! ABER WIE BEKOMME ICH DAS?

Wer von uns wünscht sich nicht mehr davon: ein selbstbewussteres Auftreten, sich selber wertvoller zu finden, selbstbewusster Menschen gegenüberzutreten und Gespräche zu führen. In diesem interaktiven Vortrag dürfen wir uns Zeit nehmen, uns selber in den Fokus nehmen und herausfinden: Wie selbstbewusst bin ich, war ich vielleicht schon mal als Kind? Wann und wodurch habe ich mein Selbstbewusstsein verloren? Was hindert mich neues Selbstbewusstsein zu erlangen? Wie viel mehr Freude und Erfolg habe ich durch mehr Selbstbewusstsein? Und wie erlange ich tagtäglich mehr Selbstbewusstsein.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, dass Sie mit konkreten Anregungen und kleinen Alltagstipps ausgestattet sind und den Vortrag selbstbewusster verlassen als Sie gekommen sind!



**Referentin:** Katja Artelt – Lehrerin und Coach für Lebens- und Erziehungsfragen

**Anmeldung erforderlich:** [poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)

**Adresse:** Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

**12. JUNI 2023**

19.30 - 21.00 UHR

# 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:** [s.haehnel@senden-westfalen.de](mailto:s.haehnel@senden-westfalen.de)

**Adresse:** Gemeinde Senden  
Sitzungssaal  
Münsterstraße 30  
48308 Senden

**21. JUNI 2023**

19.00 - 21.00 UHR

# UMGANG MIT LAMPEN- FIEBER

## VERSTEHEN – AKZEPTIEREN – OPTI- MAL NUTZEN!



Präsentations- und Redesicherheit sind wichtige Grundlagen für den Erfolg im Beruf. Doch wer kennt das nicht: Sie müssen eine Rede halten, eine Besprechung moderieren oder sich im Vorstellungsgespräch präsentieren – und schon machen sich Nervosität, Unsicherheit oder gar Angst breit. Das muss nicht so sein. Denn Lampenfieber ist ein Phänomen, das sich sehr gut verändern lässt. In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie, was es mit dem Phänomen Lampenfieber auf sich hat und wie Sie mit dem „richtigen“ Maß an Spannung Auftritte und Präsentationen in Zukunft gut bewältigen und sogar genießen können.

**Referentin:** Katrin Winkler – Coaching & Training zu den Schwerpunkten Selbstmanagement, Kommunikation und Führung

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@stadt-luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt-luedinghausen.de)

**Adresse:** Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amthaus 14  
59348 Lüdinghausen

**22. AUGUST 2023**

18.00 - 21.00 UHR

## STIMME UND WIRKUNG DER TON MACHT DIE MUSIK

Stimme wirkt: auf die Zuhörenden, auf die Atmosphäre und auf den Gesprächsverlauf. Stimme ist das vielfältigste Instrument, das man sich vorstellen kann: Von monoton und leise bis überzogen und schrill. Fällt es Ihnen manchmal schwer, Ihr Anliegen so zu vermitteln, wie Sie es möchten? Lernen Sie Ihren natürlichen Wirkungsspielraum von Stimme, Gestik und Mimik kennen. Erlangen Sie Fähigkeiten, mit denen Sie durch Köpereinsatz und in voller Absicht Ihre Aussage übermitteln können! Je „stimmiger“ Sie sind, umso mehr Ausstrahlungskraft haben Sie!

**Referentin:** Sabine Klecker, Stimmtrainerin, Stimme & Beruf

**Anmeldung erforderlich:** [Kalkhoff@nottuln.de](mailto:Kalkhoff@nottuln.de)

**Adresse:** Ratssaal der Gemeinde Nottuln

Aschebergsche Kurie

Stiftsstraße 4

48301 Nottuln



**05. SEPTEMBER 2023**

19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 16

# WENN NICHT ICH, WER SONST? MUT ZUR VERÄNDERUNG



„Klagst Du noch, oder lebst Du schon?“ – Eine Frage, die wir uns selbst oder unseren Mitmenschen häufig stellen können, denn: Wer ist schon frei von Selbstzweifeln und Ängsten?

In diesem Vortrag geht es u. a. um die „kleinen Giftzwerge“, die uns manchmal auf der Schulter sitzen und ins Ohr flüstern: „Das kannst du nicht, das schaffst du nie, das geht nicht“. Frau Zimmermann zeigt Strategien und Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie diese überlisten und sich selbst aktiv für Veränderung einsetzen können, die nachhaltig zu Ihrer persönlichen Zufriedenheit beiträgt. Die gute Nachricht ist: Das geht! Und: Sie haben es in der Hand!

**Referentin:** Susanne Zimmermann, Industriefachwirtin,  
Buisness Coach (IHK), Burnout- und Resilienzberaterin  
(Paracelsus)

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellungsstelle@duelmen.de](mailto:gleichstellungsstelle@duelmen.de)

**Adresse:** 48249 Dülmen, Raum wird noch bekannt gegeben

**07. SEPTEMBER 2023**

19.30 - 21.00 UHR

# 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 gestaltet haben.

**Referentin:** Natalie Reichel und Andrea Meyer  
Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

**Anmeldung erforderlich:** [poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)

**Adresse:** Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck



**26. SEPTEMBER 2023**

**18.00 - 21.00 UHR**

**VORTRAG 18**

## **DER REDE WERT SEIN IHR PERSÖNLICHER VORTRAGSSTIL**

Sie halten beruflich oder privat Vorträge oder Reden? Ihnen geht es darum, deutlich und kompetent zu sprechen und die Aufmerksamkeit der Zuhörenden auch über einen längeren Zeitraum zu bündeln? Sie kennen einerseits „Lampenfieber“ und auf der anderen Seite gibt es Themen, über die Sie schon unzählige Male referiert haben und sich eine gewisse gefährliche Routine entwickelt hat?



Erlangen Sie Fähigkeiten, mit denen Sie durch Körpereinsatz und in voller Präsenz Ihre Aussage übermitteln können und die Aufmerksamkeitsspanne des Publikums halten. Ihr natürlicher Wirkungsspielraum von Stimme, Gestik und Mimik spielt dabei eine große Rolle. So können Sie mit Ihrer Persönlichkeit und Fachlichkeit punkten.

**Referentin:** Sabine Klecker, Stimmtainerin, Stimme & Beruf

**Anmeldung erforderlich:** [anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)

**Adresse:** VHS Coesfeld  
Osterwicker Str. 29  
48653 Coesfeld

**12. OKTOBER 2023**

19.30 - 21.00 UHR

# GLEICH UND GLEICH GESELT SICH GERNE VERHALTENSPRÄFERENZEN VERSTEHEN UND ERKENNEN

„Das ist doch wieder mal typisch!“ denken wir gelegentlich über Kolleginnen/Kollegen, Führungskräfte und Menschen in unserem Umfeld. Häufig dann, wenn es zu Störungen oder Missverständnissen kommt. Im Umgang miteinander entscheidet oft die Persönlichkeit darüber, ob wir mit Menschen gut zusammenarbeiten. Die Gründe dafür liegen in der beidseitigen Persönlichkeitsausprägung. Um uns also gut auf andere einstellen zu können, müssen wir verstehen, weshalb sie sich so verhalten wie sie es tun. Und gleiches gilt natürlich für uns selbst. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur ein „anders“.

Sie lernen zu erkennen, was anderen wichtig ist und sich und andere besser einzuschätzen.

**Referentin:** Mareike Venherm – Trainerin, Beraterin & Coach

**Anmeldung erforderlich:** [baecker@olfen.de](mailto:baecker@olfen.de)

**Adresse:** Bürgerhaus der Stadt Olfen  
Kirchstraße 22  
59399 Olfen



**24. OKTOBER 2023**

19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 20

# DER KOPF IST RUND, DAMIT DAS DENKEN DIE RICHTUNG ÄNDERN KANN

Stress entsteht im Kopf. Tatsächlich entsteht negativer Stress oft erst dadurch, dass wir uns innerlich unter Druck setzen und mit unseren hohen Ansprüchen an uns selbst und Meinungen anderer hadern. Gerade in belastenden Zeiten finden wir uns dann in Momenten der Ruhe in einem wild kreisenden Gedankenkarussell wieder. Unser Verstand und unsere Fähigkeit zum Nachdenken sind ohne Zweifel hilfreich, manchmal hindern sie uns aber auch daran, unseren Alltag gelassener und gesünder zu leben. In diesem Vortrag geht es um die eigenen inneren Antreiber. Sie bekommen in diesem Vortrag Strategien an die Hand, um sich im Alltag weniger vom Grübeln überrollen zu lassen und liebgewonnene gedankliche Stressverstärker umzulenken.



**Referentin:** Katrin Schürmann – Diplom-Psychologin,  
Stressmanagementtrainerin, Systemische Beraterin

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de](mailto:gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de)

**Adresse:** Bürgerhaus  
Am Gorbach 2  
59394 Nordkirchen

**09. NOVEMBER 2023**

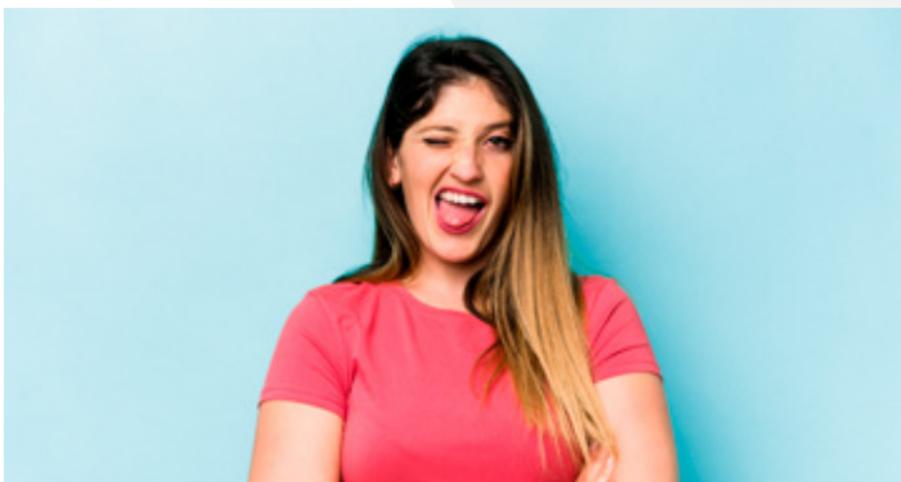
**DIGITAL**

18.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 21

# DURCHSETZUNGS- STRATEGIEN

SICHERER UND SOUVERÄNER  
UMGANG MIT GRENZÜBERSCHREI-  
TUNGEN UND MACHTVERHALTEN



Als Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenen Gremium, bei hitzigen Diskussionen mit respektlosen Mitmenschen: immer wieder erleben Frauen unangemessene Situationen mit verbalen Attacken und Übergriffigkeiten. Dominanzverhalten und sexistische oder rassistische Grenzüberschreitungen kommen im beruflichen und privaten Alltag vieler Frauen vor. Das löst unangenehme Gefühle aus, die Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation haben. In diesem Vortrag geht es um Strategien zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und die Fähigkeit selbstbewusst zu handeln. Zudem bekommen Sie einen „Notfallkoffer für Erstreaktionen“ an die Hand.

**Referentin:** Silke Gorges, Trainerin und Beraterin  
„Stark durchs Leben“

**Anmeldung erwünscht:** [poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)

**11. NOVEMBER 2023**

**DIGITAL**

**18.00 - 20.00 UHR**

VORTRAG 22

# ANTI-ÄRGER-TRAINING

## WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT UND SOUVERÄNITÄT

Wenn doch die anderen endlich täten, was wir von ihnen wollen. Wenn sie doch einsehen würden, dass das, was wir sagen oder wollen, das Beste ist. Doch leider haben andere Menschen andere Ideen, Einstellungen und Ziele. Sie geben Widerworte, verschleppen Aufgaben und halten sich nicht an Abmachungen. Im beruflichen Umfeld werden Frauen immer wieder als fleißige Bienchen ge- und ausgenutzt. Die Lorbeeren streicht häufig ein anderer ein. Die Frage ist: Ärgern sich Männer und Frauen anders oder über andere Dinge?



Wie dies alles mit Gehirn, Genetik und Erziehung zusammenhängt und dass Ärgerverhalten veränderbar ist, erfahren Sie in diesem interaktiven, unterhaltsamen Vortrag. Dazu erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Reaktionen gezielt steuern und wertvolle Lebens- und Arbeitszeit gewinnen können. Wir können zwar Lebens- oder Arbeitsbedingungen häufig nicht verändern, aber die Art, wie wir darauf reagieren.

**Referentin:** Carmen Reuter - Heilpraktikerin, Coach und Kommunikationstrainerin

**Anmeldung erforderlich:** [lepper@ascheberg.de](mailto:lepper@ascheberg.de)

# VORANKÜNDIGUNG

## TERMIN WIRD NOCH BEKANNT GEGEBEN

### INFO CAFÉ

#### „JOB UND MEHR“



Sie möchten nach einer Auszeit wieder den Weg zurück ins Berufsleben finden und wissen nicht so recht, wie und womit Sie anfangen sollen?

Kommen Sie vor Ort mit der Beauftragten für Chancengleichheit und der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch. Wir freuen uns auf Sie.

**Referentin:** Karin Hartmann – Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@stadt-luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt-luedinghausen.de)

**Adresse:** Lüdinghausen

# ÜBER KARIN HARTMANN

## VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD

### **Berät und unterstützt**

- Arbeitsuchende und Berufsrückkehrende (nach Betreuungszeiten der Kinder oder Pflege von Angehörigen)
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
- Beschäftigte
- Selbständige
- Institutionen und Netzwerke, die im Bereich Vereinbarkeit von Familie und Beruf tätig sind.

### **Beantwortet Ihre Fragen**

- zu Ihrem beruflichen (Wieder-)Einstieg nach einer Familien- oder Pflegephase
- zur beruflichen Ausbildung
- zur klischeefreien Ausbildungs- und Berufswahl
- zum lebenslangen Lernen und zur individuellen Qualifizierung
- zur Stellensuche und Bewerbung
- zur Existenzgründung
- zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung
- zu den zahlreichen Angeboten, die die Agentur für Arbeit bietet.

### **Weitere Informationen finden Sie im Internet unter**

*[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca-beauftragte-fur-chancengleichheit-am-arbeitsmarkt](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca-beauftragte-fur-chancengleichheit-am-arbeitsmarkt)*

*oder*

### **im Berufsinformationszentrum (BIZ) z. B. zu:**

- Ausbildung in Teilzeit
- Bewerbungstipps
- Termine zu den regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg in den Beruf finden

# 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 73-57  
poelling@billerbeck.de  
www.billerbeck.de

## **Stadt Coesfeld**

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

## **Stadt Dülmen**

N.N.  
Tel. 02594 12-830  
gleichstellungsstelle@duelmen.de  
www.duelmen.de

## **Gemeinde Havixbeck**

Heike Reers  
Tel. 02507 33-112  
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de  
www.havixbeck.de

## **Stadt Lüdinghausen**

Barbara Wieschhues  
Tel. 02591 926-271  
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de  
www.luedinghausen.de

### **Gemeinde Nottuln**

Vanessa Kalkhoff  
Tel. 02502/9420  
Kalkhoff@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 389-141  
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 14-494  
elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de

**Kreis Coesfeld**  
**Der Landrat**  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld  
Tel. 02541 / 18-0  
Fax 02541 / 18-9999

© Kreis Coesfeld, Januar 2023

Fotos Titelseite bis Seite 31:

© Drobot Dean | © Drobot Dean | © contrastwerkstatt | © contrastwerkstatt |  
© Robert Kneschke | © Look! | © contrastwerkstatt | © denis\_vermenko |  
© auremar | contrastwerkstatt | © deagreez | © Monkey Business | © Krakeni-  
mages.com | © Strelciuc | © contrastwerkstatt | © Rido | © ARUTA Image |  
© (JLco) Julia Amaral | © Krakenimages.com | © Rido | © drubig-photo | © Asier |  
© contrastwerkstatt | © stockfotocz | – stock.adobe.com