

WEG- 2024 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-westmünsterland.de



WILLKOMMEN BEI DEN WEGFINDERINNEN.

Die berufliche und persönliche Weiterbildung ist unfassbar wichtig, um Chancengleichheit und beruflichen Aufstieg zu erreichen. Es besteht jedoch nicht immer der Zugang zu qualitativ hochwertigen Bildungsressourcen. Frauen arbeiten zum Beispiel viermal so häufig wie Männer in Teilzeit oder in Minijobs. Hier fehlt es dann oft an der notwendigen Zeit oder der Möglichkeit sich im Job weiterzubilden. Im privaten Kontext schränkt die anfallende Carearbeit die eigenen Karrieremöglichkeiten nicht unbedeutend ein. Wir möchten Dich unterstützen, Deine beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen und Dein volles Potential auszuschöpfen. Finde heraus, an welchen Stellschrauben Du drehen willst und kannst. Nutze den Kontakt zu anderen Frauen für Dein wertvolles Netzwerk und erweitere Deine Kompetenzen. Lass Dich einladen, neuen Herausforderungen zu begegnen. Auch Frauen, die keinen Wechsel oder Neustart in ihrem beruflichen Feld anstreben sind angesprochen. Die Arbeitswelt ändert sich in rasantem Tempo. Neue Herangehensweisen und persönliche Flexibilität ohne sich fremdbestimmt und getrieben zu fühlen, werden immer wichtiger für den beruflichen Erfolg und die eigene Zufriedenheit. Melde Dich jetzt an und bringe Freundinnen und Bekannte gleich mit!

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vortrag 01	Der Rede wert sein 6
Vortrag 02	Meine Heldinnenreise 7
Vortrag 03	Boxenstopp im Hamsterrad 8
Vortrag 04	So stoppst Du Dein Grübeln 9
Vortrag 05	Umgang mit Lampenfieber 10
Vortrag 06	Auflösen von Aufschieberitis 11
Vortrag 07	Mehr Selbstbewusstsein tut gut! 12
Vortrag 08	Coachen Sie sich selbst 13
Vortrag 09	Selbstmotivation 14
Vortrag 10	Let`s talk about stress, Moms! 15
Vortrag 11	Klare Worte, klare Köpersprache 16
Vortrag 12	Schlagfertigkeit und Improvisation 17
Vortrag 13	Vorsorge treffen 18
Vortrag 14	Trust yourself 19
Vortrag 15	Frauensolidarität 20
Vortrag 17	Das weibliche Gehirn 21
Vortrag 16	Bald in Rente 22
Vortrag 18	Ab morgen bin ich selbstständig 23

über Karin Hartmann	
VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN	24-25
FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER	
AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD	
Gleichstellungsbeauftragte der Städte und	26-27
Gemeinden des Kreises Coesfeld	

ALLE VERANSTALTUNGEN SIND KOSTENFREI.

18. JANUAR 2024

18.00 - 21.00 UHR

DER REDE WERT SEIN **IHR PERSÖNLICHER VORTRAGSSTIL**

VORTRAG 01



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. Dabei kann sich eine gefährliche Routine entwickeln.

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, Stimmtrainerin, Stimme & Beruf

Adresse: VHS Coesfeld
Osterwicker Str. 29
48653 Coesfeld

Anmeldung erforderlich: anne.hemker@coesfeld.de

16. FEBRUAR 2024

14.00 - 18.00 UHR

VORTRAG 02

MEINE HELDINNENREISE **BERUFLICHE VERÄNDERUNG ENDLICH** **ANGEHEN!**

Unzufriedenheit mit dem aktuellen Job, Neuorientierung nach der Elternzeit, das Streben nach Selbstständigkeit, eine Kündigung vom Arbeitgeber oder einfach ein Bedürfnis nach Stressreduktion. Wir haben alle Optionen gewälzt, Pro-& Kontra-Argumente gesammelt, mit Freunden diskutiert und schlaflose Nächte verbracht – und kommen nicht ins Handeln ...

Dieser interaktive Workshop beleuchtet das Thema Job-Veränderung unter der Folie der „Heldinnenreise“, einer kreativen Coaching-Methode aus dem Storytelling. Nach einem Impulsvortrag durchlaufen alle Teilnehmerinnen während des Seminars in Partnerarbeit ihre eigene Heldinnenreise.

Referentin: Katrin Röntgen, Systemische Coachin,
Theaterpädagogin, Achtsamkeitstrainerin,
Kommunikationswissenschaftlerin M.A.

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

Adresse: Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amthaus 14
59348 Lüdinghausen



19. FEBRUAR 2024

18.00 - 19.30 UHR

ONLINE

VORTRAG 03

BOXENSTOPP IM HAMSTERRAD



Fühlen Sie sich regelmäßig wie in einem Hamsterrad? Erleben Sie zunehmend belastende Situationen in Ihrem beruflichen und/oder privaten Alltag? Haben Sie das Gefühl, nie fertig zu werden oder abschalten zu können? Fehlt Ihnen Zeit für Pausen, Entspannung oder ausgleichende Aktivitäten? Fühlen Sie sich häufig gehetzt, schlapp oder antriebslos? Möchten Sie aktiv etwas für sich tun? Dann ist dieser Vortrag ein guter Anfang. Gerade Frauen fühlen sich aufgrund der Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und eigenem Anspruch häufig in einem Hamsterrad. Nutzen Sie diesen Boxenstopp als ersten Schritt, um für sich zu sorgen. Er bietet Ihnen sowohl Hintergrundwissen zum Thema Stress und emotionale Belastungen, als auch konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze für Ihren Alltag.

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

Anmeldung erforderlich: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

07. MÄRZ 2024

19.00 - 20.30 UHR

NOTTULN

VORTRAG 04

21. NOVEMBER 2024

ONLINE

18.30 - 20.00 UHR

SO STOPPST DU DEIN GRÜBELN

EXIT-STRATEGIEN AUS GEDANKEN- SCHLEIFEN

„Wenn Du häufig grübelst, bist Du damit nicht allein. Gerade in belastenden und unsicheren Zeiten neigen wir dazu, uns Sorgen über die Zukunft zu machen. Wir wälzen innerlich Fragen hin und her, zermartern uns das Hirn und können einfach nicht abschalten: Das Kopfkino läuft und will nicht mehr stillstehen. Das sorgt auf Dauer für Gereiztheit, fehlende Konzentration und Schlafprobleme. In diesem Vortrag erfährst Du die Hintergründe zur Entstehung anhaltender Grübeleien. Du bekommst zudem wertvolle Tipps, um aus diesem Kreislauf auszusteigen und Dich wieder auf optimistische und lösungsorientierte Gedanken zu fokussieren.“



Referentin: Claudia Hoffmann, Coach und Beraterin

Anmeldung erforderlich:

07.03.2024: kalkhoff@nottuln.de

21.11.2024: s.haehnel@senden-westfalen.de

Adresse: Ratssaal der Gemeinde Nottuln
Stiftstraße 4
48301 Nottuln

08. MÄRZ 2024
14.30 - 16.30 UHR

VORTRAG 05

UMGANG MIT LAMPENFIEBER 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: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

Adresse: Kreisverwaltung Coesfeld
Kleiner Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Straße 7
48653 Coesfeld

14. MÄRZ 2024
19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 06

AUFLÖSEN VON AUFSCHIEBERITIS ICH WANDLE MEINE WELT, WIE SIE MIR GEFÄLLT



Kommt Ihnen das bekannt vor: Auf dem Schreibtisch oder der „To-do-Liste“ sammeln sich Aufgaben an, die längst erledigt werden 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 Hintergründe zum Thema kennen. Sie erhalten Einblicke in wirksame Methoden und Strategien, um der Aufschieberitis vorzubeugen und lernen Hilfsmittel zur effizienten Gestaltung Ihrer täglichen Aufgaben- und Zeitplanung kennen.

Referentin: Julia Hörbelt, Dipl. Sozialarbeiterin,
Systemische Beraterin und Coach

Teilnehmendenzahl begrenzt: karin.monse@rosendahl.de

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

11. APRIL 2024
19.00 - 21.00 UHR

VORTRAG 07

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

Wer von uns wünscht sich nicht mehr davon: ein selbstbewusstes Auftreten, sich selber wertvoller zu finden, selbstbewusster Menschen gegenüber zu treten 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: s.haehnel@senden-westfalen.de

Adresse: Gemeinde Senden
Sitzungssaal
Münsterstraße 30
48308 Senden

18. APRIL 2024
18.30 - 20.45 UHR

VORTRAG 08

COACHEN SIE SICH SELBST METHODEN DES COACHENS ENTDE- CKEN UND NUTZEN



Sich selbst coachen, hört sich im ersten Moment vielleicht komisch an. Geht das überhaupt? Unbewusst reflektieren wir uns bereits häufig, verändern dabei bewusst ein Verhalten oder wechseln den Blickwinkel. Damit coachen wir uns tatsächlich intuitiv. Wir hinterfragen das eigene Handeln, um Lösungen und Ideen für das zukünftige Handeln abzuleiten. Diesen Prozess kann man mit gezielten Methoden, fokussierten Fragen, den richtigen Coachingphasen und mit den passenden Tools bewusst steuern. Hier erfahren Sie, wie Sie damit zu einem noch aktiveren und effektiverem Selbstcoaching kommen.

Referentin: Katja Dittmar von DiLaPe, Dipl. Pädagogin, Trainerin, Beraterin, Moderatorin, Systemischer Coach

Anmeldung erforderlich: lepper@ascheberg.de

Adresse: Gemeinde Ascheberg - Großes Bürgerforum
Dieningstr. 7
59387 Ascheberg

18. APRIL 2024
19.00 - 20.30 UHR

SELBSTMOTIVATION

WIE AKTIVIERE ICH MEINE RESSOURCEN/KOMPETENZEN UND FÄHIGKEITEN GEWINNBRINGEND

„Der größte Fehler von Frauen ist ihr Mangel an Größenwahn“ (i. Morgner). Größenwahn braucht diese Welt derzeit sicher nicht. Selbstzweifel aber auch nicht! Heute heißt es deshalb: Wie finde ich zu einer gesunden Souveränität und Stärke? Wie bringe ich meine Fähigkeiten und Ideen ein und erreiche meine Ziele? Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Sie erfahren und erproben Möglichkeiten von Selbstmotivation und Mentaltraining und gewinnen neue Impulse für einen aktiven, ausgeglichenen Alltag.



Referentin: Dr. Claudia Robben, Diplom Psychologin und Sportwissenschaftlerin

Anmeldung erforderlich: poelling@billerbeck.de

Adresse: Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

VORTRAG 09

02. MAI 2024
19.00 - 20.30 UHR

13. NOVEMBER
18.30 - 20.00 UHR

DÜLMEN

ONLINE

VORTRAG 10

LET'S TALK ABOUT STRESS, MOMS!

Mamas sind wahre Superheldinnen! Doch der Alltag als Mutter kann oft überwältigend sein und zu einem hohen Stresslevel führen. Der sogenannte „mentale Load“ - die ständige Verantwortung für die Organisation des Familienlebens - kann zu einer erdrückenden Belastung werden.



Lara Pietrucha setzt sich als psychologische Beraterin intensiv mit dem Thema Stress auseinander. Sie zeigt im Vortrag konkrete Übungen und Strategien, um angemessen auf Warnsignale zu reagieren und im Ernstfall die Energie zu sammeln, um wieder aufzustehen.

Du erhältst wertvolle Alltagstipps und erfährst, wie du deinen mentalen Load reduzieren und deine Energiereserven wieder aufladen kannst.

Referentin: Lara Pietrucha, Empowerment-Coach und Stress-Expertin

Anmeldung erforderlich:

02.05.2024: gleichstellung@duelmen.de

13.11.2024: lepper@ascheberg.de

Adresse: einsA
Bült 1a
48249 Dülmen

15. MAI 2024 **NORDKIRCHEN**

19.00 - 20.30 UHR

01. OKTROBER **HAVIXBECK**

19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 11

KLARE WORTE – KLARE KÖPERSPRACHE SO BLEIBEN SIE IM GEDÄCHTNIS

Es gibt für Frauen viele Situationen im Berufs- und Privatleben wo sie mit einem souveränen Auftritt ihre Überzeugungen kraftvoll nach außen bringen wollen.

Alte Denkmuster und fehlendes Selbstbewusstsein führen jedoch oft dazu, dass die Körpersprache dem Inhalt der Worte widerspricht und Frauen mit ihren Kompetenzen und Fähigkeiten nicht ausreichend wahrgenommen werden.

An diesem Abend geht es um das Wechselspiel zwischen innerer und äußerer Haltung und wie Frauen authentisch ihr volles Potential entfesseln. Erfahren Sie, wie Sie über ihren Körper in die Präsenz kommen und damit Ihrem Auftreten mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft verleihen.

Referentin: Kerstin Özler-Severing - Gesundheitscoachin

Anmeldung erforderlich:

15.05.2024: gleichstellung@nordkirchen.de

01.10.2024: gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de

Adressen: Bürgerhaus Nordkirchen
Am Gorbach 2
59394 Nordkirchen

Örtlichkeit wird noch bekannt gegeben
48329 Havixbeck

06. JUNI 2024

15.00 - 18.00 UHR

Anschließend Get Together mit kleinem Imbiss

VORTRAG 12

SCHLAGFERTIGKEIT UND IMPROVISATION

Direkt die richtigen Worte zu finden oder nach einem unfairen Angriff das Gespräch klar abbrechen, ist oft schwer. Doch Schlagfertigkeit und das damit verbundene Sprechdenken kann man trainieren. Und das kann sogar richtig Spaß machen! Die Sprechtrainerin Sarah Giese gibt Impulse, wie Frauen schwierige Situationen souverän meistern können.



Dazu laden die wfc und die Gleichstellungsbeauftragten des Kreises gemeinsam alle Unternehmerinnen aus dem Kreis Coesfeld und alle anderen Frauen, die Interesse haben, ein, ihre Schlagfertigkeit zu verbessern.

Teilnehmendenzahl begrenzt, verbindlichen Anmeldungen bis 29.05. unter info@wfc-kreis-coesfeld.de

Referentin: Sarah Giese, Sprecherzieherin (DGSS),
Stimm- und Sprechtrainerin

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

17. SEPTEMBER 2024

18.30 - 20.00 UHR

VORTRAG 13

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: info@olfen.de

Adresse: Bürgerhaus der Stadt Olfen
Kirchstraße 22
59399 Olfen

26. SEPTEMBER 2024

18.30 - 20.00 UHR

VORTRAG 14

TRUST YOURSELF

MEHR SELBSTVERTRAUEN IM BERUF

In diesem Vortrag erfahren junge Frauen, wie sie den Mut und das Durchsetzungsvermögen stärken und welche Fehler es zu vermeiden gilt. Denn zu wenig Selbstvertrauen führt zu Unsicherheiten. Mehr „ja“ zu sich und „nein“ zu anderen sagen und zeigen was in einem steckt, das sind Strategien, um sich Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen aufzubauen und berufliche Ziele zu erreichen – nicht nur davon zu träumen. Lea Ehling, Psychologische Beraterin und Coachin, wird dazu in ihrem Vortrag, Tipps und Hilfen vermitteln.



Referentin: Lea Ehling, Psychologische Beraterin und Coach

Anmeldung erforderlich: poelling@billerbeck.de

Adresse: Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

10. OKTOBER 2024

18.30 - 20.00 UHR

ONLINE

VORTRAG 15

FRAUENSOLIDARITÄT **GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER**

Frauen sind mit vielem belastet, z.B. der Altersvorsorgelücke, mit der täglichen Haus- und Pflegearbeit und einem hohen Mental Load. Das alles sorgt unter anderem dafür, dass der Weg auf der Karriereleiter nach oben steinig und die Luft dünner wird. Insbesondere wird suggeriert, dass es nur wenige Frauen schaffen können und Ellenbogenmentalität angesagt ist. Gibt es die viel besprochenen Zickenkriege von Frauen gegenüber anderen Frauen denn wirklich? Wenn ja, welche Ursachen gibt es? Werden Männer anders sozialisiert? In diesem Vortrag geht es darum wie Frauen sich noch mehr gegenseitig unterstützen und fördern können und was sie davon haben.



Referentin: Professorin Dr. Gunda Rosenauer,
Erziehungswissenschaftlerin (Diplompädagogin),
Professorin für Psychologie, systemische Beraterin,
Coach

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@nordkirchen.de

30. OKTOBER 2024

18.30 - 20.00 UHR

ONLINE

VORTRAG 16

DAS WEIBLICHE GEHIRN **FRAUEN TICKEN ANDERS**



Zwei Drittel aller weltweit an Alzheimer erkrankten Menschen sind Frauen. Im Alter von 45 Jahren haben Sie bereits ein doppelt so hohes Risiko zu Erkranken wie Männer. Bereits 20 - 30 Jahre vor dem Auftreten erster Symptome können Gegenmaßnahmen getroffen werden! Auch andere Krankheiten wie Depressionen, Ängste, Schlaganfälle, Autoimmun- und entzündliche Erkrankungen treten signifikant häufiger bei Frauen auf. Warum und kann Frau Einfluss darauf nehmen? Die gute Antwort lautet: Ja. Durch Veränderungen des Lebensstils können Sie Ihr Gehirn verjüngen, die Vitalität erhöhen und Risiken zu erkranken minimieren. Frau Moog klärt auf. Erfahren Sie, was Sie konkret für Ihre Gehirngesundheit tun können.

Referentin: Martina Moog Lerncoach, Bildungsberaterin;
NLP-Coach

Anmeldung erforderlich: anne.hemker@coesfeld.de

08. NOVEMBER 2024

14.00 - 17.00 UHR

VORTRAG 17

BALD IN RENTE ZEIT FÜR NEUES



Die Rentenzeit rückt näher oder - ist sie vielleicht schon da? Viele Menschen beunruhigt die Vorstellung des Abschieds aus dem Arbeitsleben. Während wir auf das Berufsleben ausführlich vorbereitet werden, gibt es für den Ruhestand kaum Vorbereitungs-möglichkeiten. Dabei kann das Leben im Ruhestand ungeahnte Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten bieten.

Der Nachmittag „Bald in Rente – Zeit für Neues“ lädt die Teilnehmerinnen ein, sich auf diese Zeit „danach“ in einem ersten Schritt gedanklich einzulassen. Anregungen und Tipps helfen zu einem entspannten Einstieg in eine neue Lebensphase. Vielleicht ist das der ideale Zeitpunkt, um etwas Neues zu beginnen.

Referentin: Christel Büning Entspannungspädagogin; Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention; Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@duelmen.de

Adresse: einsA
Bült 1a
48249 Dülmen

18. NOVEMBER 2024

19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 18

AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG

Sie haben Lust sich mit ihrer Idee auf dem Arbeitsmarkt haupt- oder nebenberuflich selbstständig zu machen, haben ein Ziel vor Augen, sind aber noch verunsichert, wie sie den Weg bestmöglich gestalten können? Sie fragen sich, ob Selbstständigkeit und Familie sich vereinbaren lassen und ob Ihre Selbstständigkeit in das familiäre Finanzierungskonzept passen kann? Ihnen fehlen noch die Netzwerke und oder die Kontakte zu potenziellen Co-Gründerinnen und Co-Gründern? Die Beraterinnen der WFC ermutigen in diesem Vortrag Frauen mit guten Ideen und Unternehmensgeist, ihren Weg zu gehen. Sie machen weibliche Vorbilder sichtbar und zeigen Möglichkeiten auf mit den Herausforderungen einer Gründung umzugehen.



Referentin: Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@stadt.luedinghausen.de

Adresse: Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amtshaus 14
59348 Lüdinghausen

VERANSTALTUNGS- KALENDER 2024

der Beauftragten für Chancengleichheit
im Kreis Coesfeld:

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) unter 02541/919-125.

17.01.: „Berufscomeback“, VHS Dülmen, Dülmen/Havixbeck

21.02.: „Berufscomeback“, Familienbildungsstätte (Fbs), Coesfeld

07.02.: „Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit,
Burg Lüdinghausen

April: **GWC - Gründungsmesse** – Jungunternehmer*innen,
Galerie Hovestadt Nottuln

25.04.: „Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit,
Altes Zollhaus Senden

20.06.: „Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit, BIZ Coesfeld

Die Seminare werden in Präsenz durchgeführt und sind kostenfrei.
Sie dauern vormittags in der Regel von 9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr.
Abendveranstaltungen sind unterschiedlich terminiert.

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

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca>
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

E-Mail: coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de

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

Sarah Kattenbeck
Tel. 02594 12-830
gleichstellung@duelmen.de
www.duelmen.de

Gemeinde Havixbeck

Sarah Seidel
Tel. 02507 33-112
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de
www.havixbeck.de

Stadt Lüdinghausen

N.N.
Tel. 02591 926-940
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@nordkirchen.de
www.nordkirchen.de

Stadt Olfen

N.N.
Tel. 02595 389-141
info@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 2024

Fotos: Titelseite, Seite 2: © Drobot Dean | Seite 6: © Krakenimages.com | Seite 7, 23: © Rido | Seite 8: Wellnhofer Designs | Seite 9: deagreez | Seite 10, 11, 17, 19: © contrastwerkstatt | Seite 12: © Look! | Seite 13: © Wesleypeopleimages.com | Seite 14: © Asier | Seite 15: © Strelciuc | Seite 18: © Robert Kneschke | Seite 20: © rawpixel.com | Seite 21: © drubig-photo | Seite 22: © radekcho | – stock.adobe.com
Seite 25: © Karin Hartmann