

**VERANSTALTUNGS-PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2019/20**

**Kommunikation in der Familie - Vortrag**

Konflikte sind im Familienalltag nicht ungewöhnlich. Immer wiederkehrende Konflikte können jedoch alle Familienmitglieder belasten. In diesem Vortrag gebe ich Impulse, wie eine wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern, aber auch zwischen den Eltern selbst, gelingen und so zu einem harmonischen Miteinander beitragen kann.

**Mittwoch, 27.11.2019 um 20.00 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de oder (0152)58779723

**Temperamentvolle & bedürfnisstarke Kinder verstehen und begleiten - Workshop**

Wenn Kinder ein besonders lebhaftes, gefühlsstarkes Wesen haben, bringt das ganz besondere Herausforderungen für alle Beteiligten mit sich. In diesem Workshop wird erklärt, was genau in diesen Kindern vorgeht, was sie brauchen und was Eltern tun können, um den Alltag stressfrei zu bewältigen.

**Mittwoch, 08.01.2020 um 20.00 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr 49,- inkl. Skript (begrenzte Platzkapazität!)  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de oder (0152)58779723

**RAUM FÜR NOTIZEN**

**GESUND LEBEN... ENTSPANNEN & GENIEßEN**

Kooperation mit der VHS der Gemeinde Stuhr. Nehmen Sie sich Zeit für sich, lernen Sie Möglichkeiten für mehr innere Stärke und Wohlbefinden kennen.

**Mehr Wohlbefinden durch eine starke Mitte**

Erfahren Sie ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers. Sie erlernen den Beckenboden zu erspüren, zu kräftigen, zu entspannen und zu schützen.

**Freitag, 20.09. & 25.10.2019 von 16.00 - 19.00 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr 60,- €  
Kontakt: Annette Schmalz; (0176)70113265;

**Orientalischer Tanz**

Tanzen als Körperwahrnehmung und Bewegung, das bietet Ihnen der orientalische Tanz Einstiegsnachmittag. Erlernen Sie Ihre Sinnlichkeit, Kraft und Energie auszudrücken. Muskelgruppen werden gestärkt und Verspannungen abgebaut. Bitte bringen Sie geeignete lockere Kleidung und etwas zu trinken mit.

**Samstag, 26.10.2019 von 13.00 - 16.00 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 12,80 € (Kleingruppe 17,80 €)  
Kontakt: vhs@vhs-diepholz.de

**Entspannungstechniken zum Auftanken**

Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken und unterschiedliche Wirkungsweisen kennen, z.B. Progressive Muskelentspannung, Qi-Gong, Atemtechniken und Übungen aus dem Autogenen Training. Es erwartet Sie ein entspannter Vormittag, an dem die Gedanken zur Ruhe kommen und das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst wird. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein Kissen, warme Socken und etwas zu trinken mit.

**Samstag, 23.11.2019 von 10.00 - 13.00 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,80 € (Kleingruppe 15,80 €)  
Kontakt: vhs@vhs-diepholz.de ACHTUNG: abweichender Ort: VHS, Jupiterstr. 1, Brinkum

**Salate im Glas - vielseitig und praktisch**

Befreien Sie sich vom immer wiederkehrenden Zubereiten von Pausenbroten oder Broten für zwischendurch. Greifen Sie zu einem leeren Glas und füllen Sie es mit leckeren frischen Salaten verschiedenster Zusammensetzung. Es ist ganz einfach und schmeckt fantastisch. Bitte bringen Sie ein leeres Glas

mit und beachten Sie, dass die Lebensmittelkosten nicht im Kurspreis enthalten sind.  
**Samstag, 18.01.2020 von 14.00 - 16.15 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 8,10 € (Kleingruppe 13,10 €)  
Kontakt: vhs@vhs-diepholz.de

**BERATUNG, COACHING, RAAT & HÖLP**

**Offene Sprechstunde für Frauen und Mädchen**

Kooperation Beratungsstelle für Frauen und Mädchen Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking, Trennung und Scheidung. Psychosoziale Beratung, Begleitung, Hilfestellung bei Anträgen bei der Bundesstiftung Familie in Not  
**Jeden 1. Freitag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr**  
Kontakt: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen; (04242)66600 oder beratungsstelle@frauenhaus-diepholz.de  
Gebühr: kostenlos

**Informationen und Rat**

Möchten Sie wieder in den Beruf einsteigen? Suchen Sie eine zur Verschwiegenheit verpflichtete Gesprächspartnerin (Trennungsfragen, häusliche Gewalt)? Benötigen Sie Infos zu Chancengleichheit von Männern und Frauen?  
Kontakt: Nicole Feldmann-Paske; (0421)5695321 oder gleichstellungsbeauftragte@stuh.de  
Gebühr: kostenlos

**Erste Hilfe Kurse rund ums Kind**

Lernen Sie diese Erste Hilfe Maßnahmen in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam mit anderen Eltern in unserem Kompaktkurs. Hier können Eltern, werdende Eltern, Paten, Großeltern, Babysitter und alle die Kinder lieben ihre Unsicherheit verlieren. Themen sind u.a.: Herz-Kreislauf-Stillstand, Verschlucken, Verbrennungen, Verletzungen aller Art, Ertrinkungsunfälle, Pseudokrampfanfälle, Fieberkrämpfe und mehr.  
**Samstag, 24.08.2019 von 09.00 - 12.00 Uhr**  
**Montag, 16.09.2019 von 17.00 - 20.00 Uhr**  
**Samstag, 26.10.2019 von 09.00 - 12.00 Uhr**  
**Montag, 18.11.2019 von 17.00 - 20.00 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr 30,- € (begrenzte Platzkapazität!)  
Kontakt: (0162)7197449 oder info@luetten1x1.de

**SCHWANGERSCHAFT, PREGNANCY, SWANGERSCHAFT**

**Geburtsvorbereitungskurse/Rückbildungskurse**

Kooperation HEBAMMEN-NETZWERK STUHR  
Ein Team aus Hebammen bietet regelmäßig Kurse an. Zur Auswahl stehen dabei: Geburtsvorbereitungskurse & Rückbildungskurse. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.  
Kontakt: www.hebnet-stuhr.de oder (0174)1939627

**Keine Hebamme gefunden?**

Hebammenambulanz Stuhr  
Sprechstunde für alle Frauen, die keine Hebamme für die häusliche Wochenbettbetreuung gefunden haben und dennoch gerne Hebammenhilfe in Anspruch nehmen möchten.  
**Immer Dienstag**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: www.hebnet-stuhr.de oder (0174)1939627

**EntE - Eltern-Kind-Kurs**

EntE steht für „Entspannte Entwicklung“. Dieser Kurs bietet altersgerechte Entwicklungsanregungen in einem entspannten Umfeld und bietet die Möglichkeit zum Austausch miteinander, den ich mit meinem Fachwissen begleite. Am Ende jeder Stunde gibt es eine kleine Einheit Babymassage, um die Entspannung zu fördern und die Bindung zu stärken  
**Immer Dienstags ab 06.08.2019 von 09.30 - 10.30 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €; 10er-Karte 89,- €  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de oder (0152)58779723

**BEISAMMENSEIN & AUSTAUSCH, GET TOGETHER, SNACK & TOHOOPKUMST**

**Krabbelgruppe 2.0**

Möglichkeit für Eltern - mit bereits einem oder mehreren Kindern - zum gemütlichen Austausch. Im Bewegungsraum haben wir Matten für die Babys und Spielzeug für die Großen.  
**Jeden Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr**  
Kontakt: Amrei Runte-Lae; amrei@siehda-stuhr.de oder Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda  
Gebühr: kostenlos

**Zwillingstreff**

Regelmäßiger Treffpunkt von Zwillingsestern mit ihren Zwillingen im Baby- bis Kleinkindalter zum Klönen, Spielen und Erfahrungsaustausch.  
**Jeden Montag von 15.30 - 17.30 Uhr**  
Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Janika Hödl; (0176)70113265

**Krabbelgruppe Mini**

Krabbelgruppe für Eltern mit Babys bis ca. 1,5 Jahre. Wir treffen uns zum gemütlichen Austausch - Platz ist auch für Themen wie die Geburt, das Wochenbett oder den generellen Erfahrungsaustausch. Für die Babys liegen Matten und Spielzeug bereit.  
**Jeden Mittwoch im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr**  
Kontakt: Amrei Runte-Lae; amrei@siehda-stuhr.de oder Facebook: @FordervereinFrauentreffpunktSieHda  
Gebühr: kostenlos

**Frau trifft sich (Frauen ab 60)**

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr  
Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich und hören Referate zu unterschiedlichen Themen; mit anschließender Diskussion.  
**Jeden 4. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr**  
Achtung: abweichender Ort, Haus Lohmann  
Gebühr: kostenlos  
Austausch und Besprechung der gemeinsamen Aktivitäten. Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.  
**Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 10.30 Uhr**  
Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Anne Scheen; (0421)57612247

**Jacke wie Hose - das Nähcafe**

Gemeinsam für sich Jacken, Hosen, Röcke etc. nähen, sich gegenseitig beim Nähen, abstecken und Lösungen finden unterstützen, austauschen über alles was uns so beschäftigt. Im Nähcafe treffen sich Frauen, die gerne nähen oder wieder oder erstmals einsteigen wollen, die sich gerne mit Stoffen und Schritten beschäftigen, und die etwas für sich selbst machen wollen. Nähmaschinen und Zubehör werden bitte mitgebracht.  
**Samstag, 10.08. | 21.09. | 26.10. | 23.11.2019 | 11.01. | 08.02.2020 von 11.00 - 17.00 Uhr**  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr 10,- €  
Kontakt: Patricia Veigel-Runte; (0171)9764751 oder pvr@trainM.de

**INTEGRATION, INTERCULTURAL EXCHANGE, UTTUUSKEN...**

**Internationaler Gesprächskreis**

Frauen jeden Alters und jeder Nationalität erhalten hier die Gelegenheit des gegenseitigen Kennen- und Verstehen lernen. Themen sind z. B. Familie, Integrationshilfe, Gesundheit.  
**Mittwochs 16.00 - 18.00 Uhr**  
Kontakt: Julia Mouchawrab, Fon: (0421)892456  
Gebühr: kostenlos

**Wir wollen uns integrieren**

Kooperation VHS der Gemeinde Stuhr  
Fragen, Antworten und Unterstützung in praktischen, kulturellen und organisatorischen Lebens- und Arbeitsbereichen in Deutschland. Ein Angebot speziell für Frauen aus anderen Kulturkreisen und mit anderen Lebensgewohnheiten.  
**16.08. | 30.08. | 13.09. | 27.09. | 25.10. | 08.11. | 22.11. | 06.12. | 20.12. von 16.00 - 17.30 Uhr**  
Fon: (04242) 9764444 oder vhs@vhs-diepholz.de  
Dozentin: Hanna Bakker  
Gebühr: kostenlos

**Beratungsstelle für schwangere Frauen mit Fluchtgeschichte**

Kooperation Interkulturelle Koordinatorin Stuhr  
Gefördert durch die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung Betroffene erhalten formale Informationen, was bei einer Schwangerschaft zu tun ist. Unterstützung bei Telefonaten mit Behörden und Netzwerken und ggfs. Übersetzungsleistungen können organisiert werde.  
**Jeden Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr**  
Achtung: abweichender Ort, Stuhrer Landstr. 33,  
Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Corinna Gangami (0421)80942763 oder c.gangami@stuh.de

**RAUM FÜR NOTIZEN**

**NETZWERKE, NETWORK, NETTWARK...**

**Netzwerk Mädchen**

Netzwerk von Akteur\*innen, die sich mit dem Thema Mädchenarbeit beschäftigen. Wissensaustausch, Informieren und Netzwerken ist das Kernelement. Gemeinsame Projekte anzustoßen das Ziel. Es handelt sich um einen geschlossenen Arbeitskreis, den wir gerne erweitern.  
**Termine bitte bei der Gleichstellungsbeauftragten erfragen**  
Anmeldung: erforderlich  
Kontakt: Nicole Feldmann-Paske; (0421)95695321 gleichstellungsbeauftragte@stuh.de

**JUNGES SIE(H) DA, TEENS, JUNG LÜE**

**17 Tandem**

Das Projekt richtet sich an Jugendliche, die gut Deutsch sprechen und sich in einem Ehrenamt betätigen wollen und an Jugendliche mit Fluchterfahrung, die gerne Deutsch lernen beziehungsweise trainieren möchten. Im Vordergrund stehen der Austausch, das Entdecken alternativer Lebenswelten und Lebensweisen, sowie das Erforschen von Gemeinsamkeiten. Die Altersstruktur ist ca. zwischen 15 und 18 Jahre.  
**Jeden Dienstag, von 17.00 - 21.00 Uhr**  
Anmeldung: erwünscht; Gebühr kostenlos  
Kontakt: Tobias Niehaus; (0176)78130328 oder Tobi.Niehaus@googlemail.com



**NICOLE FELDMANN-PASKE**  
Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stuhr  
Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr  
Fon (0421) 5695-321  
Fax (0421) 5695-9321  
E-Mail Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de  
Internet http://www.stuhr.de

Design: frau-silberfish.de

**TREFFPUNKT Sie(h)da**

Treffpunkt für Gleichstellung Stuhr  
Jupiterstr. 1 | 28816 Stuhr-Brinkum

**VERANSTALTUNGS-PROGRAMM HERBST/WINTER 2019/20**



**NICOLE FELDMANN-PASKE**  
Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stuhr  
Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr  
Fon (0421) 5695-321  
Fax (0421) 5695-9321  
E-Mail Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de  
Internet http://www.stuhr.de



# VERANSTALTUNGS-PROGRAMM HERBST/WINTER 2019/20

## UNSERE THEMENGEBIETE

### ZURÜCK IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT... WOMAN AND JOB, DE ARBEID UN DE FROO

### FRAUEN UND FÜHRUNG, CAREER, LEDDEN POSITION AUSSTELLUNG, ROAD-SHOW, UTSTELLEN ERÖFFNUNG, OPENING, INWIEHEN EXISTENZGRÜNDERINNEN, BUSINESS FOUNDERS, MIEN UNNERNEHMEN

### INFOS. & BILDUNG, EDUCATION, BILDEN

### GESUND LEBEN... ENTSPANNEN & GENIESSEN

### BERATUNG, COACHING, RAAT & HÖLP

### SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT, PREGNANCY/ BIRTH, SWANGERSCHAFT/ GEBOORT

### BEISAMMENSEIN & AUSTAUSCH, GET TOGETHER, SNACK & TOHOOPKUMST

### INTEGRATION, INTERCULTURAL EXCHANGE, UTTUUSKEN

### NETZWERKE & POLITIK, NETWORK & POLITICS, NETTWAREK & POLITIK

### JUNGES SIE(H) DA, TEENS, JUNG LÜE

### ZURÜCK IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT... WOMAN AND JOB, DE ARBEID UN DE FROO

Das gesamte Angebot zum beruflichen Wiedereinstieg steht auch Männern in Erziehungs- und Elternzeit offen.

### Immer wieder Donnerstag - Beratung zu Einstieg, beruflicher Neuorientierung und Qualifizierung

Möchten Sie nach der Familien- oder Pflegezeit in Ihren Beruf zurückkehren oder streben eine berufliche Neuorientierung an?

Klären Sie Ihren Standpunkt, werden Sie sich Ihrer Kompetenzen bewusst und gehen Sie den Wiedereinstieg gezielt an.

**Donnerstag, 05.09. & 07.11. & 05.12.2019 von 09.00 - 16.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

### Stressmanagement - wie Psychohygiene im Alltag gelingt

Für viele Menschen ist Arbeit und teilweise auch Freizeit mit Stress verbunden. Oftmals tragen wir energieraubende Gedanken wie Ärger, Sorgen, Wut oder Hilflosigkeit lange mit uns herum. Durch Psychohygiene wird der Geist von diesen Gedanken „gereinigt“. Dieser Workshop befasst sich mit dem Thema „Positive Auswirkungen von Achtsamkeit“. Es werden konkrete Möglichkeiten erlernt, um mehr Freude, Leichtigkeit und Entspannung zu erleben. Die vorgestellten Methoden führen zu mehr Gelassenheit und Lehren, die eigenen Ressourcen und Stärken besser zu erkennen.

**Donnerstag, 05.09.2019 von 09.00 - 13.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

### Gehalt sich wünschen ist nicht schwer-Gehalt verhandeln umso mehr!

Kooperation confido coaching contor GmbH  
Wie finde ich das angemessene Gehalt für mich? Die richtige Vorbereitung auf die Gehaltsfrage im Vorstellungsgespräch ist die Voraussetzung, um im Bewerbungsgespräch bei der Gehaltsfrage erfolgreich zu sein.

**Mittwoch, 18.09.2019 von 17.00 - 21.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,00 €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

### Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Wie gelingt der tägliche Spagat zwischen Beruf und Privatleben, ohne dass frau geradewegs in den Burnout steuert? In einem Mix aus praktischen Übungen, Fallbeispielen und Informationen erarbeiten die Teilnehmer\*innen gemeinsam Lösungen, die helfen, den beruflichen Wiedereinstieg zu meistern und ihn mit dem Privatleben in Einklang zu bringen.

**Montag, 28.10.2019 von 09.00 - 13.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

### Female Future Work Day

Familie oder Beruf? Beides! Kompetente Frauen sind gefragt. Tipps und Tricks rund um die Bewerbung und den Wiedereinstieg in den Beruf. Informieren Sie sich über Ihre beruflichen Chancen, peppen Sie Ihre Bewerbung mit einem professionellen Foto auf. Wir kümmern uns mit einer Stilberatung, Visagistin und Friseurin nicht nur um Ihr Äußeres, sondern bieten einen professionellen Bewerbungsmappencheck, Kurz-Coachings und Wiedereinstiegsberatung an. Treffen Sie im Speed-Dating Unternehmen der Region und führen Sie Vorstellungsgespräche auf Probe.

**Dienstag, 29.10.2019 von 09.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldung: nicht erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Nicole Feldmann-Paske; (0421)5695321 oder gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

### Moderieren - Präsentieren - Leiten

Ob in Unternehmen, in Vereinen oder im Ehrenamt, immer öfter werden klassische Präsentationstechniken verwendet. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen, wie man mit klassischen und modernen Präsentationsmedien umgeht und souverän durch eine Präsentation führt, ohne den roten Faden zu verlieren. Durch den stark interaktiven Aufbau des Seminars werden zusätzlich Überzeugungskraft und Gesprächsführungskompetenzen geschult.

**Dienstag, 12.11.2019 von 09.00 - 13.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

### Kennen Sie den Elevator-Pitch?

Kooperation confido coaching contor GmbH  
„Wer bin ich und wie präsentiere ich mich so, dass mich keiner mehr vergisst?“

Mit dem Elevator-Pitch lernen Sie, wie Sie Ihrem Gegenüber im Gedächtnis bleiben und in kurzer Zeit begeistern! Ein guter Elevator-Pitch erfordert, dass Sie sich Gedanken machen und gut vorbereiten.

**Mittwoch, 13.11.2019 von 17.00 - 21.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

### Körpersprache

Nicht nur über unsere Worte und den Tonfall kommunizieren wir miteinander. Entscheidend sind auch die Signale, die unser Körper sendet. So drücken wir uns auch über Gestik, Mimik und Körperhaltung aus. Körpersprache ist schneller als das gesprochene Wort und vermittelt 85% des Inhaltes in einer Kommunikation. In diesem Seminar wird das nötige Wissen zum Thema vermittelt und es kommen viele praktische Übungen zum Einsatz.

**Dienstag, 26.11.2019 von 09.00 - 13.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft  
Landkreis Diepholz

Fon: (05441)976-1459 o. frauenundwirtschaft@diepholz.de  
Gefördert vom Europäischen Sozialfond und dem Land Niedersachsen

### Resilienz- das Immunsystem Ihrer Seele

Kooperation confido coaching contor GmbH  
Erfahren Sie, wie Sie Ihren täglichen Herausforderungen gut begegnen und meistern können. Ferner soll Ihnen die Stärkung Ihrer eigenen Widerstandskraft helfen, in Krisensituationen nicht im Tiefpunkt zu verharren. Denn niemand ist immun gegen Krisen im Leben. .

**Montag, 02.12.2019 von 17.00 - 21.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 10,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

## RAUM FÜR NOTIZEN

### FRAUEN UND FÜHRUNG, CAREER, LEDDEN POSITION

### Wie bewerbe ich mich richtig auf eine Führungsposition

Kooperation confido coaching contor GmbH  
Sie wollen weibliche Führungskraft werden? Wenn Frauen im Bewerbungsgespräch punkten wollen, sollten sie wissen, worauf es ankommt. In diesem Seminar werden wir eine überzeugende Bewerbungsstrategie erarbeiten, damit Sie authentisch und erfolgreich Ihren weiteren Karriereweg umsetzen können.

**Mittwoch, 14.10.2019 von 09.00 - 17.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 60,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

### Wie führe ich als Frau sicher und souverän

Kooperation confido coaching contor GmbH  
Studien belegen, dass die Qualitäten einer weiblichen Führung einen echter Wettbewerbsvorteil in Unternehmen darstellen können. Erkennen Sie die Stärken des weiblichen Führungsstils und verbinden Sie diesen mit dem Wissen des männlichen Führungsverständnisses. Dadurch schaffen Sie ein wertschätzendes, motivierendes und gesundes Führungsklima.

**Donnerstag, 24.10.2019 von 09.00 bis 17.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 60,- €  
Kontakt: confido coaching contor GmbH; (04141)411484 oder i.sinno@confido-coaching.com

## AUSSTELLUNG, ROAD-SHOW, UTSTELLEN

### Meine Zukunft: Chefin im Handwerk

Die Roadshow „Meine Zukunft: Chefin im Handwerk“ ist ein Projekt des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, bga und ZDH. Sie porträtiert sechs Handwerks-Chefinnen aus unterschiedlichen Gewerken in Bild und Ton.

Die Portraits zeigen die Freude an der handwerklichen Tätigkeit und an der selbstbestimmten Arbeit, die Visionen der Unternehmerinnen, ihre Herausforderungen und Erfolge. Die Ausstellung informiert über die wichtigsten Aspekte von der Unternehmensgründung bis hin zur Unternehmensnachfolge.

**Starttermin Mittwoch, 23.10.2019 bis 15.11.2019 Foyer des Rathauses der Gemeinde Stuhr**

Anmeldung: nicht erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Nicole Feldmann-Paske; (0421)5695321 oder gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de

## ERÖFFNUNG, OPENING, INWIEHEN

### Handwerk, YouTube & Co.

Internationalität, Diversität, Digitalisierung – ist das noch Handwerk? Brauche ich YouTube und hat das eigentlich einen Mehrwert für meinen Handwerksbetrieb? Das erwartet Sie heute Abend: Renommierte Unternehmerinnen und Referentinnen berichten von Ihren Erfahrungen im Umgang mit Social Media. Eine Mischung aus Austausch und Informationen die zukunftsweisend sein kann.

**Mittwoch, 23.10.2019 um 19.00 Uhr**

**Rathaus der Gemeinde Stuhr, Ratssaal**

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Förderverein Treffpunkt Sie(h) da; https://www.siehdastuhr.de/

## EXISTENZGRÜNDERINNEN, BUSINESS FOUNDERS, MIEN UNNERNEHMEN

### Von der Leidenschaft in die Professionalität

Was brauche ich für meinen Business-Plan, woher kommt das Geld, welche Unternehmensform ist die Richtige, ist Social Media Zukunft oder unnütze Ablenkung? In entspannter Atmosphäre erhalten Sie gezielte Basisinformationen und Antworten auf Ihre Fragen zur Existenzgründung. Möglichkeit für Mittagssnack gegen geringe Gebühr gegeben.

**Mittwoch, 30.10.2019 von 09.00 - 17.00 Uhr**  
**Rathaus der Gemeinde Stuhr; Ratssaal**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Förderverein Treffpunkt Sie(h) da; https://www.siehdastuhr.de/

### Unternehmerin werden ist nicht schwer, Unternehmerin sein dagegen sehr

Gründung oder Start up? Wie gehe ich mit Krisen um? Crowdfunding oder klassische Finanzierung? Working-Mom→ Gründung in Teilzeit? Einzelgründung oder im Team? Innung hilfreich oder lästig? Nachfolgerin werden? Es erwarten Sie Intensivworkshops und erfahrene Key-Speakerinnen, die diese oder ähnliche Themen aufgreifen. Ein Mittagssnack ist im Preis enthalten.

**Mittwoch, 30.10.2019 von 09.00 - 17.00 Uhr**  
**Rathaus der Gemeinde Stuhr; Ratssaal**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr: 75,- € early bird 50,- €  
Kontakt: Förderverein Treffpunkt Sie(h) da; https://www.siehdastuhr.de/

### After Work, Chill und Networking

Join us for a simple chat, Entspannung und generelles Business Networking

**Mittwoch, 30.10.2019 ab 17.00 Uhr**

**Rathaus der Gemeinde Stuhr; Ratssaal**

Anmeldung: erwünscht; Gebühr: kostenlos  
Kontakt: Förderverein Treffpunkt Sie(h) da; https://www.siehdastuhr.de/

## INFOS. & BILDUNG, EDUCATION, BILDEN

### Die Autonomiephase gelassen meistern - Workshop

Die Autonomiephase verlangt allen Beteiligten viel ab. Dieser Workshop bringt das richtige Handwerkszeug mit, mit dem Eltern die Hürden dieser Phase mit Leichtigkeit bewältigen und ihre Kinder liebevoll begleiten können. Außerdem ist genügend Zeit für den Austausch und das Besprechen von individuellen Situationen eingeplant.

**Mittwoch, 11.09.2019 um 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr 49,- € inkl. Skript (begrenzte Platzkapazität!)  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de oder (0152)58779723

### Bedürfnisorientiert = Selbstaufgabe & verzogene Kinder? - Vortrag

Die bedürfnisorientierte Elternschaft wird immer wieder gleichgesetzt mit der Selbstaufgabe der Eltern und Kindern, die alles dürfen. Doch was ist dran an dieser Annahme? Was bedeutet bedürfnisorientiert wirklich und welche Vorteile ergeben sich für die ganze Familie?

**Mittwoch, 25.09.2019 um 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr kostenlos  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de oder (0152)58779723

### Schlaf - Hintergründe und Impulse für ruhige Nächte- Workshop

Schlaf ist ein großes Thema unter Eltern von Babys und Kleinkindern. Doch was ist normal? Warum schlafen die Kleinsten so anders? Welche Voraussetzungen braucht es, um eine erholsame Nacht für die Familie zu ermöglichen? Dieser Workshop bringt Ideen für einen gesunden Schlaf und Zeit zum Austausch sowie das Besprechen der individuellen Schlafsituation.

**Mittwoch, 16.10.2019 um 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr 49,- € inkl. Skript (begrenzte Platzkapazität!)  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de oder (0152)58779723

### Eltern sein - Erziehung neu definiert - Workshop

Der Weg zur eigenen Elternidentität und damit zu einer individuell gut umsetzbaren Erziehung führt durch einen Dschungel an Möglichkeiten. Dieser Workshop zeigt auf, worauf es wirklich ankommt und wie man seinen Weg findet, die Art Eltern zu sein, die man sein möchte.

**Mittwoch, 06.11.2019 um 20.00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich; Gebühr 49,- € inkl. Skript (begrenzte Platzkapazität!)  
Kontakt: info@gefuehlsstark-familienberatung.de oder (0152)58779723