

● Tipps zum Wiedereinstieg

Arbeitszeitmodelle, Weiterbildungsangebote, Anlaufstellen in der Region, Unterstützungsangebote

Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Stade

27.08.2019 10 – 12 Uhr

● Vorstellungsgespräch *Workshop!*

Arten von Vorstellungsgesprächen, typischer Ablauf, typische Fragen, Hörproben und kleine Übungen

Astrid Houf, Coach, Human Ressource, confido coaching contor GmbH, Stade

03.09.2019 14.30 – 18 Uhr

● Soft Skills in der Bewerbung

Definition, Bedeutung und Einsatz in der Bewerbung

Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Stade

10.09.2019 10 – 12 Uhr

● Minijobs/Midijobs

Unterschied Mini-/Midijob (Gleitzone), Mindestlohn und Arbeitsrecht, Sprungbrett in qualifizierte Beschäftigung?

Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Stade

22.10.2019 10 – 12 Uhr

● Bitte beachten:

Bei allen Veranstaltungen ist eine telefonische Anmeldung unter 04 141 6062-30 (Ines Wandrei) erforderlich.

● „Schöne neue Arbeitswelt?“ – Berufsrückkehr in Zeiten der Digitalisierung

Veränderte Arbeitswelt durch Digitalisierung, nach der Familienpause nicht den Anschluss verlieren, Tipps und Unterstützungsangebote bei Neu- und Umorientierung, Anpassung einzelner Berufsbilder

Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Stade

29.10.2019 10 – 12 Uhr

● Bewerbungstipps

Bewerbungsstandards, Bewerbungsstrategien

Christina Völkers, Leiterin der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade

05.11.2019 10 – 12 Uhr

● Selbstmarketing

Sich positiv darstellen, selbst aktiv werden, an den richtigen Stellen präsent sein

Nicole von der Linde, Personaltrainerin und Systemischer Coach, Rosenrot Consulting, Buxtehude

12.11.2019 16 – 18 Uhr

● Fit und entspannt im Berufsalltag *Workshop!*

Auf die Schnelle mit kurzen Körper- und Entspannungsübungen sowie Tipps für zwischendurch Stress abbauen; Konzentration, Energie und Leistungsfähigkeit (wieder) steigern

Angelika Kottke, Entspannungspädagogin, Harsefeld

19.11.2019 15.30 – 18 Uhr



Weitere Auskünfte erteilen

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Stade

Ulrike Langer
Agentur für Arbeit Stade
Am Schwingedeich 2, 21680 Stade, Tel. 04 141 926-496
Ulrike.Langer2@arbeitsagentur.de

und

 **Handwerkskammer**
Braunschweig-Lüneburg-Stade

Christina Völkers
Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade
Rudolf-Diesel 9, 21684 Stade, Tel. 04 141 6062-28
voelkers@hwk-bls.de



Diese Publikation wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds und mit Landesmitteln gefördert.



Die besonderen Lebenssituationen von Frauen haben zur Folge, dass sie in der Regel nicht – wie die meisten Männer – durchgehend von der Ausbildung bis zur Rente eine Tätigkeit in Vollzeit ausgeübt haben. Sie unterbrechen ihre Berufstätigkeit während der Kindererziehungszeiten und arbeiten danach häufig auf Teilzeitbasis oder in einem Minijob, um Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu können. Zu einem späteren Zeitpunkt schränken sie ihre Arbeitszeit oftmals erneut ein, um die Eltern oder nahe Angehörige zu pflegen.

Diese frauentypische Berufsbiografie erschwert nicht nur den Zugang zum Arbeitsmarkt, sie behindert auch die berufliche Weiterentwicklung. Und nicht zuletzt wirkt sie sich negativ auf die Rente aus.

Die Agentur für Arbeit Stade und die Koordinierungsstelle zur Frauenförderung der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade bieten deshalb zu frauenspezifischen Themen Vorträge und Workshops an.

Die Vorträge und Workshops finden statt:

**Berufsinformationszentrum (BIZ)
der Agentur für Arbeit Stade
Am Schwingedeich 2
21680 Stade.**

Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

**KOSTENLOSER
BEWERBUNGSMAPPEN-CHECK**

- mit Christina Völkers (Landkreis Stade)
- Anmeldung telefonisch (04141 6062-28) oder per E-Mail (voelkers@hwk-bls.de)
- mit Ulrike Langer (Landkreise Cuxhaven und Rotenburg)
- Anmeldung telefonisch (04141 926-496) oder per E-Mail (Ulrike.Langer2@arbeitsagentur.de)

● Bewerbungstipps

Bewerbungsstandards, Bewerbungsstrategien

Christina Völkers, Leiterin der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade

12.02.2019 10 – 12 Uhr

● Selbstmarketing

Sich positiv darstellen, selbst aktiv werden, an den richtigen Stellen präsent sein

Nicole von der Linde, Personaltrainerin und Systemischer Coach, Rosenrot Consulting, Buxtehude

19.02.2019 10 – 12 Uhr

● Minijobs/Midijobs

Unterschied Mini-/Midijob (Gleitzone), Mindestlohn und Arbeitsrecht, Sprungbrett in qualifizierte Beschäftigung?

Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Stade

26.02.2019 16 – 18 Uhr

● Soziale Netzwerke

Definition, Vorstellung der verschiedenen sozialen Medien, Vor- und Nachteile

Natalia González, EDV-Trainerin, Stade

05.03.2019 10 – 12 Uhr

(abweichend in Raum 331 im 3. Stock)

● Trennung und Scheidung

Informationen rund um das Unterhaltsrecht

Uta Hollberg, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht, Stade

12.03.2019 16 – 18 Uhr

● Arbeitsrecht – was für Frauen wichtig ist

Gibt es Schutzgesetze speziell für Frauen? Rechte und Pflichten im Arbeitsverhältnis, auf was sollten Frauen besonders achten

Andrea Kohnke de Flores, Rechtsanwältin und Mediatorin, Stade

19.03.2019 16 – 18 Uhr

● Gehalt sich wünschen ist nicht schwer – Gehalt verhandeln umso mehr *Workshop!*

Wie finde ich das angemessene Gehalt für mich, die richtige Vorbereitung auf die Gehaltsfrage im Vorstellungsgespräch

Ilona Sinno, HR Business Partner und Trainerin, confido coaching contor GmbH, Stade

07.05.2019 16 – 18 Uhr

● Gehaltsverhandlungen in der Praxis *Workshop!*

„Wie wird mein Gehalt gehaltvoll, damit mir mein Arbeitsplatz schmeckt“, so punkten Sie auf Anhieb in den Verhandlungen, praktische Umsetzungstipps

Ilona Sinno, HR Business Partner und Trainerin, confido coaching contor GmbH, Stade

14.05.2019 16 – 18 Uhr

(Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um die Fortsetzung des Workshops vom 07.05.2019.)

● Grundlagen zur Selbstständigkeit – Von der Idee zur Eröffnung

Überblick Gründungsprozess, Bausteine zu einem schlüssigen Unternehmenskonzept, Formalien, Chancen und Grenzen, Tipps und Hinweise, Fallbeispiele aus der Region, Netzwerke

Ute Rebel, Projektleiterin, Gründerinnen-Consult, hannoverimpuls GmbH, Hannover

Christina Völkers, Leiterin der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung, Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade

21.05.2019 10 – 12.30 Uhr

● Reicht meine Rente zum Leben aus?

Kindererziehungszeiten, Rentenzeiten, Minijob und Rentenversicherungspflicht, Altersrente, die neue Flexirente

Gabriele Beumer, Fachberaterin, Dt. Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

28.05.2019 16 – 18 Uhr

● Mobbing

Definition, Verlauf und Auswirkungen, Möglichkeiten sich zu schützen, Beratungs- und Hilfsangebote

Wulf Gräntzdörffer, Referent für Kirche und Arbeitswelt a. D., Stade

18.06.2019 16.30 – 18 Uhr

● Gut bei Stimme sein – authentisch und erfolgreich

Die Stimme als Kommunikationsmittel Nr. 1, die Stimme authentisch und erfolgreich einsetzen

Kristin Kehr, Schauspielerin und Stimmtrainerin, Stade

25.06.2019 10 – 12 Uhr

● Personalverantwortliche – Auf was sie besonders achten *Workshop!*

Warum sich Personalleitungen für eine Bewerberin entscheiden und was zu einer Ablehnung beiträgt, Tipps aus dem „Nähkästchen“

Gabi Behrens-Gerds, Gleichstellungsbeauftragte, Bundesagentur für Arbeit

20.08.2019 15.30 – 18 Uhr

● Bitte beachten:

- Bei allen Veranstaltungen ist eine telefonische Anmeldung unter 04141 6062-30 (Ines Wandrei) erforderlich.