



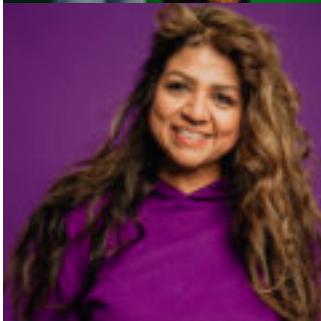
Koordinierungsstelle  
Frau & Betrieb e.V.

Für die Frauen. Für die Betriebe.

2026

BERATUNGEN

WORKSHOPS  
UNTERSTÜTZUNG



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



EUROPA FÜR  
NIEDERSACHSEN

## WILLKOMMEN LIEBE FRAUEN

Auch im Jahr 2026 bleibt die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. (KoStelle) eine verlässliche Partnerin für Frauen mit Wohnsitz in der Stadt Osnabrück, die ihre beruflichen Wege aktiv gestalten möchten. Dank der Unterstützung der Stadt Osnabrück sowie der Stiftung der Sparkasse Osnabrück und der Volksbank Osnabrück können wir unser Angebot auch 2026 weiterführen und kontinuierlich ausbauen.

Mit neuen Impulsen, praxisnahen Formaten und einem offenen Blick für aktuelle Entwicklungen begleiten wir Frauen in allen Phasen ihrer beruflichen Orientierung und Weiterbildung. Unser Ziel bleibt klar: individuelle Stärken sichtbar machen, Perspektiven erweitern und berufliche Chancen fördern.

Wir freuen uns darauf mit Kompetenz, Engagement und einem breit gefächerten Beratungs- und Qualifizierungsangebot für Sie da zu sein.

### Wir unterstützen Sie durch:

- Vertrauliche und unabhängige Einzelberatungen, individuell auf Ihre berufliche Entwicklung und Lebenssituation abgestimmt.
- Workshops, die in der Koordinierungsstelle oder als digitale Veranstaltung stattfinden. Diese bieten Ihnen neue Impulse und Perspektiven.
- Informationsveranstaltungen in Kooperation mit regionalen Partner\*innen.

### Von links nach rechts:

Martina Varnhorn (Leitung), Anette Wenske (Projektassistenz), Stephanie Kollenberg (Projektassistentin), Claudia Pieper (Leitung).

Darüber hinaus engagiert sich der **Verbund Frau & Betrieb e.V.** für gleichberechtigte und familienfreundliche Arbeitskulturen in Unternehmen.

### Unsere Schwerpunkte:

- Individuelle Beratungen, um Unternehmen auf dem Weg zu familienfreundlichen Strukturen zu begleiten.
- Workshops und Netzwerkveranstaltungen, die Austausch und Innovation fördern.
- Fortbildungen, um Wissen und Kompetenzen für moderne Arbeitswelten zu stärken.

Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren und kommen Sie bei Fragen gerne auf uns zu. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – für Ihre berufliche Entwicklung und eine Arbeitswelt, die Chancengleichheit und Vereinbarkeit lebt.

### Wichtige Info:

Seit dem 01.07.2025 befindet sich die KoStelle in den Räumen der Wirtschaftsförderung Osnabrück:  
**Natruper-Tor-Wall 2A, 49076 Osnabrück**.

### Ihr Team der Koordinierungsstelle



### Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

Natruper-Tor-Wall 2A  
49076 Osnabrück

Tel.: 0541/27026

info@frau-und-betrieb-os.de  
www.frau-und-betrieb-os.de

### Sie erreichen uns telefonisch:

Mo. – Fr. 9:00 – 12:00 Uhr  
Mo. – Do. 14:00 – 16:00 Uhr

Hier finden Sie immer die neuesten Informationen zu unseren Kursen, Workshops und (Kooperations-) Veranstaltungen:



Durch einfaches Scannen des Codes mit Ihrem Smartphone können Sie schnell und einfach auf die gewünschten Seiten zugreifen und sich über unsere neuesten Angebote informieren.

Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

## Beratung

### Individuelle, unabhängige, gebührenfreie und vertrauliche Einzelberatung

- Wie schaffe ich nach der Familien-/Pflegephase wieder den Einstieg in den Beruf?
- Wohin möchte ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Wie kann ich mich beruflich neu orientieren?
- Wie ist die Arbeitsmarktsituation und was bedeutet das für mich?
- Welche Möglichkeiten der Qualifizierung/Fort- oder Ausbildung bieten sich für mich an?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es dazu?
- Wie kann ich meine Bewerbung optimieren?
- Wie komme ich an potentielle Arbeitgeber\*innen?

Wenn Sie sich eine, mehrere oder ähnliche dieser Fragen stellen, sind Sie bei uns richtig!

#### Wer kann kommen?

Unsere Hauptzielgruppe sind Wiedereinsteigerinnen, Elternzeitnehmende, Minijobberinnen sowie Beschäftigte aus Verbundbetrieben. Grundsätzlich sind aber auch alle Frauen, die ihren **Wohnsitz im Stadtgebiet Osnabrück** haben und sich beruflich weiterentwickeln möchten, herzlich willkommen.

#### Wer führt die Beratung durch?

Die Einzelberatungen werden von der Leiterin der KoStelle durchgeführt.

#### Wo finden die Beratungen statt?

Die Beratungen finden in den Räumen der Wirtschaftsförderung Osnabrück, Natruper-Tor-Wall 2A, 49076 Osnabrück statt.

#### Parkmöglichkeiten finden Sie kostenfrei in der Stadthaus-Garage:

Natruper-Tor-Wall 2  
49076 Osnabrück

Vergessen Sie nicht, uns wegen Ihrer kostenfreien Ausfahrt anzusprechen.

#### Was muss ich tun?

- Zur Terminvereinbarung rufen Sie uns an, senden uns eine E-Mail (dann bitte mit Angabe einer Telefonnummer und Ihrer Adresse) oder nutzen das Online-Buchungssystem auf unserer Homepage.
- Bringen Sie zu dem Termin gerne Ihre Bewerbungsunterlagen mit, auch wenn diese schon älter sind oder Ihnen nicht gut erscheinen.
- Unsere Angebote sind für Sie gebührenfrei. Das ist nur möglich durch die finanzielle Unterstützung mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Dies erfordert allerdings, dass Sie als Teilnehmerin einen Teilnehmendenfragebogen ausfüllen. Dieser muss nur einmal innerhalb eines bestimmten Zeitraumes ausgefüllt werden. Sie können diesen Fragebogen auf unserer Homepage einsehen und gerne auch schon ausgedruckt und ausgefüllt zu der Beratung mitbringen.



#### Haben Sie Fragen?

Zögern Sie nicht uns anzusprechen, wir sind gerne für Sie da.

## Qualifizierung und Bildung für Frauen

#### „Qualifizierung und Bildung“

Diese zwei Worte umfassen wichtige Bausteine auf Ihrem beruflichen Weg. Durch die Teilnahme an Kursen können sie fachliche Wissenslücken schließen oder es zeigen sich neue, vorher nicht anvisierte Aspekte, die Sie inspirieren und neue Horizonte eröffnen.

Das gemeinsame Lernen und der Austausch in Gruppen im direkten Dialog, egal ob digital oder face-to-face, hilft sich zu reflektieren, zu qualifizieren, zu bilden und zu wachsen.

Deshalb werben wir auch dafür, sich umzusehen und bei verschiedenen Bildungseinrichtungen nach für Sie interessanten Angeboten Ausschau zu halten, damit Sie sich beruflich und persönlich positiv weiter entwickeln können.

Schauen Sie also gerne auf die Webseiten nebstehender Bildungseinrichtungen und lassen Sie sich inspirieren.



**VHS Osnabrück**

Bergstraße 8 · 49076 Osnabrück  
Tel. 0541/323-2243 · [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)



**Ev. Familien-Bildungsstätte**

Anna-Gastvogel-Str. 1 · 49080 Osnabrück  
Tel.: 0541 505 30-0 · [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)



**Katholische Familien-Bildungsstätte e.V.**

Große Rosenstraße 18 · 49074 Osnabrück  
Tel. 0541/35868-0 · [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



**BUS GmbH**

Bramscher Straße 134 – 136 · 49088 Osnabrück  
Tel. 0541/6929600 · [www.bus-gmbh.de](http://www.bus-gmbh.de)

## WORKSHOPS DER KOSTELLE

Es gibt einige Themen, die immer wieder auftauchen und viele Frauen beschäftigen. Zur gezielten Bearbeitung bieten wir einige Workshops direkt in der Koordinierungsstelle oder als digitale Veranstaltung an. Die Angebote richten sich an alle Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen und ihren Wohnsitz im Stadtgebiet Osnabrück haben.

### Parkmöglichkeiten finden Sie kostenfrei in der Stadthaus-Garage:

Natruper-Tor-Wall 2  
49076 Osnabrück  
Vergessen Sie nicht, uns wegen Ihrer kostenfreien Ausfahrt anzusprechen.

**Eine wichtige Bitte: Wir freuen uns über rechtzeitige Anmeldungen! Die Teilnahmeplätze sind begrenzt und nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.**

### Anmeldung für alle Angebote:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Natruper-Tor-Wall 2A  
49076 Osnabrück  
Tel. 0541/27026  
info@frau-und-betrieb-os.de

Unsere Workshops können Sie jederzeit unkompliziert über unsere Homepage buchen.

### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, notieren Sie sich bitte diesen Termin, um ihn nicht zu verpassen. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um eine Rückmeldung, damit der frei werdende Platz noch nachbesetzt werden kann. Andere Frauen werden es Ihnen danken.



## Basics

### Selbstorganisiert lernen Berufliche Lernziele und Lernpfade entwickeln

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant. Besonders in Phasen beruflicher Neuorientierung stehen wir vor der Herausforderung, uns neue Kenntnisse, Fähigkeiten und Tools schnell anzueignen. Klassische Weiterbildungsangebote sind dafür oft zu starr, zeitlich nicht flexibel oder inhaltlich nicht passgenau.

#### In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie Sie Ihr Lernen selbst in die Hand nehmen:

- Wie entwickle ich eigene Lernziele, die mich wirklich motivieren?
- Wie bau ich mir einen individuellen Lernpfad auf, der zu meiner aktuellen Lebens- und Arbeitssituation passt?
- Wie finde ich die richtigen Lerninhalte und vielleicht auch passende Lernpartner\*innen?

Und wie kann Künstliche Intelligenz mich dabei unterstützen, mein Lernen gezielt zu gestalten?

Gemeinsam entdecken wir Methoden und Tools, mit denen Sie Ihre Lernvorhaben planen, strukturieren und reflektieren können: von der Lernzielformulierung über die Auswahl Ihrer passenden Lernumgebung bis zum Transfer des Gelernten in den Alltag.

**TERMIN:** Do., 29.01.2026  
9:00 – 12:30 Uhr



**REFERENTIN:** Martina Hölscher,  
Locinar.plus

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

## Basics

### Mental Load meistern Klarheit und Leichtigkeit im Alltag finden

Immer mehr Frauen fühlen sich von der unsichtbaren Last der ständigen Organisation und Verantwortung überwältigt. Dieses Phänomen – Mental Load – betrifft nicht nur das Privateben, sondern auch den Job: Der Kopf arbeitet rund um die Uhr, To-Do-Listen werden länger, und echte Erholung rückt in weite Ferne.

In unserem 3-stündigen Workshop „Mental Load meistern – Klarheit und Leichtigkeit im Alltag finden“ werfen wir einen ehrlichen Blick auf das Thema Mental Load und wie er individuell entsteht. Die Teilnehmerinnen lernen, ihre eigene Belastung einzuschätzen und individuelle Stellschrauben für mehr Entlastung zu erkennen. Gemeinsam entwickeln wir konkrete Strategien, um Verantwortung zu teilen, Prioritäten neu zu setzen, Freiräume zu schaffen und die Erholungsfähigkeit zu steigern.



Der Workshop bietet Raum für Austausch, Reflexion und praktische Übungen – für mehr Klarheit im Kopf und mehr Energie im Alltag.

**TERMIN:** Di., 17.02.2026  
9:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Melanie Linnenschmidt,  
linnenschmidtCOACHING

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

## Berufliche Neuorientierung mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode\*

Sie hängen fest in Ihrem Alltag? Ihnen fehlt aber noch die Idee und der Mut, sich beruflich neu zu erfinden? Dann nutzen Sie doch die kreative Energie der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode und entwickeln Sie eine Vision für Ihre beruflichen Neuorientierung.

### Inhalte:

In diesem Workshop, in dem die LEGO® SERIOUS PLAY® Methode eingesetzt wird, werden Ideen und kreative Lösungsansätze gefördert. Die spielerische Umgebung, das Visualisieren über das LEGO® Material und der Austausch in der kleinen Workshop-Gruppe helfen Ihnen, mit frischen Blick neue Lösungsansätze für Ihre berufliche Weiterentwicklung zu entwickeln. Sie bauen in diesem Workshop in mehreren Phasen eine Vision für Ihre berufliche Neuorientierung und arbeiten dabei individuelle Stärken und Ideen heraus. Durch den Austausch in der Workshop-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ideen vorzustellen und direkt Feedback und Ideen aus der Gruppe zu bekommen.

\*LEGO®, SERIOUS PLAY®, die Minifigur und die Konfigurationen der Steine und Noppen sind Marken der LEGO® Gruppe, die diese Workshops weder sponsert, autorisiert noch genehmigt. © 2026 The LEGO® Group

**TERMINE:** Do., 19.02. oder Di., 10.11.2026  
9:00 – 13:00 Uhr

**REFERENTIN:** Martina Hölscher,  
Locinar.plus

**GEBÜHREN:** Keine

### KURSORT UND ANMELDUNG:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



19.02.2026

## Bewerben

### Bewerbungen mit ChatGPT Ein smarter Boost für den Bewerbungsprozess

In diesem interaktiven Online-Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie ChatGPT im Bewerbungsprozess einsetzen können. Sie entdecken, wie künstliche Intelligenz (KI) dabei unterstützt, passende Stellen zu finden, Bewerbungsunterlagen so zu formulieren, dass sie gut zur Stellenanzeige passen, und Vorstellungsgespräche üben. Alles wird hands-on und direkt an den eigenen Unterlagen ausprobiert – praxisnah, interaktiv und ohne Vorkenntnisse.

### Zielgruppe:

Menschen, gerne auch ohne KI-Vor erfahrung, die KI im Bewerbungsprozess einsetzen möchten.

**TERMIN:** Di., 24.02.2026  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Jana Oetken,  
The Employment Lab

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT:** Digital, der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code



10.11.2026

## Basics

### Female Empowerment Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf – 2-teiliger Workshop

Wäre es nicht großartig, wenn Sie voller Energie und Ideen, voller Zufriedenheit und Leichtigkeit, selbstbestimmt durch Ihr Leben gehen? In diesen beiden Workshops geht es darum, dass Sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und lernen, dass Sie mit all ihren Aufgaben nicht allein sind!



12.03. UND  
19.03.2026

### Workshop 1: Die Frau im Privatleben

- Bewusst werden des „Mental Loads“, der unzähligen unsichtbaren und oft unbewussten Dinge, die „Frau“ nebenher tut.
- „Nein“ sagen lernen und achtsam mit eigenen Grenzen umgehen.
- Stress vorbeugen: Signale von Stress leichter erkennen und angemessen reagieren.

### Workshop 2: Die Frau im Beruf

- Work-Life-Balance, (Arbeits-) Alltag und eigene Bedürfnisse miteinander vereinbaren.
- Neue berufliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten finden.
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft als unterstützende Kraft der beruflichen Selbstverwirklichung.



19.11. UND  
26.11.2026

**TERMINE:** Do., 12. und 19.03.2026 oder  
Do., 19. und 26.11.2026  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Alina Dammer, Coaching und Training

**GEBÜHREN:** Keine

### KURSORT UND ANMELDUNG:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

## Berufliche Wege

### Wo will ich hin? Berufliche Standortbestimmung

Wo stehe ich gerade in meinem Leben (beruflich/privat), wo will ich hin?

Was steht mir vielleicht im Weg und welche (noch verborgenen) Ressourcen trage ich in mir?

Mit unterschiedlichen Methoden (systemisch, psychodramatisch, kreativ) nehmen wir eine persönliche Standortbestimmung in den Blick.

Dabei kann es um private oder berufliche Veränderungswünsche gehen: eine Perspektive für neue Lebensabschnitte entwickeln, den Umgang mit Übergängen gestalten, zwischenmenschliche Herausforderungen beleuchten oder Wünsche und Sehnsüchte erforschen.



23.04.2026

Im Fokus des Gruppenangebots steht die Entdeckung und Stärkung persönlicher Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen.

**TERMINE:** Do., 23.04.2026 oder Di. 24.11.2026  
9:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Laura Ax  
Dipl. Sozialpädagogin, Systemisch-Integrative Beraterin, Tanzpädagogin  
www.lauraax.de

**GEBÜHREN:** keine

### KURSORT UND ANMELDUNG:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



24.11.2026

## Ich habe keine Zeit! Zeitmanagement für Frauen zwischen Beruf und Familie

„Ich habe keine Zeit!“ – ein Satz, der vielen Frauen zwischen Familie und beruflichem Wiedereinstieg nur allzu vertraut ist. In dieser **Seminarreihe** gehen wir gemeinsam einen Schritt tiefer: Wir beleuchten die Wurzel Ihres Zeitmangels und -drucks: Dabei kommen wir inneren Antreibern, äußereren Erwartungen und Alltagsrollen auf die Spur. Sie bekommen alltagstaugliche Strategien, klare Strukturen und Raum für Ihre Neuausrichtung. Für mehr Leichtigkeit, Selbstbestimmung und neue Möglichkeiten.

**Modul 1:** Realitätscheck „Was ist – und was darf bleiben?“

**Modul 2:** Werkzeuge und neue Denkweisen „Struktur schaffen – ohne starr zu werden“

**Modul 3:** Selbstfürsorge und nachhaltiger Transfer „Ich bin wichtig – und das ist okay!“

**TERMINE:** Modul 1: Di., 07.04.2026  
Modul 2: Di., 28.04.2026  
Modul 3: Do., 07.05.2026  
jeweils 9:00 – 13:00 Uhr

**REFERENTIN:** Corinna Nehe  
cone.ct Coaching Corinna Nehe

**GEBÜHREN:** keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



## Finden Sie Ihre Stimme Stimmbildung & Selbstbewusstsein für Frauen

Möchten Sie klarer, kraftvoller und mit mehr Präsenz sprechen? In diesem Workshop lernen Frauen, ihre Stimme bewusst, entspannt und authentisch einzusetzen – für mehr Selbstsicherheit im Alltag, im Beruf und in persönlichen Gesprächen.



04.05.2026

**1. Workshop (gebührenfrei):**

**In einem geschützten Raum für Frauen erwarten Sie**

- Atem- und Körperübungen für eine stabile Stimme.
- Resonanz, Klang & Artikulation für Ausdrucksstärke und Klarheit.
- Selbstbewusstes Sprechen – mit Überzeugung und Wirkung.
- Übungen zur Balance zwischen Durchsetzungsfähigkeit & Empathie.
- Reflexion weiblicher Sprachsozialisation.

Entfalten Sie Ihre stimmliche Präsenz – klar, kraftvoll, Sie selbst.

**2. Einzel-Coaching (kostenpflichtig):**

Individuelle Online-Termine mit der Referentin sind auf Anfrage buchbar.

**TERMIN:** Mo., 04.05. und Di., 05.05.2026 oder  
Mo., 21.09. und Di., 22.09.2026  
jeweils von 09:00 – 13:00 Uhr



21.09.2026

**REFERENTIN:** Caroline Worstbrock,  
Phonetik Beratung

**GEBÜHREN:** • Keine für den Workshop  
• Das kostenpflichtige Einzel-Coaching kann optional gebucht werden

**KURSORT:** Ort wird noch bekannt gegeben

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code

## Shine your light! Stärken klären – stärker werden

In dieser einzigartigen Kombination aus Workshop und Einzelcoaching geht es darum, dass Sie sich Ihrer Stärken bewusster werden. Damit stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Fähigkeit, positiv aufzutreten. Vielleicht entstehen dadurch auch neue Ideen und berufliche Ziele.



06.05.2026

**1. Workshop (gebührenfrei):**

In einem Mix aus Selbstreflexion und Gruppenerfahrung lernen Sie Ihre Stärken (neu) kennen. Die Dozentin greift dabei auf einen breit aufgestellten Werkzeugkoffer zu, der Ihnen ermöglicht aus verschiedenen Perspektiven Ihre Stärken zu reflektieren.

**2. Einzel-Coaching (kostenpflichtig):**

Bei Bedarf können Sie weitere persönliche Termine zur individuellen Unterstützung direkt mit der Referentin vereinbaren. Sie vertiefen die Erfahrungen des Workshops und erarbeiten konkrete Ziele.

**TERMIN:** Mi., 06.05.2026 oder Mi., 07.10.2026  
9:00 – 12:30 Uhr

Termine für Einzel-Coachings können direkt im Anschluss an den Workshop mit Frau Winkler vereinbart werden.

**REFERENTIN:** Katrin Winkler,  
Coaching und Training

**GEBÜHREN:** • Keine für den Workshop  
• Das kostenpflichtige Einzel-Coaching kann optional gebucht werden



07.10.2026

**KURSORT UND ANMELDUNG:**

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

## Take your space! Über Bewegung zu Stärke und Standing

Fällt es Dir schwer, Dich stark zu fühlen neben jemand „Großem“? Machst Du Dich manchmal kleiner, als Du bist? Fällt es Dir in bestimmten Situationen schwer, Deine Meinung zu vertreten/zu Deiner Meinung zu stehen? Passt Du Dich öfter an Gegebenheiten an, als Du eigentlich möchtest und fühlst Dich unwohl dabei?

In diesem Workshop erfährst Du, wie Du mit Hilfe von gezielten, kurzen und alltagstauglichen Körperübungen dich und deinen Körper besser wahrnehmen kannst. Damit erfährst Du mehr über Dich und Deine Bedürfnisse. So wird Dein Selbstbewusstsein gestärkt. Du lernst deinen Standpunkt für Dich zu vertreten, Deinen Raum für Dich einzunehmen und Dich damit gut zu fühlen.

**TERMIN:** Mi., 20.05.2026  
9:00 – 12:30 Uhr

**REFERENTIN:** Jana Wunderlich,  
Sozialarbeiterin, Embodiment Coach,  
Tanzpädagogin  
[www.janawunderlich.de](http://www.janawunderlich.de)

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

**KURSORT:** VHS Osnabrück, Bergstr. 8,  
49076 Osnabrück, Raum 005



### Die eigene Chefin sein – Eine Chance für Frauen

Die eigene Chefin sein kann für Frauen mit einer Gründungsidee und dem nötigen Know-How eine hervorragende berufliche Alternative sein.

#### Inhalte:

- Von der Idee zur klaren Positionierung.
- Der Businessplan – dein persönlicher Fahrplan in die Selbstständigkeit als Herzstück der eigenen Gründung.
- Fördermöglichkeiten.
- Vereinbarkeit Familie und Selbstständigkeit.

**TERMINE:** Do., 11.06.2026 oder Di., 01.12.2026  
10:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Vera Langer, BUS GmbH

**GEBÜHREN:** Keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



11.06.2026



01.12.2026

## Bewerben

### Körpersprache, Gestik und Mimik im Berufsalltag

Wie können Sie bei Vorstellungsgesprächen selbstsicherer auftreten? Wie wirken Sie kompetent, authentisch und zugleich sympathisch? Und welche Signale verraten – oft unbewusst – Selbstbewusstsein oder Unsicherheit?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit Körpersprache, Gestik und Mimik im beruflichen Kontext. Gemeinsam entdecken wir typische Körpersprache-Fehler, die unsicher wirken lassen und lernen, wie Sie diese Schritt für Schritt vermeiden können. Dabei sprechen wir auch darüber, welche Erwartungen und kulturellen Besonderheiten es in Deutschland im Bewerbungsprozess und im Berufsalltag gibt – und wie Sie sie erfolgreich für Sich nutzen können.

#### Der Workshop lebt vom Austausch:

Wir teilen Erfahrungen, beobachten verschiedene Kommunikationssituationen und arbeiten mit vielen praktischen Übungen. So entwickeln Sie ein klareres Gefühl für Ihre Außenwirkung und können beim nächsten Vorstellungsgespräch souveräner, klarer und selbstbewusster auftreten.

Der Workshop richtet sich insbesondere an Frauen mit **Migrationshintergrund**, die bei Vorstellungsgesprächen häufig auf besondere Herausforderungen stoßen.

**TERMIN:** Di., 18.08.2026  
9:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Maria Di Zio

**GEBÜHREN:** keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



## Berufliche Wege

### Neuorientierung im Beruf – mit Mut und Planung zum neuen Job

Die Planung und Gestaltung des eigenen Berufsweges stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Zunächst geht es um den Blick nach innen und damit um die eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Motive. Erst wenn diese klar benannt werden können, kann man sich im Dschungel der beruflichen Möglichkeiten besser orientieren. Der Arbeitsmarkt bietet verschiedene Eintritts- und Veränderungsoptionen, von denen einige vorgestellt werden.

#### Inhalte:

- Den persönlichen Standort im Blick haben.
- Die eigenen Motive, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen kennenlernen und benennen.
- Den bisherigen beruflichen Werdegang wertschätzen.
- Den Übergang zum Arbeitsmarkt gestalten.
- Neue berufliche Perspektiven entwickeln.

**TERMIN:** Do., 24.09.2026  
9:00 – 12:30 Uhr



**REFERENTIN:** Uta Schrader  
Personalarbeit und Coaching

**GEBÜHREN:** keine

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

## Basics

### Führen & Folgen

Wie Tanzen zur Körpersprache wird und unsere Kommunikation stärkt

Was bedeutet es wirklich zu führen – und was bedeutet es zu folgen? Sind diese Rollen Ausdruck von Stärke oder Schwäche, oder steckt etwas ganz anderes dahinter? In diesem praxisorientierten Workshop entdecken wir, wie Tanzen als eigene (Fremd-)Sprache funktioniert und wie wir diese nonverbale Kommunikation bewusst nutzen können, um berufliche wie persönliche Interaktionen zu verbessern.

Anhand einfacher Körperübungen und ersten Schritten im Bachata Tanz lernen die Teilnehmerinnen beide Rollen kennen: Leader und Follower. Dadurch schärfen wir Körperbewusstsein, Präsenz, Klarheit und die Fähigkeit, klare Signale zu senden und zu empfangen – zentrale Kompetenzen für erfolgreiche Kommunikation im Berufsalltag.

Es sind keine Vorkenntnisse und keine sportlichen Fähigkeiten notwendig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken oder Schuhe mit glatter Sohle sowie Wasser mit.

**TERMIN:** Di., 16.06.2026  
9:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Maria Di Zio

**GEBÜHREN:** keine

**KURSORT:** BailamOS Tanzstudio, Neulandstr. 12, 2. Etage links, in der EWTO Kampfschule

**ANMELDUNG:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



## KOOPERATIONS-VERANSTALTUNGEN

Die Leiterinnen der Koordinierungsstelle stehen im regen Austausch mit anderen regionalen Partnerinnen und Partnern, die sich ebenfalls für die Förderung der Gleichstellung und die berufliche Entwicklung von Frauen einsetzen. Daraus sind verschiedene Veranstaltungen entstanden. Im Folgenden finden Sie eine Aufstellung der verschiedenen Angebote. Leider stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung die exakten Termine noch nicht fest, aber gerne können sie sich schon über die Inhalte informieren.

**Bitte schauen Sie auf unsere Homepage oder folgen Sie uns auf Instagram, um aktuelle Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen zu erhalten. Bei Fragen können Sie uns auch anrufen, wir sind gern für Sie da.**

**Beachten Sie, dass diese Veranstaltungen NICHT in unseren Räumen stattfinden, aber fast alle gebührenfrei sind. Die Anmeldungen erfolgen ebenfalls NICHT über uns.**

**Noch eine wichtige Bitte:**  
Rechtzeitige Anmeldungen helfen sehr, nur so können die Veranstaltungen auch zuverlässig durchgeführt werden.



## Kooperationsveranstaltung

### FrauenZukunftsWoche

Die **FrauenZukunftsWoche** richtet sich an Frauen, die sich Gedanken machen über ihren weiteren beruflichen Weg. Sie erhalten Anregungen, Informationen und Hilfestellungen für ihre berufliche Weiterentwicklung.

Die gebührenfreien Veranstaltungen werden organisiert und durchgeführt von der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V. und der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Berufsberaterinnen der Agentur für Arbeit.

Sie findet vom **13. – 17.04.2026** statt.

**Es sind u. a. folgende Veranstaltungen geplant:**

- "Für eine Qualifizierung ist es nie zu spät"
- "Berufsweg planen"
- "Neue Wege – erste Schritte"
- "Berufliche Qualifizierung für Frauen mit Migrationshintergrund"



**TERMIN:** 13. – 17.04.2026

**GEBÜHREN:** Keine

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code

**KURSORT:** Agentur für Arbeit  
Johannistorwall 56  
49080 Osnabrück

**VERANSTALTERINNEN:**

- Martina Varnhorn, Leiterin der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.
- Andrea Kreft, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit
- Sabine Schulte, Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit
- Theresa Wittwer, Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit



## FRAUEN-BUSINESS-TAGE

Bereits zum dreizehnten Mal laden wir Unternehmerinnen sowie Frauen, die sich vernetzen und weiterentwickeln möchten, zu dieser inspirierenden Veranstaltung ein.

Mit einem Mix aus Fachvorträgen, Business-Talks, Informationsständen und Raum für Diskussionen bietet das Format eine hervorragende Plattform für Weiterbildung und Networking.

**TERMIN:** Do., 12.11. und  
Fr., 13.11.2026

**GEBÜHREN:** Kostenlos

**ANMELDUNG:** Digital über die Homepage  
der IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim  
siehe QR-Code

**KURSORT:** Industrie- und Handelskammer  
Neuer Graben 38  
49074 Osnabrück

**VERANSTALTER\*INNEN:**

- Claudia Pieper,  
Leiterin der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.
- Enno Kähler,  
IHK Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Jutta Harmeyer,  
Unternehmerinnen-Stammtisch
- Kirsten Sautmann,  
Unternehmerinnen Treff Osnabrück e. V. (U-Treff)
- Heike Leyer,  
Handwerkskammer Osnabrück - Emsland - Grafschaft Bentheim
- Vera Langer,  
Berufsbildungs- und Servicezentrums des Osnabrücker Handwerks (BUS GmbH)



## Selbstbewusst und stark Selbstbehauptung und Persönlichkeitsstärkung für Frauen

In diesem praxisnahen Workshop lernen Frauen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, klare Grenzen zu setzen und sich in herausfordernden Situationen zu behaupten. Mit einer Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen werden Themen wie Körpersprache, Achtsamkeit, Dominanzverhalten und Strategien zur Deeskalation behandelt. Zudem geht es um den Umgang mit Übergriffen sowie um Techniken, um sich selbst zu schützen und rechtzeitig zu handeln.

**Das Ziel:** mehr innere Stärke, Selbstsicherheit und ein besseres Gespür für die eigene Wahrnehmung.

**TERMIN:** Sa., 05.09.2026

**GEBÜHREN:** 20 €

**ANMELDUNG:** Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück e. V.  
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück  
Esther Gerbes  
0541 35868-78, info@keb-os.de  
oder digital über QR-Code

**REFERENTIN:** Gaby Bothe

**KURSORT:** Kath. FABI/KEB Osnabrück  
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück

**VERANSTALTERINNEN:**

- Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V.
- Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück e. V. (KEB)



## Word, Excel, Outlook & Co. Gemeinsam sicher im Berufsalltag



Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen oder Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen? Dann bieten unsere Kurse Ihnen die notwendige Unterstützung. Unsere Veranstaltungen möchten den Umgang mit moderner Technik vermitteln und genügend Raum für Fragen sowie zum Ausprobieren bieten. Dabei legen wir großen Wert auf praktische

Übungen, damit das Gelernte sofort angewendet werden kann. Das gemeinsame Lernen steht bei uns im Vordergrund.

In angenehmer und unterstützender Atmosphäre zeigen wir Schritt für Schritt, wie Word, Excel, Outlook, MS Teams und KI den Berufsalltag erleichtern können.

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Frauen ab dem 50. Lebensjahr
- Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt
- Mut und Interesse Fragen zu stellen und sich auszuprobieren

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code

**REFERENTIN:** Julia Altenau



**KURSORT:** vhs Osnabrück,  
Bergstr. 8,  
49086 Osnabrück

### VERANSTALTERINNEN:

- Koordinierungsstelle  
Frau & Betrieb e. V.
- vhs der Stadt Osnabrück

## Word, Excel, Outlook & Co. Gemeinsam sicher im Berufsalltag

### MICROSOFT WORD

In diesem Kurs lernen Sie, Texte zu schreiben und optisch ansprechend zu gestalten.

#### Inhalte:

- Erstellen und Speichern von Texten Schritt für Schritt erklärt.
- Den Text leserlicher und übersichtlicher gestalten: Schriftarten, Absätze und Zeilenabstände anpassen.
- Tabellen erstellen, um Inhalte klar zu strukturieren.
- Einführung in das Arbeiten mit Bildern – Einfügen und Platzieren leicht gemacht.
- Tipps für das Layout: Absätze, Umbrüche, Zeilenabstände und Seitenränder.

**TERMINE:** Mo., 23.02. und Mi., 25.02.2026  
18:00 – 20:30 Uhr

**GEBÜHREN:** 35 €

### MICROSOFT EXCEL

Machen Sie sich mit dem Programm Excel vertraut und lernen Sie, Tabellen zu erstellen und einfache Berechnungen durchzuführen.

#### Inhalte:

- Einfache Tabellen erstellen und bearbeiten.
- Grundlagen der Formatierung: Zellen färben, Spalten und Zeilen anpassen.
- Erste Berechnungen: Anzahl, Summe, Durchschnitt
- Sortieren und Filtern von Daten – wie finde ich schnell, was ich brauche?

**TERMINE:** Mo., 02.03. und Fr., 06.03.2026  
18:00 – 20:30 Uhr

**GEBÜHREN:** 35 €

### MICROSOFT OUTLOOK

Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit Outlook E-Mails verwalten und Ihren Kalender organisieren, damit Sie den Überblick behalten.

#### Inhalte:

- E-Mails schreiben, Antworten organisieren und Anhänge hinzufügen.
- Wie Sie Ordnung in Ihre E-Mails bringen: Ordner anlegen und Nachrichten sortieren.
- Den Überblick behalten: Termine eintragen, Erinnerungen aktivieren und Aufgabenlisten nutzen.
- Praktische Tipps für die einfache Organisation Ihrer täglichen Kommunikation.

**TERMINE:** Di., 10.03.2026  
18:00 – 20:30 Uhr

**GEBÜHREN:** 18 €

### MICROSOFT TEAMS

Dieser Kurs hilft Ihnen, digitale Tools für die Zusammenarbeit am Computer besser zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie mit anderen sicher und unkompliziert zusammenarbeiten können.

#### Inhalte:

- Ein Team erstellen und eine Struktur für Aufgaben und Kommunikation aufbauen.
- Videobesprechungen starten, organisieren und Teilnehmende einladen.
- Dateien sicher speichern und bearbeiten: Überblick über das Speichern in der „Cloud“.
- Praktisches Arbeiten: Dokumente gleichzeitig bearbeiten und Änderungen nachvollziehen.

**TERMINE:** Mo., 11.05. und Di., 12.05.2026  
18:00 – 20:30 Uhr

**GEBÜHREN:** 35 €

### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

KI ist wie ein digitaler Assistent, der Sie bei alltäglichen Aufgaben unterstützen kann – von der Textverarbeitung über Übersetzungen bis hin zur Ideenfindung oder Recherche. Besonders im Büroalltag kann KI Ihnen helfen, Zeit zu sparen und Arbeit leichter zu erledigen. In diesem Workshop erklären wir Ihnen ganz einfach und ohne Fachsprache, was KI ist und wie Sie sie konkret nutzen können. Sie probieren die Tools direkt aus und erfahren, wo sie hilfreich sind – und wo die Grenzen liegen.

#### Inhalte:

- Was ist Künstliche Intelligenz?: Eine einfach verständliche Einführung in die Grundlagen von KI – ohne technisches Vorwissen.
- Texte schreiben lassen: KI hilft bei der Formulierung von E-Mails, Berichten oder Einladungstexten.
- Übersetzungen leicht gemacht: Lassen Sie Nachrichten oder Texte schnell in andere Sprachen übersetzen.
- Recherche, Ideen und Infos finden: KI unterstützt bei der Recherche, Brainstorming oder der Aufgabenplanung.
- Texte vereinfachen und korrigieren lassen: Überprüfen und vereinfachen Sie Texte effizient mit KI.
- Grenzen und Sicherheit: Wichtige Tipps zur sicheren und kritischen Nutzung von KI im Büroalltag.

**TERMINE:** Sa., 22.08.2026  
09:00 – 16:00 Uhr

**GEBÜHREN:** 60 €

# VERBUND FRAU & BETRIEB E.V.

## Gemeinsam Zukunft gestalten

Der **Verbund Frau & Betrieb e.V.** ist ein starkes Netzwerk, das Unternehmen dabei unterstützt, sich zu-kunftssicher aufzustellen. Im Mittelpunkt stehen gleichberechtigte Teilhabe am Arbeitsmarkt, Chancengleichheit und eine Unternehmenskultur, die Vielfalt und Care-Verantwortung wertschätzt.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Unterstützung von Mitarbeitenden mit Care-Aufgaben – sei es Kinderbetreuung, die Pflege von Angehörigen oder andere Formen familiärer Verantwortung. Der Verbund begleitet Unternehmen dabei, Strukturen zu schaffen, die diese Aufgaben berücksichtigen und Mitarbeitende entlasten. Eine gelingende Vereinbarkeit von Beruf und Care-Tätigkeiten ist nicht nur ein Gewinn für die Beschäftigten, sondern auch ein entscheidender Faktor, um dem Fachkräftemangel aktiv zu begegnen.

Darüber hinaus setzt sich der Verbund gezielt für die Stärkung der beruflichen Chancen von Frauen ein. Mit Impulsen, Beratungen und praxisnaher Unterstützung werden Unternehmen ermutigt, Chancengleichheit nachhaltig in ihre Organisation zu integrieren – für eine inklusive und moderne Arbeitswelt.

### Ein Netzwerk mit Mehrwert

Mitglieder im Verbund profitieren von einem regional starken Netzwerk, das den Austausch und die Entwicklung praxisorientierter Lösungen fördert. Workshops, Impulsvorträge und Netzwerkveranstaltungen bieten Inspiration, Wissenstransfer und konkrete Unterstüt-zung für die Gestaltung einer zukunftsfähigen Arbeitskultur.



### Mitglied werden

Die Mitgliedschaft im Verbund Frau & Betrieb e.V. steht Unternehmen aller Branchen und Größen offen. Die Jahresbeiträge sind gestaffelt nach Unternehmensgröße:

- Bis 49 Beschäftigte: 100 €
- 50 – 249 Beschäftigte: 150 €
- Ab 250 Beschäftigte: 200 €

Für Fragen oder weiterführende Informationen steht der Verbund jederzeit gerne zur Verfügung.

### Gemeinsam Lösungen finden

Der Verbund Frau & Betrieb e.V. vereint Unternehmen, die sich den Herausforderungen des modernen Arbeitsmarktes stellen und Verantwortung für eine nachhaltige, inklusive Zukunft der Arbeit übernehmen möchten. Das Netzwerk steht für die Überzeugung, dass Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung und innovative Ansätze der Schlüssel zu einer zukunftssicheren Wirtschaft sind.

# Mitgliederversammlung 2026

## Verbund Frau & Betrieb e.V.

Wir laden Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitglieder-versammlung ein – in einem ganz besonderen Jahr:

### Der Verbund Frau & Betrieb e.V. wird 30 Jahre alt!

Drei Jahrzehnte, in denen wir viel erreicht haben: Wir haben Netzwerke aufgebaut, Kooperationen gestärkt und uns gemeinsam für die Belange von Frauen in der Wirtschaft eingesetzt. Gerade in einer herausfordernden Zeit zeigt sich, wie wichtig unser Miteinander ist.

Unser Netzwerk lebt von Austausch, gegenseitiger Unterstützung und dem gemeinsamen Willen, Lösungen zu finden – für die aktuellen und kommenden Herausforderungen in der Wirtschaft.

Lassen Sie uns diesen Weg fortsetzen, voneinander lernen und die Zukunft aktiv gestalten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, inspirierende Gespräche und einen Blick auf das, was wir gemeinsam bewegt haben – und noch bewegen werden.

Mit herzlichen Grüßen

**Ihr Vorstand vom Verbund Frau & Betrieb e.V.**

**TERMIN:** Do., 23. April 2026,  
09:00 – ca. 11:00 Uhr

**WO:** Duni GmbH,  
Robert-Bosch-Str.4, 49565 Bramsche

**WER:** Mitglieder im  
Verbund Frau & Betrieb e.V.

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code



**Anja Staschinski**  
Hellmann Worldwide  
Logistics Germany  
GmbH & Co. KG



**Helga Suhr**  
Wasserverband  
Bersenbrück



**Martina Hölscher**  
Locinar.plus/Martina Hölscher  
Consulting



**Iris von der Haar**  
smartOPTIMO GmbH & Co. KG



## Neujahrsimpuls – Veränderung? – Willkommen auf Ihrer nächsten Entwicklungsreise

In diesem kurzweiligen Online-Impuls erfahren Sie, wie Sie Veränderungsprozesse in Ihrem Betrieb so gestalten können, dass am Ende nicht nur alle ankommen, sondern auch gern wieder mitfahren. Sie bekommen einen Überblick über die verschiedenen Arten von Veränderungsprozessen – vom spontanen „Sprung ins kalte Wasser“ bis zum strategischen „Fahrplan mit Zielbahnhof“.

Sie lernen, wann agiles Vorgehen sinnvoll ist (und wann es schlicht Chaos produziert) und wann klassische Projektplanung Sie wirklich voranbringt. Außerdem bekommen Sie praxisnahe Elemente an die Hand, die helfen, Change-Projekte klar, effizient und mit möglichst wenig „Tal der Tränen“ zu managen.

Für wen? Für Sie, wenn Sie ein kleines Unternehmen, einen Betrieb oder eine Organisation führen – egal ob Pflegedienst, Frisörsalon, Logistikunternehmen oder Ortsgemeinde – und Veränderung aktiv steuern wollen. Mit konkreten Tipps und sofort umsetzbaren Impulsen für Ihren Betrieb – und einer Prise Humor, die selbst die „schlechte Wetterfront“ leichter macht.

**TERMIN:** Do., 22.01.2026  
10:00 – 12:00 Uhr



**REFERENTIN:** Kathrin Strehlau,  
Teamelement

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT:** Digital, der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code

## Souveräne Gesprächsführung

In diesem Impuls erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen einer gelungenen Gesprächsführung und die psychologischen Wirkungsfaktoren, die in der Kommunikation eine Rolle spielen. Die Inhalte sind als kompakte Impulse aufgebaut und bieten einen ersten Einblick in Gesprächstechniken.

### Inhalte:

- Psychologische Wirkungskräfte in der Gesprächsführung:  
Sie erhalten Einblicke in die wichtigsten psychologischen Mechanismen, die unsere Kommunikation beeinflussen.
- Zutaten einer gelungenen Gesprächsführung:  
Ein kurzer Überblick über die wichtigsten Elemente, die für ein erfolgreiches Gespräch unverzichtbar sind.
- Förderung einer wertschätzenden Dialogfähigkeit und positive Sprache:  
Wie gelingt es, ein „Inselbewusstsein“ zu entwickeln, das den Dialog fördert und eine positive Atmosphäre schafft?

**TERMIN:** Di., 27.01.2026  
10:00 – 11:30 Uhr



**REFERENTIN:** Meike Schell,  
Business-Coach und Trainerin

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT:** Digital, der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code



## Gesund und kraftvoll im Alltag Impulse, Austausch und praxisnahe Handwerkszeug zur Burnoutprävention

Beruf, Familie, Organisation, Verantwortung – viele Frauen und Mütter leisten Tag für Tag Enormes. Oft bleibt dabei wenig Raum für die eigene Gesundheit. In dieser Veranstaltung nehmen wir uns bewusst Zeit, um innezuhalten, Kraftquellen zu entdecken und neue Perspektiven zu entwickeln.

- In einem abwechslungsreich gestalteten Vormittag erhalten Sie kurze, fundierte Impulse rund um Stress, Erschöpfung und Burnout-Prävention.
- In Einzelreflexionen schauen Sie auf Ihre persönlichen Belastungen und Warnsignale.
- In kleinen Gruppen tauschen Sie sich aus, lernen voneinander und erleben, dass Sie mit Ihren Herausforderungen nicht allein sind.



**Ziel ist es,** Sie zu stärken und Ihnen praxistaugliches Handwerkszeug mitzugeben: für einen gesünderen Umgang mit Stress, mehr Selbstfürsorge im Alltag und konkrete Schritte, um stressbedingten Erkrankungen wirksam vorzubeugen.

Ein Vormittag für Klarheit, Austausch und neue Energie.

**TERMIN:** Di., 24.02.2026  
09:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Melanie Linnenschmidt,  
linnenschmidt COACHING

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

## Warte nicht auf den nächsten KI-Kurs Mit eigener Lernstrategie KI-Kompetenz aufbauen

Der Hype um KI entwickelt sich so schnell, dass viele Organisationen nicht mitkommen. Während Sie noch auf ein KI-Training und die Anwendung im Job warten, sind die entsprechenden Tools und Anwendungen oft schon wieder überholt. Das klingt frustrierend? Das muss nicht sein.

### Inhalte:

In diesem digitalen Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie selbst das Steuer übernehmen – beim Lernen und beim Umgang mit KI. Sie erfahren, wie Sie eigene Lernziele formulieren, Ihren persönlichen KI-Lernpfad gestalten und KI-Tools wie ChatGPT, Perplexity oder NotebookLM als Lernbegleiter gezielt einsetzen.

### Warum Sie nicht auf den nächsten KI-Kurs warten müssen:

- Möglichkeiten für selbstorganisiertes Lernen von und mit KI.
- Wie Sie Ihre persönlichen Lernziele festlegen und verfolgen können.
- Wie Sie einen passenden Lernpfad für sich finden können.
- Wie KI Ihnen beim Lernen helfen kann.

**TERMIN:** Mi., 11.03.2026  
09:00 – 10:30 Uhr



**REFERENTIN:** Martina Hölscher,  
Locinar.plus

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT:** Digital, der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code

## Effektive Kommunikation am Arbeitsplatz

Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen und stressige Situationen gehören zum Arbeitsalltag – doch gute Kommunikation kann all das verändern. In diesem lebendigen Workshop entdecken die Teilnehmerinnen, wie sie mit klarer, wertschätzender Sprache ihre Zusammenarbeit verbessern, Konflikte frühzeitig erkennen und zu einer positiven Teamkultur beitragen können.

Anhand praxisnaher Beispiele und humorvoller Aha-Momente lernen sie, wie kleine sprachliche Veränderungen – etwa vom „Ja, aber“ zum „Ja, und“ – große Wirkung entfalten. Mit Methoden aus der Transaktionsanalyse, der Kommunikationstheorie von Paul Watzlawick und der verbindenden Kommunikation üben die Teilnehmerinnen, Feedback konstruktiv, respektvoll und handlungsorientiert zu geben.

Ein Workshop, der dazu einlädt, sich weniger zu ärgern, mehr zu verstehen – und Kommunikation wieder als echten Erfolgsfaktor zu erleben.

**TERMIN:** Di., 17.03.2026  
09:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Dorothe Stahljans,  
Stahljans Coaching

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



## Zwischen Anspruch und Wandel – Was Generationen voneinander erwarten

Vier Generationen – ein Büro. Was kann da schon schiefgehen?

Die einen wünschen sich ständiges Feedback, die anderen lieber ihre Ruhe. Manche arbeiten am liebsten im Homeoffice, andere brauchen das Büro als sozialen Ort. Unterschiedliche Werte, Kommunikationsstile und Erwartungen treffen aufeinander – und bieten enormes Lernpotenzial.

In diesem inspirierenden 3-stündigen Workshop reflektieren die Teilnehmerinnen ihre eigenen Haltungen und entdecken, wie Verständnis und Zusammenarbeit über Altersgrenzen hinweg gelingen können. Mit Impulsen wie „Den fünf Säulen der Identität“ von Petzold und aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen werden neue Perspektiven eröffnet und gemeinsame Werte sichtbar.

### Das Ziel:

Gegenseitiges Verständnis fördern, Brücken bauen und ein wertschätzendes, generationenübergreifendes Miteinander gestalten.

**TERMIN:** Di., 14.04.2026  
09:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Dorothe Stahljans,  
Stahljans Coaching

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code



## Zeit für mich Effektives Zeit- und Selbstmanagement mit Leichtigkeit

Wie gelingt es, den Überblick zu behalten, Prioritäten zu setzen und trotzdem gelassen zu bleiben? In diesem interaktiven Online-Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihren persönlichen Umgang mit Zeit und entdecken Wege, Aufgaben klar zu strukturieren – ohne sich in To-do-Listen zu verlieren. Ziel ist es, mit mehr Leichtigkeit, Fokus und Zufriedenheit durch den (Arbeits-) Alltag zu gehen.

Mit praxisnahen Methoden wie der SMART-Technik lernen die Teilnehmenden, Ziele greifbar zu formulieren und motiviert umzusetzen. Sie erfahren, wie kleine Veränderungen große Wirkung zeigen können – selbst in turbulenten Wochen bleibt Raum für Wichtiges und für sich selbst. Ein Workshop, der inspiriert, motiviert und spürbar entlastet.



**TERMIN:** Di., 02.06.2026  
09:00 – 10:30 Uhr

**REFERENTIN:** Dorothe Stahljans,  
Stahljans Coaching

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT:** Digital, der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code

## Gesund Führen Führung wirkt – auch auf die Gesundheit

Wie geht es Ihren Mitarbeitenden wirklich? Fühlen sie sich gesehen, werden sie gefordert, aber nicht überfordert? Oder wächst die Distanz, während der Druck steigt? Sind sie gesund und leistungsfähig oder häufen sich die Fehlzeiten?

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in das Thema gesunde Führung – für Sie selbst und für Ihr Team:

- Wie Sie die Beziehung zu Ihren Mitarbeitenden gestalten und Bindung schaffen.
- Wie Sie die Balance zwischen Anforderungen und Unterstützung halten.
- Woran Sie merken, wenn das Gleichgewicht kippt.
- Wie Sie es im Alltag schaffen, auch Ihre eigene Gesundheit im Blick zu haben.

Im gemeinsamen Austausch erarbeiten wir, wie Sie Vertrauen und Zugehörigkeit in Ihrem Team stärken können, was Führung braucht, damit Leistung und Wohlbefinden zusammengehen und wo Ihre Hebel und Ihre Grenzen sind.



**TERMIN:** Mo., 26.10.2026  
09:00 – 12:00 Uhr

**REFERENTIN:** Kirsten Sautmann  
self care management

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT UND ANMELDUNG:**  
Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
Digital über QR-Code

## Erfolgreich einstellen

### Praxistipps & Quick Wins für eine bessere Candidate Journey

Modernes Recruiting ist schnell, digital und persönlich zugleich. In diesem digitalen Workshop optimieren Sie gezielt Ihre Candidate Experience, damit Bewerber\*innen sich von Anfang an abgeholt, wertgeschätzt und begeistert fühlen – und Ihr Unternehmen nachhaltig positiv in Erinnerung bleibt.

Wir betrachten gemeinsam den gesamten Recruiting-Lifecycle, vom Anforderungsprofil über die Ansprache und Auswahl bis hin zur finalen Einstellung.

Der Fokus liegt auf Quick Wins: praxisnahen Tipps, konkreten Verbesserungsmöglichkeiten und kleinen Stellschrauben, die sofort Wirkung zeigen.

Durch den Austausch in der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, eigene Herausforderungen einzubringen, konkrete Situationen zu reflektieren und direkt Feedback zu erhalten.

Ziel ist es, dass Sie den Workshop mit sofort anwendbaren Maßnahmen verlassen, um Ihre Candidate Journey nachhaltig zu stärken.

**TERMIN:** Di., 03.11.2026  
09:00 – 10:30 Uhr



**REFERENTIN:** Christina Relius  
connect people & company

**GEBÜHREN:** • Kostenlos für Verbundmitglieder  
• Interessierte auf Anfrage

**KURSORT:** Digital, der Link wird Ihnen einige Tage zuvor zugesendet

**ANMELDUNG:** Digital über QR-Code

## BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN!

An dieser Stelle möchten wir Sie auch nochmal ermutigen, regelmäßig auf unserer Homepage und unserem Instagram-Kanal vorbeizuschauen, um sich über neue und aktuelle Angebote zu informieren.



Dort finden Sie immer die neuesten Informationen zu unseren Kursen, Workshops und (Kooperations-) Veranstaltungen.



Durch einfaches Scannen des Codes mit Ihrem Smartphone können Sie schnell und einfach auf die gewünschten Seiten zugreifen und sich über unsere neuesten Angebote informieren. Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

## MITGLIEDSBETRIEBE

### Wir sind der Vorstand des Verbund Frau & Betrieb e.V.:

- Anja Staschinski,  
Hellmann Worldwide Logistics  
Germany GmbH & Co. KG
- Helga Suhre, Wasserverband Bersenbrück
- Iris von der Haar, smartOPTIMO GmbH & Co. KG
- Martina Hölscher,  
Martina Hölscher Consulting/Locinar.plus



### Wir machen mit:

- ASSMANN BÜROMÖBEL GMBH & CO. KG, Melle
- AWIGO Abfallwirtschaft Landkreis Osnabrück GmbH
- AWO für die Region Osnabrück e.V., Osnabrück
- AWO Trialog Weser-Ems GmbH, Osnabrück
- BailamOS Tanzstudio, Osnabrück
- Bedford GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Brünger GbR, Wallenhorst
- Caritas Nordkreis Pflege GmbH, Bersenbrück
- CNP Nordkreis Service gGmbH, Osnabrück
- connect people & company GmbH, Osnabrück
- Christliches Krankenhaus Quakenbrück gGmbH, Quakenbrück
- Cura Osnabrück GmbH, Osnabrück
- cyclos Beratungsgesellschaft für Ökologie, Energie- und Abfallwirtschaft GmbH, Osnabrück
- Delkeskamp Verpackungswerke GmbH, Nortrup
- DIOS – Diakonie Osnabrück Stadt und Land
- Duni GmbH, Bramsche
- ebm elektro-bau-montage GmbH, Osnabrück
- Ev. Altenzentrum Fritz-Kamping-Haus Buer gGmbH, Melle
- Ev. Altenzentrum Neuenkirchen, Melle
- Gemeinde Bad Essen
- Gemeinde Belm
- Gemeinde Bissendorf
- Gemeinde Hasbergen
- Gemeinde Hilter a.T.W.
- Gemeinde Ostercappeln
- Gemeinde Wallenhorst
- GMH Gruppe SE & Co. KG, Georgsmarienhütte
- Haus am Lechtenbrink gGmbH, Bissendorf
- Haus für Kinder und Familien, Kath. Kindergarten St. Antonius, Osnabrück
- Heilpädagogische Hilfe Bersenbrück gGmbH, Bersenbrück
- HHO-Heilpädagogische Hilfe Osnabrück gGmbH

- Hellmann Worldwide Logistics SE & Co. KG, Osnabrück
- HR-Werkstatt GmbH, Osnabrück
- intan Holding GmbH & Co. KG, Osnabrück
- INTECON Treuhand und Wirtschaftsberatung GmbH, Niederlassung Osnabrück
- J.H. Pölking GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Kath. Familien-Bildungsstätte e.V., Osnabrück
- Klinikum Osnabrück GmbH, Osnabrück
- Kreissparkasse Bersenbrück, Bersenbrück
- Lega S Jugendhilfe gGmbH, Osnabrück
- Martina Hölscher, Martina Hölscher Consulting / Locinar.plus
- medicos Osnabrück, Osnabrück
- MenschArt, Georgsmarienhütte
- mensch + Pflege GmbH, Bramsche
- Meyer & Meyer Holding SE & Co. KG, Osnabrück
- mobicare, Amb. Kranken- und Familienpflege, Gehrde
- Mühlentor Apotheke, Bad Iburg
- Nana Catering, Osnabrück
- Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Niels-Stensen-Kliniken, Bramsche GmbH, Bramsche
- Niels-Stensen-Kliniken, Franziskushospital Harderberg, Georgsmarienhütte
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Ankum-Bersenbrück GmbH, Ankum
- Niels-Stensen-Kliniken, Marienhospital Osnabrück, Osnabrück
- Pflegedienst Wüstenwerk GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Pflegeteam am Schloss GmbH, Bad Iburg
- PPS Pipeline Systems GmbH, Quakenbrück
- Rechtsanwaltspraxis Achim Lahrmann, Osnabrück
- Samtgemeinde Artland, Quakenbrück
- Samtgemeinde Fürstenau
- Samtgemeinde Neuenkirchen
- Sanatorium Kassen e.K., Bad Iburg
- Schüchtermann-Schiller'sche Kliniken, Bad Rothenfelde

- Seniorenresidenz Rieger, Bad Rothenfelde
- smartOPTIMO GmbH & Co. KG, Osnabrück
- Solarlux GmbH, Melle
- Soziale Dienste Handwerk GmbH, Osnabrück
- S-WTL Sozialstation Wittlager Land gGmbH, Bad Essen
- Sparkasse Osnabrück, Osnabrück
- Spiekermann & CO AG, Osnabrück
- Stadt Bad Iburg
- Stadtmarketing Bramsche GmbH, Bramsche
- Stadtverwaltung Bramsche
- Stadtverwaltung Georgsmarienhütte
- Stadtverwaltung Melle
- Städtische Bühnen Osnabrück gGmbH
- Stadtwerke Osnabrück AG, Osnabrück
- Sankt-Anna-Stift Hagen a.T.W., Hagen a.T.W.
- Unternehmerinnen-Treff Osnabrück e.V., Bad Laer
- Vereinigte Volksbank eG Bramgau Osnabrück Wittlage
- Wasserverband Bersenbrück, Bersenbrück
- Westerfeld Sozial-Einrichtungen, Osnabrück
- WFO Wirtschaftsförderung Osnabrück GmbH

## NÜTZLICHE LINKS

### Beruf/Bewerbung/Wiedereinstieg

[www.bmas.de](http://www.bmas.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)  
[www.jobboerse.arbeitsagentur.de](http://www.jobboerse.arbeitsagentur.de)  
[www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)  
[www.nebenjob.de](http://www.nebenjob.de)  
[www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de)

### Existenzgründung

[www.bus-gmbh.de](http://www.bus-gmbh.de)  
[www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)  
[www.gruendungszentrum-os.de](http://www.gruendungszentrum-os.de)  
[www.utreff.de](http://www.utreff.de)

### Förderung

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)  
[www.weiterbildungsberatung-hannover.de](http://www.weiterbildungsberatung-hannover.de)  
[www.bmbf.de](http://www.bmbf.de)  
[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)  
[www.bafög.de](http://www.bafög.de)  
[www.aufstiegs-bafoeg.de](http://www.aufstiegs-bafoeg.de)

### Sonstige

[www.ash-os.de](http://www.ash-os.de)  
[www.daa-osnabrueck.de](http://www.daa-osnabrueck.de)  
<https://engagement.sparkasse-osnabrueck.de/de>  
[www.exilverein.de](http://www.exilverein.de)  
[www.frauenberatung-os.de](http://www.frauenberatung-os.de)  
<https://staerkt.osnabrueck.de/de/beratung-und-unterstuetzung/familien/familienbuendnis>  
[www.tacheles-sozialhilfe.de](http://www.tacheles-sozialhilfe.de)  
[www.unternehmerinnen-os.de](http://www.unternehmerinnen-os.de)  
[www.vamv.de](http://www.vamv.de)  
[www.vbank.de](http://www.vbank.de)  
[www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)  
[www.welcome-osnabrueck.de](http://www.welcome-osnabrueck.de)  
[www.wfo.de](http://www.wfo.de)  
[www.zsb-os.de](http://www.zsb-os.de)

## TRÄGER UND FÖRDERER

Nur durch einen Zusammenschluss verschiedener Kräfte ist es machbar, dass es dieses Bildungsprogramm und die verschiedenen Unterstützungsleistungen gibt.

Zum einen wird die Koordinierungsstelle durch das Land Niedersachsen und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Zum anderen stehen regionale Träger hinter der Koordinierungsstelle, um die Interessen von Frauen und Betrieben miteinander zu vereinbaren.

Diese sind die Stadt Osnabrück, die Wirtschaftsförderung Osnabrück GmbH und die kath. Familien-Bildungsstätte e.V. Osnabrück.

Weitere Förderer sind:



**Wir sind der Vorstand der Koordinierungsstelle:**



Ingmar Bojes · [www.wfo.de](http://www.wfo.de)



Dr. Tobias Pischel de Ascensão · [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)



Ingrid Ketteler · [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

### Impressum

#### Herausgeberin:

Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.  
 Natruper-Tor-Wall 2A  
 49076 Osnabrück

Tel.: 0541/27026  
 E-Mail: [info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)

Geschäftsführender Vorstand:  
 Ingmar Bojes,  
 Geschäftsführer Wirtschaftsförderung  
 Osnabrück GmbH

Leitung der Koordinierungsstelle  
 Frau & Betrieb e.V.:  
 Claudia Pieper und Martina Varnhorn

Registergericht:  
 Amtsgericht Osnabrück  
 Vereinsregister Nr. 2709

