



▼
Veranstaltungen
2018

wegfinderin 
Berufliche Wege für Frauen
im Kreis Coesfeld

WARUM NICHT MAL DEN FOKUS AUF DICH SELBER SETZEN?

www.wegfinderin.de

Ein Angebot des Kreises Coesfeld
in Kooperation mit dem Arbeitskreis
Gleichstellung im Kreis Coesfeld



Willkommen bei den Wegfinderinnen.

Bin ich angekommen oder suche ich neue, berufliche Herausforderungen? Will ich ein- oder umsteigen, habe ich die Idee etwas ganz Eigenes auf den Weg zu bringen?

Digitalisierung, Home-Office und Arbeitszeitkonten konstruieren neuzeitlich Work-Life-Balance: Zeit, Raum und Organisation von Arbeit wird neu gedacht und definiert. Das Thema ist komplex. Auch persönliche Entscheidungen zum eigenen Stressmanagement, Pflegeaufgaben, die sich mir stellen, Überlegungen zur Vorsorge und Altersabsicherung beeinflussen meine berufliche Wahl.

„Heute nehme ich mir bewusst die Zeit, den Fokus auf mich selbst zu setzen!“

Wir möchten Ihre Entdeckerfreude wecken. Egal, in welchen Schuhen Sie gerade stecken, lassen Sie sich inspirieren, neue Perspektiven aufzeigen, Impulse für Ihre berufliche Entwicklung geben. Strategien des Selbstmarketings, Zielfokussierung und die Steigerung der persönlichen Souveränität helfen dabei, neue Türen zu öffnen und neue Wege zu beschreiten.

Fühlen Sie sich angesprochen! Bringen Sie Ihre Freundin, Nachbarin oder Arbeitskollegin mit! Wir freuen uns auf alle Frauen, die einen frischen **Weg finden** möchten!



Vorwort
Seite 02

Inhaltsverzeichnis
Seite 03

VORTRAG 01
Selbstmarketing für Frauen
Seite 04

VORTRAG 02
Berufscomeback
Seite 05

VORTRAG 03
Vorsorge treffen
Seite 06

VORTRAG 04
Mit Initiative und
Selbstbewusstsein ins Ziel
Seite 07

VORTRAG 05
Pflege- und Wohnberatung
Seite 08

VORTRAG 06
Ab morgen bin ich Chefin!
Seite 09

VORTRAG 07
Persönliche Wirkung
und Auftreten
Seite 10

VORTRAG 08
Stark im Stress
Seite 11

VORTRAG 09
Rentenrecht aus Frauensicht
Seite 12

Fragen? –
Sprechen Sie uns an!
Seite 13

Terminübersicht
Seite 14

Vorschau 2019
Seite 15

Adressen und Kontakte
Seite 16



01

Datum:

13.09.2018

Uhrzeit:

19:00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus der
Stadt Olfen
Kirchstraße 22
59399 Olfen

kostenfrei

Selbstmarketing für Frauen

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

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

Schwerpunkte des Vortrages:

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

Referentin:

Sonja Schaten – Dipl.-Psychologin

Anmeldung erwünscht unter:

baecker@olfen.de



02

Datum:

13.09.2018

Uhrzeit:

9.00 – 12.00 Uhr

Adresse:

Alte Amtmannei
Kaminzimmer
Josef-Moehlen-Platz 1
48301 Nottuln

Datum:

11.10.2018

Uhrzeit:

9.00 – 12.00 Uhr

Adresse:

Burg Lüdinghausen
Cafeteria
Amthaus 14
59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Berufscomeback – Den Wiedereinstieg richtig planen

Viele Berufsrückkehrende wünschen sich nach einer Berufsunterbrechung wieder einen nahtlosen Übergang ins Berufsleben, dabei scheint der Weg oft steinig. Reichlich unbeantwortete Fragen rund um den Wiedereinstieg, rechtliche Fragen, Fragen von Zuständigkeiten, Qualifikationsdefizite können ein Hindernis sein. Daher ist eine gute Vorbereitung eine wichtige Hilfestellung. Interessierte Frauen und Männer erhalten Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung und Weiterbildungen.

Referentin:

Karin Hartmann – Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

Anmeldung erwünscht unter:

13.09.: gleichstellung@nottuln.de

11.10.: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



03

Datum:

26.09.2018

Uhrzeit:

18.00 – 20.00 Uhr

Adresse:

Kreishaus 1
kl. Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

kostenfrei

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.

Referent:

Stefan Kraus – Betreuungsstelle, Kreis Coesfeld

Anmeldung erwünscht unter:

anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de



04

Datum:

31.10.2018

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Burg Lüdinghausen

Ausschussraum

Amthaus 14

59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Mit Initiative und Selbstbewusstsein ins Ziel

- Frauen wissen, was sie können, aber selten, was sie wert sind. Wenn Sie Ihre Stärken und Kompetenzen noch selbstbewusster einsetzen möchten, um erfolgreich im Beruf zu sein, dann
- kommen Sie raus aus der Bescheidenheitsfalle!
 - lernen Sie, selbstwertschätzend mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen!
 - trauen Sie sich, bedeutsam zu sein!
 - lernen Sie, wie Kompetenz, Selbstbewusstsein und Authentizität zusammen gehen können!
 - nehmen Sie Tipps und Techniken zur Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins mit!
 - erfahren Sie, wie Sie den Raum besser für sich nutzen und mit Ihrem starken Auftritt bessere Resonanzen erzeugen können!

Referentin:

Ina Wohlgemuth – Dipl.-Psych., zertif. Coach und Managementberaterin

Anmeldung erwünscht unter:

gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



05

Pflege- und Wohnberatung

Datum:

08.11.2018

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Rathaus

Sitzungssaal

Willi-Richter-Platz 1

48329 Havixbeck

kostenfrei

Pflegebedürftigkeit stellt sich oft schleichend, manchmal aber auch plötzlich durch eine Erkrankung oder einen Unfall ein. Die Betroffenen und deren Angehörige sind in dieser Situation auf Beratung und Informationen zum Thema dringend angewiesen. Petra Heilers stellt die Pflege- und Wohnberatung des Kreises Coesfeld vor, deren Aufgabe es ist, Ratsuchenden zu helfen, individuell geeignete Lösungen für die eigene Pflegesituation zu finden.

Des Weiteren gibt sie einen Einblick in die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zur Einstufung in einen Pflegegrad und stellt die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung vor, die es pflegebedürftigen Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.

Referentin:

Petra Heilers – Pflege- und Wohnberatung,
Kreis Coesfeld

Anmeldung erwünscht unter:

gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de



06

Ab morgen bin ich Chefin!

Datum:

15.11.2018

Uhrzeit:

19.30 – 21.00 Uhr

Adresse:

Rathaus

Sitzungssaal

Hauptstraße 30

48720 Rosendahl

kostenfrei

Gut gebildet und trotzdem keine vielversprechenden Aussichten am Arbeitsmarkt? Das muss nicht sein! Haben Sie schon einmal über eine selbständige Tätigkeit nachgedacht? Gründungen von und mit Frauen nehmen immer mehr zu!

Der Weg in die Selbständigkeit (haupt- oder nebenberuflich) kann eine echte Alternative sein. Welche Fördermöglichkeiten es gibt, was es zu beachten gilt und wie eine Unternehmensgründung angefangen werden kann, erklärt Andrea Meyer von der Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld.

Anschließend berichten zwei erfolgreiche Unternehmerinnen von ihrem Schritt in die Selbständigkeit und wie sie diesen Weg gestaltet haben.

Referentin:

Andrea Meyer – Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Anmeldung erwünscht unter:

christa.thies@rosendahl.de



07

Persönliche Wirkung & Auftreten

Datum:

20.11.2018

Uhrzeit:

19.00 – 21.00 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus
Am Gorbach 2
59394 Nordkirchen

kostenfrei

Dass Ansehen und Aussehen zusammenhängen, wissen Frauen seit langem. Professionelles Styling des Äußeren ist für viele berufstätige Frauen eine Selbstverständlichkeit.

Weniger bekannt ist, dass auch unsere Stimme und die Art unseres Sprechens unsere Wirkung nach außen bestimmen: Wenn wir die richtige Stimm- lage, Betonung und Artikulation bewusst ein- setzen, können wir besser überzeugen und unsere Anliegen mit mehr Nachdruck vertreten. Der überraschende Nebeneffekt: unsere persönliche Souveränität darf wachsen. Und weil Ihnen damit auch mehr fachliche Kompetenz zugeschrieben wird, werden Ihnen viele berufliche Begegnungen leichter fallen.

Referentinnen:

Friederike Krumme – Stimmtrainerin und Sprecherzieherin (DGSS)

Anmeldung erwünscht unter:

klara.doebbelin-suedfeld@nordkirchen.de



08

Datum:

22.11.2018

Uhrzeit:

18.30 – 20.00 Uhr

Adresse:

Landwirtschaftsschule
Saal

Darfelder Str. 15
48727 Billerbeck

kostenfrei

Stark im Stress – Bringen sie Arbeits- und Privatleben in Balance!

Besonders Frauen erleben in ihrem Alltag oft den Druck, den verschiedensten Ansprüchen gerecht werden zu müssen. Im Job wachsen die Anforderungen, die Familie will versorgt sein, Frau ist ständig erreichbar und für alles zuständig. Welche Strategien können helfen, die eigenen Bedürfnisse dabei nicht aus dem Blick zu verlieren und Überforderungen zu vermeiden? Lernen Sie hilfreiche Methoden zum guten und gesunden Umgang mit Stress und emotionsbedingten Belastungen im Alltag kennen, die dazu beitragen, das Entlastungserleben zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Referentinnen:

Viola Kowal – Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin,
Systemische Therapeutin (DGSF),
Entspannungspädagogin (iek Berlin)

Julia Hörbelt – Dipl.-Sozialpädagogin,
Coach (IfAP), Systemische Beraterin (SG)

Anmeldung erwünscht unter:

poelling@billerbeck.de



09

Datum:

05.12.2018

Uhrzeit:

9.30 – 11.30 Uhr

Adresse:

Kreishaus 1

kl. Sitzungssaal

Friedrich-Ebert-Str. 7

48653 Coesfeld

kostenfrei

Rentenrecht aus Frauensicht

Warum sollten Frauen häufig noch genauer auf ihre Altersvorsorge achten als Männer? Diese ist eine von vielen Fragen, die beim Vortrag aus Frauensicht beantwortet werden.

Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge ist für Frauen wichtig. Zumal sie häufig außerhalb des Berufes vieles leisten, was dann in der Rentenversicherung besondere Berücksichtigung oder Beachtung finden sollte. Beispiele dafür sind die Auswirkungen von Elternzeit, der Pflege von Angehörigen, Teilzeitarbeit oder Mini-Jobs. Was bringt dies im Rentenversicherungskonto? Ein wichtiger Komplex ist auch das Thema Scheidung: Wie wirkt sich ein Versorgungsausgleich auf die späteren Rentenansprüche aus?

Referent:

Marcel Jokozies –

Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Anmeldung erwünscht unter:

anke.herbstmann@coesfeld.de



wegfinderin

Berufliche Wege für Frauen
im Kreis Coesfeld

Fragen? – Sprechen Sie uns an!

Bei Fragen zur beruflichen Orientierung bzw. dem Wiedereinstieg in den Beruf können sich die Frauen aus dem Kreis Coesfeld an die örtliche Gleichstellungsbeauftragte wenden.

Wir können Informationen geben und Ansprechpartner*innen nennen, die Ihnen weiterhelfen sowie an entsprechende Beratungseinrichtungen vermitteln.

Wenn Sie Anregungen, Seminarthemen oder ähnliches für die Veranstaltungsreihe „wegfinderin“ haben, freuen wir uns sehr über Ihre Rückmeldung.

Die Kontaktdaten der jeweiligen Gleichstellungsbeauftragten finden Sie auf der Umschlagseite oder unter:

www.kreis-coesfeld.de/gb.html

Terminübersicht



13.09.2018

Berufscomeback, 9.00 – 12.00 Uhr

Alte Amtmannei, Kaminzimmer, Josef-Moehlen-Platz 1, 48301 Nottuln

13.09.2018

Selbstmarketing für Frauen, 19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus der Stadt Olfen, Kirchstraße 22, 59399 Olfen

26.09.2018

Vorsorge treffen, 18.00 – 20.00 Uhr

Kreishaus 1, kl. Sitzungssaal, Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

11.10.2018

Berufscomeback, 9.00 – 12.00 Uhr

Burg Lüdinghausen, Amthaus 14, Cafeteria, 59348 Lüdinghausen

31.10.2018

Mit Initiative und Selbstbewusstsein ins Ziel, 19.00 – 20.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Amthaus 14, Ausschusssaal, Borg 2, 59348 Lüdinghausen

08.11.2018

Pflege- und Wohnberatung, 19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Willi-Richter-Platz 1, 48329 Havixbeck

15.11.2018

Ab morgen bin ich Chefin!, 19.30 – 21.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Hauptstraße 30, 48720 Rosendahl

20.11.2018

Persönliche Wirkung & Auftreten, 19.00 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Am Gorbach 2, 59394 Nordkirchen

22.11.2018

Stark im Stress, 18.30 – 20.00 Uhr

Landwirtschaftsschule, Saal, Darfelder Str. 15, 48727 Billerbeck

05.12.2018

Rentenrecht aus Frauensicht, 9.30 – 11.30 Uhr

Kreishaus 1, kl. Sitzungssaal, Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

STARK IM STRESS

SELBSTMARKETING
FÜR FRAUEN

PERSÖNLICHE
ARBEITSSTRATEGIE UND
EFFEKTIVITÄTSMANAGEMENT

RHETORIK FÜR FRAUEN

MIT INITIATIVE UND
SELBSTBEWUSSTSEIN INS ZIEL

PRIVATE
ALTERSVORSORGE

PERSÖNLICHE WIRKUNG
UND AUFTRETEN

PFLEGE- UND
WOHNBERATUNG

FRAUEN GRÜNDEN ANDERS

VORSORGE TREFFEN

XING, FACEBOOK,
TWITTER, INSTAGRAM & CO.

SCHLAG? FERTIG!

Gleichstellungsbeauftragte der Städte und Gemeinde des Kreises Coesfeld



Gemeinde Ascheberg

Verena Kriesinger
Tel. 02593 609-58
vkriesinger@ascheberg.de
www.ascheberg.de

Stadt Billerbeck

Susanne Pölling
Tel. 02543 73-17
poelling@billerbeck.de
www.billerbeck.de

Stadt Coesfeld

Brigitte Tingelhoff
Tel. 02541 9393101
Fax: 02541 9822218
brigitte.tingelhoff@coesfeld.de
www.coesfeld.de

Stadt Dülmen

Elisabeth Bäther
Tel. 02594 12-830
gleichstellungsstelle@duelmen.de
www.duelmen.de

Gemeinde Havixbeck

Mechthild Terwort
Tel. 02507 33-112
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de
www.havixbeck.de

Stadt Lüdinghausen

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

Gemeinde Nottuln

Carola König
Tel. 02502/942-301
gleichstellung@nottuln.de
www.nottuln.de

Gemeinde Nordkirchen

Klara Döbbelin-Südfeld
Tel. 02596 917-123
klara.doebbelin-suedfeld@nordkirchen.de
www.nordkirchen.de

Stadt Olfen

Gabriele Bäcker
Tel. 02595 389-105
baecker@olfen.de
www.olfen.de

Gemeinde Rosendahl

Christa Thies
Tel. 02547 77-220
christa.thies@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
gleichstellung@kreis-coesfeld.de
www.kreis-coesfeld.de

Kreispolizeibehörde Coesfeld

Elisabeth Hülskötter
Tel. 02541 14-384
elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de