

Beratung · Arbeitszeitmodell  
Wiederbildung · Frauen in  
Erfolg

HANNOVER

Erleichterung · Orientierung ·

Familienfreundliche Unternehmenskultur

Arbeitszeitmodell · Arbeitszeitmodell  
Familienfreundlichkeit · Orientierung ·

Erleichterung · Orientierung ·

Orientierung · Gleichstellung  
Netzwerktreffen · Beratung

Sisterhood · Weiterbildung

Beratung · Orientierung ·

Berufliche Perspektiven für Frauen

# PROGRAMM 2026

## FRAU & BERUF

Weiterbildung. Beratung. Information.

FRAU & BERUF

Region Hannover



## VORWORT

# „ES GIBT KEINE GRENZEN DAFÜR, WAS WIR ALS FRAUEN ERREICHEN KÖNNEN.“

– *Michelle Obama*

Liebe Leser/-innen,

Frauen bringen Ideen, Wissen und Energie in alle Lebensbereiche ein – in Familien, in die Arbeitswelt, in Gemeinschaften und in die Wirtschaft. Diese Vielfalt an Perspektiven und Fähigkeiten bildet eine tragende Grundlage für eine lebendige und zukunftsfähige Gesellschaft.

Seit nunmehr drei Jahrzehnten eröffnet die Koordinierungsstelle Frauen Räume, um ihre Möglichkeiten zu erkennen, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Im Mittelpunkt steht dabei, gemeinsam Perspektiven zu eröffnen, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken – **denn Vertrauen ist die stillste Form von Mut.**

**Finanzielle Unabhängigkeit** und qualifikationsgerechte Beschäftigung sind zentrale Bausteine auf diesem Weg. Sie eröffnen Handlungsspielräume, ermöglichen selbstbestimmte Entscheidungen und schaffen Freiheit für die Gestaltung des eigenen Lebens.



Oft sind nicht alle Chancen auf den ersten Blick sichtbar – sie werden es im Austausch, im Gespräch und im gemeinsamen Lernen.

Das Programm 2026 lädt Sie ein, neue Perspektiven zu gewinnen, vorhandene Ressourcen zu nutzen und sich mit anderen Frauen zu vernetzen. Geteilte Erfahrungen und gegenseitige Impulse eröffnen Räume, in denen Vertrauen wächst, Mut entsteht und persönlicher wie beruflicher Fortschritt möglich wird.

Dieses Programm steht für 30 Jahre Erfahrung, Begleitung und Stärkung, für offene Räume, in denen Potenziale sichtbar werden, und für die Einladung, Möglichkeiten bewusst wahrzunehmen und aktiv zu gestalten – hier und heute.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames 2026 – mit neuen Perspektiven, Mut und Raum.

Herzliche Grüße

**Ayten Berse**

Leiterin der Koordinierungsstelle



Hinweis – neues Format: Aus Nachhaltigkeits- und Kostengründen haben wir die gedruckte Version des Seminarprogramms als Übersicht konzipiert. Die ausführlichen Details zu den Veranstaltungen sowie die Möglichkeiten zur Anmeldung finden Sie ab sofort nur noch online unter: [programm.frau-und-beruf-hannover.de](http://programm.frau-und-beruf-hannover.de).





<b>INFORMATION + BERATUNG</b>	<b>5</b>
<b>ORIENTIERUNG + PERSPEKTIVE</b>	<b>8</b>
<b>WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION</b>	<b>17</b>
<b>SELBSTSTÄNDIGKEIT + EXISTENZGRÜNDUNG</b>	<b>27</b>
<b>GESUNDHEIT + BALANCE</b>	<b>28</b>
<b>TERMINE + VERANSTALTUNGEN</b>	<b>35</b>
<b>ÜBV – ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V.</b>	<b>38</b>
<b>ANMELDUNG UND ORGANISATION</b>	<b>42</b>
<b>VERANSTALTUNGSORTE</b>	<b>44</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>45</b>

# INFORMATION + BERATUNG

## FAMILIE UND BERUF? BEIDES!

Familie und Beruf zu vereinbaren gehört heute selbstverständlich zur Lebensplanung vieler Frauen. Der Wiedereinstieg nach Elternzeit oder Pflegephasen ist jedoch oft mit Herausforderungen verbunden: Mehrfachbelastung durch Familie und Haushalt, organisatorische Fragen und die Suche nach verlässlicher Betreuung.

Die Koordinierungsstelle unterstützt Frauen mit kompetenter, individueller Beratung. In vertraulichen Einzelgesprächen – online oder in Präsenz – beraten wir zu Themen wie beruflichem Wiedereinstieg, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Fortbildung, beruflicher Neuorientierung sowie zu Chancen für zugewanderte und geflüchtete Frauen. Die Beratung ist kostenlos.

Kontakt:

Telefon: 0511 616-23542

E-Mail: frauundberuf@region-hannover.de

Bewerbungsmappen-Check:

Für Frauen, die sich nach längerer Pause oder beruflicher Veränderung neu bewerben möchten. Unsere Kommunikationsexpertin prüft Anschreiben und Lebenslauf, gibt praxisnahe Hinweise zu Aufbau, Formulierungen und Gestaltung – individuell abgestimmt auf Ihre berufliche Strategie.

## FAMILIE UND BERUF? BEIDES!

Beruf u. Familie vereinen? Gestalten Sie Ihr Comeback nach der Familienzeit und starten Sie erfolgreich in Ihren Wunschberuf.

Leitung	Beratungsteam
Wann	Individuelle Terminabsprache
Wo	Online oder in Präsenz (HdW, Hannover)





## WELCOME BACK – NETZWERKTREFFEN

Starten Sie neu durch – im Netzwerk „Frau&Beruf“ bieten wir Impulse, Austausch und Unterstützung für Frauen.

Leitung	Koordinierungsstelle Frau und Beruf
Wann	Montag, 16.02., 17:00-19:30 Uhr
Wo	HdR, Raum N001+N002

## WELCOME BACK – NETZWERKTREFFEN

Starten Sie neu durch – im Netzwerk „Frau&Beruf“ bieten wir Impulse, Austausch und Unterstützung für Frauen.

Leitung	Koordinierungsstelle Frau und Beruf
Wann	Termin Juni, 17:00-19:30 Uhr
Wo	HdR, Raum N001+N002

## WELCOME BACK – NETZWERKTREFFEN

Starten Sie neu durch – im Netzwerk „Frau&Beruf“ bieten wir Impulse, Austausch und Unterstützung für Frauen.

Leitung	Koordinierungsstelle Frau und Beruf
Wann	Montag, 23.11., 17:00-19:30 Uhr
Wo	HdR, Raum N001+N002

## BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN VOR ORT IN DEN KOMMUNEN

Frau&Beruf Hannover bietet in 3 Kommunen vor Ort Beratungen für zugewanderte Frauen zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt an.

Leitung	Mila Marinova
Wann	04.03.+03.06.+09.09.+02.12., 09:30-12:30 Uhr
Wo	GARBSEN, Mädchen-/Frauenzentrum u. AWO

## BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN VOR ORT IN DEN KOMMUNEN

Frau&Beruf Hannover bietet in 3 Kommunen vor Ort Beratungen für zugewanderte Frauen zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt an.

Leitung Mila Marinova

Wann 03.03.+02.06.+08.09.+01.12., 09:30-12:30 Uhr

Wo SEELZE, Frauenberatung Seelze und Garbsen

## BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN VOR ORT IN DEN KOMMUNEN

Frau&Beruf Hannover bietet in 3 Kommunen vor Ort Beratungen für zugewanderte Frauen zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt an.

Leitung Mila Marinova

Wann 06.03.+12.06.+04.09.+04.12., 09:30-12:30 Uhr

Wo WEDEMARK, Mehr-Generationen-Haus





## ORIENTIERUNG + PERSPEKTIVE

### AUSBILDERIN WERDEN: WIE GEHT DAS?

Orientierungsworkshop für zugewanderte Frauen: Ausbildungssystem verstehen und Perspektiven als Ausbilderin entdecken.

Leitung Hille Gruse

Wann Mittwoch, 15.04., 09:30-12:45 Uhr

Wo HdW, Raum 314

### BERUFLICH NEU DURCHSTARTEN - ANGEBOTE FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN

Das Jobcenter Region Hannover unterstützt leistungsberechtigte zugewanderte Frauen im SGB II durch Beratung und Projekte.

Leitung Sandra Lüke

Wann auf Anfrage

Wo Jobcenter Region Hannover

### BERUFLICH NEU DURCHSTARTEN - ANGEBOTE FÜR FRAUEN, MÜTTER + ALLEINERZIEHENDE

Unterstützung für Wiedereinstieg, Karriere und Weiterbildung: Chancen nutzen, Abschlüsse nachholen und neu durchstarten!

Leitung Elke Heinrichs

Wann auf Anfrage

Wo Jobcenter Region Hannover

### CAMPUS FAMILIE UND BERUF

Sie sind in Elternzeit oder einer langjährigen Familienphase und fragen sich, wie es beruflich weitergehen kann?

Leitung Andrea Wassermann

Wann Die Module starten alle zwei Monate.

Wo Agentur für Arbeit, Hannover

## IHRE ZUKUNFT GESTALTEN MIT KREATIVEN IMPULSEN: LEGO® SERIOUS PLAY®

Mit LEGO® Serious Play® gestalten Sie kreativ Ihre berufliche Zukunft, entwickeln Ideen und finden klare Optionen.

Leitung Annika Weper

Wann Freitag, 10.04., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## EIN BILD SAGT MEHR ALS 1000 WORTE

Nutzen Sie kreative Methoden, um Ihre Ressourcen zu aktivieren und neue Ideen mit Freude und Leichtigkeit zu entwickeln.

Leitung Eva Knoche

Wann Freitag, 17.04., 10:00-17:00 Uhr

Wo Studio Meraki, Hannover

## EMBODIED COMMUNICATION

Erforschen Sie die Theorie der Embodied Communication, wie Sprache in Interaktionen lebendig wird und spontan entsteht.

Leitung Elisabeth Knelangen

Wann Montag, 18.05., 09:00-13:00 Uhr

Wo BNW, Hannover

## FINANZIELL STARK – GESTALTEN SIE IHRE ZUKUNFT!

Finanzen selbstbewusst gestalten: Wissen, Sparpotenziale erkennen und Ihre Möglichkeiten optimal nutzen.

Leitung Charlotte Brieke

Wann Dienstags, 02.06.+09.06.+23.06., 09:00-12:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)



## FINANZIELL STARK – GESTALTEN SIE IHRE ZUKUNFT!

Finanzen selbstbewusst gestalten: Wissen, Sparpotenziale erkennen und Ihre Möglichkeiten optimal nutzen.

Leitung Charlotte Brieke

Wann Dienstags, 15.09.+22.09.+06.10., 09:00-12:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## FINDEN SIE IHREN JOB, BEVOR ER AUSGESCHRIEBEN WIRD

Gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft ohne Bewerbungen: Entdecken Sie Ihre Stärken, führen Sie Gespräche u. öffnen Sie Türen.

Leitung Ronja Kummer

Wann Mittwochs, 29.04.+06.05., 09:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## FRÜHSTÜCKS-PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

In der Vielfalt liegt die Kraft. In kleiner Runde diskutieren wir Themen, die uns bewegen. Kontrovers, herzlich, inspirierend

Leitung Anna Brandes

Wann Dienstag, 03.03., 09:00-11:00 Uhr, Thema: Wünsche

Wo BAUKUNST.PLUS, Hannover

## FRÜHSTÜCKS-PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

In der Vielfalt liegt die Kraft. In kleiner Runde diskutieren wir Themen, die uns bewegen. Kontrovers, herzlich, inspirierend

Leitung Anna Brandes

Wann Dienstag, 02.06., 09:00-11:00 Uhr, Thema: Schwäche

Wo BAUKUNST.PLUS, Hannover

## FRÜHSTÜCKS-PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

In der Vielfalt liegt die Kraft. In kleiner Runde diskutieren wir Themen, die uns bewegen. Kontrovers, herzlich, inspirierend

Leitung Anna Brandes

Wann Dienstag, 01.12., 09:00-11:00 Uhr, Thema: Jahresrückblick

Wo BAUKUNST.PLUS, Hannover

## IHR COMEBACK: SELBSTBEWUSST IN DEN JOB STARTEN

Selbstbewusst ins Vorstellungsgespräch: Stärken zeigen, Erfolge präsentieren, Zukunft aktiv gestalten.

Leitung Tina Voß GmbH

Wann Dienstag, 16.06., 10:00-12:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## KEIN GELD IST AUCH KEINE LÖSUNG! NIMM DEINE FINANZEN SELBST IN DIE HAND!

JETZT den Workshop zu Finanzen nutzen! Themen: Steuerklassen, Konten, Haushaltsbücher, Rentenlücke, Altersvorsorge.

Leitung Sonja de Vries

Wann Donnerstag, 20.08., 09:00-12:00 Uhr

Wo Online

## KLARER KOPF, FREIER TAG

Lernen Sie, mit Selbstorganisation den Alltag zu meistern: effektive Routinen, klare Planung und Fokus für mehr Struktur.

Leitung Prof. Dr. Christiane Schmieder

Wann Donnerstag, 24.09., 10:00-17:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)



## MORGEN FANGE ICH AN ... GANZ BESTIMMT!

Lernen Sie, Prokrastination zu überwinden: Erkennen Sie Blockaden, entwickeln Sie Strategien und kommen Sie ins Handeln.

Leitung	Prof. Dr. Christiane Schmieder
Wann	Donnerstag, 05.03., 10:00-17:00 Uhr
Wo	HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## NETZWERKEN UND BÜNDNISSE SCHMIEDEN – SO MACHEN'S ERFOLGREICHE FRAUEN!

Wie können Frauen sich gegenseitig aktiv empowern – in Kooperation statt Konkurrenz?

Leitung	Franzi Helms
Wann	Mittwoch, 18.03., 09:00-17:00 Uhr
Wo	VHS-Geschäftsstelle, Neustadt

## NEU STARTEN

Neuorientierung im Beruf? Entdecken Sie Potenziale, reflektieren Hindernisse und entwickeln Perspektiven für Ihre Zukunft!

Leitung	Sabine Gräßler-Zorn
Wann	16.+18.+20.+23.+25.+27.02., 09:30-13:00 Uhr
Wo	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## NEU STARTEN

Neuorientierung im Beruf? Entdecken Sie Potenziale, reflektieren Hindernisse und entwickeln Perspektiven für Ihre Zukunft!

Leitung	Sabine Gräßler-Zorn
Wann	02.+04.+06.+09.+11.+13.11., 09:30-13:00 Uhr
Wo	HdW, Raum 314 (3. OG)

## OUT OF THE BOX DENKEN

Methoden aus Theater und Journalismus helfen, Kernkompetenzen zu entdecken und berufliche Chancen zu erschließen.

Leitung Katrin Wilkens

Wann Donnerstag, 19.+Freitag, 20.11., 09:00-17:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## PERSÖNLICHE SWOT-ANALYSE

Lernen Sie Ihre Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken kennen, um berufliche und persönliche Ziele klarer zu definieren.

Leitung Nicole Hahn

Wann Donnerstag, 16.04., 09:00-13:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## PERSÖNLICHE SWOT-ANALYSE

Lernen Sie Ihre Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken kennen, um berufliche und persönliche Ziele klarer zu definieren.

Leitung Nicole Hahn

Wann Donnerstag, 29.10., 09:00-13:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## SELBSTBESTIMMT GESTALTEN: FINDEN SIE DAS ZU IHNEN PASSENDE BERUFLICHE TUN

Finden Sie den Beruf, der zu Ihnen passt! Mit dem Wesenskernspiel Erkenntnisse für Ihre berufliche Zukunft erarbeiten.

Leitung Christine Jung

Wann 09.-13.02.+10.-11.03., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)



## SELBSTBESTIMMT GESTALTEN: FINDEN SIE DAS ZU IHNEN PASSENDE BERUFLICHE TUN

Finden Sie den Beruf, der zu Ihnen passt! Mit dem Wesenskernspiel Erkenntnisse für Ihre berufliche Zukunft erarbeiten.

Leitung Christine Jung

Wann 07.-11.09.+06.-07.10., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL

Selbstmanagement: Wünsche und Ziele verbinden, Ressourcen aktivieren und stimmig handeln – für berufliche Neuorientierung!

Leitung Elisabeth Knelangen

Wann Montag, 21.+ Dienstag, 22.09., 09:00-14:00 Uhr

Wo BNW, Hannover

## SPECIAL FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN – MIT POWER UND NETZWERK WIEDER EINSTEIGEN

Verbessern Sie Ihr Deutsch, knüpfen Sie Netzwerke und schaffen Sie die Basis, um mit Power in Ihren Wunschberuf zu starten!

Leitung Mila Marinova

Wann 27.02.+20.03.+24.04.+29.05.+19.06.+28.08.+18.09.+30.10.+27.11.+18.12., 10:00-12:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## STARKE FRAUEN

Seminar für Migrantinnen u. geflüchtete Frauen: Orientierung, Gesundheit u. Netzwerke für den Berufseinstieg.

Leitung Wadad Abou-Zaki

Wann 05.-06.06., 26.-27.06. und 15.+21.08., 09:00-13:00 Uhr

Wo BARSINGHAUSEN, VHS Calenberger Land

## STARKE FRAUEN

Seminar für Migrantinnen u. geflüchtete Frauen: Orientierung, Gesundheit u. Netzwerke für den Berufseinstieg.

Leitung Heike Ermisch

Wann 16.-18.04. und 24.-26.09., 09:00-13:00 Uhr

Wo LAATZEN, Leine-Volkshochschule gGmbH

## WALK & TALK – PERSPEKTIVWECHSEL IN DER NATUR

Walk & Talk verbindet Bewegung mit Reflexion und unterstützt, Ziele zu definieren und Hindernisse zu überwinden.

Leitung Nicole Hertwig

Wann Start: Freitag, 22.05. + 2 Folgetermine, 16:00-19:00 Uhr

Wo Eilenriede/Isernhagen-Wietzepark/Herrenhausen

## VISION BOARD – ZIELE KREATIV (UM-)SETZEN

Träume greifbar werden lassen. In diesem Workshop geht es darum, persönliche und berufliche Ziele sichtbar zu machen.

Leitung Nicole Hertwig

Wann Freitags, 20.02.+20.11., 10:00-15:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## WERTE IM WANDEL – KLARHEIT IN BEWEGTEN ZEITEN

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Werte zu erkennen und im Beruf sowie Privatleben zu leben, um Sinn und Erfolg zu finden.

Leitung Katja Godehart

Wann Dienstag, 24.02., 10:00-17:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)



## ZURÜCK IM JOB – MIT SELBSTVERTRAUEN IN DIE ERSTEN 100 TAGE

Selbstbewusst in den neuen Job starten: Klarheit, Tools und Austausch für einen gelungenen Einstieg.

Leitung      Stephanie Heinrich

Wann      Donnerstags, 11.+18.06., 09:00-14:00 Uhr

Wo      HdW, Raum 314 (3. OG)

## ZURÜCK IM JOB – MIT SELBSTVERTRAUEN IN DIE ERSTEN 100 TAGE

Selbstbewusst in den neuen Job starten: Klarheit, Tools und Austausch für einen gelungenen Einstieg.

Leitung      Stephanie Heinrich

Wann      Mittwochs, 23.+30.09., 09:00-14:00 Uhr

Wo      HdW, Raum 314 (3. OG)



# Macherin!

# WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION

## BEWERBUNGSMAPPE KOMPAKT - LEBENSLAUF UND ANSCHREIBEN ERFOLGREICH ERSTELLEN

Erhalten Sie Tipps für einen überzeugenden Lebenslauf, ein passendes Anschreiben und eine erfolgreiche Bewerbungsstrategie.

Leitung Nicole Hahn

Wann Donnerstag, 05.02., 09:00-13:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## BEWERBUNGSMAPPE KOMPAKT - LEBENSLAUF UND ANSCHREIBEN ERFOLGREICH ERSTELLEN

Erhalten Sie Tipps für einen überzeugenden Lebenslauf, ein passendes Anschreiben und eine erfolgreiche Bewerbungsstrategie.

Leitung Nicole Hahn

Wann Donnerstag, 27.08., 09:00-13:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## BRÜCKEN BAUEN

Workshop für Frauen mit Lehrerfahrung aus dem Ausland: Infos zu deutschen Schulen, Austausch und Perspektiven finden!

Leitung Dr. Inge Krämer-Kılıç, Cem David Sunguroğlu

Wann Montag, 04.05.-Donnerstag, 07.05., jeweils 09:00-13:00 Uhr

Wo FHM Hannover, Raum 2/16

## BRÜCKEN BAUEN

Workshop für Frauen mit Lehrerfahrung aus dem Ausland: Infos zu deutschen Schulen, Austausch und Perspektiven finden!

Leitung Dr. Inge Krämer-Kılıç, Cem David Sunguroğlu

Wann Montag, 18.05.-Donnerstag, 21.05., jeweils 09:00-13:00 Uhr

Wo FHM Hannover, Raum 2/16



## BRÜCKEN BAUEN

Workshop für Frauen mit Lehrerfahrung aus dem Ausland: Infos zu deutschen Schulen, Austausch und Perspektiven finden!

Leitung Dr. Inge Krämer-Kılıç, Cem David Sunguroğlu

Wann Montag, 31.08.-Donnerstag, 03.09., jeweils 09:00–13:00 Uhr

Wo FHM Hannover, Raum 2/16

## BRÜCKEN BAUEN

Workshop für Frauen mit Lehrerfahrung aus dem Ausland: Infos zu deutschen Schulen, Austausch und Perspektiven finden!

Leitung Dr. Inge Krämer-Kılıç, Cem David Sunguroğlu

Wann Montag, 07.09.-Donnerstag, 10.09., jeweils 09:00–13:00 Uhr

Wo FHM Hannover, Raum 2/16

## CASHKURS - SOUVERÄN GEHALT VERHANDELN IN 6 SCHRITTEN

Strategisch, mutig, fair: Das Training zeigt Frauen, wie Gehaltsverhandlungen souverän und erfolgreich gelingen.

Leitung Linda Schwartzen-Bergs

Wann Dienstag, 21.04., 09:00-13:30 Uhr

Wo Online

## DIE MAGIE DER MODERATION

Moderation: Gespräche lenken, Teams verbinden, Ergebnisse sichtbar machen und Wirkung entfalten.

Leitung Stefanie Jürgens

Wann Freitag, 28.08., 09:30-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## DIGITALE KOMPETENZ IST LERNBAR!

Steigern Sie Ihre digitale Kompetenz! Lernen Sie die Schlüsselbereiche der digitalen Welt anhand praktischer Übungen kennen.

Leitung Merle Hübner

Wann Dienstag, 08.+Mittwoch, 09.09., 10:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## DIVERSITY ALS CHANCE UND NUTZEN - INDIVIDUELL UND STRUKTURELL

Entdecken Sie die Kraft von Diversity! Reflektieren Sie Ihre Vielfalt und entwickeln Sie Ideen für den Erfolg im Beruf.

Leitung Helga Barbara Gundlach

Wann Freitag, 17.04., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## FINANZEN FÜR FRAUEN - EIN BUNTER STRAUSS

Lernen Sie den richtigen Umgang mit Geld und sichern sich Ihre Altersvorsorge – speziell für Frauen.

Leitung Christina Reimer

Wann Samstag, 25. + Sonntag, 26.04., 10:45-14:00 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## FRAUEN IN FÜHRUNG: DEN EIGENEN FÜHRUNGSSTIL FINDEN UND STÄRKEN

Entwickeln Sie Ihren eigenen Führungsstil, nutzen Sie Ihre Stärken und führen Sie authentisch, wirksam und erfolgreich.

Leitung Annika Röhrig

Wann Mittwoch, 06.+Donnerstag, 07.05., 09:00-14:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)



## FRAUEN IN FÜHRUNG: DEN EIGENEN FÜHRUNGSSTIL FINDEN UND STÄRKEN

Entwickeln Sie Ihren eigenen Führungsstil, nutzen Sie Ihre Stärken und führen Sie authentisch, wirksam und erfolgreich.

Leitung Annika Röhrig

Wann Montag, 24.+Dienstag, 25.08., 09:00-14:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## FRAUEN IN FÜHRUNGSPositionen

Erweitern Sie Ihre Führungskompetenzen und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein als Führungskraft in diesem Bildungsurlaub.

Leitung Christiane Ringhoff-Kardaß

Wann Montag, 23.02.-Freitag, 27.02., Mo-Do 08:30-16:30 Uhr, Fr 08:30-14:00 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## FRAUEN ÜBERZEUGEN IN VERHANDLUNGEN

Lernen Sie an einem Wochenende, wie Sie in Verhandlungen und Gesprächen sicher auftreten und Ihr Ziel erreichen.

Leitung Dr. Mechthild Klotz

Wann Samstag, 13.06.-Sonntag, 14.06., 10:00-17:30 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## FÜHRUNGSFLOW FÜR FRAUEN: KLAR, WIRKSAM UND AUTHENTISCH FÜHREN

Bildungsurlaub! Packen Sie Ihren Werkzeugkoffer für den weiblichen Führungsalltag mit praktischen Tools & frischen Impulsen.

Leitung Claudia Kreysel

Wann Mittwoch, 04.11.-Dienstag, 11.11., 09:00-17:00 Uhr

Wo VHS-Geschäftsstelle, Neustadt

## GEKONNT KONTERN

Meistern Sie verbale Angriffe mit Schlagfertigkeit – lernen Sie Techniken aus NLP für souveränes und gelassenes Reagieren.

Leitung Antje Rohrbach

Wann Samstag, 07. + Sonntag, 08.03., 10:00-16:15 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## GOOGLE WORKSPACE

Entdecken Sie, wie Google Workspace und KI-Tools wie Gemini Ihre Zusammenarbeit erleichtern und Ihre Produktivität steigern.

Leitung Merle Hübner

Wann Donnerstag, 01.10., 10:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## INTENSIVWOCHE - BWL FÜR NICHTBETRIEBSWIRTSCHAFTLER/-INNEN

Erhalten Sie praxisnahe Einblicke in Betriebswirtschaft und Rechnungswesen und lernen Sie wichtige betriebliche Begriffe.

Leitung Christoph Gruber und Stefan Ludwig

Wann Montag, 20.04.-Freitag, 24.04., Mo-Do 08:30-16:30 Uhr, Fr 08:30-14:00 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## INTENSIVWOCHE RESILIENZ

Lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und stärken Sie Ihre persönliche, Team- und organisationale Resilienz.

Leitung Thomas Seliger

Wann Montag, 02.03.-Freitag, 06.03., Mo-Do 09:00-17:00 Uhr, Fr 09:00-14:30 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover



## INTERKULTURELLE KOMPETENZ - XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

Anhand von Beispielen aus konkreten Praxisfeldern werden grundlegende Themen des interkulturellen Lernens behandelt.

Leitung	Helga Barbara Gundlach
Wann	Samstag, 28.02.-Sonntag, 01.03., Sa 10:00-18:15 Uhr, So 10:00-16:15 Uhr
Wo	Bildungsverein, Hannover

## INTERKULTURELLE KOMPETENZ - XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

Themen: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration und mehr.

Leitung	Helga Barbara Gundlach
Wann	Samstag, 13.06.-Sonntag, 14.06., Sa 10:00-18:15 Uhr, So 10:00-16:15 Uhr
Wo	Bildungsverein, Hannover

## KI-FÜHRERSCHEIN

KI-Führerschein: In 10 Modulen lernen Sie, KI sicher, praxisnah und reflektiert für Alltag, Schreiben und Beruf zu nutzen.

Leitung	Merle Hübner
Wann	25.02.+18.03.+24.04.+29.05.+12.06.+27.08.+18.09.+09.10.+06.11.+04.12., 10:00-16:00 Uhr
Wo	HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## KOMMUNIKATION MEISTERN – ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN

Lernen Sie, Kommunikationsblockaden zu überwinden und klar, empathisch und wirkungsvoll zu kommunizieren.

Leitung	Astrid Klink
Wann	Montag, 31.08.+Dienstag, 01.09., 09:00-15:00 Uhr
Wo	HdW, Raum 314 (3. OG)

## LINKEDIN FÜR INTROVERTIERTE

LinkedIn für Introvertierte: Sichtbar auf Ihre Art – leise, klar und strategisch. Sie nutzen das Netzwerk, nicht umgekehrt.

Leitung Tamara Bresler

Wann Montag, 18.05.+Dienstag, 19.05., 9:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## MINDFUL COMMUNICATION AT WORK

Konflikte als Chance nutzen: Muster erkennen, Klarheit gewinnen und neue Wege für einen sicheren Umgang im Berufsalltag.

Leitung Nadja Butzki

Wann Montag, 13.+Dienstag, 14.04., 10:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## MINDFUL COMMUNICATION AT WORK

Konflikte als Chance nutzen: Muster erkennen, Klarheit gewinnen und neue Wege für einen sicheren Umgang im Berufsalltag.

Leitung Nadja Butzki

Wann Montag, 16.+Dienstag, 17.11., 10:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## PROJEKTMANAGEMENT - KLASSISCH, AGIL & DANN?

Projekte rocken: Was es neben der Theorie noch braucht, um Projekte erfolgreich zum Abschluss zu führen.

Leitung Stefanie Jürgens

Wann Donnerstag, 05.+Freitag, 06.02., 09:00-16:30 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)



## PROJEKTMANAGEMENT - KЛАSSISCH, AGIL & DANN?

Projekte rocken: Was es neben der Theorie noch braucht, um Projekte erfolgreich zum Abschluss zu führen.

Leitung Stefanie Jürgens

Wann Donnerstag, 17.+Freitag, 18.09., 09:00-16:30 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## PROMPTING EFFEKTIV

Entdecken Sie, wie Sie mit den richtigen Prompts das Beste aus KI herausholen – praxisnah, effektiv und überraschend einfach.

Leitung Merle Hübner

Wann Mittwoch, 11.03., 10:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## RHETORIK FÜR FRAUEN

Erlernen Sie in einer Intensivwoche, souverän zu reagieren, Ihre Stimme zu stärken und Ihre Durchsetzungskraft zu steigern.

Leitung Dr. Mechthild Klotz

Wann Montag, 26.01. - Freitag, 30.01., Mo-Do 09:00-17:00 Uhr,  
Fr 09:00-14:30 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## SELBSTBEWUSST UND GLAUBWÜRDIG AUFTREten

Erlernen Sie in diesem Seminar, Ihre Stärke zu erkennen, Körpersprache und Stimme zu verbessern und souverän aufzutreten.

Leitung Dr. Mechthild Klotz

Wann Samstag, 31.01.-Sonntag, 01.02., 10:00-17:30 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## SICHTBAR IN DER ELTERNZEIT MIT LINKEDIN

Sichtbar in der Elternzeit: präsent bleiben ohne Druck. LinkedIn als Werkzeug nutzen – nicht als Maßstab.

Leitung Tamara Bresler

Wann Montag, 21.09.+Dienstag, 22.09., 9:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## SOCIAL MEDIA ALS KARRIERETURBO

Xing & LinkedIn gezielt nutzen: Sichtbar werden, Netzwerke aufbauen, Traumunternehmen finden – so boosten Sie Ihre Karriere!

Leitung Tina Voß GmbH

Wann Dienstag, 10.11., 10:00-12:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## STIMME, SPRECHEN UND KARRIERE

Lernen Sie, Ihre Stimme kraftvoll einzusetzen, um souverän zu verhandeln und zu präsentieren.

Leitung Nerissa Rothhardt

Wann Samstag, 07.11.+Sonntag, 08.11., 09:30-17:00 Uhr

Wo Bildungsverein, Hannover

## SYSTEMISCHE\*R BERATER\*IN (VHS CONCEPT): SYSTEMISCH DENKEN – SYSTEMISCH HANDE

Berufsbegleitender Lehrgang für alle, die in der sozialen, pädagogischen und/oder beraterischen Arbeit tätig sind.

Leitung Gabriele Schmidt

Wann 27.11.2026 - Herbst 2027

Wo VHS-Geschäftsstelle, Neustadt



## UNIVERSITÄT FÜR FRAUEN AN DER LEIBNIZ UNIVERSITÄT HANNOVER

Die einjährige Weiterbildung "Universität für Frauen" startet mit einem neuen Abendkurs am 11.02.2026.

Leitung Christina Rohwetter

Wann Laufzeit des Abendkurses: 11.02.-16.12.2026

Wo ZEW, Hannover

## VORSTELLUNGSGESPRÄCHE SOUVERÄN MEISTERN

Lernen Sie, wie Sie im Vorstellungsgespräch punkten! Erfolgreich durch gute Vorbereitung.

Leitung Manfred Joppke

Wann Mittwochs, 04.+11.03., 09:00-15:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## VORSTELLUNGSGESPRÄCHE SOUVERÄN MEISTERN

Lernen Sie, wie Sie im Vorstellungsgespräch punkten! Erfolgreich durch gute Vorbereitung.

Leitung Manfred Joppke

Wann Mittwochs, 25.11.+02.12., 09:00-15:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

## WINDOWS 11

Erlernen Sie den Umstieg auf Windows 11: Einstellungen, Apps, Dateiverwaltung, Sicherheits-Tipps und nützliche Funktionen.

Leitung Merle Hübner

Wann Freitag, 13.02., 10:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

# SELBSTSTÄNDIGKEIT + EXISTENZGRÜNDUNG

## GRÜNDEN MIT GRÜNDERINNEN-CONSULT BY HANNOVERIMPULS

Sie spielen mit dem Gedanken zu gründen oder hat Ihre Gründungsreise bereits begonnen?

Sind Sie schon selbstständig oder möchten es werden, aber Ihnen fehlt noch eine zündende Idee für Ihr Business? Dann kommen Sie zu einem kostenlosen Beratungsgespräch – online oder vor Ort. Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine Nachricht. Denn Sie sind genau richtig bei uns: Gründerinnen-Consult by hannoverimpuls.

### Unsere Expertise

Unsere Beratungsangebote, Workshops und Vernetzungsveranstaltungen richten sich an Sie – die ihre Idee in die Welt bringen möchten. Ob Sie Ihre Gründungsreise bereits angetreten haben oder schon selbstständig sind, bei uns sind Sie willkommen. Seit mehr als 25 Jahren haben wir uns auf Ihre Fragen spezialisiert. Wir sind an Ihrer Seite, wenn es darum geht, Ihr Geschäftsmodell selbstbestimmt und nachhaltig umzusetzen. Egal, ob Sie erste Informationen sammeln oder schon mitten im Prozess stecken – wir begleiten Sie so, wie es zu Ihnen passt. Keine Standardlösungen – wir hören genau zu und entwickeln gemeinsam die nächsten Schritte.

### Internationale Perspektiven willkommen

Bringen Sie eine internationale Biografie mit und möchten gründen? Der Weg in die Selbstständigkeit in Deutschland kann besondere Herausforderungen mit sich bringen – kulturell, sprachlich oder persönlich. Unser Team bringt das Fachwissen mit, um Sie optimal zu beraten.

### Ihre Zukunft

Gründen ist eine aufregende Reise mit Chancen und Herausforderungen. Gründerinnen-Consult geht diesen Weg verlässlich mit Ihnen – individuell und partnerschaftlich. Unsere Vision: eine Wirtschaft, in der Unternehmerinnentum vielfältig, wirksam und zukunftsgerichtet ist.

## GRÜNDEN MIT GRÜNDERINNEN-CONSULT BY HANNOVERIMPULS

Kostenlose Beratung für Frauen auf dem Weg zur Gründung:  
Unterstützung von der Idee bis zur Umsetzung.

Leitung Susanne Kabisch

Wann auf Anfrage

Wo HdW, Gründerinnen-Consult, Hannover



## GESUNDHEIT + BALANCE

### ACHTSAME KOMMUNIKATION: KRAFT DURCH VERBINDUNG

In diesem Workshop lernen Sie Achtsamkeit, Selbstfürsorge und gewaltfreie Kommunikation für mehr Balance im Berufsalltag.

Leitung Doris Meißner

Wann Freitag, 25.09., 10:00-16:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

### BERUFLICH ERFOLGREICH MIT FAMILIE - ZURÜCK IN DIE SICHTBARKEIT

Stärken entdecken, hinderliche Glaubenssätze überwinden und mit klarer Strategie die eigene berufliche Präsenz stärken.

Leitung Annika Röhrlig

Wann Montag, 16.+Dienstag, 17.03., 09:00-14:00 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)

### BERUFLICH ERFOLGREICH MIT FAMILIE - ZURÜCK IN DIE SICHTBARKEIT

Stärken entdecken, hinderliche Glaubenssätze überwinden und mit klarer Strategie die eigene berufliche Präsenz stärken.

Leitung Annika Röhrlig

Wann Dienstag, 08.+Mittwoch, 09.09., 09:00-14:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

### BEST OF RESILIENZ, SELBSTFÜRSORGE, POSITIVE PSYCHOLOGIE

Resilienz stärken: Kompakter Workshop zu Positiver Psychologie mit Übungen für Achtsamkeit und innere Stärke.

Leitung Eva Knoche

Wann Freitag, 19.06., 10:00-17:00 Uhr

Wo Studio Meraki, Hannover

## GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Lernen Sie, Stress zu meistern! Gesundheits-Kompaktkurs mit Entspannung, Mentaltraining u. persönlichem Anti-Stress-Programm.

Leitung Astrid Klink

Wann Freitags, 06.+13.03., 08:30-16:00 Uhr

Wo UZH, Konferenzraum

## GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Lernen Sie, Stress zu meistern! Gesundheits-Kompaktkurs mit Entspannung, Mentaltraining u. persönlichem Anti-Stress-Programm.

Leitung Astrid Klink

Wann Samstag, 08.+Sonntag, 09.11., 09:00-16:30 Uhr

Wo UZH, Konferenzraum

## GLÜCK, LEBENSLUST & WIDERSTANDSKRAFT MIT POSITIVER PSYCHOLOGIE

Glück kann man lernen. Und Widerstandsfähigkeit auch! In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie es geht.

Leitung Stefanie Lüthje

Wann Montag, 05.10. - Freitag, 09.10., 09:00-16:30 Uhr

Wo VHS-Geschäftsstelle, Neustadt

## HOCHSENSIBILITÄT UND GUTE SELBSTFÜRSORGE

Lernen Sie, Ihre hochsensiblen Fähigkeiten zu nutzen und mit Selbstfürsorge erfolgreich im Berufsalltag zu agieren.

Leitung Christine Jung

Wann Mittwoch, 17.+Donnerstag, 18.05., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)



## HOCHSENSIBILITÄT UND GUTE SELBSTFÜRSORGE

Lernen Sie, Ihre hochsensiblen Fähigkeiten zu nutzen und mit Selbstfürsorge erfolgreich im Berufsalltag zu agieren.

Leitung      Christine Jung

Wann          Dienstag, 27.+Mittwoch, 28.10., 09:30-13:30 Uhr

Wo            HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## ICH BIN GUT GENUG! SCHLUSS MIT DEM SCHLECHTEN GEWISSEN

Beenden Sie das Gefühl, nie zu genügen! Finden Sie Ihren Wert und entlarven Sie das schlechte Gewissen.

Leitung      Franzi Helms

Wann          Mittwoch, 25.02., 09:30-13.30 Uhr

Wo            HdW, Raum 314 (3. OG)

## IN BALANCE DURCH ZEICHNEN

Stress abbauen, Ressourcen aktivieren und Balance finden – mit der kreativen Methode des neurographischen Zeichnens.

Leitung      Elena Bour-Moskalenko

Wann          Dienstag, 14.04., 10:00-14:00 Uhr

Wo            HdW, Raum 314 (3. OG)

## IN BALANCE DURCH ZEICHNEN

Stress abbauen, Ressourcen aktivieren und Balance finden – mit der kreativen Methode des neurographischen Zeichnens.

Leitung      Elena Bour-Moskalenko

Wann          Dienstag, 15.09., 10:00-14:00 Uhr

Wo            HdW, Raum 314 (3. OG)

## INNERE STÄRKE DURCH MENTALES TRAINING

Über Selbstreflexion Ihre Erfolge, Stärken und Fähigkeiten erkennen und durch mentales Training für sich erfolgreich nutzen.

Leitung Katja Godehart

Wann Dienstag, 10.03., 10:00-17:00 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## JOURNALING – DIE HEILSAME KRAFT DES SCHREIBENS

Beim Journaling Klarheit finden, Ressourcen stärken und neue Lösungen entwickeln – kreativ, entspannt und ohne Druck.

Leitung Eva Knoche

Wann Freitag, 14.08., 10:00-17:00 Uhr

Wo Studio Meraki, Hannover

## KONFLIKTE - ERKENNEN, VORBEUGEN UND KONSTRUKTIV LÖSEN

Konflikte frühzeitig erkennen und lösen – Entwicklung von Strategien zur ressourcenschonenden Konfliktbewältigung.

Leitung Helga Barbara Gundlach

Wann Montag, 02.03., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## KONFLIKTE - ERKENNEN, VORBEUGEN UND KONSTRUKTIV LÖSEN

Konflikte frühzeitig erkennen und lösen – Entwicklung von Strategien zur ressourcenschonenden Konfliktbewältigung.

Leitung Helga Barbara Gundlach

Wann Montag, 02.11., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)



## MINDFUL TRIATHLON - LAUFEN.YOGA.MEDITATION.

Laufen, Yoga, Meditation. Bewegung und Achtsamkeit verbinden, Gelassenheit und Kreativität für Alltag und Beruf fördern.

Leitung Alexandra Raddatz

Wann Samstag, 15.08., 12:00-16:00 Uhr

Wo YAY! - You and Yoga, Hannover

## MIT ACHTSAMKEIT & INTUITION - MICH SELBST UND ANDERE VERSTEHEN

Achtsamkeit im Beruf: Lernen Sie, souverän und gelassen durch Veränderungen zu steuern und wertschätzend zu kommunizieren.

Leitung Astrid Klink

Wann Samstag, 06.+Sonntag, 07.06., 09:30-16:30 Uhr

Wo UZH, Konferenzraum

## SELBSTFÜRSORGE UND KLARHEIT FÜR BERUFSTÄTIGE MÜTTER - STARK IM ALLTAG

Ein Angebot für berufstätige Mütter, die nach der Elternzeit ihre Prioritäten klären und Kraftquellen stärken möchten.

Leitung Annika Weper

Wann Donnerstags, 19.02.+26.02.+05.03., 18:30-20:45 Uhr

Wo Haus der VHS, Hannover

## STRAHLEN IM JOB: YOGA FÜR BALANCE, SELBSTBEWUSSTSEIN UND ERFOLG

Yoga für Balance und Ausstrahlung: Stress abbauen, Selbstbewusstsein stärken und Gelassenheit für den Erfolg finden.

Leitung Elena Bour-Moskalenko

Wann Dienstag, 19.09., 10:00-14:00 Uhr

Wo HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## **TATKRAFT. RAUS AUS DEM KOPF – REIN IN DEN KÖRPER.**

Lerne Sie, aus Ideen Taten zu machen! Finden Sie Klarheit, verbinden Körper und Geist und verwirklichen Sie Ihre Wünsche.

Leitung Alexandra Raddatz

Wann Donnerstags,  
19.02.+19.03.+11.06.+16.07.+22.10.+19.11., 13:00-15:00 Uhr

Wo YAY! - You and Yoga, Hannover

## **RESILIENZ FÜR BERUFSTÄTIGE FRAUEN ÜBER 50 - WAS KÖNNEN WIR NOCH LERNEN?**

Stärkung von Resilienz: Strategien, um Herausforderungen und Stress ab 50 konstruktiv zu meistern – praktisch und alltagsnah.

Leitung Helga Barbara Gundlach

Wann Dienstag, 24.03., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## **RESILIENZ FÜR BERUFSTÄTIGE FRAUEN ÜBER 50 - WAS KÖNNEN WIR NOCH LERNEN?**

Stärkung von Resilienz: Strategien, um Herausforderungen und Stress ab 50 konstruktiv zu meistern – praktisch und alltagsnah.

Leitung Helga Barbara Gundlach

Wann Mittwoch, 02.09., 09:30-13:30 Uhr

Wo HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## **WALD MACHT STARK - FIT DURCH DIE JAHRESZEITEN**

Entdecken Sie die Kraft des Waldes: Inspiration, Balance und Vernetzung im Frühling und Herbst 2026.

Leitung Ariane Raguse und Dr. Annika Frech

Wann Samstag, 09.05., 10:00-16:00 Uhr

Wo Eilenriede / FZH Lister Turm



## WALD MACHT STARK - FIT DURCH DIE JAHRESZEITEN

Entdecken Sie die Kraft des Waldes: Inspiration, Balance und Vernetzung im Frühling und Herbst 2026.

Leitung Ariane Raguse und Dr. Annika Frech

Wann Samstag, 19.09., 10:00-16:00 Uhr

Wo Eilenriede / FZH Lister Turm

## ZU VIEL IM KOPF? STRATEGIEN GEGEN MENTAL LOAD UND DAUERSTRESS

Ständig alles im Kopf? Finden Sie Strategien gegen Mental Load und holen Sie Ihr Gleichgewicht zurück.

Leitung Franzi Helms

Wann Dienstag, 18.08., 09:30-13.30 Uhr

Wo HdW, Raum 314 (3. OG)



## TERMINE + VERANSTALTUNGEN

AGENTUR FÜR ARBEIT HANNOVER

Sie möchten nach der Familienzeit zurück in den Beruf? Ob bisherige Tätigkeit oder neue Ziele – wir beraten Sie gern!

Leitung	Andrea Wassermann
Wann	auf Anfrage
Wo	Agentur für Arbeit, Hannover

FAMILIE. BERUF. NETZWERK.

Lassen Sie sich von Expertinnen unterstützen! Mit führenden Einrichtungen bieten wir wertvolle Impulse für Ihre Zukunft.

Leitung	Frau&Beruf + Kooperationspartner
Wann	Dienstag, 21.04., 10:00-12:30 Uhr
Wo	Bürgersaal des Bürgerhauses in Bissendorf

FAMILIE, BERUFE, NETZWERK.

Lassen Sie sich von Expertinnen unterstützen! Mit führenden Einrichtungen bieten wir wertvolle Impulse für Ihre Zukunft.

Leitung	Frau&Beruf + Kooperationspartner
Wann	Dienstag, 22.09., 10:00-12:30 Uhr
Wo	vhs Hannover Land, Neustadt

FAMILIE. BERUF. NETZWERK.

Lassen Sie sich von Expertinnen unterstützen! Mit führenden Einrichtungen bieten wir wertvolle Impulse für Ihre Zukunft.

Leitung	Frau&Beruf + Kooperationspartner
Wann	Freitag, 02.10., 10:00-12:30 Uhr
Wo	Leine-VHS Geschäftsstelle Hemmingen



## JOBCENTER REGION HANNOVER

Alleinerziehend, in Elternzeit, Ü50 oder mit Pflegepflichten? Wir beraten Sie zu Perspektiven, Qualifizierung und Neuanfang.

Leitung Elke Heinrichs

Wann auf Anfrage

Wo Jobcenter Region Hannover

## K.O.N.E.K.T. - TREFFPUNKT FÜR FRAUEN IM HANDWERK

K.O.N.E.K.T. bietet Frauen im Handwerk zweimal jährlich einen Abend zum Vernetzen, Austauschen und professionellen Beratung.

Leitung noch nicht bekannt

Wann Mittwoch, 17.06., 18:30-21:00 Uhr

Wo Handwerksbetrieb Region Hannover

## K.O.N.E.K.T. - TREFFPUNKT FÜR FRAUEN IM HANDWERK

K.O.N.E.K.T. bietet Frauen im Handwerk zweimal jährlich einen Abend zum Vernetzen, Austauschen und professionellen Beratung.

Leitung noch nicht bekannt

Wann Mittwoch, 07.10., 18:30-21:00 Uhr

Wo Handwerkskammer Hannover

## NETZWERKABEND UND FACHTAGUNG

Die Handwerkskammer Hannover lädt mit den UFH zum Netzwerken und Austausch ein, ergänzt durch Vorträge + Gruppenarbeiten.

Leitung noch nicht bekannt

Wann Freitag, 17.04., 18:00-20:30 Uhr

Wo Tagungszentrum HWK, Garbsen

## NETZWERKABEND UND FACHTAGUNG

Die Handwerkskammer Hannover lädt mit den UFH zum Netzwerken und Austausch ein, ergänzt durch Vorträge + Gruppenarbeiten.

Leitung	noch nicht bekannt
Wann	Samstag, 18.04., 09:00-14:30 Uhr
Wo	Tagungszentrum HWK, Garbsen





# ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V. - ÜBV



## Familie – Unternehmen – Beruf

Der ÜBV e. V. ist ein Zusammenschluss kleiner und mittelständischer Firmen aus der Region Hannover mit dem Ziel, familienfreundliche Beschäftigungsstrukturen, flexibles Personalmanagement und zukunftsorientierte Personalplanung miteinander zu verbinden.

Die Gesellschaft verändert sich – Familienstrukturen, Berufsbiografien und Lebensentwürfe entwickeln sich mit. Familienfreundlichkeit und lebensphasenorientierte Arbeitsbedingungen unterstützen die Zufriedenheit der Mitarbeitenden und dienen damit der Fachkräftebindung in Unternehmen. Sie steigern zudem die Arbeitgeberattraktivität und stellen damit einen Wettbewerbsvorteil dar.

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf übernimmt für den Verein die Geschäftsstellenarbeit und bietet den Mitarbeitenden und Elternzeitnehmenden aus den Mitgliedsunternehmen bei Bedarf eine intensive persönliche Beratung sowie die ermäßigte Teilnahme an den kostenpflichtigen Seminaren.

### Vorteile für unsere Mitglieder:

- › Veranstaltungen und vereinsinterne Workshops zu Themen wie Fachkräftegewinnung, Führung und Diversität im Unternehmen
- › Kollegialer Austausch mit Unternehmerinnen und Unternehmern unterschiedlicher Branchen im Rahmen von Vereins-Frühstücken und Exkursionen
- › Gestaltungsraum für eigene Ideen und Projekte zur Vereinbarkeit

# ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V. - ÜBV

- › Beratung für Beschäftigte in Elternzeit zur Erarbeitung individueller Strategien für die Berufsrückkehrer/-innen
- › Einbindung in das Netzwerk der Wirtschaftsförderung Region Hannover
- › Beratung zur Umsetzung familienorientierter Personalentwicklung und Unterstützung bei der Fachkräftegewinnung
- › Weiterbildungszuschüsse für Beschäftigte
- › Sommerferienbetreuung im dreiwöchigen Sommercamp der Region Hannover für Kinder von Beschäftigten

## NOCH FRAGEN?

Sie haben Interesse und möchten mehr Informationen zum ÜBV einholen oder haben Fragen zur Mitgliedschaft? Schreiben Sie uns eine Mail an [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de) oder schauen Sie auf unserer Homepage vorbei: [https://www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/de/Microsites/Frau\\_und\\_Beruf/UEBV.php](https://www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/de/Microsites/Frau_und_Beruf/UEBV.php)

Wir vereinbaren gerne mit Ihnen einen persönlichen Termin zum gegenseitigen Kennenlernen. Ebenso können Sie ganz unverbindlich an einem unserer vierteljährlich stattfindenden ÜBV-Frühstücke teilnehmen, um die Mitglieder und die Vereinsarbeit kennenzulernen.

Für Personen in Elternzeit aus den Mitgliedsunternehmen bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf eine intensive persönliche Beratung.





# ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V. - ÜBV



## WIR MACHEN MIT!

- › Abbott Laboratories GmbH, Hannover
- › Akademie des Handwerks der Handwerkskammer Hannover
- › Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V., Hannover
- › BILDUNGSWERK - der Niedersächsischen Wirtschaft gemeinnützige GmbH, Hannover
- › Böhm Güterverkehrs GmbH, Langenhagen
- › Bona Lingua GmbH, Langenhagen
- › Brinkmann & Partner, Hannover
- › Coaching für Beruf & Perspektive, Astrid Klink, Wunstorf
- › Gelenk-Reha Hannover KG, Hannover
- › gilborn® [Zahnärzte]
- › Goldpark AG, Hannover
- › GSI mbH, Niederlassung SLV Hannover
- › Interkultureller Sozialdienst, Hannover
- › inTime Express Logistik GmbH, Isernhagen
- › Investment & Vorsorge, Wunstorf

# ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V. - ÜBV

- › K.L. Management GmbH, Neuwarmbüchen
- › KSG Hannover GmbH, Laatzen
- › Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen/Kirchhorst
- › neuwaerts GmbH, Hannover
- › Norddeutsche Landesbank Girozentrale, Hannover
- › pme Familienservice GmbH, Hannover
- › Privatärztliche Praxis für Ganzheitsmedizin Dr. Berger
- › Rolf Lücking Transport GmbH, Hannover
- › Seniorenresidenz Wunstorf, Wunstorf
- › Sparkasse Hannover, Hannover
- › Steuerberaterin Schönenberg, Hannover
- › Temps GmbH, Neustadt
- › Tina Voß GmbH, Hannover
- › Toto-Lotto Niedersachsen GmbH, Hannover



## VORSTAND

1. Vorsitzender: Marcus Böhm, Böhm Güterverkehrs GmbH
2. Vorsitzender: Markus Herwig, neuwaerts GmbH



# ANMELDUNG UND ORGANISATION

## ANMELDUNG

Zu unseren Beratungsangeboten und Seminarveranstaltungen können Sie sich über das Online-Programmheft anmelden:

<https://programm.frau-und-beruf-hannover.de>

Über eventuelle Änderungen benachrichtigen wir Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung.

## ABMELDUNG

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung zu unseren Veranstaltungen verbindlich ist. Um eine Abmeldung wird gebeten, wenn Sie nicht teilnehmen können, um Ihren Platz für die nächste Person auf der Warteliste freizugeben. Bei nicht abgesagter Teilnahme bis 48 Stunden vor Veranstaltungsbeginn wird eine **Ausfallgebühr in Höhe von 20,00 €** erhoben, die Sie an [www.betterplace.org/f39505](https://www.betterplace.org/f39505) spenden.

## SEMINARKOSTEN

Die Seminare der Koordinierungsstelle Frau und Beruf sind seit 2022 kostenlos. Wir bitten Sie alternativ um eine freiwillige Spende unter:

[www.betterplace.org/f39505](https://www.betterplace.org/f39505)

Bei Kursen/Seminaren externer Anbieter gelten deren Anmelde- und Geschäftsbedingungen.

## VERANSTALTUNGSORTE

Die Veranstaltungsorte sind durch Kürzel bei den jeweiligen Angeboten gekennzeichnet; die vollständige Adressenübersicht finden Sie unter [Veranstaltungsorte](#).



Weitere Informationen zu den Referenten und Referentinnen finden Sie über den QR-Code auf der Website.

# ANMELDUNG UND ORGANISATION

## ERMÄSSIGUNG

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kann die Teilnahmekosten mit bis zu 50 % bezuschussen – bis max. 100,00 € im Jahr je Teilnehmer/-in. Die Fördermöglichkeit gilt für Angebote aus diesem Programmheft und weitere Angebote anerkannter Bildungsträger für:

- › Berufsrückkehrer/-innen nach Familien- oder Pflegezeit
- › Berufstätige Frauen in Elternzeit
- › Erwerbslose Frauen im Leistungsanspruch nach SGB II und SGB III, wenn eine Förderung durch ein anderes Programm ausgeschlossen ist
- › Frauen aus Mini- oder Midijobs
- › Personen in Elternzeit aus Mitgliedsunternehmen des Überbetrieblichen Verbundes Hannover Region e. V. (ÜBV)

Auch sozialversicherungspflichtig Beschäftigten und selbstständigen Frauen können wir bei Bedarf die Kursgebühren ermäßigen. Bei Teilnahme an unseren Angeboten können Sie bei Bedarf zusätzlich die Erstattung entstehender Kosten für Kinderbetreuung bei uns beantragen. Eine Doppelförderung ist nicht möglich. Der Zuschuss muss rechtzeitig vor Seminarbeginn bei der Koordinierungsstelle Frau und Beruf beantragt werden. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

## INKLUSION

Unsere Veranstaltungsräumlichkeiten sind nicht alle barrierefrei. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Unterstützung brauchen – wir werden uns bemühen, Barrieren abzubauen und Ihre Teilnahme zu ermöglichen.

## SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Dann rufen Sie uns einfach an unter Tel.: 0511 616-23542.



# VERANSTALTUNGSORTE

## **BNW**

BNW - Bildungswerk der  
Niedersächsischen Wirtschaft  
Plathnerstr. 5A  
30175 Hannover  
Tel.: 0511 961670  
[www.bnw.de](http://www.bnw.de)

## **BV**

Bildungsverein Soziales Lernen  
und Kommunikation e. V.  
Stadtstr. 17  
30159 Hannover  
Tel.: 0511 344-144  
[info@bildungsverein.de](mailto:info@bildungsverein.de)  
[www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

## **FHM**

Fachhochschule des  
Mittelstands (FHM) - Campus  
Hannover  
Lister Str. 17  
30163 Hannover  
Tel.: 0511 5335880  
[www.fh-mittelstand.de](http://www.fh-mittelstand.de)

## **GC**

hannoverimpuls GmbH  
Gründerinnen-Consult  
Vahrenwalder Str. 7  
30165 Hannover  
Tel.: 0511 9357-120  
[info@gruenderinnenconsult.de](mailto:info@gruenderinnenconsult.de)  
[www.gruenderinnensconsult.de](http://www.gruenderinnensconsult.de)

## **HDR**

Haus der Region  
Hildesheimer Str. 18/20  
30169 Hannover  
Tel.: 0511 616-0

## **HDW**

Region Hannover  
Haus der Wirtschaftsförderung  
Vahrenwalder Str. 7  
30165 Hannover  
Tel.: 0511 9357-0

## **HWK**

Handwerkskammer Hannover  
Berliner Allee 17  
30175 Hannover  
Tel.: 0511 34859-41/37  
[info@hbk-hannover.de](mailto:info@hbk-hannover.de)  
[www.hbk-hannover.de](http://www.hbk-hannover.de)

## **UZH**

Unternehmerinnen-Zentrum  
Hannover GmbH  
Hohe Str. 9-11  
30449 Hannover  
Tel.: 0511 924 001-0  
[mail@uzhannover.de](mailto:mail@uzhannover.de)  
[www.uzhannover.de](http://www.uzhannover.de)

## **ZEW**

Leibniz Universität Hannover  
Zentrale Einrichtung für  
Weiterbildung (ZEW)  
Schloßwender Str. 7  
30159 Hannover  
Tel.: 0511 762-19108  
[b.jahn@zew.uni-hannover.de](mailto:b.jahn@zew.uni-hannover.de)  
[www.zew.uni-hannover.de](http://www.zew.uni-hannover.de)

# IMPRESSUM



Region Hannover

## Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

Haus der Wirtschaftsförderung

Vahrenwalder Straße 7

30165 Hannover

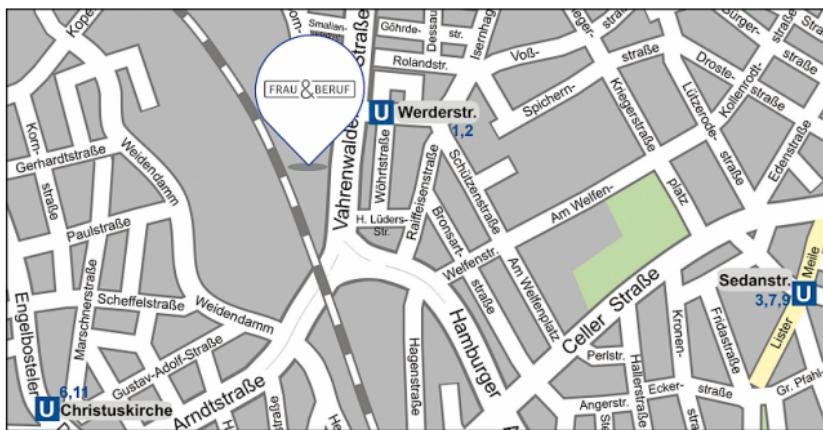
Tel.: 0511 616-23542

[frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de)

[wirtschaftsfoerderung@region-hannover.de](mailto:wirtschaftsfoerderung@region-hannover.de)

---

So erreichen Sie uns:



Quelle: Region Hannover



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung



NOTIZEN

# NOTIZEN

