

HANNOVER



Berufliche Perspektiven für Frauen

PROGRAMM 2026

FRAU & BERUF

Weiterbildung. Beratung. Information.

FRAU & BERUF



Region Hannover



„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.





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

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

FRÜHSTÜCK-S-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 - LEBENS LAUF 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 - LEBENS LAUF 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-Kiliç, 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-Kiliç, 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-Kiliç, 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-Kiliç, 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 FÜHRUNGSPPOSITIONEN

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 - KLASSISCH, 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 (VHSCONCEPT): SYSTEMISCH DENKEN – SYSTEMISCH HANDE

Berufsbegleitender Lehrgang für alle, die in der sozialen, pädagogischen und/oder beratenden 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 Unternehmerintum 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 Röhrig
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 Röhrig
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 Lühje
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. BERUF. 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 oder schauen Sie auf unserer Homepage vorbei: 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

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 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

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

BV

Bildungsverein Soziales Lernen
und Kommunikation e. V.
Stadtstr. 17
30159 Hannover
Tel.: 0511 344-144
info@bildungsverein.de
www.bildungsverein.de

FHM

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

GC

hannoverimpuls GmbH
Gründerinnen-Consult
Vahrenwalder Str. 7
30165 Hannover
Tel.: 0511 9357-120
info@gruenderinnenconsult.de
www.gruenderinnenconsult.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@hwk-hannover.de
www.hwk-hannover.de

UZH

Unternehmerinnen-Zentrum
Hannover GmbH
Hohe Str. 9-11
30449 Hannover
Tel.: 0511 924 001-0
mail@uzhannover.de
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
www.zew.uni-hannover.de

IMPRESSUM



Region Hannover

Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

Haus der Wirtschaftsförderung

Vahrenwalder Straße 7

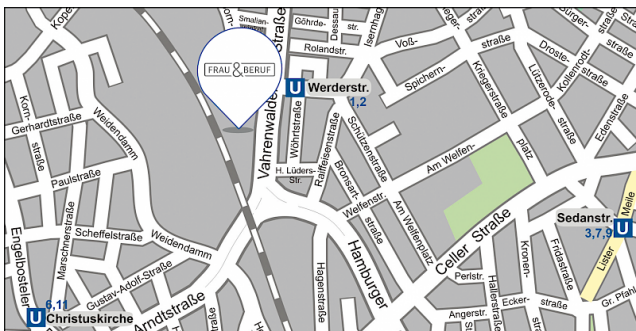
30165 Hannover

Tel.: 0511 616-23542

frauundberuf@region-hannover.de

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**

