

**HAN  
NOV  
ER** 



Berufliche Perspektiven für Frauen

## **PROGRAMM 2025** FRAU & BERUF

Weiterbildung. Beratung. Information.

FRAU & BERUF



Region Hannover

# **„DENKEN SIE IMMER DARAN: SIE SIND STÄRKER, ALS SIE GLAUBEN, UND FÄHIGER, ALS SIE ES SICH VORSTELLEN.“**

– *Michelle Obama*

Liebe Leser\*innen,

dieses inspirierende Zitat von Michelle Obama erinnert uns daran, dass in uns allen mehr Kraft und Potenzial steckt, als wir manchmal selbst sehen. Genau das möchten wir mit unserem Seminarprogramm 2025 fördern: Wir wollen Sie ermutigen, neue Wege zu gehen, Herausforderungen anzunehmen und Ihre beruflichen wie persönlichen Ziele zu verwirklichen.

Ob beruflicher Wiedereinstieg, Karriereplanung oder persönliche Weiterentwicklung – unsere Workshops und Seminare bieten praxisnahe Inhalte, wertvolle Impulse und einen sicheren Raum für Austausch und Unterstützung. Gemeinsam schaffen wir ein starkes Netzwerk, in dem Frauen sich gegenseitig stärken und voneinander lernen können.



Das Beste daran: Auch in diesem Jahr bleiben unsere Veranstaltungen für Sie **kostenfrei**. Darüber hinaus stehen wir Ihnen in individuellen Beratungsterminen gerne zur Seite, um gezielt auf Ihre Fragen und Anliegen einzugehen.

Lassen Sie uns 2025 zu einem Jahr voller Erfolge und gemeinsamer Stärke machen. Denn Sie sind stärker, als Sie glauben! Ich freue mich auf ein inspirierendes Miteinander – in der Beratung, bei den Seminaren und beim Netzwerken.

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).

**Offen.  
Mutig.  
Klar.**





<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>34</b>
<b>ÜBV – ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V.</b>	<b>37</b>
<b>ANMELDUNG UND ORGANISATION</b>	<b>41</b>
<b>VERANSTALTUNGSORTE</b>	<b>43</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>44</b>

## FAMILIE UND BERUF? BEIDES!

Familie und Beruf zu vereinbaren, gehört heute ganz selbstverständlich zur Lebensplanung von Frauen dazu. Das berufliche Comeback nach einer Phase der familienbedingten Berufsunterbrechung ist nicht immer einfach. Nicht einmal der schnelle Wiedereinstieg nach der Elternzeit garantiert eine reibungslose Rückkehr in den Beruf. Hinzu kommt die Mehrbelastung durch Familie und Haushalt, und schließlich muss eine zufrieden stellende Lösung hinsichtlich der Kinderbetreuung oder auch der Pflege von Angehörigen gefunden werden. Die Koordinierungsstelle unterstützt Frauen mit kompetenter Beratung.

### Beratung für Frauen

In persönlichen Einzelgesprächen beraten wir Sie zu folgenden Themen:

- Wiedereinstieg nach Elternzeit oder der Pflege von Angehörigen
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Fortbildung während der Eltern- und Pflegezeit
- Berufliche Neuorientierung und Weiterentwicklung
- Berufliche Chancen für zugewanderte und geflüchtete Frauen

Unsere Beratung ist kostenlos und findet online oder in Präsenz in vertraulichen Einzelgesprächen statt. Gern können Sie einen Termin mit uns vereinbaren. Sie erreichen uns wie folgt:

- Telefonisch unter 0511 616-23542
- Per E-Mail unter [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de)

### Bewerbungsmappen-Check

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die sich lange nicht beworben haben – sei es nach der Familienzeit oder bei beruflicher Veränderung. Die Chancen auf eine neue Stelle hängen von guten Bewerbungsunterlagen ab. Eine erfolgreiche Bewerbungsmappe braucht einen überzeugenden Aufbau – individuell zugeschnitten auf Ihre Strategie. Unsere Kommunikationsexpertin prüft Ihre Unterlagen, gibt Tipps zu Formulierungen im Anschreiben und Lebenslauf sowie zur Gestaltung der Bewerbungsmappe.

## FAMILIE UND BERUF? BEIDES!

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

<b>Leitung</b>	Beratungsteam
<b>Wann</b>	Individuelle Terminabsprache
<b>Wo</b>	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.**

<b>Leitung</b>	Koordinierungsstelle Frau und Beruf
<b>Wann</b>	17.02., 17:00-19:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdR, Raum N001+N002

## WELCOME BACK – NETZWERKTREFFEN

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

<b>Leitung</b>	Koordinierungsstelle Frau und Beruf
<b>Wann</b>	16.06., 17:00-19:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdR, Raum N001+N002

## WELCOME BACK – NETZWERKTREFFEN

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

<b>Leitung</b>	Koordinierungsstelle Frau und Beruf
<b>Wann</b>	24.11., 17:00-19:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdR, Raum N001+N002

## BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN VOR ORT IN DEN KOMMUNEN

**Frau&Beruf Hannover bietet in 4 Kommunen vor Ort Beratungen für zugewanderte Frauen zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt an.**

<b>Leitung</b>	Mila Marinova
<b>Wann</b>	05.03.+04.06.+10.09.+03.12., 09:30-12:30 Uhr
<b>Wo</b>	GARBSEN, Mädchen-/Frauzentrum u. AWO

## BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN VOR ORT IN DEN KOMMUNEN

Frau&Beruf Hannover bietet in 4 Kommunen vor Ort Beratungen für zugewanderte Frauen zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt an.

<b>Leitung</b>	Mila Marinova
<b>Wann</b>	06.03.+05.06.+04.09.+04.12., 13:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	LANGENHAGEN, Mehr-Generationen-Haus

## BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN VOR ORT IN DEN KOMMUNEN

Frau&Beruf Hannover bietet in 4 Kommunen vor Ort Beratungen für zugewanderte Frauen zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt an.

<b>Leitung</b>	Mila Marinova
<b>Wann</b>	31.03.+02.06.+08.09.+01.12., 09:00-12:00 Uhr
<b>Wo</b>	SPRINGE, Volkshochschule Calenberger Land

## BERATUNG FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN VOR ORT IN DEN KOMMUNEN

Frau&Beruf Hannover bietet in 4 Kommunen vor Ort Beratungen für zugewanderte Frauen zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt an.

<b>Leitung</b>	Mila Marinova
<b>Wann</b>	07.03.+06.06.+05.09.+05.12., 09:30-12:30 Uhr
<b>Wo</b>	WEDEMARK, Mehr-Generationen-Haus



## ORIENTIERUNG + PERSPEKTIVE

### BERUFLICH NEU DURCHSTARTEN - ANGEBOTE FÜR ZUGEWANDERTE FRAUEN

Das Jobcenter Hannover unterstützt zugewanderte Frauen und Mütter durch Beratung und Projekte.

<b>Leitung</b>	Sandra Lücke
----------------	--------------

<b>Wann</b>	auf Anfrage
-------------	-------------

<b>Wo</b>	Jobcenter Hannover
-----------	--------------------

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

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

<b>Leitung</b>	Elke Heinrichs
----------------	----------------

<b>Wann</b>	auf Anfrage
-------------	-------------

<b>Wo</b>	Jobcenter Hannover
-----------	--------------------

### BEZIEHUNGSSPRACHE-ERGEBNISSPRACHE: BEIDE MÖGLICHKEITEN NUTZEN LERNEN

Erkennen Sie Machtdemonstrationen im Beruf und lernen Sie, souverän zu reagieren. Mit praxisnahen Strategien und neuen Tools.

<b>Leitung</b>	Elisabeth Knelangen
----------------	---------------------

<b>Wann</b>	12.05., 09:00-14:00 Uhr
-------------	-------------------------

<b>Wo</b>	BNW, Hannover
-----------	---------------

### CAMPUS FAMILIE UND BERUF

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

<b>Leitung</b>	Andrea Wassermann
----------------	-------------------

<b>Wann</b>	Die Module starten alle zwei Monate.
-------------	--------------------------------------

<b>Wo</b>	Agentur für Arbeit, Hannover
-----------	------------------------------

## DAS GEHEIMNIS KLUGER ENTSCHEIDUNGEN

Lernen Sie, Intuition und Verstand zu verbinden und in wichtigen Momenten kluge Entscheidungen zu treffen.

<b>Leitung</b>	Elisabeth Knelangen
<b>Wann</b>	26.05., 09:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	BNW, Hannover

## DAS LEBEN KÖNNTE SO SCHÖN SEIN, WENN...

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben, erkennen Sie Ihre Bedürfnisse und erfahren Sie, wie Gedanken das Leben bestimmen.

<b>Leitung</b>	Ingrid Hinke
<b>Wann</b>	07.04., 19:00-21:00 Uhr
<b>Wo</b>	Hotel Perl, Neustadt

## 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.

<b>Leitung</b>	Eva Knoche
<b>Wann</b>	25.04., 10:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	Studio Meraki, Hannover

## EMBODIED COMMUNICATION

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

<b>Leitung</b>	Elisabeth Knelangen
<b>Wann</b>	15.12., 09:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	BNW, Hannover



## FRÜHSTÜCKS-PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

**Austausch zu Arbeitsthemen in entspannter Atmosphäre – für Vernetzung und neue Inspiration.**

**Leitung** Anna Brandes

**Wann** 21.03., 09:00-11:00 Uhr, Thema: Vertrauen

**Wo** BAUKUNST.PLUS, Hannover

## FRÜHSTÜCKS-PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

**Austausch zu Arbeitsthemen in entspannter Atmosphäre – für Vernetzung und neue Inspiration.**

**Leitung** Anna Brandes

**Wann** 24.06., 09:00-11:00 Uhr, Thema: Berufung

**Wo** BAUKUNST.PLUS, Hannover

## FRÜHSTÜCKS-PHILOSOPHEREI FÜR FRAUEN

**Austausch zu Arbeitsthemen in entspannter Atmosphäre – für Vernetzung und neue Inspiration.**

**Leitung** Anna Brandes

**Wann** 02.12., 09:00-11:00 Uhr, Thema: Jahresrückblick

**Wo** BAUKUNST.PLUS, Hannover

## KEIN GELD IST AUCH KEINE LÖSUNG! ODER DOCH?

**„Finanzen für Frauen“: Überblick über Finanzen, die Rentenlücke, Konten, Geldfresser und die finanzielle Zukunft.**

**Leitung** Sonja de Vries

**Wann** 04.+11.09., 09:00-12:00 Uhr

**Wo** Online

## NEU STARTEN

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

**Leitung** Sabine Gräßler-Zorn

**Wann** 24.+26.+28.2. + 03.+05.+07.03., 09:30–13:00 Uhr

**Wo** HdW, Raum 314 (3. OG)

## NEU STARTEN

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

**Leitung** Sabine Gräßler-Zorn

**Wann** 10.+12.+14.+17.+19.+21.11., 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** 29.+30.10., 09:00-17:00 Uhr

**Wo** HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## SELBST IST DIE KARRIERE

**Berufliche Zukunft aktiv gestalten! Entdecken Sie Ihre Stärken und lernen Sie, sich selbstbewusst zu präsentieren.**

**Leitung** Julia Marić

**Wann** 11.03., 10:00-11:30 Uhr

**Wo** HdW, Raum 314 (3. OG)



## SELBST IST DIE KARRIERE

**Berufliche Zukunft aktiv gestalten! Entdecken Sie Ihre Stärken und lernen Sie, sich selbstbewusst zu präsentieren.**

<b>Leitung</b>	Julia Marić
<b>Wann</b>	09.09., 10:00-11:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## 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.**

<b>Leitung</b>	Christine Jung
<b>Wann</b>	10.-14.02.+11.-12.03., 09:30-13:30 Uhr
<b>Wo</b>	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.**

<b>Leitung</b>	Christine Jung
<b>Wann</b>	08.-12.09.+07.-08.10., 09:30-13:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG)

## SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL

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

<b>Leitung</b>	Elisabeth Knelangen
<b>Wann</b>	24.+25.02., 09:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	BNW, Hannover

## SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL

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

<b>Leitung</b>	Elisabeth Knelangen
<b>Wann</b>	18.+19.09., 09:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	BNW, Hannover

## SICHTBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

**Workshop für Frauen, die ihre Stärken erkennen und selbstbewusst im Beruf auftreten. Finden Sie Ihre individuelle Stärke!**

<b>Leitung</b>	Annika Röhrig
<b>Wann</b>	02.04., 09:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## SOLO STARK! FINANZEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

**Finanzen für Alleinerziehende: Steuervorteile, Unterhalt, Altersvorsorge – Strategien für mehr finanziellen Spielraum!**

<b>Leitung</b>	Charlotte Brieke
<b>Wann</b>	27.02.+06.03.+20.03., 14:30-17:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## SOLO STARK! FINANZEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

**Finanzen für Alleinerziehende: Steuervorteile, Unterhalt, Altersvorsorge – Strategien für mehr finanziellen Spielraum!**

<b>Leitung</b>	Charlotte Brieke
<b>Wann</b>	25.03.+01.04.+15.04., 09:00-12:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)



## SOLO STARK! FINANZEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

**Finanzen für Alleinerziehende: Steuervorteile, Unterhalt, Altersvorsorge – Strategien für mehr finanziellen Spielraum!**

<b>Leitung</b>	Charlotte Brieke
<b>Wann</b>	28.08.+04.09.+18.09., 14:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## SOLO STARK! FINANZEN FÜR ALLEINERZIEHENDE

**Finanzen für Alleinerziehende: Steuervorteile, Unterhalt, Altersvorsorge – Strategien für mehr finanziellen Spielraum!**

<b>Leitung</b>	Charlotte Brieke
<b>Wann</b>	30.09.+07.10.+21.10., 09:00-12:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## 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!**

<b>Leitung</b>	Mila Marinova
<b>Wann</b>	28.02.+28.03.+25.04.+23.05.+27.06.+29.08. +26.09.+24.10.+28.11.+19.12., 14:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	HANNOVER, HdW, Raum 314 (3. OG)

## 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!**

<b>Leitung</b>	Mila Marinova
<b>Wann</b>	19.03.+23.04.+21.05.+25.06.+20.08.+17.09. +29.10.+26.11.+17.12., 10:00-12:00 Uhr
<b>Wo</b>	SPRINGE, Erdgeschoss des Alten Rathauses

## STARKE FRAUEN

**Das Blockseminar unterstützt Migrantinnen und geflüchtete Frauen bei der Integration in den Arbeitsmarkt.**

**Leitung** Anja Horak

**Wann** 03.-05.07. und 14.-16.08., 09:00-13:00 Uhr

**Wo** BARSINGHAUSEN, VHS Calenberger Land

## STARKE FRAUEN

**Das Blockseminar unterstützt Migrantinnen und geflüchtete Frauen bei der Integration in den Arbeitsmarkt.**

**Leitung** Heike Ermisch

**Wann** 24.-26.04. und 25.-27.07., 09:00-13:00 Uhr

**Wo** LAATZEN, Leine-Volkshochschule gGmbH

## VERINNERLICHTE GESCHLECHTERROLLEN ENTLARVEN! UNBEWUSSTE VORURTEILE ERKENNEN

**Wie formen Geschlechterstereotype unser Leben und unsere Karrieren - Hintergründe und Strategien für mehr Gleichberechtigung.**

**Leitung** Franzi Helms

**Wann** 24.04., 09:30-13.30 Uhr

**Wo** HdW, Raum 314 (3. OG)

## 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** 23.05.+27.06.+22.08., 16:00-19:00 Uhr

**Wo** Eilenriede/Isernhagen-Wietzpark/Herrenhausen



## WELLCOME LYFE

**Ihr Weg in die Zukunft! Bewältigen Sie Ängste, finden Sie Klarheit und starten Sie selbstbewusst neu!**

<b>Leitung</b>	Gil Leichtle
<b>Wann</b>	13.+15.+20.+22.05., 15:00-18:00 Uhr
<b>Wo</b>	Maschsee Nordufer, am Fackelträger

## WELLCOME LYFE

**Ihr Weg in die Zukunft! Bewältigen Sie Ängste, finden Sie Klarheit und starten Sie selbstbewusst neu!**

<b>Leitung</b>	Gil Leichtle
<b>Wann</b>	19.+21.+26.+28.08., 15:00-18:00 Uhr
<b>Wo</b>	Maschsee Nordufer, am Fackelträger

## WERTE ALS KOMPASS FÜR BERUFLICHE ENTSCHEIDUNGEN

**Entdecken Sie, was Ihnen wichtig ist: Entwickeln Sie Ihr Werteprofil als Kompass für Entscheidungen im Beruf und Privatleben.**

<b>Leitung</b>	Astrid Klink
<b>Wann</b>	03.-05.11., 09:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG), 2.+3. Termin online

## WEITERBILDUNG + QUALIFIKATION

### BEWERBUNGSMAPPE KOMPAKT - LEBENS LAUF UND ANSCHREIBEN ERFOLGREICH ERSTELLEN

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

<b>Leitung</b>	Nicole Hahn
<b>Wann</b>	13.03., 09:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	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.

<b>Leitung</b>	Nicole Hahn
<b>Wann</b>	25.09., 09:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG)

### BRÜCKEN BAUEN

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

<b>Leitung</b>	Dr. Inge Krämer-Kiliç, Cem David Sunguroğlu
<b>Wann</b>	13.-16.05., jeweils 09:00–13:00 Uhr
<b>Wo</b>	FHM Hannover, Raum 2/16

### BRÜCKEN BAUEN

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

<b>Leitung</b>	Dr. Inge Krämer-Kiliç, Cem David Sunguroğlu
<b>Wann</b>	19.-22.05., jeweils 09:00–13:00 Uhr
<b>Wo</b>	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** 22.-25.09., 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** 29.09.-02.10., jeweils 09:00–13:00 Uhr

**Wo** FHM Hannover, Raum 2/16

## CANVA-WORKSHOP: ENTDECKE DIE WELT DER KREATIVITÄT

**Lernen Sie, mit Canva professionelle Designs zu erstellen – für Social Media, Präsentationen und mehr!**

**Leitung** Robin Weniger

**Wann** 05.02., 17:30-20:30 Uhr

**Wo** Online

## COACHING ALS FÜHRUNGSSTIL

**Führen mit Fragen: Entdecken Sie, wie gezielte Fragetechniken Teams motivieren, Blockaden lösen und Bestleistungen fördern.**

**Leitung** Caroline Steele

**Wann** 02.04., 10:00-14:00 Uhr

**Wo** Online

## COACHING ALS FÜHRUNGSSTIL

**Führen mit Fragen: Entdecken Sie, wie gezielte Fragetechniken Teams motivieren, Blockaden lösen und Bestleistungen fördern.**

<b>Leitung</b>	Caroline Steele
<b>Wann</b>	05.09., 10:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	Online

## DIGITALE KOMPETENZ IST LERNBAR!

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

<b>Leitung</b>	Merle Hübner
<b>Wann</b>	12.+13.11., 10:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	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.**

<b>Leitung</b>	Helga Barbara Gundlach
<b>Wann</b>	20.08., 09:30-13:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## EINKOMMENSSTEUERERKLÄRUNG TAGESSEMINAR

**Steuerbescheid verstehen und Steuererklärung selbst erstellen – praxisnah und verständlich, auch für Anfänger geeignet!**

<b>Leitung</b>	Volker Riechert
<b>Wann</b>	07.03., 15:30-20:30 Uhr
<b>Wo</b>	Online



## FINANZEN FÜR FRAUEN - EIN BUNTER STRAUSS

Lerne den richtigen Umgang mit Geld und sichere deine Altersvorsorge – speziell für Frauen.

<b>Leitung</b>	Christina Reimer
<b>Wann</b>	18.+19.01., 10:45-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## FINANZEN FÜR FRAUEN - FOLLOW UP

Vertiefen Sie im Follow-up-Workshop die Grundlagen der Finanzplanung und bauen Sie Ihre eigene Finanzbasis auf.

<b>Leitung</b>	Christina Reimer
<b>Wann</b>	15.+16.03., 10:45-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## FRAUEN IN DER IT: EINE BREITE BERUFSVIELFALT MIT FLEXIBILITÄT!

Glauben Sie, IT sei nur was für Nerds und Männer? Falsch! Lassen Sie sich von den Vorteilen der IT-Welt inspirieren.

<b>Leitung</b>	Gerd Stelling
<b>Wann</b>	16.04., 10:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	PROFIL GmbH, Hannover

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

Entwickeln Sie Ihren individuellen Führungsstil und stärken Sie Ihre Fähigkeiten als erfolgreiche Führungskraft!

<b>Leitung</b>	Annika Röhrig
<b>Wann</b>	05.+06.05., 09:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG)

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

**Entwickeln Sie Ihren individuellen Führungsstil und stärken Sie Ihre Fähigkeiten als erfolgreiche Führungskraft!**

<b>Leitung</b>	Annika Röhrig
<b>Wann</b>	18.+19.09., 09:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG)

## FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN

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

<b>Leitung</b>	Christiane Ringhoff-Kardaß
<b>Wann</b>	08.-12.09., Mo-Do 08:30-16:30 Uhr, Fr 08:30-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## FRAUEN ÜBERZEUGEN IN VERHANDLUNGEN

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

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz
<b>Wann</b>	05.-06.07., 10:00-17:30 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## GEKONNT KONTERN

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

<b>Leitung</b>	Antje Rohrbach
<b>Wann</b>	15.+16.02., 10:00-16:15 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover



## 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** 17.-21.03., 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** 16.-20.06., Mo-Do 09:00-17:00 Uhr, Fr 09:00-14:30 Uhr

**Wo** Bildungsverein, Hannover

## INTERKULTURELLE KOMPETENZ - XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

**Lernen Sie, kulturelle Missverständnisse zu erkennen und mit interkultureller Sensibilität souverän zu handeln.**

**Leitung** Helga Barbara Gundlach

**Wann** 10.-14.02., Mo-Do 08:30-16:30 Uhr, Fr 08:30-14:00 Uhr

**Wo** Bildungsverein, Hannover

## KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

**Entdecken Sie die Welt der KI: Chancen, Risiken, Einsatz in Alltag u. Beruf. Verstehen, gestalten, mitreden – jetzt anmelden.**

**Leitung** Merle Hübner

**Wann** 20.+21.08., 10:00-16:00 Uhr

**Wo** HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## LINKEDIN

**LinkedIn-Profil optimieren, die richtigen Talente ansprechen und die persönliche Marke aufbauen.**

**Leitung** Anton Lapin

**Wann** 27.05., 09:00-13:00 Uhr

**Wo** HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## LÖSUNGSORIENTIERTES HANDELN IM BERUFSALLTAG

**Lernen Sie, berufliche Situationen lösungsorientiert zu gestalten, Konflikte zu lösen und mehr Zufriedenheit zu erreichen.**

**Leitung** Antje Rohrbach

**Wann** 01.03., 10:00-17:30 Uhr

**Wo** Bildungsverein, Hannover

## PC-FITNESS IM BERUF

**Erhöhen Sie Ihre Chancen: Im Seminar erstellen Sie die wichtigsten Unterlagen für Ihre Bewerbung.**

**Leitung** Merle Hübner

**Wann** 26.+27.03., Mi: 9:00-15:00 Uhr, Do: 9:00-13:00 Uhr

**Wo** BNW, Hannover

## PROJEKTMANAGEMENT - KLASSISCH, AGIL & DANN?

**Aufgaben zielführend steuern durch Projektmanagement.**

**Leitung** Stefanie Jürgens

**Wann** 03.+04.02., 09:00-17:00 Uhr

**Wo** HdW, Raum Park der Sinne (EG)



## PROJEKTMANAGEMENT - KLASSISCH, AGIL & DANN?

**Aufgaben zielführend steuern durch Projektmanagement.**

<b>Leitung</b>	Stefanie Jürgens
<b>Wann</b>	09.+10.10., 09:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## RHETORIK FÜR FRAUEN

**In einer Intensivwoche lernen Frauen, in schwierigen Momenten schlagfertig zu agieren und Emotionen in Stärke zu wandeln.**

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz
<b>Wann</b>	25.-29.08., Mo-Do 08:30-16:30 Uhr, Fr 08:30-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## SELBSTBEWUSST UND GLAUBWÜRDIG AUFTRETEN

**Stress und Unsicherheit prägen oft Ihren Auftritt. Entdecken Sie im Seminar, wie Sie Ihre Stärke überzeugend zeigen.**

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz
<b>Wann</b>	01.-02.03., 10:00-17:30 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## SELBSTBEWUSST UND GLAUBWÜRDIG AUFTRETEN

**Stress und Unsicherheit prägen oft Ihren Auftritt. Entdecken Sie im Seminar, wie Sie Ihre Stärke überzeugend zeigen.**

<b>Leitung</b>	Dr. Mechthild Klotz
<b>Wann</b>	11.-12.03., 10:00-17:30 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## STIMME, SPRECHEN UND KARRIERE

Setzen Sie Ihre Stimme bewusst ein, um Ihre Karriere zu fördern – besonders in Sprechberufen wie Lehre oder Pflege.

<b>Leitung</b>	Nerissa Rothhardt
<b>Wann</b>	01.+02.02., 10:00-17:30 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungsverein, Hannover

## SYSTEMISCHE\* R BERATER\* IN (VHSCONCEPT): SYSTEMISCH DENKEN - SYSTEMISCH HANDELN

Systemische Sichtweisen und Beratungskompetenzen stärken: Lehrgang für Fachkräfte mit Zertifikat (vhsConcept).

<b>Leitung</b>	Gabriele Schmidt
<b>Wann</b>	26.09.2025-25.11.2026
<b>Wo</b>	VHS-Geschäftsstelle, Neustadt

## UNIVERSITÄT FÜR FRAUEN AN DER LEIBNIZ UNIVERSITÄT HANNOVER

„Universität für Frauen“: Einjährige Weiterbildung ab Oktober 2025 – offen für Frauen jeden Alters und Bildungswegs!

<b>Leitung</b>	Christina Rohwetter / Britta Jahn
<b>Wann</b>	Voraussichtlicher Start ist der 28./29.10.2025
<b>Wo</b>	ZEW, Hannover

## VORSTELLUNGSGESPRÄCHE SOUVERÄN MEISTERN

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

<b>Leitung</b>	Manfred Joppke
<b>Wann</b>	07.+14.05., 09:00-15:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG)



## VORSTELLUNGSGESPRÄCHE SOUVERÄN MEISTERN

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

<b>Leitung</b>	Manfred Joppke
<b>Wann</b>	03.+14.09., 09:00-15:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG)



# SELBSTSTÄNDIGKEIT + EXISTENZGRÜNDUNG

## FRAUENSPEZIFISCHE BERATUNG UND ANGEBOTE RUND UM DIE GRÜNDUNG

Herzlich willkommen, liebe Gründungsinteressierte!

Mit einem starken Netzwerk und qualifizierten Beraterinnen begleiten wir seit Jahren Gründerinnen und Jungunternehmerinnen auf ihrem Weg zu wirtschaftlichem und persönlichem Erfolg. Unser speziell zugeschnittenes Veranstaltungsangebot bietet Ihnen alles, was für eine erfolgreiche Selbstständigkeit wichtig ist. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem starken Netzwerk.

### Beratungsangebot

Du möchtest dich selbstständig machen und benötigst Informationen? Wir unterstützen dich mit persönlicher Beratung (analog oder online) und bieten ein umfangreiches Angebot an Qualifizierung und Vernetzung. Je nach Bedarf begleiten wir dich von der ersten Idee bis zur Gründung und darüber hinaus beim Unternehmensaufbau. Für Gründerinnen mit Migrationsgeschichte haben wir ein spezifisches Beratungskonzept entwickelt, das auf deine besonderen Anforderungen eingeht.

Niedersächsischer Unternehmerinnenkongress  
[www.ukongress-nds.de](http://www.ukongress-nds.de)

Weitere Angebote, Workshops, Veranstaltungen und Beratung  
Info zur Anmeldung

<https://www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/de/Gruendung/Gruenderinnen-Consult.php>

[www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/hannoverimpuls](http://www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/hannoverimpuls)

Telefon: +49 511 9357-120

## FRAUENSPEZIFISCHE BERATUNG UND ANGEBOTE RUND UM DIE GRÜNDUNG

Mit unserem Netzwerk und Beratung begleiten wir Gründerinnen von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Gründung.

<b>Leitung</b>	Susanne Kabisch
<b>Wann</b>	auf Anfrage
<b>Wo</b>	HdW, Gründerinnen Consult, Hannover



## GESUNDHEIT + BALANCE

### GELASSEN UND SICHER IM STRESS

**Stress gelassen meistern: Körperliche Entspannung finden und gedanklich abschalten.**

<b>Leitung</b>	Astrid Klink
<b>Wann</b>	17.+24.03., 08:30-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	UZH, Konferenzraum

### GELASSEN UND SICHER IM STRESS

**Stress gelassen meistern: Körperliche Entspannung finden und gedanklich abschalten.**

<b>Leitung</b>	Astrid Klink
<b>Wann</b>	08.+09.11., 09:00-16:30 Uhr
<b>Wo</b>	UZH, Konferenzraum

### GLÜCKLICH SEIN - WIE GEHT DAS?

**Erlernen Sie dauerhaftes Glück und verbessern Sie Ihr Leben mit Methoden aus der Glücksforschung und positiven Psychologie.**

<b>Leitung</b>	Astrid de Loup
<b>Wann</b>	20.-24.10., 08:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	VHS-Geschäftsstelle, Burgwedel

### HOCHSENSIBILITÄT UND GUTE SELBSTFÜRSORGE

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

<b>Leitung</b>	Christine Jung
<b>Wann</b>	07.+08.05., 09:30-13:30 Uhr
<b>Wo</b>	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** 18.+19.11., 09:30-13:30 Uhr

**Wo** HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## ICH BIN GUT GENUG! BYE BYE SCHULDGEFÜHLE

Druck und Schuldgefühle loslassen: Im Workshop reflektieren wir Erwartungen und entwickeln Strategien für mehr Leichtigkeit.

**Leitung** Franzi Helms

**Wann** 26.03., 09:30-13.30 Uhr

**Wo** HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## ICH BIN GUT GENUG! BYE BYE SCHULDGEFÜHLE

Druck und Schuldgefühle loslassen: Im Workshop reflektieren wir Erwartungen und entwickeln Strategien für mehr Leichtigkeit.

**Leitung** Franzi Helms

**Wann** 26.08., 09:30-13.30 Uhr

**Wo** HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## IN BALANCE DURCH ZEICHNEN

Stress abbauen & Ressourcen stärken: Neurographisches Zeichnen vereint Kunst, Entspannung u. effektives Ressourcenmanagement.

**Leitung** Elena Bour-Moskalenko

**Wann** 18.03., 10:00-14:00 Uhr

**Wo** HdW, Raum 314 (3. OG)



## IN BALANCE DURCH ZEICHNEN

**Stress abbauen & Ressourcen stärken: Neurographisches Zeichnen vereint Kunst, Entspannung u. effektives Ressourcenmanagement.**

<b>Leitung</b>	Elena Bour-Moskalenko
<b>Wann</b>	23.09., 10:00-14:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum 314 (3. OG)

## INNERE STÄRKE DURCH MENTALES TRAINING

**Stärken erkennen, Denkmuster ändern, Bewerbungsgespräche visualisieren: Mentales Training für berufliche Herausforderungen!**

<b>Leitung</b>	Katja Godehart
<b>Wann</b>	11.02., 10:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

## JOURNALING – DIE HEILSAME KRAFT DES SCHREIBENS

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

<b>Leitung</b>	Eva Knoche
<b>Wann</b>	16.05., 10:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	Studio Meraki, Hannover

## KONFLIKTE - ERKENNEN, VORBEUGEN UND KONSTRUKTIV LÖSEN

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

<b>Leitung</b>	Helga Barbara Gundlach
<b>Wann</b>	06.11., 09:30-13:30 Uhr
<b>Wo</b>	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.**

<b>Leitung</b>	Alexandra Raddatz
<b>Wann</b>	16.08., 12:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	YAY! - You and Yoga, Hannover

## MINDFUL COMMUNICATION AT WORK

**Souverän und klar im Umgang mit anderen! Lernen Sie, für sich einzustehen, Differenzen zu meistern und persönlich zu wachsen.**

<b>Leitung</b>	Nadja Butzki
<b>Wann</b>	21..+28.05.+11.06., 10:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Park der Sinne (EG)

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

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

<b>Leitung</b>	Astrid Klink
<b>Wann</b>	21.+22.06., 09:30-16:30 Uhr
<b>Wo</b>	UZH, Konferenzraum

## 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.**

<b>Leitung</b>	Helga Barbara Gundlach
<b>Wann</b>	07.02., 09:30-13:30 Uhr
<b>Wo</b>	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.**

<b>Leitung</b>	Helga Barbara Gundlach
<b>Wann</b>	27.08., 09:30-13:30 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

## „TAKE A SAD SONG AND MAKE IT BETTER“

**Ein Neuanfang? Der Musikworkshop hilft, Stress zu reduzieren und in Balance zu kommen – keine Vorkenntnisse nötig!**

<b>Leitung</b>	Dr. Anna Fortunova
<b>Wann</b>	29.04., 10:00-13:15 Uhr
<b>Wo</b>	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 2025.**

<b>Leitung</b>	Ariane Raguse und Dr. Annika Frech
<b>Wann</b>	26.04., 10:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	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 2025.**

<b>Leitung</b>	Ariane Raguse und Dr. Annika Frech
<b>Wann</b>	27.09., 10:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	Eilenriede / FZH Lister Turm

## ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT! MENTAL LOAD MEISTERN UND VEREINBARKEIT LEBEN

**Mental Load: Ursachen erkennen, Stress bewältigen, Selbstfürsorge stärken und partnerschaftlich Verantwortung teilen.**

<b>Leitung</b>	Franzi Helms
<b>Wann</b>	17.-21.03., 09:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	VHS-Geschäftsstelle, Neustadt

## ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT! MENTAL LOAD MEISTERN UND VEREINBARKEIT LEBEN

**Mental Load: Ursachen erkennen, Stress bewältigen, Selbstfürsorge stärken und partnerschaftlich Verantwortung teilen.**

<b>Leitung</b>	Franzi Helms
<b>Wann</b>	15.-19.09., 09:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	VHS-Geschäftsstelle, Burgwedel



## 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!

<b>Leitung</b>	Andrea Wassermann
<b>Wann</b>	auf Anfrage
<b>Wo</b>	Agentur für Arbeit, Hannover

### ANERKENNUNGS- UND QUALIFIZIERUNGSBERATUNG

**Beratung für ukrainische Frauen: Unterstützung beim Berufseinstieg, der Anerkennung von Abschlüssen und finanziellen Hilfen.**

<b>Leitung</b>	IHK
<b>Wann</b>	13.05., 11:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

### ANERKENNUNGS- UND QUALIFIZIERUNGSBERATUNG

**Beratung für ukrainische Frauen: Unterstützung beim Berufseinstieg, der Anerkennung von Abschlüssen und finanziellen Hilfen.**

<b>Leitung</b>	IHK
<b>Wann</b>	16.09., 11:00-13:00 Uhr
<b>Wo</b>	HdW, Raum Steinhuder Meer (EG)

### FAMILIE. BERUF. NETZWERK.

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

<b>Leitung</b>	Frau&Beruf + Kooperationspartner
<b>Wann</b>	21.08., 10:00-12:30 Uhr
<b>Wo</b>	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** 30.09., 10:00-12:30 Uhr

**Wo** VHS Geschäftsstelle am Schloss Landestrost

## HANDWERK MIT FiF – FRAUEN GEHEN IM HANDWERK IN FÜHRUNG

Das Projekt Handwerk mit FiF stärkt Frauen im Handwerk mit Seminaren, Workshops, Coaching u. Mentoring zur Führungskompetenz.

**Leitung** HWK Hannover

**Wann** ab 01.03. (vorbehaltlich einer Bewilligung)

**Wo** HWK Hannover

## 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 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** Regina Prieß

**Wann** 18.06., 18:30-21:00 Uhr

**Wo** Tischlerei Andreas Marwede, 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.**

<b>Leitung</b>	Magdalena Markones
<b>Wann</b>	08.10., 18:30-21:00 Uhr
<b>Wo</b>	Handwerkskammer Hannover

## NETZWERKABEND UND FACHTAGUNG

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

<b>Leitung</b>	Maren Ulbrich
<b>Wann</b>	21.03., 18:00-20:30 Uhr
<b>Wo</b>	Tagungszentrum HWK, Garbsen

## NETZWERKABEND UND FACHTAGUNG

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

<b>Leitung</b>	Maren Ulbrich und Cornelia Höltkemeier
<b>Wann</b>	22.03., 09:00-14:30 Uhr
<b>Wo</b>	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 kennen zu lernen.

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
- › Böhm Güterverkehrs 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
- › Investment & Vorsorge, Wunstorf
- › K.L. Management GmbH, Neuwarmbüchen
- › KSG Hannover GmbH, Laatzen
- › Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen/Kirchhorst

# ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND HANNOVER REGION E. V. - ÜBV

- › Maximum Personalmanagement GmbH
- › Mylan Healthcare GmbH, Hannover
- › 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
- › Windwärts Energie 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](http://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](http://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.

### 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.gruenderinnenconsult.de](http://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](mailto:info@hwk-hannover.de)  
[www.hwk-hannover.de](http://www.hwk-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)



## Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover

Haus der Wirtschaftsförderung

Vahrenwalder Straße 7

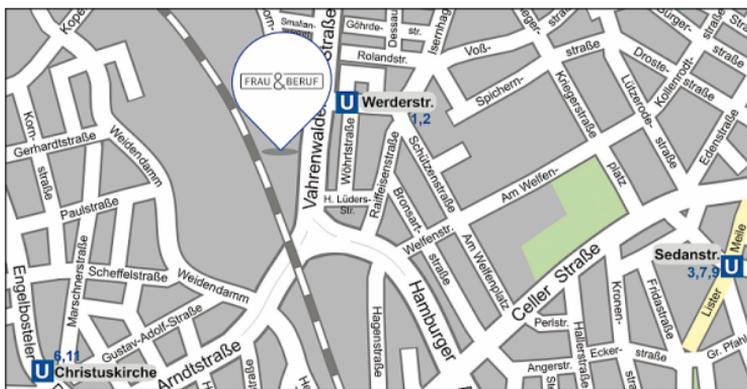
30165 Hannover

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