

JAHRESPROGRAMM 2026

BEREICH LANDKREIS AURICH

Perspektiven und Qualifizierung im Beruf

Kostenloses Angebot für Wiedereinsteigerinnen,
Berufsrückkehrerinnen und Elternzeitlerinnen.

✓ Information

✓ Beratung

✓ Coaching

✓ Vermittlung

WIR BIETEN:

- 1/2 Beratung
- 1/2 Coaching
- 1/2 Information
- 1/2 Vermittlung
- 1/2 Kurse

Seit 1991

gibt es die
Koordinierungsstelle
Frauen und Beruf in
Ostfriesland

Als eine von 23
Koordinierungsstellen
in Niedersachsen
verfolgt sie das Ziel,
Frauen eine
gleichberechtigte
Teilhabe am
Erwerbsleben zu
ermöglichen.

Wieder einsteigen. Weiterkommen. Neue Wege gehen.

Seit der drei Jahrzehnten unterstützt die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Ostfriesland Frauen beim beruflichen Neustart nach einer familienbedingten Auszeit.

Ob Kindererziehung oder die Pflege naher Angehöriger, wer der längere Zeit aus dem Job heraus ist, steht vor neuen Herausforderungen. Gleichzeitig bedeutet ein eigenes, existenzsicherndes Einkommen mehr Selbstständigkeit und Sicherheit für die ganze Familie. Und nicht zuletzt: Berufstätige Eltern sind starke Vorbilder für ihre Kinder.

Sie möchten nach mehreren Jahren Pause zurück in den Beruf?

Ein Wiedereinstieg gelingt selten nebenbei. Nach einer Phase der Familienarbeit tauchen oft ganz unterschiedliche Fragen auf:

- 1/2 Wie lässt sich mein Alltag mit Familie und Beruf vereinbaren?
- 1/2 Wo beginne ich nach der langen Auszeit?
- 1/2 Macht eine Rückkehr in meinen früheren Beruf Sinn oder sollte ich mich neu orientieren?
- 1/2 Welche Fortbildungen bringen mich weiter?
- 1/2 Welche finanziellen Unterstützungen kann ich nutzen?
- 1/2 Welche Schritte sind jetzt wirklich wichtig?
- 1/2 Und: Wer begleitet mich auf diesem Weg?

Wir unterstützen Sie Schritt für Schritt

Mit der Qualifizierungsbroschüre, die Sie gerade in den Händen halten, erhalten Sie einen klaren Überblick über unsere Angebote. Alles ist für Sie kostenfrei und darauf ausgelegt, Ihren beruflichen Neustart realistisch und gut vorbereitet anzugehen.

Ob individuelles Beratungsgespräch, Austausch in kleinen Gruppen oder gezielte Weiterbildungsangebote: Wir helfen Ihnen dabei, Ihren persönlichen Weg zurück in den Beruf zu gestalten. Schauen Sie in Ruhe hinein und melden Sie sich gern bei uns.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Ihr Team der

KOORDINIERUNGSSTELLE

IN OSTFRIESLAND

Für den Landkreis Aurich

Projektleitung und Beratung



Heidi Wientjes
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich
Telefon 04941 16-8020
hwientjes@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de

Verwaltung/Anmeldung Kurse



Jeanette Mattern
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de

Für den Landkreis Leer

Anastasia de Vries
Friesenstraße 26
26789 Leer
Telefon 0491 926 - 1635
anastasia.devries@lkleer.de
www.landkreis-leer.de

Herausgeber:
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
in Ostfriesland
am Standort Aurich

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, des Landes Niedersachsen und der Landkreise Aurich und Leer.

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.	5
Organisatorisches - Kursanmeldungen.	6
Vorträge / Seminare	
Berufliche Integration	7
Einzelberatung Bewerbungsmappen-Check	8
Einzelcoaching Perspektiven finden	9
Erfolgreicher Wiedereinstieg (Modul 1 bis 3)	10
Erfolgreicher Wiedereinstieg (Modul 4)	11
Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	12
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	13
Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	14
Fit finden beruflichen Wiedereinstieg	15
Auricher Frauenwochen 1/2 Rhetorik/Kommunikation	16
Auricher Frauenwochen 1/2 Berufliche Weiterbildung	17
Telefontraining 1/2 Wertschätzender Umgang am Telefon	18
Tipps und Kniffe 1/2 Ein besseres Selbst- und Zeitmanagement	19
Stärken und Ressourcen	20
Wie gehe ich mit Stress um? Pause aus dem Hamsterrad 1/2	21
Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil I	22
Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil II	23
Business-Knigge	24
Zeit 1/2 Aufbruchstimmung 1/2 Zurück in den Beruf im Jahr 2027	25
Alleinerziehenden-Café 1/2	26
Zusammenfassung aller Veranstaltungen	27
Ehrenamt	28
Kreisvolkshochschule Aurich und Norden.	29
Rentenberatung.	30
Verbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.	31

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in den Landkreisen Aurich und Leer ist seit 1991 Bindeglied zwischen der regionalen Wirtschaft, den Arbeitsmarktakteuren, den Weiterbildungseinrichtungen und den arbeitssuchenden Frauen vor Ort.

Unser Ziel ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihren Platz auf dem Arbeitsmarkt zu finden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gründete 1993 den Verbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V. Das Netzwerk verbindet Unternehmen, Institutionen und Vereine, die Ostfriesland in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiterentwickeln und eine moderne, familienbewusste Lebens- und Arbeitswelt in unserer Region schaffen wollen.

Zu unserer Zielgruppe gehören

- Wiedereinsteigerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit unterbrochen haben (z.B. wegen Krankheit, Auslandsaufenthalt, Selbstlosigkeit oder aus anderen Gründen).
- Berufsrückkehrerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit oder eine betriebliche Berufsausbildung wegen der Betreuung und Erziehung von aufsichtsbedürftigen Kindern oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger unterbrochen haben.
- Frauen, die sich noch in Elternzeit befinden und in absehbarer Zeit wieder in das Erwerbsleben einsteigen möchten.
- Frauen in geringfügiger Beschäftigung
- Arbeitssuchende Frauen
- Frauen mit Migrationshintergrund
- Beschäftigte in den Mitgliedsbetrieben des Verbetrieblichen Verbundes

Aufgaben / Angebote der Koordinierungsstelle:

- Einzel- und Gruppenberatung rund um die Themen Berufsrückkehr, Qualifizierung, Vereinbarkeit Beruf - Familie - Pflege
- Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt und Kontakte zu Betrieben
- Initiierung / Durchführung von Orientierungs- und Qualifizierungsangeboten
- Kostenbeteiligung an Qualifizierungsangeboten nach vorheriger Absprache
- Betriebsbesichtigungen
- Aufbau und Kontaktpflege Verbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.
- Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Frauenerwerbstätigkeit
- Individuelle Wiedereinstiegsplanung

Bitte beachten Sie die nachfolgenden Anmeldebedingungen:

- Gerne vereinbaren wir Beratungstermine auf Anfrage. Planen Sie bitte das Erstgespräch eine Dauer von 60 - 90 Minuten ein.
- Die Anmeldung zu den Informations-, Coaching- und Qualifizierungsangeboten erfolgt bei der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf und muss vor Kursbeginn vorliegen.
- Bei inhaltlichen Fragen zu den angebotenen Qualifizierungsangeboten wenden Sie sich bitte direkt an die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.
- Sollten Sie einen Beratungstermin nicht wahrnehmen können oder zu einem Seminar verhindert sein, geben Sie uns bitte umgehend Bescheid. Sie erreichen uns montags bis freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr.

Bestimmbarkeit der Kurse der VHS:

Bestimmte Kurse der Kreisvolkshochschulen Aurich und Norden können durch die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert werden. Die verfügbaren Kurse entnehmen Sie bitte den Programmheften der Kreisvolkshochschulen. Kostenermäßigungsanträge für diese Kurse erhalten Sie bei der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf. Der Antrag muss vor Kursbeginn bei der Koordinierungsstelle eingegangen sein.

Voraussetzungen:

Frauen, die bei Seminarbeginn mindestens 25 Jahre alt und seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, können nach vorheriger Rücksprache mit der **Koordinierungsstelle** eine Ermäßigung auf die Seminargebühren beantragen. Es stehen nur begrenzte Mittel für eine Förderung zur Verfügung. Ein Rechtsanspruch auf eine Förderung besteht nicht.

Berufliche Integration

Inhalte	Am Beginn einer jeden Kundenbetreuung steht eine individuelle, ganzheitliche Einzelberatung unter Einbeziehung der derzeitigen Lebenssituation und der Möglichkeit der Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf. In diesem Erstgespräch wird ein auf die Bedürfnisse der Beratungskundin zugeschnittener Plan erarbeitet, um am Ende wieder fit in den Beruf zu sein. Jeder Beratungsfall ist ein Einzelfall. So unterschiedlich unsere Beratungskundinnen sind, so unterschiedlich sind auch die Konzepte. Diese individuellen Konzepte können beinhalten: 1/2 Einzelcoaching / Gruppencoaching 1/2 Teilnahme an unseren zahlreichen Kursen/Vorträgen/Veranstaltungen 1/2 Förderung von Qualifizierungsmaßnahmen (Voraussetzungen beachten) 1/2 Aufnahme in den Stellenvermittlungspool / Vermittlung 1/2 Einbeziehung von Agentur für Arbeit, Jobcenter, Kammern, etc. 1/2 Verfolgung weiterer erarbeiteter Schritte Am Ende aber steht bei allen Beratungen das gleiche Ziel: Der gelingende Einstieg / Wiedereinstieg in eine existenzsichernde Beschäftigung.
Termine	nach telefonischer Vereinbarung
Dauer	60 Minuten
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jhmattern@landkreis-aurich.de

Jede Einzelberatung ist individuell, vertraulich und kostenlos!

Bewerbungsmappen-Check

Inhalte	Sie haben sich schon lange nicht mehr beworben oder sind sich unsicher, warum Sie nur Absagen erhalten? Könnte es am Bewerbungs-schreiben liegen? Ob Sie zu einem Vorstellungsgespräch geladen werden, hängt entscheidend davon ab, ob Ihre Bewerbung das Interesse des Personalentscheiders wecken kann. Dabei sollte sowohl der formale als auch der inhaltliche Aufbau stimmen, viel wichtiger ist jedoch, Sie und Ihre individuellen Fähigkeiten interessant darzustellen. Wir helfen Ihnen gerne dabei, die richtigen Worte zu finden, um die Chance zu einem persönlichen Vorstellungsgespräch zu erhalten. Bitte bringen Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen zu diesem Gespräch mit und schicken Sie diese möglichst vorab bereits per Mail, damit wir gemeinsam im Termin daran arbeiten können.
Methode	Einzelberatung
Veranstaltungsort	Landkreis Aurich Fischteichweg 7-13 26603 Aurich
Termine	Nach telefonischer Vereinbarung
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jsmattern@landkreis-aurich.de

Perspektiven finden

Ziel	Neue Perspektiven entwickeln und Ziele erreichen
Inhalte	Manchmal werden wir vom Leben überrascht und müssen uns neu orientieren. Mit unseren bisherigen Problemlösungsstrategien kommen wir dann nicht mehr weiter, wir benötigen Unterstützung. Dazu einige Beispiele: 1/2 Vielleicht stecken Sie in einer Lebenssituation, die Sie alleine kaum bewältigen können. 1/2 Sie merken, dass Sie sich immer wieder selbst im Weg stehen. 1/2 Sie befinden sich immer wieder in den gleichen (scheinbar ausweglosen) Situationen. 1/2 Sie müssen Ihr privates Umfeld neu organisieren. 1/2 Der (Wieder-)einstieg in den Beruf gelingt nicht, da Sie wiederholt an Grenzen stoßen.
Methode	Ein Einzelcoaching kann Ihnen neue Möglichkeiten eröffnen. Die Perspektiven werden erweitert, Ihre Kraftquellen aktiviert und Sie finden wieder einen Zugang zu Ihren Stärken, um Ihre Ziele zu erreichen.
Trainerin	Dipl. Pädagogin Birgit Ehring-Timm www.ehring-timm.de
Ort	Daalerweg 32 26629 Großen Mehn
Termine	Die Einzeltermine werden auf Ihren individuellen Bedarf abgestimmt und von der Koordinierungsstelle vergeben.
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de

Erfolgreicher Wiedereinstieg

Modul 1

Bestandsaufnahme / Wo stehe ich?

Der Weg zurück in die Berufstätigkeit stellt für einige Frauen eine schwierige Gradwanderung oder Herausforderung dar. Gerade die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder die Rückkehr nach langer Auszeit und die damit verbundenen organisatorischen Hindernisse müssen im Vorfeld ebenso durchdacht werden, wie die eigene Persönlichkeit. Was macht meine Situation im Moment aus, wo möchte ich hin, was ist umsetzbar und was geht nicht: Alles Fragen, die wir in diesem Modul durchsprechen. Denn nur eine solide Bestandsaufnahme ist eine gute Basis für eine Rückkehr in den Beruf.

Modul 2

So wichtig sind gute Bewerbungsunterlagen

Du hast den idealen Arbeitsplatz gefunden und passt eigentlich perfekt in das Stellenprofil? Und doch bekommst Du keine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch? Dabei hast Du doch alle Qualifikationen! Leider gibt es keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Und das sind in diesem Fall Deine Bewerbungsunterlagen. Zeig Deinem zukünftigen Arbeitgeber, warum gerade Du zum Gespräch eingeladen werden solltest. Was macht Dich aus? Was ist der Mehrwert für den Arbeitgeber, wenn er genau Dich einstellt? Lass es uns gemeinsam herausfinden und in eine optimale Form bringen!

Modul 3

Netzwerke und Strategien

Auch, wenn es Dir vielleicht schwerfällt oder gegen Deine Art ist: Um sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich voranzukommen, brauchst Du ein gut funktionierendes Netzwerk. Für die meisten Männer das Normalste der Welt: Kontakte knüpfen, Networking betreiben und die Vorteile daraus auch nutzen. Viele Frauen sind da zurückhaltender. Ich zeige Dir, wie einfach es ist, gute, stabile und vorteilhafte Netzwerke zu knüpfen und dass es Dich auf jeden Fall weiterbringt. Auch, wenn es vor allem zu Beginn auch mit etwas Mühe und Aufwand verbunden ist. Es lohnt sich!

Modul 4

Selbstvertrauen

Wenn ich Dich bitte, mir eine Liste aller Deiner Fähigkeiten zu erstellen: wie lang ist diese Liste? Lass uns in diesem Modul auf die Themen Selbstbewusstsein, eigene Stärken und einen souveränen, überzeugenden Auftritt schauen. Wir finden gemeinsam heraus, wie Du lernen kannst, authentisch und mit einem klaren Ziel vor Augen aufzutreten und Dich dabei gut zu fühlen! Und: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein haben nichts mit Arroganz oder Überheblichkeit zu tun! Das zeige ich Dir gern!

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

Frühjahrskurs:

30. Januar 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr
13. Februar 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr
27. Februar 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr
06. März 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Herbstkurs:

30. Oktober 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr
06. November 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr
13. November 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr
20. November 2026	9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen

Inhalte	Bewerbungsunterlagen aus dem Internet kopiert, generiert durch künstliche Intelligenz? Das brauchst Du nicht, denn Deine eigene Persönlichkeit, Deine individuelle Geschichte und Deine Fähigkeiten können überzeugen! Lass uns in diesem Workshop herausfinden, mit welchen Deiner Kompetenzen Du im Bewerbungsprozess punkten kannst und wie Du Dich souverän und selbstbewusst präsentieren kannst, ohne gekünstelt zu wirken. Um andere von Dir zu überzeugen, musst Du selbst von Dir überzeugt sein! Ich zeige Dir, wie Du das mit einfachen Methoden erreichen kannst und dabei authentisch wirst.
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	10. April 2026 9.00 - 12.00 Uhr 09. Oktober 2026 9.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Inhalte	Du hast es geschafft, Deine Bewerbungsunterlagen haben überzeugt und Du bist zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Deine Chance, Deinen zukünftigen Arbeitgeber von Dir, Deiner Persönlichkeit und Deinen Fähigkeiten zu überzeugen! Ich zeige Dir, wie Du Dich optimal auf diese vielleicht völlig neue Situation vorbereiten kannst, wie Du es schaffen kannst, durch die Darstellung Deiner Person die Mitbewerberinnen zu überzeugen und zu punkten. Lampenfieber? Auch das ist normal. Ich zeige Dir zusätzlich auch kleine, effektive Tipps, wie Du damit besser umgehen kannst, um genug Energie für Antworten zu haben. Lerne, in einem netten Gespräch - anstatt in einem Frage-Antwort-Pingpong - Deinen Gesprächspartner von Deiner individuellen Geschichte mitzuteilen.	
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termine	05. Juni 2026	9.00 bis 11.00 Uhr
	11. September 2026	9.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de	

Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf

Ziel	Die mit ultimativen Stylingbasics, um einfach großartig auszusehen und in jeder Situation einen charismatischen Auftritt zu haben.
Inhalte	1/2 Welche Farben machen krank und müde, welche schmeicheln dem Gesicht? 1/2 Welche Schnitte zaubern mir in wenigen Minuten eine bessere Figur? 1/2 Geniale Tricks zum Aufpeppen der Garderobe und Geld sparen 1/2 Profiwissen zum Einsatz von Accessoires, Brille und Frisur 1/2 Werden Sie selbst zu Ihrer besten Beraterin für eine langlebige und stilsichere Garderobe. Fehlkleide adieu! Sie tragen ab jetzt nur noch Lieblingsstücke und schonen so die Umwelt und Ihr Portemonnaie. 1/2 Bonus: selbstbewusst und perfekt gestylt im Vorstellungsgespräch und Beruf
Methode	Workshop in professioneller Stylingpraxis
Trainerin	Eike Cornelia Harms, Businesscoach, Systemcoach, emTrace Coach, wingwave-Coach, staatlich anerkannte Kosmetikerin, Beauty-Stylistin
Veranstaltungsort	Max-Planck-Str. 13 12 6603 Aurich
Termine	02. Juni 2026 9.00 13.00 Uhr 08. September 2026 9.00 13.00 Uhr
Anmeldung	Spl 1/2 estens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 16 jmattern@landkreis-aurich.de

Fit für den beruflichen Wiedereinstieg

Inhalte	Fit für den Job Was braucht es um nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu sein: Wie habe ich beim nächsten Bewerbungsgespräch meine Nerven besser im Griff? Wie überzeuge ich mein Gegenüber schon in den ersten Sekunden von mir? Und was sagt eigentlich meine Körpersprache über mich aus? In diesem Workshop geht es darum, unser Auftreten nicht nur zu perfektionieren, sondern dabei vor allem authentisch zu sein. Wenn wir dabei dann noch unsere Stärken betonen, kann schon fast nichts mehr schief gehen. Wie uns körperliche, aber auch geistige Betätigung dabei helfen kann, wie wir mit der richtigen Ernährung unsere Nerven beruhigen und unsere Leistungsfähigkeit steigern und warum die Gestaltung des Morgens darüber entscheidet, wie wir die kommenden Aufgaben bewältigen, das alles soll Thema sein. Bequeme Kleidung ist erwünscht. Es wird auch mal praktisch.
Trainerin	Kerstin Kaspar
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	04. Februar 2026 9.00 bis 13.00 Uhr 29. September 2026 9.00 bis 13.00 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Rhetorik/Kommunikation

Inhalte	Haben Sie auch schon einmal etwas gesagt und anders gemeint? Hat Ihr Gegenüber Sie nicht verstanden? Kommunikation, Rhetorik und Schlagfertigkeit ist keine Zauberei! Unser Jobcoach zeigt und teilt mit Ihnen, wie Sie schnell und deutlich kommunizieren, in der Arbeitswelt wie im beruflichen Leben!
Trainerin	Heidi Wientjes
Veranstaltungsort	Landkreis Aurich Fischteichweg 7 - 13 26603 Aurich I. Etage, Zimmer Nr. 1.104
Termin	25. Februar 2026 9.00 bis 11.30 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Berufliche Weiterbildung

Inhalte	Bei dieser Veranstaltung zum Thema Berufliche Weiterbildung erhalten Interessierte einen umfassenden Überblick über Chancen, Fortmöglichkeiten und konkrete Schritte zur beruflichen Weiterentwicklung. Expertinnen von der Arbeitsagentur, aus dem Jobcenter und der Koordinierungsstelle erläutern, welche Qualifikationen in unterschiedlichen Branchen gefragt sind, wie Weiterbildung sinnvoll geplant wird und welche Vorteile sich langfristig für den eigenen Karriereweg ergeben. Die Veranstaltung richtet sich an Arbeitnehmerinnen, Arbeitsuchende sowie alle, die sich neu orientieren oder vorhandene Kompetenzen vertiefen möchten. Sie zielt darauf ab, Mut zu machen und konkrete Handlungsschritte zu definieren, damit berufliche Weiterbildung als wirklicher Baustein für eine bessere Perspektive genutzt werden kann. Es werden Denkanstöße gegeben, wie beispielsweise digitale Kompetenzen erweitert werden können, damit ein (Wieder-)Einstieg oder ein beruflicher Neustart gelingt. Die Veranstaltung bietet auch Raum für Fragen und Austausch.
Referentinnen	Petra Burk, Agentur für Arbeit Emden-Leer Beate Eggers, Jobcenter Landkreis Aurich Elga Meenken, Agentur für Arbeit Emden-Leer Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Veranstaltungsort	Landkreis Aurich Fischteichweg 7-13 26603 Aurich I. Etage, Raum 1.106
Termin	03. März 2026 9.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung	Splittens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 j.mattern@landkreis-aurich.de

Telefontraining Wertschöpfender Umgang am Telefon

Inhalte	Vielen Dank für das freundliche Telefonat. Diesen Satz hören wir gerne. Wie gelingt es im Trubel des Berufsalltags, professionell und wertschöpfend am Telefon zu sein und beide Seiten ein positives Ergebnis zu erzielen? Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihr freundliches und kompetentes Telefonverhalten gegenüber Geschäftspartnern und Kollegen: - Professionell Die gelungene Begrüßung - Wirkungsvoll Ihre Stimme und Stimme - Partnerschaftlich Mit Gesprächsstruktur punkten - Verbindlich Weiterverbinden und Rückrufe - Freundlichabwechslungsreich und zielgerichtet formulieren
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termine	Noch nicht terminiert. Es besteht die Möglichkeit, sich in eine Warteliste einzutragen.
Anmeldung	Bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Tipps und Kniffe für ein besseres Selbst- und Zeitmanagement

Inhalte	Heutzutage ist Stress aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Leider, denn er wirkt sich in vielen Fällen negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus und wir kommen nur schwer aus der Stress-Falle heraus. Ich zeige Euch, wie Ihr mit einfachen Methoden einen Weg aus der Überlastung finden könnt, denn die gute Nachricht ist: Es funktioniert! Mit kleinen praxistauglichen Übungen schafft Ihr es, Euren Stress zu minimieren und wieder mehr Energie zu haben in beruflichen und privaten Umfeld. Es werden Entspannungstechniken ebenso behandelt wie Möglichkeiten des Zeit- und Selbstmanagements.	
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termine	21. April 2026	19.00 bis 21.00 Uhr
	15. September 2026	19.00 bis 21.00 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de	

Stärken und Ressourcen

Inhalte	Wenn ich Dich jetzt nach Deinen zehn größten Kompetenzen/Stärken/herausragenden Fähigkeiten frage, kannst Du sie mir recht schnell und selbstbewusst nennen? Viele von uns sind (leider) dazu erzogen worden, unsere eigenen Stärken als selbstverständlich hinzunehmen und bloß damit hausieren zu gehen. Oft sehen wir gar nicht, was wir alles können und wozu wir fähig sind. In diesem Workshop schauen wir genau dorthin! Finde heraus, was Deine herausragenden Fähigkeiten sind, welche Ressourcen zur Bewältigung von Stress, Krisen und Niederlagen in Dir schlummern. Ich zeige Dir, wie Du Deine Stärken erkennst und sie ohne arrogant zu wirken selbstbewusst nennen kannst. Die eigenen Stärken zu kennen und sie authentisch zu vermitteln, ist Grundlage für eine gute und gesunde Selbstreflexion und ein Vorankommen im beruflichen und privaten Umfeld.	
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termin	07. Mai 2026	19.00 bis 21.00 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de	

Wie gehe ich mit Stress um? Paus aus dem Hamsterrad 1 1/2

Inhalte	Wir alle kennen Stress aus dem Alltag: Beruf, Familie, Freunde, To Do Listen alles will abgearbeitet sein. Der Kopf platzt, der Mental Load droht uns zu überfluten. Aber was kann ich aktiv tun, um die Situation zu verändern? Warum fñt sich mancher Stress bewältigend an, anderer befligt sogar? Was passiert im Körper und warum? Wir beschäftigen uns an diesem Vormittag mit langfristigen Verhaltensveränderungen, die unserem Körper und Geist gut tun und lernen Notfallrezepte kennen, die uns in brenzlichen Situationen zurück ins Hier und Jetzt bringen theoretisch wie praktisch.	
Trainerin	Kerstin Kaspar	
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich	
Termine	16. Februar 2026	9.00 bis 12.00 Uhr
	28. September 2026	9.00 bis 12.00 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de	

Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil I

Inhalte	1/2 Persönliche Art der Sterbebegleitung 1/2 Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungs- abschnitte	1/2 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 1/2 Palliative Versorgung: Was ist das? 1/2 Umsetzung der Vollmacht und Patientenverfügung am Lebensende 1/2 Was passiert am Lebensende? 1/2 Alternative Methode zur Linderung, z.B. Aromapflege, Arbeit mit Klangschalen
Trainerin	Renate Ohlenburg - Geschäftsführerin und Heimleiterin Seniorenzentrum Südbrookmerland
Veranstaltungsort	Seniorenzentrum Südbrookmerland Parkallee 1 26624 Südbrookmerland
Termine	5 Termine jeweils donnerstags von 19.00 - 21.00 Uhr 09. April, 16. April, 23. April, 30. April und 07. Mai 2026
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil II

Inhalte	12. Persönliche Art der Sterbebegleitung 13. Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungs- abschnitte	14. Ethische Fallbesprechung 15. Basale Stimulation 16. Möglichkeiten der Schmerztherapie 17. Die Begleitung am Sterbebett 18. Sterbebegleitung und Palliativ Care im Zusammenspiel
Trainerin	Renate Ohlenburg - Geschwisterin und Heimleiterin Seniorenzentrum Südbrookmerland
Veranstaltungsort	Seniorenzentrum Südbrookmerland Parkallee 1 26624 Südbrookmerland
Termine	5 Termine jeweils donnerstags von 19.00 - 21.00 Uhr Noch nicht terminiert.
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Business-Knigge

Inhalte

Business-Knigge oder Der leichte Weg erfolgreicher zu sein. Gute Umgangsformen sind Ihr persönliches Marketing. Ein respektvoller und höflicher Umgang ist ebenso für die Karriere förderlich wie er zu einer guten Atmosphäre beiträgt.

Wie meistern Sie heikle Situationen im Berufsleben?

Welchen Sie erfahren, welche Regeln zeitgemäß sind?

Gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität in diesem Seminar.

Sie erhalten wertvolle Tipps in toller Atmosphäre:

Der erste Eindruck

Regeln des Vorstellens und Begrüßens

Small Talk - das kleine Gespräch mit großer Wirkung

Visitenkarten-Knigge

Umgang mit sozialen Medien

Meetings - gute Vorbereitung und korrektes Verhalten

Glücklich ist, wer sich mit Business-Knigge auskennt.

Bereits Adolph Freiherr von Knigge (1788) setzte sich für ein freundliches Miteinander der Menschen ein.

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich

Jahnstraße 2

26603 Aurich

Termine

Noch nicht terminiert.

Es besteht die Möglichkeit, sich in eine Warteliste einzutragen.

Anmeldung

Bei Jeanette Mattern

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich

Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Zeit für Aufbruchstimmung Zurück in den Beruf im Jahr 2027

Inhalte	Das nächste Jahr wird beruflich Dein Jahr! Doch der berufliche Wiedereinstieg nach vielleicht jahrelanger Pause ist nicht mal eben so erledigt. Viele Dinge müssen durchdacht werden: Was will ich eigentlich genau machen? Selbstständig oder angestellt? Welcher Arbeitgeber passt mit welchem Job zu mir und meinen Rahmenbedingungen? Wie finde ich die richtigen Ansprechpartner? Welches Netzwerk kann mir helfen und wie finde ich es? Diese und weitere Fragen erörtern wir an diesem Abend. Lass uns herausfinden, was für Stolpersteine auf dem Weg zurück in den Beruf liegen und wie Du sie geschickt umgehen kannst. Oder sind die Stolpersteine vielleicht eher in Deinem Kopf? Angst vor Veränderung? Angst vor Rückschlägen? Angst vor zuviel Mut? Lass uns darüber sprechen!
Trainerin	Melanie Kerski Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung
Veranstaltungsort	Familienzentrum Aurich Jahnstraße 2 26603 Aurich
Termin	24. November 2026 19.00 - 21.00 Uhr
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Alleinerziehenden-Café

Inhalte

- 1/2 Sie sind alleinerziehend?
 - 1/2 Sie fühlen sich manchmal überfordert und allein gelassen?
 - 1/2 Sie wünschen sich in manchen Alltagssituationen eine Ansprechperson?
- oder
- 1/2 Sie können anderen aus Ihrem Alleinerziehenden-Alltag berichten und Tipps geben?
 - 1/2 Sie möchten einfach nur andere Alleinerziehende kennenlernen und ein paar nette Stunden zusammen verbringen?

Dann sind sie bei uns richtig!

Hintergrund

Wir bieten alleinerziehenden Frauen die Möglichkeit, im geschützten Rahmen eines Alleinerziehenden-Café Zeit zusammen zu verbringen und sich auszutauschen.
Ihre Kinder bringen Sie gern mit, es gibt eine Spielecke im Café

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

Jeden 2. Montag im Monat von 15.00 -16.30 Uhr
(nicht in den Ferien)

Anmeldung

Telefonisch oder per Mail bei
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de

Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum	Vortrag/Workshop/Veranstaltung	Trainer/in
30.01.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 1	M. Kerski
04.02.	Fit für den Job	K. Kaspar
13.02.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 2	M. Kerski
16.02.	Wie gehe ich mit Stress um?	K. Kaspar
25.02.	Rhetorik/Kommunikation	H. Wientjes
27.02.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 3	M. Kerski
03.03.	Berufliche Weiterbildung	
06.03.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 4	M. Kerski
09.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
10.04.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	M. Kerski
16.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
21.04.	Selbst- und Zeitmanagement	M. Kerski
23.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
30.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
07.05.	Stärken und Ressourcen	M. Kerski
07.05.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
02.06.	Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	E. C. Harms
05.06.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	M. Kerski
08.09.	Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	E. C. Harms
11.09.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	M. Kerski
15.09.	Selbst- und Zeitmanagement	M. Kerski
28.09.	Wie gehe ich mit Stress um?	K. Kaspar
29.09.	Fit für den Job	K. Kaspar
09.10.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	M. Kerski
30.10.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 1	M. Kerski
06.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 2	M. Kerski
13.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 3	M. Kerski
20.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 4	M. Kerski
24.11.	Zeit für Aufbruchstimmung	M. Kerski

Wir fördern das bürgerliche Engagement

Ehrenamt macht
glücklich.
Mach mit!

Ob im Sportverein, in der Nachbarschaft, in der Elternvertretung oder auch in der kommunalen Politik - ohne das bürgerschaftliche Engagement wäre Vieles nicht möglich.

Inhalte

Der Landkreis Aurich hat 2013 die KVHS Norden beauftragt im gesamten Landkreis das Ehrenamt und das Engagement zu fördern.

Wir fördern die Vielfalt durch:

Beratung und Vermittlung in Engagement

Qualifizierung als Werkzeug für das Engagement Engagiert Aktiv

Begleitung durch unsere Ansprechpartner*innen

Informationen zu allem Wichtigen zum Engagement

Unterstützung von Freiwilligendiensten (Bundesfreiwilligendienst und Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilligendienste aller Generationen)

Ob Jung oder Alt gemeinsam finden wir Ihre Engagement-Möglichkeit, die für Sie passt. Wir sind für Sie da!

Weitere
Informationen zu
Einsatzfeldern

ostfriesland.packt-mit-an.de

Wir informieren Sie zu Engagement-Möglichkeiten in Ostfriesland

Wir nehmen auch Ihr Angebot in die Anpacker-App auf

Bundesfreiwilligendienst als
Möglichkeit der
beruflichen
Orientierung

Wussten Sie, dass Sie, unabhängig von Ihrem Alter, einen Bundesfreiwilligendienst machen können?

Egal ob nach der Schule oder nach der Elternzeit - ein BFD kann bei der beruflichen Neuorientierung unterstützen. Ein Engagement kann in Voll- oder Teilzeit in einer gemeinnützigen Institution erfolgen. Sie erhalten ein Taschengeld und sind sozialversicherungspflichtig versichert.

Wir beraten Sie gerne!

Ansprechpartner

Homepage: freiwilligenagentur.kvhs-norden.de

E-Mail: freiwilligenagentur@kvhs-norden.de

Telefon: (04931) 1870-111

Ansprechpartner+innen: Markus Saathoff-Reents,
Anja Heyken und Markus Hartmann

WIR BERATEN SIE GERNE!

Inhalte

Die Kurse sind in den aktuellen Ausgaben der Programmhefte der Kreisvolkshochschulen nachzulesen. Die Kurse sind mit dem -Zeichen gekennzeichnet. Die Beratungen gelten nur für Beratungskundinnen mit vorheriger Antragsstellung. (Siehe hierzu auch Seite 6 - Fördermöglichkeiten.)

Veranstaltungsort und Anmeldung

Kreisvolkshochschule Aurich-Norden des Landkreises Aurich
Oldersumer Straße 5-73
26605 Aurich

Telefon 04941 95800
info@kvhs-aurich.de
www.kvhs-aurich.de

Kreisvolkshochschule Aurich-Norden gGmbH
Uffenstraße 1
26506 Norden

Telefon 04931 1870-123
info@vhs-norden.de
www.vhs-norden.de

VORHERIGER Antrag auf Förderung

Heidi Wientjes Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8020
hwientjes@landkreis-aurich.de

Jeanette Mattern Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de

E DV-Sprache

Rhetorik

Kommunikation

Berufliche
Bildung

Rentenberatung

Ansprechpartner

Ansprechpartner für Rentenangelegenheiten sind die Auskunft- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung.

Regelmäßige Sprechtage
im Landkreis Aurich
Fischteichweg 713, 26603 Aurich
1. Stock, Zimmer 1022 a

Terminvergabe

Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich.
Die Termine für die Sprechtage erhalten Sie bei der Auskunft- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung in Leer.
Telefon 0491 927630

Benötigte Unterlagen

- Unterlagen bezüglich der Rentenversicherung
- Personalausweis
- Gegebenenfalls eine Vollmacht
- Kontoauszug des zukünftigen Rentenkontos wegen der neuen geltenden BIC-, und IBAN-Nummern
- Steueridentifikations-Nr. (elfstellige Zahl, vom Finanzamt vergeben)
- Bei Minderjährigen: Geburtsurkunde eines Kindes (wegen Ermittlung des Pflegebeitrages in die Pflegekasse)
- Krankenkassen-Chipkarte und Angaben zur Krankenkasse ab 1984
- Bescheide über andere Sozialleistungen, wie z. B. Arbeitslosen- bzw. Krankengeld
- Unterlagen zur Betriebsrente

Der Verbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Der Verbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V. ist ein Zusammenschluss von derzeit 60 kleinen und mittelständischen Unternehmen im ostfriesischen Raum. Jede Koordinierungsstelle in Niedersachsen hat auch einen Verbetrieblichen Verbund. Insgesamt sind 1.200 niedersächsische Betriebe Mitglied in diesen Verbünden.

Um dem ständig wachsenden Fachkräftemangel in Ostfriesland entgegen zu wirken und um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu fördern, hilft der Verbund BerufskehrerInnen, WiedereinsteigerInnen und ElternzeitlerInnen in den Arbeitsmarkt zu integrieren.

Die Unternehmen signalisieren durch ihre Mitgliedschaft im Verbund, dass sie ein betriebliches Interesse haben, Frauen- und Wirtschaftsfordeungsaspekte miteinander zu verbinden.

Die demografische Entwicklung und der Fachkräftemangel stellen Betriebe vor neue Herausforderungen.

Wir möchten mit unseren Angeboten kleine und mittelständische Unternehmen dabei unterstützen, qualifizierte und motivierte MitarbeiterInnen langfristig an den Betrieb zu binden und neues Personal zu finden.

Unsere Dienstleistungen

- Durchführung von Netzwerktreffen und Vortragsveranstaltungen
- Innovative Ideen zu familienbezogenen Themen in der Arbeitswelt
- Schulungsangebote für BetriebsinhaberInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen
- Vermittlung von Frauen aus dem Fachkräftepool der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
- Zusammenbringen von Betrieben und WiedereinsteigerInnen
(z.B. durch den Job-Bus, Speeddating etc.)

Gerne möchten wir auch Sie über unsere Arbeit informieren und Sie als neues Mitglied begrüßen. **Es lohnt sich, Mitglied zu werden!**

Kontakt Geschäftsstellenleitung:

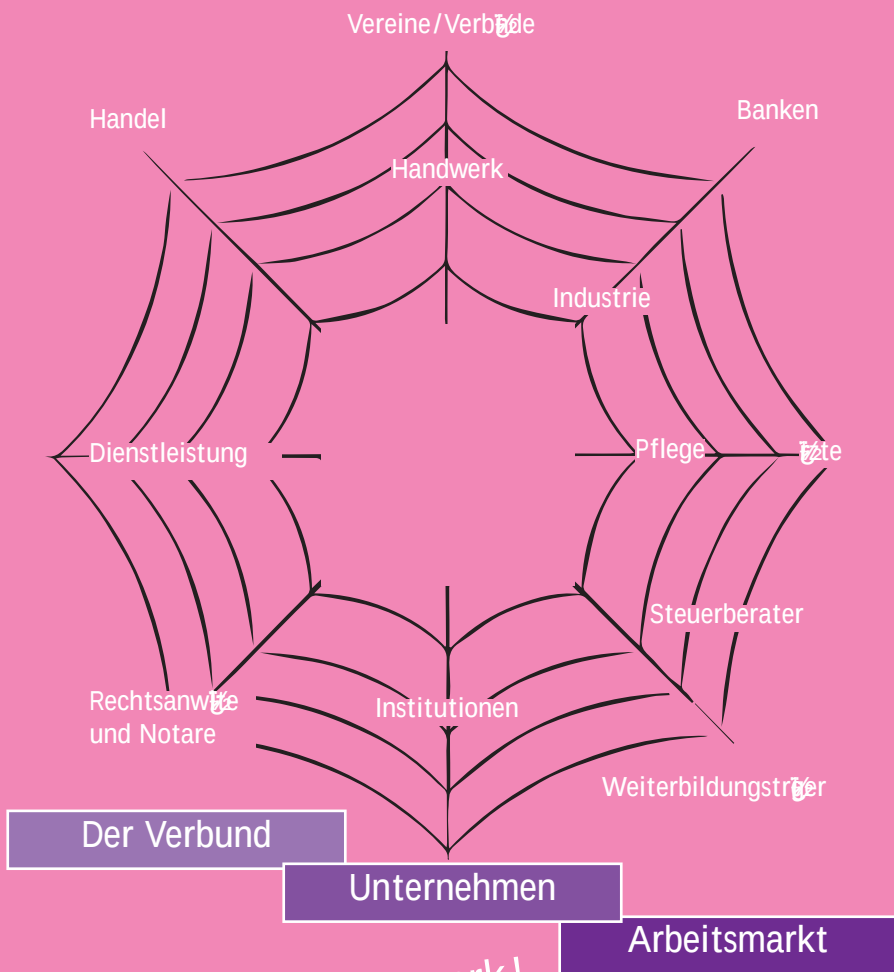
Heidi Wientjes

Fischteichweg 7-13 26603 Aurich

Tel. 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de

Der Verbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber



Nutzen auch Sie unser Netzwerk!

Wir freuen uns, Sie im
Verbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V.
begleiten zu dürfen.