

# WEG- 2024 FINDERIN.

Einfach mal die  
Perspektive  
ändern.

wegfinderin

Berufliche Wege für Frauen  
im Kreis Coesfeld



Ein Angebot des Kreises Coesfeld in  
Kooperation mit den Gleichstellungs-  
beauftragten des Kreises Coesfeld.

[www.netzwerk-frau-und-beruf-westmuensterland.de](http://www.netzwerk-frau-und-beruf-westmuensterland.de)



## WILLKOMMEN BEI DEN WEGFINDERINNEN.

Die berufliche und persönliche Weiterbildung ist unfassbar wichtig, um Chancengleichheit und beruflichen Aufstieg zu erreichen. Es besteht jedoch nicht immer der Zugang zu qualitativ hochwertigen Bildungsressourcen. Frauen arbeiten zum Beispiel viermal so häufig wie Männer in Teilzeit oder in Minijobs. Hier fehlt es dann oft an der notwendigen Zeit oder der Möglichkeit sich im Job weiterzubilden. Im privaten Kontext schränkt die anfallende Carearbeit die eigenen Karriereöglichkeiten nicht unbedeutend ein. Wir möchten Dich unterstützen, Deine beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen und Dein volles Potential auszuschöpfen. Finde heraus, an welchen Stellschrauben Du drehen willst und kannst. Nutze den Kontakt zu anderen Frauen für Dein wertvolles Netzwerk und erweitere Deine Kompetenzen. Lass Dich einladen, neuen Herausforderungen zu begegnen. Auch Frauen, die keinen Wechsel oder Neustart in ihrem beruflichen Feld anstreben sind angesprochen. Die Arbeitswelt ändert sich in rasantem Tempo. Neue Herangehensweisen und persönliche Flexibilität ohne sich fremdbestimmt und getrieben zu fühlen, werden immer wichtiger für den beruflichen Erfolg und die eigene Zufriedenheit. Melde Dich jetzt an und bringe Freundinnen und Bekannte gleich mit!

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vortrag 01 <b>Der Rede wert sein</b>	6
Vortrag 02 <b>Meine Heldinnenreise</b>	7
Vortrag 03 <b>Boxenstopp im Hamsterrad</b>	8
Vortrag 04 <b>So stoppst Du Dein Grübeln</b>	9
Vortrag 05 <b>Umgang mit Lampenfieber</b>	10
Vortrag 06 <b>Auflösen von Aufschieberitis</b>	11
Vortrag 07 <b>Mehr Selbstbewusstsein tut gut!</b>	12
Vortrag 08 <b>Coachen Sie sich selbst</b>	13
Vortrag 09 <b>Selbstmotivation</b>	14
Vortrag 10 <b>Let`s talk about stress, Moms!</b>	15
Vortrag 11 <b>Klare Worte, klare Köpersprache</b>	16
Vortrag 12 <b>Schlagfertigkeit und Improvisation</b>	17
Vortrag 13 <b>Vorsorge treffen</b>	18
Vortrag 14 <b>Trust yourself</b>	19
Vortrag 15 <b>Frauensolidarität</b>	20
Vortrag 16 <b>Das weibliche Gehirn</b>	21
Vortrag 17 <b>Bald in Rente</b>	22
Vortrag 18 <b>Ab morgen bin ich selbstständig</b>	23

über Karin Hartmann

**VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN  
FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER  
AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD** 24-25

**Gleichstellungsbeauftragte der Städte und  
Gemeinden des Kreises Coesfeld** 26-27

**ALLE VERANSTALTUNGEN SIND KOSTENFREI.**

**18. JANUAR 2024**  
18.00 - 21.00 UHR

## DER REDE WERT SEIN IHR PERSÖNLICHER VORTRAGSSTIL



Sie halten beruflich oder privat Vorträge oder Reden. Ihnen geht es darum, deutlich und kompetent zu sprechen und die Aufmerksamkeit der Zuhörenden auch über einen längeren Zeitraum zu bündeln. Sie kennen einerseits „Lampenfieber“ und auf der anderen Seite gibt es Themen, über die Sie schon unzählige Male referiert haben. Dabei kann sich eine gefährliche Routine entwickeln.

Erlangen Sie Fähigkeiten, mit denen Sie durch Körpereinsatz und in voller Präsenz Ihre Aussage übermitteln können und die Aufmerksamkeitsspanne des Publikums halten. Ihr natürlicher Wirkungsspielraum von Stimme, Gestik und Mimik spielt dabei eine große Rolle. So können Sie mit Ihrer Persönlichkeit und Fachlichkeit punkten.

**Referentin:** Sabine Klecker, Stimmtrainerin, Stimme & Beruf

**Adresse:** VHS Coesfeld  
Osterwicker Str. 29  
48653 Coesfeld

**Anmeldung erforderlich:** [anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)

VORTRAG 01

**16. FEBRUAR 2024**  
14.00 - 18.00 UHR

## MEINE HELDINNENREISE BERUFLICHE VERÄNDERUNG ENDLICH ANGEHEN!

Unzufriedenheit mit dem aktuellen Job, Neuorientierung nach der Elternzeit, das Streben nach Selbstständigkeit, eine Kündigung vom Arbeitgeber oder einfach ein Bedürfnis nach Stressreduktion. Wir haben alle Optionen gewälzt, Pro-& Kontra-Argumente gesammelt, mit Freunden diskutiert und schlaflose Nächte verbracht – und kommen nicht ins Handeln ...

Dieser interaktive Workshop beleuchtet das Thema Job-Veränderung unter der Folie der „Heldinnenreise“, einer kreativen Coaching-Methode aus dem Storytelling. Nach einem Impulsvortrag durchlaufen alle Teilnehmerinnen während des Seminars in Partnerarbeit ihre eigene Heldinnenreise.

**Referentin:** Katrin Röntgen, Systemische Coachin,  
Theaterpädagogin, Achtsamkeitstrainerin,  
Kommunikationswissenschaftlerin M.A.

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@stadt-luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt-luedinghausen.de)

**Adresse:** Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amthaus 14  
59348 Lüdinghausen



VORTRAG 02

**19. FEBRUAR 2024**  
18.00 - 19.30 UHR

**ONLINE**

VORTRAG 03

## BOXENSTOPP IM HAMSTERRAD



Fühlen Sie sich regelmäßig wie in einem Hamsterrad? Erleben Sie zunehmend belastende Situationen in Ihrem beruflichen und/oder privaten Alltag? Haben Sie das Gefühl, nie fertig zu werden oder abschalten zu können? Fehlt Ihnen Zeit für Pausen, Entspannung oder ausgleichende Aktivitäten? Fühlen Sie sich häufig gehetzt, schlapp oder antriebslos? Möchten Sie aktiv etwas für sich tun? Dann ist dieser Vortrag ein guter Anfang. Gerade Frauen fühlen sich aufgrund der Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und eigenem Anspruch häufig in einem Hamsterrad. Nutzen Sie diesen Boxenstopp als ersten Schritt, um für sich zu sorgen. Er bietet Ihnen sowohl Hintergrundwissen zum Thema Stress und emotionale Belastungen, als auch konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze für Ihren Alltag.

**Referentin:** Susanne Zimmermann, Industriefachwirtin,  
Business Coach (IHK), Burnout- und  
Resilienzberaterin (Paracelsus)

**Anmeldung erforderlich:** [anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)

**07. MÄRZ 2024**  
19.00 - 20.30 UHR

**NOTTULN**

VORTRAG 04

**21. NOVEMBER 2024** **ONLINE**  
18.30 - 20.00 UHR

## SO STOPPST DU DEIN GRÜBELN EXIT-STRATEGIEN AUS GEDANKEN- SCHLEIFEN

„Wenn Du häufig grübelst, bist Du damit nicht allein. Gerade in belastenden und unsicheren Zeiten neigen wir dazu, uns Sorgen über die Zukunft zu machen. Wir wälzen innerlich Fragen hin und her, zermartern uns das Hirn und können einfach nicht abschalten: Das Kopfkino läuft und will nicht mehr stillstehen. Das sorgt auf Dauer für Gereiztheit, fehlende Konzentration und Schlafprobleme. In diesem Vortrag erfährst Du die Hintergründe zur Entstehung anhaltender Grübeleien. Du bekommst zudem wertvolle Tipps, um aus diesem Kreislauf auszusteigen und Dich wieder auf optimistische und lösungsorientierte Gedanken zu fokussieren.“



**Referentin:** Claudia Hoffmann, Coach und Beraterin

**Anmeldung erforderlich:**

07.03.2024: [kalkhoff@nottuln.de](mailto:kalkhoff@nottuln.de)

21.11.2024: [s.haehnel@senden-westfalen.de](mailto:s.haehnel@senden-westfalen.de)

**Adresse:** Ratssaal der Gemeinde Nottuln  
Stiftstraße 4  
48301 Nottuln

22. APRIL 2024  
18.30 - 20.30 UHR



ONLINE

VORTRAG 05

## UMGANG MIT LAMPENFIEBER VERSTEHEN – AKZEPTIEREN – OPTI- MAL NUTZEN

Präsentations- und Redesicherheit sind wichtige Grundlagen für den Erfolg im Beruf. Doch wer kennt das nicht: Sie müssen eine Rede halten, eine Besprechung moderieren oder sich im Vorstellungsgespräch präsentieren – und schon machen sich Nervosität, Unsicherheit oder gar Angst breit. Das muss nicht so sein. Denn Lampenfieber ist ein Phänomen, das sich sehr gut verändern lässt. In diesem praxisorientierten Vortrag, erfahren Sie, was es mit dem Phänomen Lampenfieber auf sich hat und wie Sie mit dem „richtigen“ Maß an Spannung Auftritte und Präsentationen in Zukunft gut bewältigen und sogar genießen können.

**Referentin:** Katrin Winkler – Coaching & Training zu den Schwerpunkten Selbstmanagement, Kommunikation und Führung



**Anmeldung erforderlich:** [anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)

**Adresse:** Kreisverwaltung Coesfeld  
Kleiner Sitzungssaal  
Friedrich-Ebert-Straße 7  
48653 Coesfeld

14. MÄRZ 2024  
19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 06

## AUFLÖSEN VON AUF- SCHIEBERITIS ICH WANDLE MEINE WELT, WIE SIE MIR GEFÄLLT



Kommt Ihnen das bekannt vor: Auf dem Schreibtisch oder der „To-do-Liste“ sammeln sich Aufgaben an, die längst erledigt werden sollten? Sie schieben diese Dinge vor sich her und es kommen stetig neue dazu? Dieses Phänomen nennt sich Prokrastination und ist im Volksmund als „Aufschieberitis“ bekannt.

„Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“ – Wer kennt dieses Sprichwort nicht und doch fällt es häufig schwer sich konsequent daran zu halten.

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie Hintergründe zum Thema kennen. Sie erhalten Einblicke in wirksame Methoden und Strategien, um der Aufschieberitis vorzubeugen und lernen Hilfsmittel zur effizienten Gestaltung Ihrer täglichen Aufgaben- und Zeitplanung kennen.

**Referentin:** Julia Hörbelt, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Systemische Beraterin und Coach

**Teilnehmendenzahl begrenzt:** [karin.monse@rosendahl.de](mailto:karin.monse@rosendahl.de)

**Adresse:** Rathaus der Gemeinde Rosendahl  
Hauptstraße 30, 48720 Rosendahl-Osterwick

**11. APRIL 2024**  
19.00 - 21.00 UHR

VORTRAG 07

## MEHR SELBSTBEWUSST- SEIN TUT GUT! ABER WIE BEKOMME ICH DAS?

Wer von uns wünscht sich nicht mehr davon: ein selbstbewussteres Auftreten, sich selber wertvoller zu finden, selbstbewusster Menschen gegenüber zu treten und Gespräche zu führen. In diesem interaktiven Vortrag dürfen wir uns Zeit nehmen, uns selber in den Fokus nehmen und herausfinden: Wie selbstbewusst bin ich, war ich vielleicht schon mal als Kind? Wann und wodurch habe ich mein Selbstbewusstsein verloren? Was hindert mich neues Selbstbewusstsein zu erlangen? Wie viel mehr Freude und Erfolg habe ich durch mehr Selbstbewusstsein? Und wie erlange ich tagtäglich mehr Selbstbewusstsein.



Ziel dieser Veranstaltung ist es, dass Sie, mit konkreten Anregungen und kleinen Alltagstipps ausgestattet sind und den Vortrag selbstbewusster verlassen als sie gekommen sind!

**Referentin:** Katja Artelt – Lehrerin und Coach für Lebens- und Erziehungsfragen

**Anmeldung erforderlich:** [s.haehnel@senden-westfalen.de](mailto:s.haehnel@senden-westfalen.de)

**Adresse:** Gemeinde Senden  
Sitzungssaal  
Münsterstraße 30  
48308 Senden

**18. APRIL 2024**  
18.30 - 20.45 UHR

VORTRAG 08

## COACHEN SIE SICH SELBST METHODEN DES COACHENS ENTDECKEN UND NUTZEN



Sich selbst coachen, hört sich im ersten Moment vielleicht komisch an. Geht das überhaupt? Unbewusst reflektieren wir uns bereits häufig, verändern dabei bewusst ein Verhalten oder wechseln den Blickwinkel. Damit coachen wir uns tatsächlich intuitiv. Wir hinterfragen das eigene Handeln, um Lösungen und Ideen für das zukünftige Handeln abzuleiten. Diesen Prozess kann man mit gezielten Methoden, fokussierten Fragen, den richtigen Coachingphasen und mit den passenden Tools bewusst steuern. Hier erfahren Sie, wie Sie damit zu einem noch aktiveren und effektiverem Selbstcoaching kommen.

**Referentin:** Katja Dittmar von DiLaPe, Dipl. Pädagogin, Trainerin, Beraterin, Moderatorin, Systemischer Coach

**Anmeldung erforderlich:** [lepper@ascheberg.de](mailto:lepper@ascheberg.de)

**Adresse:** Gemeinde Ascheberg - Großes Bürgerforum  
Dieningstr. 7  
59387 Ascheberg

**18. APRIL 2024**  
19.00 - 20.30 UHR

## SELBSTMOTIVATION

### WIE AKTIVIERE ICH MEINE RESSOURCEN/KOMPETENZEN UND FÄHIGKEITEN GEWINNBRINGEND

„Der größte Fehler von Frauen ist ihr Mangel an Größenwahn“ (i. Morgner). Größenwahn braucht diese Welt derzeit sicher nicht. Selbstzweifel aber auch nicht! Heute heißt es deshalb: Wie finde ich zu einer gesunden Souveränität und Stärke? Wie bringe ich meine Fähigkeiten und Ideen ein und erreiche meine Ziele? Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Sie erfahren und erproben Möglichkeiten von Selbstmotivation und Mentaltraining und gewinnen neue Impulse für einen aktiven, ausgeglichenen Alltag.



**Referentin:** Dr. Claudia Robben, Diplom Psychologin und Sportwissenschaftlerin

**Anmeldung erforderlich:** poelling@billerbeck.de

**Adresse:** Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

VORTRAG 09

**02. MAI 2024**  
19.00 - 20.30 UHR

**13. NOVEMBER**  
18.30 - 20.00 UHR

**DÜLMEN**

**ONLINE**

VORTRAG 10

## LET'S TALK ABOUT STRESS, MOMS!

Mamas sind wahre Superheldinnen! Doch der Alltag als Mutter kann oft überwältigend sein und zu einem hohen Stresslevel führen. Der sogenannte „mentale Load“ - die ständige Verantwortung für die Organisation des Familienlebens - kann zu einer erdrückenden Belastung werden.



Lara Pietrucha setzt sich als psychologische Beraterin intensiv mit dem Thema Stress auseinander. Sie zeigt im Vortrag konkrete Übungen und Strategien, um angemessen auf Warnsignale zu reagieren und im Ernstfall die Energie zu sammeln, um wieder aufzustehen.

Du erhältst wertvolle Alltagstipps und erfährst, wie du deinen mentalen Load reduzieren und deine Energiereserven wieder aufladen kannst.

**Referentin:** Lara Pietrucha, Empowerment-Coach und Stress-Expertin

**Anmeldung erforderlich:**

**02.05.2024:** gleichstellung@duelmen.de

**13.11.2024:** lepper@ascheberg.de

**Adresse:** einsA  
Bült 1a  
48249 Dülmen



**15. MAI 2024**      **NORDKIRCHEN**

19.00 - 20.30 UHR

**01. OKTROBER**      **HAVIXBECK**

19.00 - 20.30 UHR

## KLARE WORTE – KLARE KÖPERSPRACHE SO BLEIBEN SIE IM GEDÄCHTNIS

Es gibt für Frauen viele Situationen im Berufs- und Privatleben wo sie mit einem souveränen Auftritt ihre Überzeugungen kraftvoll nach außen bringen wollen.

Alte Denkmuster und fehlendes Selbstbewusstsein führen jedoch oft dazu, dass die Körpersprache dem Inhalt der Worte widerspricht und Frauen mit ihren Kompetenzen und Fähigkeiten nicht ausreichend wahrgenommen werden.

An diesem Abend geht es um das Wechselspiel zwischen innerer und äußerer Haltung und wie Frauen authentisch ihr volles Potential entfesseln. Erfahren Sie, wie Sie über ihren Körper in die Präsenz kommen und damit Ihrem Auftreten mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft verleihen.

**Referentin:** Kerstin Özler-Severing - Gesundheitscoachin

### **Anmeldung erforderlich:**

**15.05.2024:** [gleichstellung@nordkirchen.de](mailto:gleichstellung@nordkirchen.de)

**01.10.2024:** [gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de](mailto:gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de)

**Adressen:** Bürgerhaus Nordkirchen

Am Gorbach 2  
59394 Nordkirchen

Örtlichkeit wird noch bekannt gegeben  
48329 Havixbeck

VORTRAG 11

**06. JUNI 2024**

15.00 - 18.00 UHR

Anschließend Get Together mit kleinem Imbiss

## SCHLAGFERTIGKEIT UND IMPROVISATION

Direkt die richtigen Worte zu finden oder nach einem unfairen Angriff das Gespräch klar abbrechen, ist oft schwer. Doch Schlagfertigkeit und das damit verbundene Sprechdenken kann man trainieren. Und das kann sogar richtig Spaß machen! Die Sprechtrainerin Sarah Giese gibt Impulse, wie Frauen schwierige Situationen souverän meistern können.



Dazu laden die wfc und die Gleichstellungsbeauftragten des Kreises gemeinsam alle Unternehmerinnen aus dem Kreis Coesfeld und alle anderen Frauen, die Interesse haben, ein, ihre Schlagfertigkeit zu verbessern.

**Teilnehmendenzahl begrenzt, verbindlichen Anmeldungen bis 29.05. unter** [info@wfc-kreis-coesfeld.de](mailto:info@wfc-kreis-coesfeld.de)

**Referentin:** Sarah Giese, Sprecherzieherin (DGSS),  
Stimm- und Sprechtrainerin

**Adresse:** Kulturzentrum Alte Landwirtschaftsschule Billerbeck  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

VORTRAG 12

**17. SEPTEMBER 2024**

18.30 - 20.00 UHR

## VORSORGE TREFFEN



Wer entscheidet einmal für mich oder meine Kinder, wenn ich selbst nicht mehr in der Lage dazu bin? Die Betreuungsstelle des Kreises Coesfeld informiert über die möglichen Instrumente der persönlichen Altersvorsorge:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung.

Der Vortrag gibt einen allgemeinen Überblick über das Betreuungsrecht sowie die privatrechtlichen Möglichkeiten. Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmerinnen wichtige Informationen, um eigenständig oder unter Mithilfe persönliche Vollmachten etc. erstellen zu können.

**Referentin:** Judith Loick, Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

**Anmeldung erforderlich:** [info@olfen.de](mailto:info@olfen.de)

**Adresse:** Bürgerhaus der Stadt Olfen  
Kirchstraße 22  
59399 Olfen

VORTRAG 13

**26. SEPTEMBER 2024**

18.30 - 20.00 UHR

## TRUST YOURSELF MEHR SELBSTVERTRAUEN IM BERUF

In diesem Vortrag erfahren junge Frauen, wie sie den Mut und das Durchsetzungsvermögen stärken und welche Fehler es zu vermeiden gilt. Denn zu wenig Selbstvertrauen führt zu Unsicherheiten. Mehr „ja“ zu sich und „nein“ zu anderen sagen und zeigen was in einem steckt, das sind Strategien, um sich Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen aufzubauen und berufliche Ziele zu erreichen – nicht nur davon zu träumen. Lea Ehling, Psychologische Beraterin und Coachin, wird dazu in ihrem Vortrag, Tipps und Hilfen vermitteln.



**Referentin:** Lea Ehling, Psychologische Beraterin und Coach

**Anmeldung erforderlich:** [poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)

**Adresse:** Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

VORTRAG 14

**10. OKTOBER 2024**  
18.30 - 20.00 UHR

**ONLINE**

VORTRAG 15

## FRAUENSOLIDARITÄT GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Frauen sind mit vielem belastet, z.B. der Altersvorsorgelücke, mit der täglichen Haus- und Pflegearbeit und einem hohen Mental Load. Das alles sorgt unter anderem dafür, dass der Weg auf der Karriereleiter nach oben steinig und die Luft dünner wird. Insbesondere wird suggeriert, dass es nur wenige Frauen schaffen können und Ellenbogenmentalität angesagt ist. Gibt es die viel besprochenen Zickenkriege von Frauen gegenüber anderen Frauen denn wirklich? Wenn ja, welche Ursachen gibt es? Werden Männer anders sozialisiert? In diesem Vortrag geht es darum wie Frauen sich noch mehr gegenseitig unterstützen und fördern können und was sie davon haben.



**Referentin:** Professorin Dr. Gunda Rosenauer,  
Erziehungswissenschaftlerin (Diplompädagogin),  
Professorin für Psychologie, systemische Beraterin,  
Coach

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@nordkirchen.de](mailto:gleichstellung@nordkirchen.de)

**30. OKTOBER 2024**  
18.30 - 20.00 UHR

**ONLINE**

VORTRAG 16

## DAS WEIBLICHE GEHIRN FRAUEN TICKEN ANDERS



Zwei Drittel aller weltweit an Alzheimer erkrankten Menschen sind Frauen. Das heißt, Ihr Risiko ist doppelt so hoch wie bei Männern. Auch andere Krankheiten wie Depressionen, Ängste, Schlaganfälle, Autoimmun- und entzündliche Erkrankungen treten signifikant häufiger bei Frauen auf. Warum ist das so? Und können Frauen Einfluss darauf nehmen? Die gute Antwort lautet: Ja. Durch Veränderungen des Lebensstils können Sie Ihr Gehirn verjüngen und Ihre Vitalität erhöhen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Sie konkret für Ihre Gehirngesundheit tun können. Da Alzheimer bereits 20 - 30 Jahre vor dem Auftreten erster Symptome beginnt, sollten Sie so früh wie möglich mit den Gegenmaßnahmen beginnen!

**Referentin:** Dr. Martina Moog, Biologin, Lerncoach, Lehrkraft

**Anmeldung erforderlich:** [anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)

**08. NOVEMBER 2024**

14.00 - 17.00 UHR

## BALD IN RENTE ZEIT FÜR NEUES



Die Rentenzeit rückt näher oder - ist sie vielleicht schon da? Viele Menschen beunruhigt die Vorstellung des Abschieds aus dem Arbeitsleben. Während wir auf das Berufsleben ausführlich vorbereitet werden, gibt es für den Ruhestand kaum Vorbereitungsmöglichkeiten. Dabei kann das Leben im Ruhestand ungeahnte Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten bieten.

Der Nachmittag „Bald in Rente – Zeit für Neues“ lädt die Teilnehmerinnen ein, sich auf diese Zeit „danach“ in einem ersten Schritt gedanklich einzulassen. Anregungen und Tipps helfen zu einem entspannten Einstieg in eine neue Lebensphase. Vielleicht ist das der ideale Zeitpunkt, um etwas Neues zu beginnen.

**Referentin:** Christel Büning Entspannungspädagogin; Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention; Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@duelmen.de](mailto:gleichstellung@duelmen.de)

**Adresse:** einsA  
Bült 1a  
48249 Dülmen

VORTRAG 17

**18. NOVEMBER 2024**

19.00 - 20.30 UHR

## AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG

Sie haben Lust sich mit ihrer Idee auf dem Arbeitsmarkt haupt- oder nebenberuflich selbstständig zu machen, haben ein Ziel vor Augen, sind aber noch verunsichert, wie sie den Weg bestmöglich gestalten können? Sie fragen sich, ob Selbstständigkeit und Familie sich vereinbaren lassen und ob Ihre Selbstständigkeit in das familiäre Finanzierungskonzept passen kann? Ihnen fehlen noch die Netzwerke und oder die Kontakte zu potenziellen Co-Gründerinnen und Co-Gründern? Die Beraterinnen der WFC ermutigen in diesem Vortrag Frauen mit guten Ideen und Unternehmensgeist, ihren Weg zu gehen. Sie machen weibliche Vorbilder sichtbar und zeigen Möglichkeiten auf mit den Herausforderungen einer Gründung umzugehen.



**Referentin:** Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@stadt.luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt.luedinghausen.de)

**Adresse:** Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amtshaus 14  
59348 Lüdinghausen

VORTRAG 18

# VERANSTALTUNGS- KALENDER 2024

der Beauftragten für Chancengleichheit  
im Kreis Coesfeld:

Eine Anmeldung ist erforderlich unter [Coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de) oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) unter 02541/919-125.

**17.01.:** „Berufscomeback“, VHS Dülmen, Dülmen/Havixbeck

**21.02.:** „Berufscomeback“, Familienbildungsstätte (Fbs), Coesfeld

**07.02.:** „Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit,  
Burg Lüdinghausen

**April:** **GWC - Gründungsmesse** – Jungunternehmer\*innen,  
Galerie Hovestadt Nottuln

**25.04.:** „Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit,  
Altes Zollhaus Senden

**20.06.:** „Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit, BIZ Coesfeld

Die Seminare werden in Präsenz durchgeführt und sind kostenfrei.  
Sie dauern vormittags in der Regel von 9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr.  
Abendveranstaltungen sind unterschiedlich terminiert.

# ÜBER KARIN HARTMANN



## VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD

### Berät und unterstützt

- Arbeitsuchende und Berufsrückkehrende  
(nach Betreuungszeiten der Kinder oder Pflege von Angehörigen)
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
- Beschäftigte
- Selbständige
- Institutionen und Netzwerke, die im Bereich Vereinbarkeit von Familie und Beruf tätig sind.

### Beantwortet Ihre Fragen

- zu Ihrem beruflichen (Wieder-)Einstieg nach einer Familien- oder Pflegephase
- zur beruflichen Ausbildung
- zur klischeefreien Ausbildungs- und Berufswahl
- zum lebenslangen Lernen und zur individuellen Qualifizierung
- zur Stellensuche und Bewerbung
- zur Existenzgründung
- zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung
- zu den zahlreichen Angeboten, die die Agentur für Arbeit bietet.

### Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca>  
oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) z. B. zu:

- Ausbildung in Teilzeit
- Bewerbungstipps
- Termine zu den regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg in den Beruf finden

**E-Mail:** [coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de)

# GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STÄDTE UND GEMEINDEN DES KREISES COESFELD

## **Gemeinde Ascheberg**

Miriam Lepper  
Tel. 02593 609-5017  
lepper@ascheberg.de  
www.ascheberg.de

## **Stadt Billerbeck**

Susanne Pölling  
Tel. 02543 73-57  
poelling@billerbeck.de  
www.billerbeck.de

## **Stadt Coesfeld**

Anne Hemker  
Tel. 02541 939-2406  
anne.hemker@coesfeld.de  
www.coesfeld.de

## **Stadt Dülmen**

Sarah Kattenbeck  
Tel. 02594 12-830  
gleichstellung@duelmen.de  
www.duelmen.de

## **Gemeinde Havixbeck**

Sarah Seidel  
Tel. 02507 33-114  
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de  
www.havixbeck.de

## **Stadt Lüdinghausen**

N.N.  
Tel. 02591 926-940  
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de  
www.luedinghausen.de

## **Gemeinde Nottuln**

Vanessa Kalkhoff  
Tel. 02502/9420  
kalkhoff@nottuln.de  
www.nottuln.de

## **Gemeinde Nordkirchen**

Klara Döbbelin-Südfeld  
Tel. 02596 917-123  
gleichstellung@nordkirchen.de  
www.nordkirchen.de

## **Stadt Olfen**

N.N.  
Tel. 02595 389-141  
info@olfen.de  
www.olfen.de

## **Gemeinde Rosendahl**

Karin Monse  
Tel. 02547 77-116  
karin.monse@rosendahl.de  
www.rosendahl.de

## **Gemeinde Senden**

Svenja Hähnel  
Tel. 02597 699-604  
s.haehnel@senden-westfalen.de  
www.senden-westfalen.de

## **Kreis Coesfeld**

Anke Herbstmann  
Tel. 02541 18-9200  
anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de  
www.kreis-coesfeld.de

## **Kreispolizeibehörde Coesfeld**

Elisabeth Hülskötter  
Tel. 02541 14-494  
elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de

**Kreis Coesfeld**  
**Der Landrat**  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld  
Tel. 02541 / 18-0  
Fax 02541 / 18-9999

© Kreis Coesfeld, Januar 2024

Fotos: Titelseite, Seite 2: © Drobot Dean | Seite 6: © Krakenimages.com | Seite 7,  
23: © Rido | Seite 8: Wellnhofer Designs | Seite 9: deagreez | Seite 10, 11, 17, 19:  
© contrastwerkstatt | Seite 12: © Look! | Seite 13: © Wesleypeopleimages.com |  
Seite 14: © Asier | Seite 15: © Strelciuc | Seite 18: © Robert Kneschke | Seite 20: ©  
rawpixel.com | Seite 21: © drubig-photo | Seite 22: © radekcho | – stock.adobe.com  
Seite 25: © Karin Hartmann