



Koordinierungsstelle  
Jade-Weser

02/2025

# Programm



Herbst und Winter 2025

Workshops, Beratungen und Unternehmensverbund



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
UNTERNEHMEN  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.



Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



# Inhalt

## 04 Beratung und Coaching

Individuell, ganzheitlich, vertraulich, kostenlos

## 06 Workshops, Kurse und Informationsveranstaltungen

Für das zweite Halbjahr 2025

## 07 Kalender

Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

## 28 Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

## 32 Impressum

“  
*Deine Zukunft,  
Dein Weg!*  
”

# Herzlich willkommen!

Bei der Koordinierungsstelle Frauen und  
Wirtschaft Jade-Weser & dem Verbund  
familienfreundlicher Unternehmen

## Bewährte Unterstützung für Frauen & Wirtschaft!

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser ist weiterhin für Sie da – getragen von der KVHS Wesermarsch GmbH. Mit unserem Engagement stärken wir die beruflichen Chancen von Frauen in der Region und setzen Impulse für eine moderne, familienfreundliche Arbeitswelt.

## Unsere Mission bleibt klar:

Wir bringen Frauen gezielt mit Unternehmen zusammen, erleichtern den (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben und fördern nachhaltige Karrieren.

Zugleich unterstützen wir – in enger Zusammenarbeit mit dem Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V. – Betriebe dabei, familienfreundliche Strukturen auszubauen, Fachkräfte langfristig zu binden und die Vernetzung mit Bildungsangeboten zu intensivieren. Dabei bauen wir auf unsere langjährige Erfahrung in der Netzwerkarbeit und in der professionellen Planung passgenauer Bildungsangebote.



Koordinierungsstelle  
Jade-Weser





# Beratungsangebote und Coaching für Frauen

Individuell, ganzheitlich, vertraulich und kostenlos

## Stellen Sie sich auch diese Fragen?

- Wie kann ich wieder in einen Beruf einsteigen?
- Wie bewerbe ich mich erfolgreich?
- Welche Rahmenbedingungen sind mir für meinen beruflichen Wiedereinstieg wichtig?
- Wie mache ich meine Stärken sichtbar?
- Wie und wo kann ich mich beruflich weiterentwickeln?
- Welche Weiterqualifizierungen gibt es für mich?

## Wir sind für Sie da, wenn Sie:

- gerade in Eltern- oder Pflegezeit sind
- nicht erwerbstätig sind, aber nach längerer Pause wieder in den Beruf einsteigen wollen
- berufstätig sind, sich aber beruflich verändern und verbessern möchten
- erwerbslos sind
- Weiterqualifizierungen suchen, um im Privaten und im Beruf erfolgreich zu sein

## Wir:

- bieten Ihnen individuelle und ganzheitliche Unterstützung in Form eines Coachings
- arbeiten Ihre Begabungen und Kompetenzen heraus
- berücksichtigen Ihre persönliche Situation
- helfen Ihnen, die eigenen beruflichen Ziele zu erkennen
- checken Ihre Bewerbungsmappe
- geben Tipps für Gehaltsverhandlungen

Bitte melden Sie sich telefonisch für eine  
Beratung an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel.: +49 (0)4401 – 70 76 143

An folgenden Orten ist eine Beratung nach  
Absprache möglich:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser  
Verbund familienfreundlicher Unternehmen  
Wesermarsch / Friesland e.V.  
KVHS Wesermarsch GmbH

**Brake:**

Bürgermeister-Müller-Str. 35  
26919 Brake

**Nordenham:**

Marktstraße 8a  
26954 Nordenham

**Jever:**

Landkreis Friesland  
Lindenallee 1  
26441 Jever

**Varel:**

Dienstleistungszentrum Landkreis Friesland  
Karl-Nieraad-Straße 1  
26316 Varel

Eine Beratung ist auch online möglich.

**Aktionstage  
vor Ort in den  
Städten & Gemeinden**

weitere Informationen dazu  
auf unserer Website oder in  
den sozialen Medien!

[www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de](http://www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de)



Folgt uns auf  
Facebook und Instagram!



# Workshops & Weiterbildung

## Praxisnah. Vielfältig. Für Frauen. Für Unternehmen.

Unser Angebot richtet sich einerseits an Frauen, die an verschiedenen Angeboten im Rahmen der Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft Jade-Weser teilnehmen können. Für Mitarbeiter\*innen aus Unternehmen bieten wir außerdem im Rahmen des Verbundes familienfreundlicher Unternehmen e.V. verschiedene Formate an.

- Angebote für Frauen im Beratungs- und Coachingprozess
- Kooperationsangebote aus dem klassischen Angebot der KVHS Wesermarsch und der VHS Friesland-Wittmund
- Weiterbildungsangebote und Netzwerkangebote für Unternehmen über den Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V.

Für Mitarbeiter\*innen aus Verbundmitgliedsunternehmen fällt lediglich ein kleines Verpflegungsentgelt an. Andere Unternehmen können die Angebote zum Normalpreis buchen.

Vorträge und Informationsveranstaltungen sind davon ausgenommen. Hier ist die Teilnahme unbegrenzt möglich.

Die Farben und Icons im Kalender helfen bei der Orientierung: Angebote sind je nach Herkunft farblich und mit Symbolen gekennzeichnet. So finden Sie schnell den passenden Kurs.

### Spielregeln und Anmeldung

- Anmeldung möglich über den Webshop der KVHS Wesermarsch
- Teilnahme unter Anerkennung der Datenschutzerklärung und AGB

Eine Anmeldung mit Kursnummer bitte online.

Unsere KVHS Wesermarsch Angebote finden Sie unter:

[www.kvhs-wesermarsch.de/  
koordinierungsstelle-frauen-und-wirtschaft-  
jade-weser](http://www.kvhs-wesermarsch.de/koordinierungsstelle-frauen-und-wirtschaft-jade-weser)



## REGELMÄSSIG

ab Do., 04. Sept.

**Brake** 17 Termine  
Kleingruppe  
Englisch für Anfänger\*innen  
Niveau A1-A2

ab Mi., 10. Sept.

**Brake** 16 Termine  
Kleingruppe  
Business English  
Niveau B1

## SEPTEMBER

Sa., 06. Sept.

**Brake** 2 Termine  
Erfolgskompass - Brave Frauen kommen in den Himmel - freche in den Vorstand!

Di., 09. Sept.

**Brake**  
Fake News im Business-Kontext - wie wir manipuliert werden, ohne es zu merken

Mi., 10. Sept.

**Brake**  
Sei mutig und gestalte aktiv dein Arbeitsleben

Mi., 24. Sept.

**Webseminar** 4 Termine  
Finanzen für Frauen – Wie Sie Ihre Rentenlücke schließen und Ihre Finanzen in Ordnung bringen

Mi., 24. Sept.

**Brake**  
Familienfreundliche Strukturen schaffen – Zukunftsfähigkeit durch gelebte Vereinbarkeit

Do., 25. Sept.

**Brake**  
Farbe bekennen - optisch die richtige Wirkung im Berufsleben

## OKTOBER

Mo., 06. Okt.

**Brake** 2 Termine  
Grundlagen MS Word - der Alleskönner für Alltag und Büro

Mi., 08. Okt.

**Brake**  
Kommunikation und Zusammenarbeit im Unternehmen

Sa., 18. Okt.

**Brake**  
Grenzen setzen - Kraft erleben

Mi., 22. Okt.

**Brake**  
Einführung in Künstliche Intelligenz - Chancen, Risiken und erste Schritte für Unternehmen

Do., 23. Okt.

**Brake**  
Toxische Dynamiken am Arbeitsplatz

Mo., 27. Okt.

**Wittmund** 2 Termine  
Grundlagen für den Beruf: Microsoft 365 - Outlook

Di., 28. Okt.

**Brake**  
Unvollkommen starten, bewusst gestalten: Dein Weg zum stimmigen Arbeitsumfeld

## NOVEMBER

Di., 04. Nov.

**Brake**  
Wie fitte ich und welcher Beruf passt zu mir?

Di., 04. Nov.

**Brake**  
Angewandte KI - Künstliche Intelligenz praktisch nutzen

Sa., 08. Nov.

**Varel** 2 Termine  
Business Bootcamp - für Frauen, die mehr wollen

Sa., 08. Nov.

**Schortens**  
Selbstfürsorge lernen und gut zu sich selbst sein

Fr., 21. Nov.

**Wittmund** 2 Termine  
Grundlagen für den Beruf: Microsoft 365 - PowerPoint

Mo., 24. Nov.

**Brake**  
Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

Mi., 26. Nov.

**Brake**  
Zukunftswerkstatt Künstliche Intelligenz - Vertiefung, Anwendung, Perspektiven



Externes Kooperationsangebot



Angebote für Frauen



Angebote für Unternehmen

ab **04.**  
Sept.**Englisch für Anfänger\*innen****Niveau A1-A2 Kleingruppe**

Kursnr.	25H7200BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent*in	Charles Caldwell
Beginn	18:30 – 20:00 Uhr
Dauer	17 Termine
Gebühr	168,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

**Bemerkungen** Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern. Quereinsteiger\*innen sind herzlich Willkommen!

ab **10.**  
Sept.**Business English****Niveau B1 Kleingruppe**

Kursnr.	25H7206BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent*in	Charles Caldwell
Beginn	18:30 – 20:00 Uhr
Dauer	16 Termine
Gebühr	192,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

**REGELMÄSSIG**



06.  
Sept.

## „Erfolgskompass“ - Brave Frauen kommen in den Himmel - freche in den Vorstand!

20.  
Sept.

Möchtest Du lernen, wie Du mit Mut, Klarheit und einer kleinen Portion Kreativität Deine Sichtbarkeit erhöhst und Deinen persönlichen Erfolgskompass auf Kurs bringst? Als erfolgreiche Unternehmerin und Dozentin nehme ich Dich mit auf eine inspirierende Reise voller praktischer Übungen, motivierender Impulse und Erfolgsstrategien, die Dich weiterbringen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und nutzen spannende Methoden, um Deine Stärken sichtbar zu machen, Ängste zu überwinden und klare Schritte in Richtung Deiner Ziele zu gehen. Lass uns den Erfolgskompass in die Hand nehmen und mit Selbstvertrauen durchstarten - denn Du hast alles, um erfolgreich zu sein.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25H160BR
Dozent*in	Luisa Gialletto
Beginn	09:00 – 13:30 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 , 26919 Brake

09.  
Sept.

## Fake News im Business-Kontext - wie wir manipuliert werden, ohne es zu merken



Fake News sind kein reines Social-Media-Phänomen für Teenager - sie beeinflussen längst auch den wirtschaftlichen Alltag. Ob Fehlinformationen im Netz, gezielte Desinformation in Fachforen oder scheinbar glaubwürdige Inhalte in beruflichen Netzwerken: Wer unreflektiert konsumiert, läuft Gefahr, Entscheidungen auf wackliger Grundlage zu treffen.

In seinem Impulsvortrag zeigt Heiko Bahlmann, wie sich Falschmeldungen verbreiten, warum selbst gestandene Profis darauf reinfallen - und wie Unternehmen mit klarem Blick und kritischem Denken gegensteuern können.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und aufrüttelnden Input mit Aha-Momenten, Beispielen aus dem Alltag und alltagstauglichen Tools zur Informationsprüfung.

Kursnr.	FW25H543BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent*in	Heiko Bahlmann
Beginn	19:00 – 21:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 , 26919 Brake

**FAKE NEWS**



## Sei mutig und gestalte aktiv dein Arbeitsleben – Leichtigkeit, Erfüllung und Klarheit in deinem Berufsleben

Du möchtest deinem Berufsleben eine neue Richtung geben, suchst nach mehr Klarheit und willst deine Stärken bewusst einsetzen?

In diesem Workshop laden wir dich ein, innezuhalten, dich mit deinen inneren Ressourcen zu verbinden und deine beruflichen Fähigkeiten neu zu entdecken. In einer wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre bekommst du Impulse, wie du dein Berufsleben selbstbewusst und aktiv gestalten kannst.

Inhalte des Workshops:

- Eigene Ressourcen erkennen und stärken
- Selbstbewusstsein fördern und innere Klarheit gewinnen
- Eigene Stärken sichtbar machen und kraftvoll kommunizieren
- Konkrete erste Schritte zur beruflichen Veränderung entwickeln

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25H673BR
Dozent*in	Sina Schulz
Beginn	17:00 - 20:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 , 26919 Brake

24.  
Sept.

## Finanzen für Frauen - Wie Sie Ihre Rentenlücke schließen und Ihre Finanzen in Ordnung bringen

01.  
Okt.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Finanzen in Ordnung bringen wollen. Die Kursreihe unterteilt sich in zwei Einheiten:

08.  
Okt.

Privates Finanzmanagement - Wie teile ich mein Geld sinnvoll auf und behalte gleichzeitig den Überblick? (allg. Kontenaufteilung, Notgroschen, Tagesgeld, Festgeld und langfristige Sparziele)

15.  
Okt.

Die gesetzliche Rente - Wie funktioniert die gesetzliche Rente? Wie groß ist meine Rentenlücke? (den gesetzlichen Rentenbescheid verstehen, Kontenklärung, Erziehungszeiten, Berechnung der Rentenlücke)

Disclaimer: Bei dem Kurs handelt es sich ausschließlich um Wissenserwerb zu den genannten Themen im Kursangebot. Es stellt keine Finanzberatung dar, es werden ausdrücklich keine Finanzprodukte empfohlen, verkauft oder besprochen. Der Kurs versteht sich als reine Wissensvermittlung zu Finanzthemen und zielt darauf ab Frauen in ihrer Finanzkompetenz zu befähigen, selbstständig kompetente Finanzentscheidungen zu treffen.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25H140WB
Dozent*in	Sarah Schmidt
Beginn	19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	4 Termine
Gebühr	entgeltfrei
Ort	Webseminar

24.  
Sept.

## Familienfreundliche Strukturen schaffen - Zukunftsfähigkeit durch gelebte Vereinbarkeit



Familienfreundlichkeit ist mehr als ein Bonus - sie ist ein zentraler Erfolgsfaktor für die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen. In diesem praxisnahen Workshop entwickeln Führungskräfte und Personalverantwortliche gemeinsam konkrete Ansätze, um Vereinbarkeit von Beruf und Familie im eigenen Betrieb lebendig und wirksam zu gestalten.

Inhalte des Workshops:

Analyse der bestehenden familienfreundlichen Strukturen

- Perspektivwechsel: Alltagssituationen von Mitarbeitenden mit Familienaufgaben
- Erkennen individueller Bedarfe und betrieblich passender Lösungen
- Best Practices und Inspirationen aus anderen Unternehmen
- Entwicklung konkreter Maßnahmen und Pilotprojekte zur Umsetzung im eigenen Betrieb

Kursnr.	FW25H220BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent*in	Sina Schulz
Beginn	09:00 – 15:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Verbund-	
Mitglieder	14,00 Euro je TN (Verpflegungspauschale)
Gebühr	200,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



25.  
Sept.

September

## Farbe bekennen - optisch die richtige Wirkung im Berufsleben

Souverän auftreten, einen bleibenden Eindruck hinterlassen und sich im Berufsleben authentisch präsentieren - all das beginnt bereits bei der richtigen Kleiderwahl.

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Farbe und Stil im beruflichen Alltag. Unter professioneller Anleitung lernen die Teilnehmerinnen, wie sie durch gezielten Einsatz von Farben und passenden Schnitten ihre persönliche Ausstrahlung stärken und ihre berufliche Rolle unterstreichen können.

### Inhalte:

- Einführung in die Wirkung von Farben im Berufsleben
- Grundlagen der Farb- und Stilberatung
- Wie Kleidung die Wahrnehmung im beruflichen Umfeld beeinflusst
- Tipps zur Auswahl von Farben und Schnitten, die die eigene Persönlichkeit und Kompetenz optimal unterstützen
- Praktische Übungen: Analyse von mitgebrachten Kleidungsstücken und Accessoires

Mitbringen: Bitte bringen Sie etwa 3 gut erhaltene Kleidungsstücke oder Accessoires als Anschauungsmaterial und zum Tauschen mit.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25H672BR
Dozent*in	Louise Lorenz
Beginn	10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

06.  
Okt.

## Grundlagen MS Word - der Alleskönner für Alltag und Büro



Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Textverarbeitungsprogramms. Sie erlernen die Grundfunktionen der Textverarbeitung. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Word und das ansprechende Gestalten von Textdokumenten. Dabei werden u. a. folgende Themen behandelt: Aufbau und Handhabung des Word-Arbeitsbildschirms; Textfassung und -korrektur; Speichern und Drucken von Textdokumenten; Markieren, Kopieren und Verschieben von Text; grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz und Seiten).

Kursnr.	25H5439BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent*in	Alice Claussen
Beginn	09:00 – 17:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	67,10 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

**Bemerkungen** Bitte etwas zu Trinken und einen Snack für die Mittagspause mitbringen.





08.  
Okt.

## Kommunikation und Zusammenarbeit im Unternehmen

Viele Unternehmen kämpfen mit dem Verlust von Fachkräften - oft aufgrund mangelnder Kommunikation und fehlender Wertschätzung. Dieser Kurs hilft den Teilnehmerinnen, ihre eigene berufliche Rolle bewusster wahrzunehmen, ihre Position klar zu vertreten und gezielt für ihre Interessen einzutreten. Im Mittelpunkt stehen die Reflexion des eigenen Selbst- und Fremdbildes sowie die bewusste Wahrnehmung von körpersprachlichen und verbalen Signalen. Durch die Analyse kommunikativer Alltagssituationen und des eigenen Kommunikationsverhaltens im Team lernen die Teilnehmerinnen, ihre Wirkung auf andere besser einzuschätzen und zu optimieren.

Darüber hinaus werden Strategien für eine erfolgreiche Teamkommunikation vermittelt - mit wertvollen Impulsen zur Konfliktvermeidung und effektiven Zusammenarbeit. Praktische Übungen zu Verhandlungssituationen, insbesondere in Gehalts- oder Karrieregesprächen, runden das Training ab und unterstützen die Teilnehmerinnen auf ihrem Weg zum beruflichen Weiterkommen.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25H674BR
Dozent*in	Sylvia Cordes-Tambor
Beginn	08:30 – 15:45 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

18.  
Okt.

## Grenzen setzen - Kraft erleben

(Wochenendseminar)



Grenzen geben an, welches Verhalten wir bei anderen Menschen akzeptieren und welches Verhalten wir als inakzeptabel empfinden. Wenn wir keine gesunden Grenzen setzen, schaden wir uns selbst.

Grenzen zu setzen, bedeutet unter anderem: „Nein“ zu sagen - zu Dingen oder in Situationen, die Ihnen nicht guttun, die eigenen Werte zu erkennen und für sie einzustehen, zu wissen, was Sie sind bereit für andere zu tun - und was nicht, sich durch klare Kommunikation davor zu bewahren, dass andere Sie ausnutzen, loslassen lernen, wenn Ihnen ein Mensch nicht guttut (oder Ihnen sogar schadet). In welchen Situationen fällt das Grenzen setzen schwer? Kennen wir unsere eigenen Bedürfnisse? Wir entdecken, welche gesellschaftlich anerzogenen Denkmuster beteiligt sind. Wir erarbeiten gemeinsam Impulse um aus der inneren Kritikerin langfristig eine Freundin zu machen. Das hilft, die eigenen Bedürfnisse besser kennen zu lernen und gesunde Grenzen setzen zu können.

Kursnr.	25H2202BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent*in	Wilma Heller
Beginn	10:00 – 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	58,50 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

22  
Okt.

## Einführung in Künstliche Intelligenz - Chancen, Risiken und erste Schritte für Unternehmen



Künstliche Intelligenz ist dabei, unsere Arbeitswelt grundlegend zu verändern. Von Kommunikation und Organisation bis hin zu Entscheidungsprozessen. Doch viele Unternehmen stehen noch ganz am Anfang: Was bedeutet KI konkret? Welche Systeme gibt es? Und wie lässt sich der Einstieg verantwortungsvoll gestalten?

Dieser Grundlagenvortrag richtet sich an Fach- und Führungskräfte kleiner und mittlerer Unternehmen, die sich einen verständlichen Überblick über das Thema Künstliche Intelligenz verschaffen möchten. Vorgestellt werden unter anderem Systeme wie ChatGPT, Copilot, Bard und weitere aktuelle Anwendungen. Dabei geht es sowohl um Potenziale als auch um Herausforderungen, immer mit Blick auf den konkreten Nutzen im Unternehmensalltag.

Der Vortrag bietet Raum für Austausch, Fragen und Diskussion - und schafft die Basis für einen souveränen, informierten Umgang mit KI im beruflichen Kontext.

Kursnr.	FW25H541 BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent*in	Axel Berger
Beginn	16:00 - 19:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Mitglieder	entgeltfrei
Gebühr	80,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake
Bemerkungen	Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die ChatGPT-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten.

23.  
Okt.

## Toxische Dynamiken am Arbeitsplatz

Schwierige Vorgesetzte und Kolleg\*innen können den Arbeitsalltag zur Belastung machen. Manipulation, Verdrehung der Tatsachen und destruktive Kritik sind dabei nur einige der Verhaltensweisen, mit denen man dabei konfrontiert wird - man spricht hierbei oftmals von einem toxischen Arbeitsumfeld. In diesem Vortrag erlernen Sie, die Anzeichen von toxischem Verhalten zu erkennen und effektive Strategien zum Selbstschutz zu entwickeln. Sie verlassen den Infoabend mit ganz vielen Informationen rund um das Verhalten von toxischen Vorgesetzten/Kolleg\*innen und diesem entgegenzutreten - um Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Kursnr.	25H2203BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent*in	Wilma Heller
Beginn	18:00 – 20:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	24,90 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



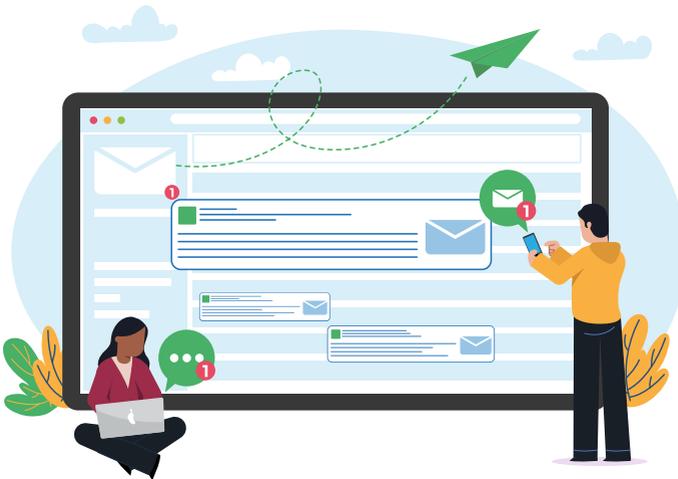
## 27. Okt. Grundlagen für den Beruf: Microsoft 365 - Outlook

Ein Old-School-Klassiker, der den Sprung in die Digitalisierung geschafft hat. Grundlage ist das 10-Finger-Tast-schreiben. Sie erarbeiten die Griffwege von Buchstaben und Satzzeichen mit Großschreibung. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gedacht und ist außerdem für alle Altersgruppen offen

## 03. Nov.



Kursnr.	2524104
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent*in	Michael Menze
Beginn	17:30 – 19:45 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	55,00 Euro je TN
Ort	VHS Friesland-Wittmund Breslauer Straße 19/21, Wittmund





28  
Okt.

Oktober | November

## Unvollkommen starten, bewusst gestalten: Dein Weg zum stimmigen Arbeitsumfeld

Ein erfüllender Beruf beginnt mit dem passenden Umfeld! Finde heraus, welches Unternehmen zu Dir passt - oder warum Du Dich im aktuellen Job unwohl fühlst. Wie kannst Du aktiv mitgestalten?

Kursnr.	FW25H161BR
Dozent*in	Susanne Ehmann
Beginn	09:00 – 12:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



04.  
Nov.

## Wie ticke ich und welcher Beruf passt zu mir?

Kreativ und Chaos, Menschenfreund, Informationsfreak, Anführerin? Beruflich haben wir Prioritäten und Bedürfnisse. Wie ticken wir wirklich? Haben wir den richtigen Job, oder fragen wir uns schon lange, was hier verkehrt läuft? Auf zu neuen Ufern!

Kursnr.	FW25H162BR
Dozent*in	Susanne Ehmann
Beginn	09:00– 12:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!



## Angewandte KI - Künstliche Intelligenz praktisch nutzen

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr. Sie kann ganz konkret im Alltag unterstützen. In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Frauen, wie sie KI-Tools gezielt für ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen können. Gemeinsam entdecken wir, wie KI bei der Erstellung von Bewerbungsschreiben, Lebensläufen oder Anschreiben helfen kann und wie sich auch alltägliche Aufgaben wie das Formulieren von E-Mails effizienter gestalten lassen. Darüber hinaus schauen wir, wie Künstliche Intelligenz bei der Vorbereitung von Präsentationen, der Recherche beruflicher Themen oder der Planung von Weiterbildungen und Veranstaltungen unterstützen kann. Auch im Bereich Selbstmarketing - etwa beim Verfassen von Profiltextrn für berufliche Netzwerke - zeigt sich der Nutzen von KI.

Ziel des Kurses ist es, Berührungspunkte abzubauen und einen sicheren, praxisnahen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz zu ermöglichen - verständlich, alltags-tauglich und auf die Bedürfnisse von Frauen im Berufsleben zugeschnitten.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25H540BR
Dozent*in	Dennis Eickermann
Beginn	17:00 Uhr - 20:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



08.  
Nov.

## Business Bootcamp - Für Frauen, die mehr wollen

22.  
Nov.

Möchtest du im Job mehr Erfüllung finden und deine Karriere gezielt voranbringen? Hast du das Gefühl, dass du dein volles Potenzial noch nicht vollständig ausschöpfst und strebst nach mehr Erfolg, Selbstvertrauen und Klarheit in deiner beruflichen Entwicklung? Vielleicht hast du konkrete Karriereziele vor Augen oder möchtest einfach erfolgreicher und zufriedener in deinem aktuellen Job sein.

In diesem intensiven zweitägigen Workshop verbinden wir persönliches Wachstum mit praktischen Strategien für deine berufliche Weiterentwicklung: Du stärkst dein Selbstvertrauen, klärst deine beruflichen Visionen und entwickelst konkrete Schritte, um deine Karriereziele zu erreichen.

Bitte beachten: Unsere „Angebote für Frauen“ sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens **vier Tage vor Kursbeginn** abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 Euro an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kursnr.	FW25H163EV
Dozent*in	Luisa Gialletto
Beginn	09:00 - 13:30 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	entgeltfrei
Ort	Dienstleistungszentrum Landkreis Friesland Karl-Nieraad-Str. 1, 26316 Varel



08.  
Nov.

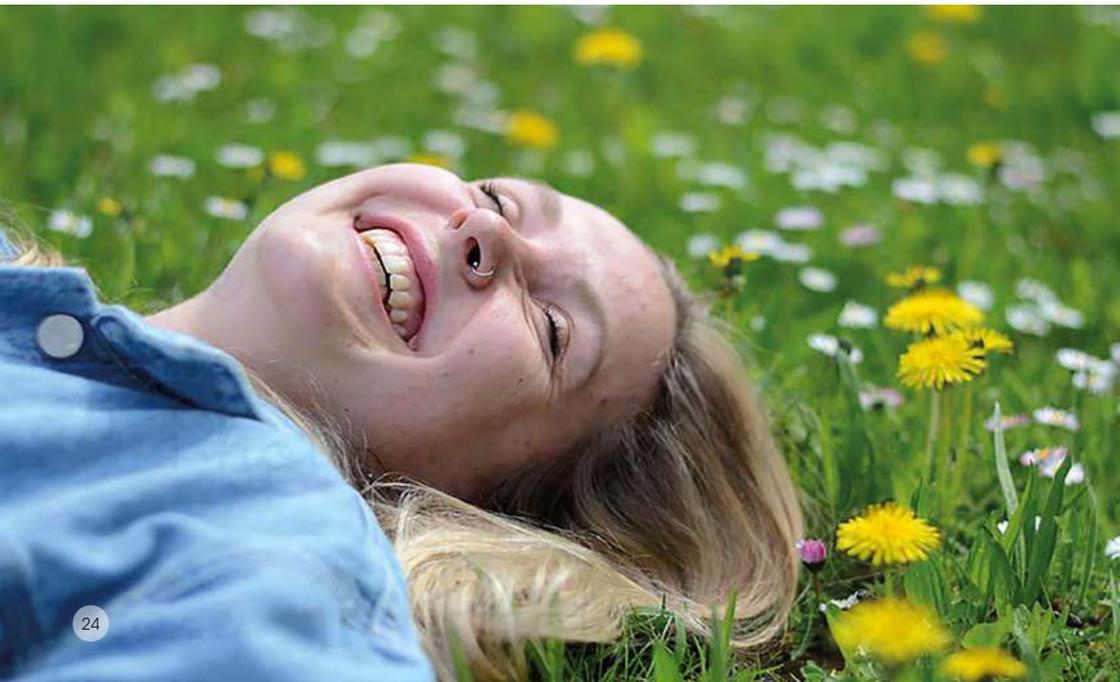
## Selbstfürsorge lernen und gut zu sich selbst sein

(Wochenendseminar)



Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, Gesundheit zu fördern oder zu erhalten. Stellen Sie sich die Frage: Achte ich wirklich genug auf mich und Sorge dafür, dass es mir gut geht? Oft arbeiten wir an wichtigen Dingen für Familie, Beruf, Freunde oder helfen anderen. Wir kümmern uns um alle, nur nicht um uns selbst. Ich helfe Ihnen, sich besser um sich zu kümmern und zeige auf, was Selbstfürsorge bedeutet.

Kursnr.	2522601
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent*in	Larissa Struck
Beginn	09:30 – 16:30 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	46,00 Euro je TN
Ort	VHS Friesland-Wittmund Kieler Straße 8, Schortens



## 21. Grundlagen für den Beruf: Nov. Microsoft 365 - PowerPoint

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die neu im Berufsleben sind oder bisher nur grundlegende Erfahrungen mit Microsoft PowerPoint gesammelt haben. In zwei Kurstagen lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Programms kennen und entwickeln ein sicheres Gefühl im Umgang mit Präsentationen. Sie erfahren, wie Sie PowerPoint-Folien anlegen, strukturieren und mit Texten, Bildern und Grafiken ansprechend gestalten. Außerdem lernen Sie, wie Sie Layouts gezielt einsetzen, Inhalte visuell unterstützen und grundlegende Animationen und Übergänge nutzen. Auch das Speichern, Öffnen und Präsentieren von Dateien wird Schritt für Schritt erklärt. Ziel ist es, Ihnen die nötigen Grundlagen zu vermitteln, um PowerPoint im beruflichen Alltag sicher und wirkungsvoll einzusetzen.



## 28. Grundlagen für den Beruf: Nov. Microsoft 365 - PowerPoint

Für die Teilnahme erhalten Sie einen kostenlosen Zugang zu Microsoft 365, der ein Jahr lang gültig.

Kursnr.	2524103
Veranstalter	Kooperationsangebot der VHS Friesland-Wittmund
Dozent*in	Michael Menze
Beginn	17:30 – 19:45 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	55,00 Euro je TN
Ort	VHS Friesland-Wittmund Breslauer Straße 19/21, Wittmund

24.  
Nov.

## Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel



Erfahren Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern. Sie beschäftigen sich im Kurs mit den Grundlagen in der Tabellenbearbeitung und erstellen, korrigieren, kopieren, verschieben und gestalten übersichtliche Tabellen und erfahren, wie die Tabellen auch in gedruckter Form noch gut aussehen. Sie lernen, wie man mit einfachen Formeln in Excel rechnen und kalkulieren kann, beschäftigen sich mit relativen und absoluten Bezügen, erstellen und bearbeiten Diagramme und erfahren mehr über grafische Gestaltungsmöglichkeiten. Bitte beachten: Computergrundkenntnisse sind zwingend erforderlich.

Kursnr.	25H5437BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent*in	Alice Claussen
Beginn	09:00 – 17:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	67,10 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake
Bemerkungen	Computergrundkenntnisse sind zwingend erforderlich. Bitte etwas zu Trinken und einen Snack für die Mittagspause mitbringen.



26.  
Nov.

## Zukunftswerkstatt Künstliche Intelligenz - Vertiefung, Anwendung, Perspektiven



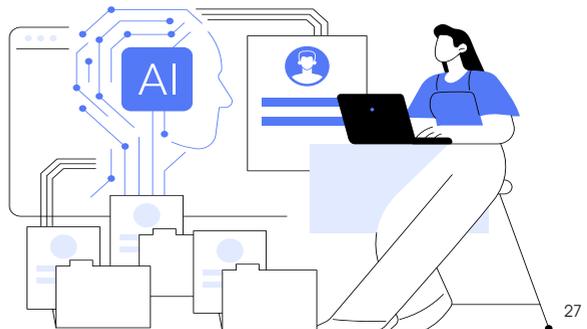
### Aufbau-Workshop für Fortgeschrittene

Die Zukunftswerkstatt richtet sich an Fach- und Führungskräfte mit ersten Erfahrungen im Umgang mit KI. Ziel ist es, das Wissen zu vertiefen, konkrete Anwendungsfelder zu erschließen und den effektiven Einsatz von Tools wie ChatGPT, Copilot oder Firefly im beruflichen Alltag zu trainieren.

Im Mittelpunkt stehen praxisorientierte Übungen: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Prompts zu erstellen, eigene Arbeitsprozesse mit KI zu unterstützen und Inhalte für verschiedene Anwendungsbereiche zu generieren - von Texten über Bilder bis hin zu Social Media-Beiträgen. Ergänzt wird der Workshop durch wertvolle Tipps, erprobte Strategien und nachvollziehbare Beispiele aus der Praxis.

Kursnr.	FW25H542BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozent*in	Axel Berger
Beginn	16:00 - 19:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Mitglieder	entgeltfrei
Gebühr	80,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

**Bemerkungen** Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die ChatGPT-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten.





# Verbund familien- freundlicher Unter- nehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unser Ziel ist es, Unternehmen bei der Begegnung des demographischen Wandels und des Fachkräftemangels zu unterstützen. Eine familienfreundliche Personalpolitik ist hierbei ein wichtiger Wettbewerbsvorteil im Kampf um qualifizierte Fachkräfte. Zudem rechnet sie sich betriebswirtschaftlich, denn zufriedene und motivierte Mitarbeitende arbeiten produktiver und tragen somit zum Unternehmenserfolg bei.

## Werden Sie Mitglied im Verbund!

Nutzen Sie die für die Vereinsmitglieder kostenlosen Leistungen und machen Sie Ihr Unternehmen stark für die Zukunft!

Jährliche Mitgliedsbeiträge

Bis 19 Mitarbeiter:innen: 100 Euro

Bis 49 Mitarbeiter:innen: 250 Euro

Bis 99 Mitarbeiter:innen: 500 Euro

Bis 199 Mitarbeiter:innen: 750 Euro

Ab 200 Mitarbeiter:innen: 900 Euro

**Sprechen Sie uns an:**

**Petra Coners - Tel.: +49 (0)4401-7076-143 oder  
frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de**



VERBUND  
FAMILIENFREUNDLICHER  
UNTERNEHMEN  
WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

### Ihr Unternehmen profitiert hierbei von:

- der individuellen und unbürokratischen Vermittlung von Fachkräften aus dem „Personalpool“ der Koordinierungsstelle
- der Möglichkeit, sich von uns als „Familienfreundliches Unternehmen“ auszeichnen zu lassen
- Beratung zu familienfreundlicher Personalpolitik und deren Umsetzung

### Ihre Mitarbeitenden profitieren von:

- Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- einer gut gestalteten Berufsrückkehr
- Maßnahmen zur Kontakthaltung in der Elternzeit oder während der Pflegezeiten von Angehörigen

Alle Informationen zu unserem  
aktuellen Programm  
finden Sie hier:



## Mitglieder im Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Abeking & Rasmussen Schiffs- und Yachtwerft SE, Lemwerder  
Bolte + Schramm Architekturbüro, ww Brake

Familien- und Aparthotel  
Strandhof, Butjadingen

Fasting Schuhe, Brake

Fechner Stahl- und Metallbau  
GmbH, Nordenham

Flaack Immobilien, Kerstin  
Flaack, Oldenburg

Förderkreis Museum Butjadingen e.V. – Nationalpark-Haus  
Museum Fedderwardsiel,  
Butjadingen

Franz Diekmann Transporte  
GmbH & Co. KG, Jade

Gemeinde Berne

Gemeinde Jade

Gemeinde Lemwerder

Gemeinde Ovelgönne

Gemeinde Stadland

Growe und Bruns Unternehmensberatung GmbH & Co.  
KG, Varel

Grüneisen und Kral GbR

GNSG Wohnbau, Nordenham

Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produkttechnologie (INP)

Implec GmbH, Stadland

Klangzentrum Wesermarsch

Korpis Hoch- und Tiefbau  
GmbH, Ovelgönne

KVHS Wesermarsch GmbH

Landkreis Wesermarsch

L.I.T. AG, Brake

Maler- und Lackierermeister  
Marcel Koopmann, Stadland  
Medienhaus Jade|Weser,  
Wilhelmshaven

MOBILE ZEITEN Inh. Christoph  
Marquardt, Oldenburg

Museum Moorseer Mühle,  
Nordenham

Otto Boekhoff Immobilien  
GmbH

Physiofitness das Gesundheits-  
konzept GbR

Procedes Chenel Beilken Digital  
Printing Werbegesellschaft  
mbH, Lemwerder

Raiffeisenbank Wesermarsch-  
Süd, Brake

Ripken Agrarhandel GmbH

SBR Siebolds Balion Rauber  
PartG, Nordenham

Schiffahrtsmuseum Unterwe-  
ser, Brake

Stadt Elsfleth

Stadt Nordenham

THHIMA GmbH & Co. KG,  
Elsfleth

TREEMEX Holz- Im- und Export  
GmbH, Nordenham

U. u. C. Hagen Straßen- und  
Tiefbau GmbH, Brake

Wirtschaftsförderung Weser-  
marsch GmbH, Brake

Wohnungsbaugesellschaft  
Wesermarsch mbH, Brake

Zeit & Service  
Beschäftigungsfördergesell-  
schaft mbH, Brake

Enhelios GmbH, Nordenham

# Wir zeichnen Sie aus!



## Sie haben Anregungen für weitere Bildungsangebote?

Sprechen Sie uns gerne an unter:  
[frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de)



# Impressum

## Herausgeber und Redaktion

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser

Träger: KVHS Wesermarsch GmbH

Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake

Tel.: 04401 – 7076-143

[frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de](mailto:frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de)

[www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de](http://www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de)

## Gesamtrealisation, Layout und Druck

Medienhaus Jade|Weser

Agentur für Kommunikation, Werbung & Public Relations

Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven

Tel.: 04421 – 778 22 00

[www.medienhaus-whv.de](http://www.medienhaus-whv.de)

## Bildnachweise

Freepik und Unsplash



**Koordinierungsstelle  
Jade-Weser**