

2026 Programm



Ganzjährig 2026

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 Jahr 2026

08 Kalender

Das Workshop- und Kursangebot auf einen Blick

32 Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

35 Impressum

Deine Zukunft,
Dein Weg!

Herzlich willkommen!

Für Frauen. Für Wirtschaft. Für Zukunft.

Seit einem Jahr sind wir unter dem Dach der **KVHS Wesermarsch GmbH** vereint – und zeigen, wie moderne Gleichstellungspolitik heute funktioniert: praxisnah, vernetzt und mit klarem Ziel.

Wir stärken Frauen in der Wesermarsch und in Friesland – beim (Wieder-)Einstieg, in der beruflichen Entwicklung und auf dem Weg zu neuen Perspektiven. Wir machen Potenziale sichtbar, fördern Karrieren und schaffen Chancen dort, wo sie gebraucht werden.

Gleichzeitig bringen wir Unternehmen in Bewegung. Der **Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e. V.** steht für Arbeitgeber, die verstanden haben: **Vereinbarkeit ist kein „Nice to have“, sondern Wettbewerbsfaktor.**

Mit dem **Siegel „Familienfreundliches Unternehmen“** setzen Betriebe ein sichtbares Zeichen für Verantwortung, Attraktivität und Zukunftsfähigkeit – und zeigen, dass Wirtschaft und Familie zusammen gedacht werden können.

Wir sind die Schnittstelle zwischen **Wirtschaft, Bildung und Gleichstellung.**

Wir vernetzen, beraten, begleiten – und gestalten Wandel. Denn nur dort, wo Frauen wirtschaftlich stark sind, ist die Region wirklich zukunftsfähig.



Beratungsangebote für Frauen



Individuell. Vertraulich. Kostenlos. Und auf den Punkt.

Sie fragen sich, wie Sie beruflich (neu) starten oder den nächsten Schritt gehen können?
Dann sind Sie bei uns richtig.

Wir beraten Frauen, die:

- in Eltern- oder Pflegezeit sind und sich neu orientieren möchten,
- nach einer Pause wieder in den Beruf einsteigen wollen,
- berufstätig sind, aber mehr wollen als Routine,
- aktuell ohne Beschäftigung sind,
- ihre Qualifikationen gezielt erweitern möchten.

Gemeinsam klären wir, wo Sie stehen – und wohin Sie wollen. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Stärken zu erkennen, Ihre Ziele klar zu fassen und die passenden Wege zu finden.

Was Sie erwartet:

- eine persönliche, ganzheitliche Beratung
- Analyse Ihrer Kompetenzen und Potenziale
- Impulse für Bewerbung, Auftreten und Gehaltsverhandlungen
- Informationen zu passenden Weiterbildungen und Fördermöglichkeiten

Unser Ziel: Sie gehen gestärkt, mit Plan und Selbstvertrauen aus dem Gespräch.

Bitte melden Sie sich telefonisch für eine Beratung an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel.: +49 (0)4401 – 70 76 143

E-Mail:

frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de

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:

Marktplatz 5
26954 Nordenham

Jever:

Landkreis Friesland
Lindenallee 1
26441 Jever

Varel:

Dienstleistungszentrum Landkreis Friesland
Karl-Nieraad-Straße 1
26316 Varel

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

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

Eine Beratung ist auch online möglich.

www.frauen-und-wirtschaft-jade-weser.de



Folgt uns auf
Facebook und Instagram!



Workshops & Weiterbildung

Wissen bewegt. Und verändert.

Wir bringen Frauen in Bewegung – beruflich, persönlich, wirtschaftlich.

Unsere Workshops sind kein Zeitvertreib, sondern Sprungbrett: für den Wiedereinstieg, für neue Karriereschritte, für frische Ideen.

Für Frauen bieten wir praxisnahe Veranstaltungen, die Mut machen, Wissen vermitteln und Perspektiven öffnen.

Für Unternehmen gestalten wir Angebote, die Zukunft sichern – mit echten Konzepten zu Vereinbarkeit, Führung und Fachkräftesicherung.

Der **Verbund familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e. V.** steht dabei für Betriebe, die Verantwortung übernehmen.

Gemeinsam mit der **KVHS Wesermarsch** und der **VHS Friesland-Wittmund** schaffen wir Lernräume, in denen Kompetenz wächst – auf beiden Seiten.

Mitarbeitende aus Verbundbetrieben zahlen nur eine Verpflegungspauschale, andere Unternehmen den regulären Preis.

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 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)



Bewerbungsmappen-Check

Zurück aus der Elternzeit oder Familienphase und keine Ahnung, wo du mit deinem Lebenslauf anfangen sollst?

Dann komm zu uns! Gemeinsam schauen wir auf deinen Lebenslauf, deine Stärken und auf das, was du der Arbeitswelt anzubieten hast. Wir analysieren die Inhalte, Formulierungen und die Gestaltung und geben dir konkrete Vorschläge, um Deine Bewerbung noch überzeugender zu machen.

Hol dir Impulse, neue Motivation und Kaffee bei uns ab.



Anmeldung per E-Mail:
frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de

FEBRUAR Sa., 28. Febr. <i>Brake</i> Stressfrei durch den (Berufs-) Alltag	APRIL Mi., 15. April <i>Brake</i> Generation Z – verstehen, fördern und fordern	JUNI Mi., ab 03. Juni <i>Online</i> <i>4 Termine</i> Finanzen 2: Wie schließe ich meine Rentenlücke mit ETFs?	AUGUST Di., 18. Aug. <i>Brake</i> Von Platzhirschen, Hyänen und Silberrücken – eigene Statusmuster erkennen und verstehen	OKTOBER Do., 08. Okt. <i>Brake</i> Soul-Session – Finde heraus, was wirklich wichtig ist im Leben!	NOVEMBER Sa., 07. Nov. <i>Brake</i> Keine Panik – es ist nur das Leben!
MÄRZ Mo., 03. März <i>Nordenham</i> Kino zum Weltfrauentag	Do., 16. April <i>Brake</i> Raus aus der Selbstkritik – rein in den PASSENDEN Job!	Sa., 06. Juni <i>Varel</i> Keine Panik – es ist nur das Leben!	SEPTEMBER Sa., 05. Sept. <i>Brake</i> Sei mutig und gestalte aktiv dein Arbeitsleben	Di., 27. Okt. <i>Brake</i> Sicherheitstraining für den souveränen Auftritt!	REGELMÄSSIG Nach Absprache <i>Brake</i> Bewerbungsmappen Check. Hol dir Impulse und neue Motivation bei uns ab.
ab Sa., 07. März <i>Jever</i> <i>2 Termine</i> Business Bootcamp. Für Frauen, die mehr wollen.	Do., 23. April <i>Brake</i> Wer bin ich im Job? Persönlichkeit trifft Beruf(ung) (Folgeworkshop zu „Raus aus der Selbstkritik [...]“) MAI Mi., 06. Mai <i>Brake</i> <i>1 Termin</i> Ressourcen-Check – die eigenen Stärken erkennen und nutzen	Sa., 06. Juni <i>Brake</i> Innere Stärke finden in turbulenten Zeiten (Wochenendseminar)	ab Sa., 19. Sept. <i>Brake</i> <i>2 Termine</i> Business Bootcamp. Für Frauen, die mehr wollen.		Nach Absprache <i>Brake</i> Frauencafé – Austausch, der gut tut!
Do., 12. März <i>Brake</i> Soul-Session – Finde heraus, was wirklich wichtig ist im Leben!	ab Mo., 18. Mai <i>Brake</i> <i>5 Termine</i> Word & Excel für den Beruf (Bildungsurlaub)		Mo., 28. Sept. <i>Brake</i> Künstliche Intelligenz im (Berufs-)Alltag nutzen		
Di., 17. März <i>Brake</i> Wenn Arbeit nicht mehr passt: Neu denken, neu entscheiden	ab Mi., 20. Mai <i>Brake</i> <i>2 Termine</i> Familienfreundliche Strukturen schaffen – Zukunftsfähigkeit durch gelebte Vereinbarkeit				
Mo., 23. März <i>Brake</i> Künstliche Intelligenz im (Berufs-)Alltag nutzen					

Weitere Angebote finden Sie unter:
www.kvhs-wesermarsch.de/koordinierungsstelle-frauen-und-wirtschaft-jade-weser





28.
Feb.

Februar

Stressfrei durch den (Berufs-)Alltag

Konflikte gehören zum Alltag - doch wie gehen wir souverän damit um? In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, Konflikte frühzeitig zu erkennen, ihre Dynamik zu verstehen und mit gezielten Strategien zu deeskalieren. Durch praktische Übungen und Rollenspiele bereiten Sie sich optimal auf schwierige Gespräche und herausfordernde Situationen vor. Gewinnen Sie Sicherheit, Klarheit und neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Konflikten!

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!

Kursnummer	FW26F164BR
Dozentin	Susanne Dorka
Beginn	09:00 – 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi
	Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



Kino zum Weltfrauentag

Am 8. März
ist
Weltfrauentag

We Want Sex

Spielfilm, Großbritannien, 2011,
113 Minuten, FSK 12

England, 1968: Die Ford-Arbeiterinnen in Dagenham streiken für gleichen Lohn – gegen Konzern, Gewerkschaft und Widerstände zuhause. Ihr Mut legt den Grundstein für den „Equal Pay Act“ von 1970.

26F3501NH im Bildungshaus Nordenham

Anmeldung unter:
04401 7076 100 oder
info@kvhs-wesermarsch.de

**15 Euro inkl.
kleinem Snack**

**03.03.26
18-20.45 Uhr**



in Kooperation mit der KVHS
Wesermarsch, der
Gleichstellungsbeauftragten des
Landkreises, Maren Ozanna,
sowie der Gastrednerin
Karin Windheim,
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Nordenham





07.
März

Business Bootcamp. Für Frauen, die mehr wollen.

März

08.
März

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.	FW26F166EV
Dozentin	Luisa Gialletto
Beginn	09:00 – 13:15 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	entgeltfrei
Ort	Landkreis Friesland Lindenallee 1, 26441 Jever



12.
März

Soul-Session – Finde heraus, was wirklich wichtig ist im Leben!

März

Für deine eigene Lebensgestaltung ist es sehr wertvoll, die Unterstützung in der Soul-Session zu haben. Mit tollen anderen Frauen, die an ihrer eigenen und an deiner Entwicklung gleichsam interessiert sind. So baust du eine Brücke zwischen deinem aktuellen und deinem künftigen Leben.

Hier sind Gründe, warum du dabei sein solltest:

- Hier geht es um DICH und Zeit für dich
- Zeit für persönliche Entwicklung und mentale Stärkung
- Mutig Wege finden raus aus deiner Komfortzone
- Neue berufliche und private Perspektiven definieren und echte Veränderung angehen
- Eigene Ressourcen aufdecken und nutzen
- Community aus Gleichgesinnten, gegenseitige kraftvolle Unterstützung
- Die beste Investition ist die Investition in dich selbst

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.	FW26F163BR
Dozentin	Maren Schleiff
Beginn	09:00 – 13:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



März

17. März Wenn Arbeit nicht mehr passt: Neu denken, neu entscheiden

Manchmal fühlt sich der Job einfach nicht mehr stimmig an: zu viel Druck, zu wenig Luft, ständige Erschöpfung oder das diffuse Gefühl, an der falschen Stelle zu sein. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die genau das kennen und eine klare Grundlage für ihre nächsten beruflichen Schritte brauchen.

Im Mittelpunkt steht die Frage, was konkret nicht mehr passt - und warum. Wir arbeiten heraus, welche Bedürfnisse, Werte und Grenzen im beruflichen Alltag übergangen werden und welche Auswirkungen das hat. Auf dieser Basis schauen wir auf mögliche Optionen: Bleiben? Den eigenen Spielraum neu nutzen? Veränderungen anstoßen? Oder den Schritt in etwas Neues vorbereiten?

Ziel ist ein realistischer Überblick über die eigene Situation, mehr Handlungssicherheit und der Mut, eine Entscheidung zu treffen, die wirklich zu einem passt.

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.	FW26F168BR
Dozentin	Sina Schulz
Beginn	17:00 - 20:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi
	Bgm.-Müller-Str. 35 , 26919 Brake



März

23. März Künstliche Intelligenz im (Berufs-)Alltag nutzen

Ein sicherer und verständlicher Einstieg in die Welt der KI.

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr - sie kann ganz konkret im Alltag unterstützen. In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Frauen einen sicheren und verständlichen Einstieg in die Welt der KI und erfahren, wie sie KI-Tools gezielt für ihre berufliche Weiterentwicklung einsetzen können:

- Unterstützung bei Bewerbungsanschreiben und Lebensläufen
- Effizientes Arbeiten im Büroalltag (Schreiben von Emails, Vorbereitung von Präsentationen, ...)
- Nutzung von KI im Selbstmarketing, etwa für Profiltex te in beruflichen Netzwerken

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.	FW26F162BR
Dozentin	Julia Hoffmann
Beginn	10:00 – 12:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi
	Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

15. April Generation Z – verstehen, fördern und fordern



In vielen Betrieben arbeiten derzeit vier Generationen zusammen – mit unterschiedlichen Erwartungen, Arbeitsstilen und Vorstellungen von guter Zusammenarbeit. Das sorgt oft für Reibung und Missverständnisse, gerade im Umgang mit der Generation Z.

In diesem Workshop zeigen Axel Berger und Domenic Rathjen, was die Gen Z wirklich ausmacht, welche Motive und Werte sie prägen und woran Zusammenarbeit in der Praxis häufig scheitert. Es geht um klare Fakten, typische Dynamiken und konkrete Stellschrauben, an denen Unternehmen drehen können.

Sie erfahren, wie Sie junge Mitarbeitende besser erreichen, wie Sie sie sinnvoll einbinden und welche Rahmenbedingungen nötig sind, damit Kooperation zwischen den Generationen stabil funktioniert. Ziel ist ein realistischer Blick und praktische Ansätze, die im Arbeitsalltag tatsächlich umsetzbar sind.

Kursnr.	FW26F501BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozenten	Axel Berger, Domenic Rathjen
Beginn	17:00 - 20:30 Uhr
Dauer	1 Termin
Verbund-Mitglieder	entgeltfrei
Gebühr	98,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

April



16. April

Raus aus der Selbstkritik – rein in den PASSENDEN Job!

Ein erfüllender Beruf beginnt mit dem passenden Umfeld - und mit einem positiven inneren Dialog! Finde heraus, welches Unternehmen wirklich zu dir passt - oder warum du dich im aktuellen Job unwohl fühlst. Lerne, deine Stärken klarer zu sehen, den Mut zur Unvollkommenheit zu stärken und berufliche Entscheidungen mit Zuversicht zu treffen.

Kursnr.	FW26F160BR
Dozentin	Susanne Ehmann
Beginn	09:00 – 12:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

April



23. April

Wer bin ich im Job? Persönlichkeit trifft Beruf(ung) Folgeworkshop zu: „Raus aus der Selbstkritik – rein in den PASSENDEN Job!“

Nachdem wir das Umfeld in den Fokus genommen haben, geht es jetzt tiefer in die Persönlichkeit! Kreativ und chaotisch, 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?! Über eine Übung/Test erfahren wir mehr über unsere Persönlichkeit und wie wir unsere Stärken bewusst einsetzen.

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.	FW26F165BR
Dozentin	Susanne Ehmann
Beginn	09:00 – 12:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



06
Mai

Ressourcen-Check – die eigenen Stärken erkennen und nutzen

Mai



Im Workshop lernen wir, uns selbst objektiv und wertfrei zu betrachten, um unsere Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen. Selbstzweifel halten viele Menschen in ihrer Komfortzone - wir zeigen Wege, diese zu verlassen. Gemeinsam entdecken wir, wie Eigen- und Fremdwahrnehmung sich unterscheiden und wie wir unsere Ressourcen nutzen können, um beruflich und privat positive Veränderungen zu gestalten.

Kursnr.	26F2296BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozentin	Stephanie Struck
Beginn	18:00 - 20:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	19,50 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

ab 18.
Mai

Word & Excel für den Beruf

Mai

Bildungsurlaub



Word und Excel sind aus dem Büroalltag am Computer nicht mehr wegzudenken. Neben den Vorteilen der einzelnen Programme gibt es zahlreiche Werkzeuge, die Word und Excel verbinden. Lernen Sie beide Anwendungen von Anfang an kennen.

In Word behandeln Sie, wie Sie die Arbeitsumgebung einrichten, Texte erfassen und verändern, Textkorrekturen, Tabulatoren, Aufzählung & Nummerierung sowie die Dokumentengestaltung vornehmen. Außerdem erfahren Sie, wie man Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung und Dokumentenvorlagen erstellt.

In Excel beschäftigen Sie sich mit Arbeitsmappen, dem Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Spalten und Zeilen. Sie erfahren, wie Zellformatierungen wie beispielsweise Rahmen und Muster vorgenommen und Vorlagen erstellt werden, wie Sie Druckbereiche definieren, Diagramme erstellen und mit einfachen Formeln und Funktionen in Excel rechnen.

Kursnr.	26F5435BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozentin	Alice Claussen
Beginn	08:00 – 15:00 Uhr
Dauer	5 Termine
Gebühr	260,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

Bemerkungen Voraussetzung zur Teilnahme sind Windows- und PC-Grundkenntnisse. Der Bildungsurlaub kann nur per Bank-
einzug bezahlt werden. Das Kursentgelt wird 4 Wochen vor Beginn des Bildungs-
urlaubes abgebucht.

20
Mai

17
Juni



Familienfreundliche Strukturen schaffen – Zukunftsfähigkeit durch gelebte Vereinbarkeit

Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist längst ein zentraler Wettbewerbsfaktor für Unternehmen: Sie beeinflusst Arbeitgeberattraktivität, Mitarbeiterbindung und Leistungsfähigkeit – und entscheidet zunehmend darüber, ob Fachkräfte bleiben, zurückkehren oder sich anderweitig orientieren. Der Workshop richtet sich an Führungskräfte sowie Verantwortliche aus Personal- und Organisationsentwicklung, die familienfreundliche Strukturen nicht nur „auf dem Papier“, sondern im betrieblichen Alltag wirksam gestalten wollen.

Im Mittelpunkt steht die Analyse der eigenen Unternehmensrealität: Wo funktioniert Vereinbarkeit bereits gut? Wo entstehen Belastungen, Spannungen oder blinde Flecken? Auf dieser Grundlage entwickeln die Teilnehmenden passgenaue Maßnahmen, die sowohl zur Unternehmenskultur als auch zu den Mitarbeitenden und betrieblichen Rahmenbedingungen passen.

Der Workshop zeigt außerdem, welchen Einfluss Führung, Kommunikation und gelebte Erwartungen auf eine familienfreundliche Kultur haben – und an welchen Stellen strukturelle oder kommunikative Hürden unbewusst wirken. Am Ende entsteht ein konkreter Maßnahmenfahrplan für das eigene Unternehmen.

Kursnr.	FW26F502BR
Veranstalter	Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Dozentin	Sina Schulz
Beginn	09:00 - 12:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Verbund-Mitglieder	entgeltfrei
Gebühr	200,00 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



03.
Juni

10.
Juni

17.
Juni

24.
Juni

Finanzen 2: Wie schließe ich meine Rentenlücke mit ETFs?

Dieser vierteilige Kurs richtet sich gezielt an Frauen, die ihre finanzielle Zukunft selbstbestimmt gestalten und verstehen möchten, wie sie mit ETFs Schritt für Schritt ihre Rentenlücke schließen können - fundiert, verständlich und unabhängig von Produktwerbung.

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.	FW26F140WB
Dozentin	Sarah Schmidt
Beginn	19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	4 Termine
Gebühr	entgeltfrei
Ort	Online





Frauen- Café

Frauencafé – Austausch, der gut tut

Einmal im Monat treffen wir uns für **drei Stunden** in der **KVHS Wesermarsch in Brake** – ein geschützter Raum für Frauen, die nach der Elternzeit, aus der Pflegezeit oder aus anderen Lebensphasen heraus beruflich neu starten oder sich sortieren möchten.

Wir sprechen über das, was gerade trägt oder belastet: Wiedereinstieg, Neuorientierung, Unsicherheit, Stärken, Mut und all die Fragen, die im Alltag oft keinen Platz haben. Das Treffen wird sanft begleitet, sodass Gespräche leicht ins Rollen kommen und jede sich so einbringen kann, wie es für sie passt – ganz ohne Druck.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Echtheit, Orientierung und das Gefühl: Ich bin nicht allein – und ich komme weiter.

Anmeldung:

per E-Mail an frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de
oder telefonisch unter 04401 7076 143



Juni

Keine Panik – es ist nur das Leben!

Resilienz und Selbstfürsorge im Beruf und Alltag zur Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. In diesem Workshop geht es darum, Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu schaffen, Stressoren und Ressourcen zu erkennen und praktikable Strategien zur Selbstfürsorge zu vermitteln.

Anhand eines übersichtlichen Methoden-Koffers lernen die Teilnehmerinnen, wie sie flexibel auf Herausforderungen reagieren, klare Prioritäten setzen und sich selbst stärken – im Beruf wie im Privatleben.

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.	FW26F167EV
Dozentin	Melanie Sudholz
Beginn	09:00 – 15:30 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	Dienstleistungszentrum LK Friesland Karl-Nieraad-Str. 1, 26316 Varel



06
Juni

Juni

Innere Stärke finden in turbulenten Zeiten

Wochenendseminar



Wir erleben turbulente Zeiten auf ganz unterschiedliche Weise. Sie können uns fordern, aber auch fördern. Gewohnheiten, Glaubenssätze und das Gedankenkarussell hindern uns oft daran, auf unsere inneren Ressourcen zuzugreifen. Aber du bist mehr als du denkst.

Kursinhalte:

- Gemeinsam innere Ressourcen entdecken
- Gewohnheitsmuster erkennen und daraus heraustreten
- Achtsamkeit
- Atmen
- Dankbarkeit

Wie der Dalai Lama schon sagte: „Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“

Kursnr.	26F9512BR
Veranstalter	Kooperationsangebot der KVHS Wesermarsch
Dozent	Lutz Doblies
Beginn	10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	27,70 Euro je TN
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake

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

18.
Aug.

August

Von Platzhirschen, Hyänen und Silberrücken – Eigene Statusmuster erkennen und verstehen

Gerade Frauen neigen dazu, sich im Berufsalltag oft anzupassen und sich zurückzunehmen. Harmonie wird über Selbstbehauptung gestellt. Dadurch wird unbewusst ein tiefer Status eingenommen. Teilnehmerinnen lernen hier, wie sie durch bewusste Haltung, Stimme und Kommunikation ihre Präsenz und ihre Einflussmöglichkeiten erhöhen und wie sie sich auch gegenüber dominanten Mitmenschen selbstbewusst und souverän positionieren.

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.	FW26F161BR
Dozentin	Elke Wagner
Beginn	16:00 Uhr - 20:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake





September

05.
Sept.

Sei mutig und gestalte aktiv dein Arbeitsleben

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihr Berufsleben bewusst, selbstbestimmt und im Einklang mit ihren eigenen Bedürfnissen neu ausrichten möchten. Viele spüren, dass etwas „nicht mehr passt“, wissen aber noch nicht genau, an welchen Punkten sie ansetzen können. Genau hier setzt der Workshop an.

Gemeinsam schauen wir auf innere Antreiber, Kraftquellen und typische Stolpersteine im beruflichen Alltag. Es geht darum, Orientierung zu gewinnen: Was gibt Energie – und was nimmt sie? Welche Möglichkeiten zur Veränderung gibt es im bestehenden Umfeld, und welche neuen Wege könnten sich zusätzlich öffnen?

Ziel ist kein theoretisches Grübeln, sondern ein klarer Blick auf die eigene Situation und auf realistische Handlungsspielräume. Jede Teilnehmerin arbeitet an ihren persönlichen Themen und entwickelt erste konkrete Schritte, die sich im Alltag umsetzen lassen.

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.	FW26H165BR
Dozentin	Sina Schulz
Beginn	10:00 - 13:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



September

19.
Sept.

Business Bootcamp. Für Frauen, die mehr wollen.

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.	FW26H162BR
Dozentin	Luisa Gialletto
Beginn	09:00 – 13:15 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake





28.
Sept.

September

Künstliche Intelligenz im (Berufs-)Alltag nutzen

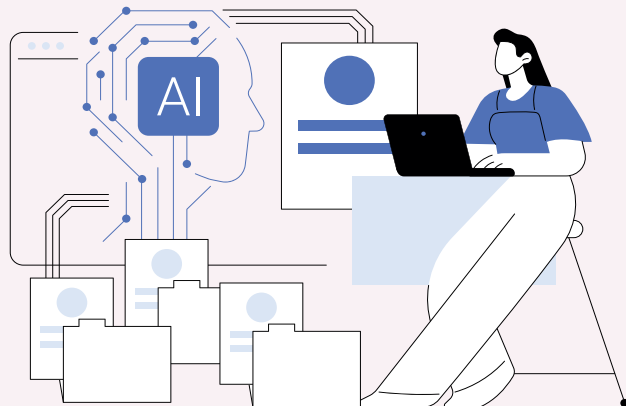
Ein sicherer und verständlicher Einstieg in die Welt der KI.

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 einsetzen können:

- Unterstützung bei Bewerbungsanschreiben und Lebensläufen
- Effizientes Arbeiten im Büroalltag (Schreiben von Emails, Vorbereitung von Präsentationen, ...)
- Nutzung von KI im Selbstmarketing, etwa für Profiltex te in beruflichen Netzwerken

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.	FW26H161BR
Dozentin	Julia Hoffmann
Beginn	10:00 – 12:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi
	Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



08.
Okt.

Oktober

Soul-Session – Finde heraus, was wirklich wichtig ist im Leben!

Für deine eigene Lebensgestaltung ist es sehr wertvoll, die Unterstützung in der Soul-Session zu haben. Mit tollen anderen Frauen, die an ihrer eigenen und an deiner Entwicklung gleichsam interessiert sind. So baust du eine Brücke zwischen deinem aktuellen und deinem künftigen Leben.

Hier sind Gründe, warum du dabei sein solltest:

- Hier geht es um DICH und Zeit für dich
- Zeit für persönliche Entwicklung und mentale Stärkung
- Mutig Wege finden raus aus deiner Komfortzone
- Neue berufliche und private Perspektiven definieren und echte Veränderung angehen
- Eigene Ressourcen aufdecken und nutzen
- Community aus Gleichgesinnten, gegenseitige kraftvolle Unterstützung
- Die beste Investition ist die Investition in dich selbst

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.	FW26H163BR
Dozentin	Maren Schleiff
Beginn	09:00 – 13:15 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi
	Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



27.
Okt.

Oktober

Sicherheitstraining für den souveränen Auftritt!

Sie reflektieren Ihre rhetorischen Wirkungsmittel wie Haltung, Stimme und Sprache/Formulierungen. Sie erkennen in praktischen Situationen, wie Sie souverän auftreten, ohne dominant zu erscheinen und sich zu verbiegen. Für mehr Präsenz und Selbstsicherheit im persönlichen Auftritt! Sie lernen, klar und diplomatisch nein zu sagen und sich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen.

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.	FW26H160BR
Dozentin	Elke Wagner
Beginn	09:00 - 13:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi
	Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake



07.
Nov.

November

Keine Panik – es ist nur das Leben!


Resilienz und Selbstfürsorge im Beruf und Alltag zur Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. In diesem Workshop geht es darum, Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu schaffen, Stressoren und Ressourcen zu erkennen und praktikable Strategien zur Selbstfürsorge zu vermitteln.

Anhand eines übersichtlichen Methoden-Koffers lernen die Teilnehmerinnen, wie sie flexibel auf Herausforderungen reagieren, klare Prioritäten setzen und sich selbst stärken – im Beruf wie im Privatleben.

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.	FW26H164BR
Dozentin	Melanie Sudholz
Beginn	09:00 - 15:30 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	entgeltfrei
Ort	KoBi
	Bgm.-Müller-Str. 35, 26919 Brake





Verband familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e.V.

Unsere Leistungen für Ihr Unternehmen

Familienfreundlichkeit ist längst kein weiches Thema mehr – sie ist ein entscheidender Wettbewerbsfaktor. Der Verband familienfreundlicher Unternehmen Wesermarsch / Friesland e. V. unterstützt Betriebe dabei, praxisnahe Lösungen für eine moderne, mitarbeiterorientierte Arbeitswelt zu entwickeln und umzusetzen.

Werden Sie Teil unseres Netzwerks!

Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch, stärken Sie Ihre Arbeitgebermarke und gestalten Sie aktiv eine familienfreundliche Arbeitswelt.

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

Weitere Information finden Sie unter:

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



Was wir bieten:

- Austausch und Vernetzung mit anderen familienfreundlichen Unternehmen
- Fachveranstaltungen, Workshops und Informationsangebote rund um Vereinbarkeit und Personalbindung
- Beratung zu Fördermöglichkeiten, flexiblen Arbeitszeitmodellen und betrieblichen Unterstützungsangeboten
- Öffentlichkeitsarbeit und gemeinsame Aktionen zur Stärkung familienfreundlicher Strukturen in der Region

Ein zentrales Element unserer Arbeit ist das Siegel „Familienfreundliches Unternehmen“. Es macht sichtbar, welche Betriebe Verantwortung übernehmen, Mitarbeitende wertschätzen und sich aktiv für eine nachhaltige Unternehmenskultur einsetzen.

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
enhelios GmbH, Oldenburg
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
Grove und Bruns Unternehmensberatung GmbH & Co. KG, Varel
GNSG Wohnbau, Nordenham
Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produkttechnologie (INP)
Implec GmbH, Stadland
Klangzentrum Wesermarsch
Korpis Hoch- und Tiefbau GmbH, Ovelgönne
KVHS Wesermarsch GmbH
Landkreis Friesland
Landkreis Wesermarsch
L.I.T. AG, Brake
Maler- und Lackierermeister Marcel Koopmann, Stadland
Medienhaus Jade|Weser, Wilhelmshaven
MOBILE ZEITEN Inh. Christoph Marquardt, Oldenburg
Museum Moorsee Mühle, Nordenham
Otto Boekhoff Immobilien GmbH
Physiofitness das Gesundheitskonzept GbR
Procedes Chenel Beilken Digital
Printing Werbegesellschaft mbH, Lemwerder
Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd, Brake
Ripken Agrarhandel GmbH
SBR Siebolds Balion Rauber PartG, Nordenham
Schiffahrtsmuseum Unterweser, Brake
Stadt Elsfleth
Stadt Nordenham
TREMEX Holz- Im- und Export GmbH, Nordenham
U. u. C. Hagen Straßen- und Tiefbau GmbH, Brake
Wirtschaftsförderung Wesermarsch GmbH, Brake
Wohnungsbaugesellschaft Wesermarsch mbH, Brake
Zeit & Service
Beschäftigungsfördergesellschaft mbH, Brake



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
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

Bildnachweise

Freepik und Unsplash
Teilweise KI-generierte Abbildungen.



Wir zeichnen Sie aus - mit dem Siegel „Familienfreundliches Unternehmen“

Jetzt Kontakt aufnehmen

WERDEN SIE AUSGEZEICHNET

FAMILIENFREUNDLICHES UNTERNEHMEN

SO GEHT'S

01. Definiert die Geschäftsleitung: Was ist „eigenes“ Familienfreundliches – der Weg zum familienfreundlichen Unternehmen?
02. Feedbackworkshop mit Mitarbeitern: Wie familienfreundlich ist mein Unternehmen – Same Goal?
03. Selbstverpflichtung der Geschäftsleitung
04. Überwachen, verbessern
05. Check der Selbstverpflichtung mit der Geschäftsleitung nach einem Jahr

Nutzen Sie das Potenzial Ihres Unternehmens und lassen Sie sich auszeichnen mit unserem Zertifikat

Das Siegel „**Familienfreundliches Unternehmen**“ steht für eine Unternehmenskultur, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf lebt. Es würdigt Betriebe, die durch wertschätzende Führung und eine nachhaltige Personalpolitik Verantwortung übernehmen.

Mit der Auszeichnung machen Sie Ihr Engagement sichtbar – für Fachkräfte, Mitarbeitende und die Region. Ein starkes Zeichen für Arbeitgeberattraktivität und gelebte Familienfreundlichkeit.

Verbund familienfreundlicher Unternehmen
Wesermarsch/Friesland e.V.
Geschäftsstelle c/o KVHS Wesermarsch
Bgm.-Müller-Str. 35
26919 Brake

Leiterin der Geschäftsstelle:
Petra Coners
Tel. 04401 7076 143
frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de