



Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.



Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken

Frau & Beruf

Veranstaltungen 2019



Frau & Beruf im Kreis Borken

Liebe Leserinnen,

unsere Seminarreihe „Frau und Beruf“ findet in diesem Jahr zum 13. Mal statt. Inzwischen ist sie vielen Frauen in unserer Region und darüber hinaus bekannt. Das freut uns!

Immer häufiger erhalten wir bereits im Vorjahr Anfragen, wann mit der Herausgabe der neuen Broschüre zu rechnen ist. Dies zeigt, wie gefragt die Seminare sind und wie groß der Bedarf an Unterstützung und Information in diesem Bereich ist.

Auch in diesem Jahr haben wir für Sie ein interessantes und vielfältiges Programm zusammengestellt. Ihre Wünsche und Anregungen sind aufgegriffen und bei der Seminaerauswahl berücksichtigt worden.

Neben den „Klassikern“, die uns schon über Jahre begleiten und nichts an Aktualität verloren haben, sind auch wieder neue Themen ins Programm aufgenommen worden. Diese sollen Sie unter anderem unterstützen,

- > den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu meistern,
- > sich beruflich weiter zu entwickeln,
- > Ihre beruflichen, familiären und persönlichen Interessen „unter einen Hut zu bringen“,
- > Ihre Rechte, z.B. als Minijobberin, wahrzunehmen,
- > für Ihre Altersabsicherung zu sorgen,
- > sich finanziell abzusichern und nicht zuletzt
- > Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich!
Wir freuen uns auf Sie!

Irmgard Paßerschroer
Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken

Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	4
Marketing in eigener Sache -KOMPAKT-	6
Zurück in den Beruf	8
Wohl überlegt – sorgfältig geplant!	9
Digitales Marketing? Sicher, aber nicht ohne Strategie! ..	10
Werbung für MICH	11
Beschäftigung in der Gleitzone	12
Gesetzliche Altersvorsorge	13
Private Altersvorsorge	14
„Ohne Moos nix los...“	15
Gesunde Ernährung macht's möglich!	16
Nimm's nicht persönlich!	17
Mach mal Pause!	18
Wer Stress verliert...gewinnt!	19
Ziele setzen – Ziele erreichen	20
Die Marke „ICH“	21
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus	22
Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken	23
Impressum	23

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf



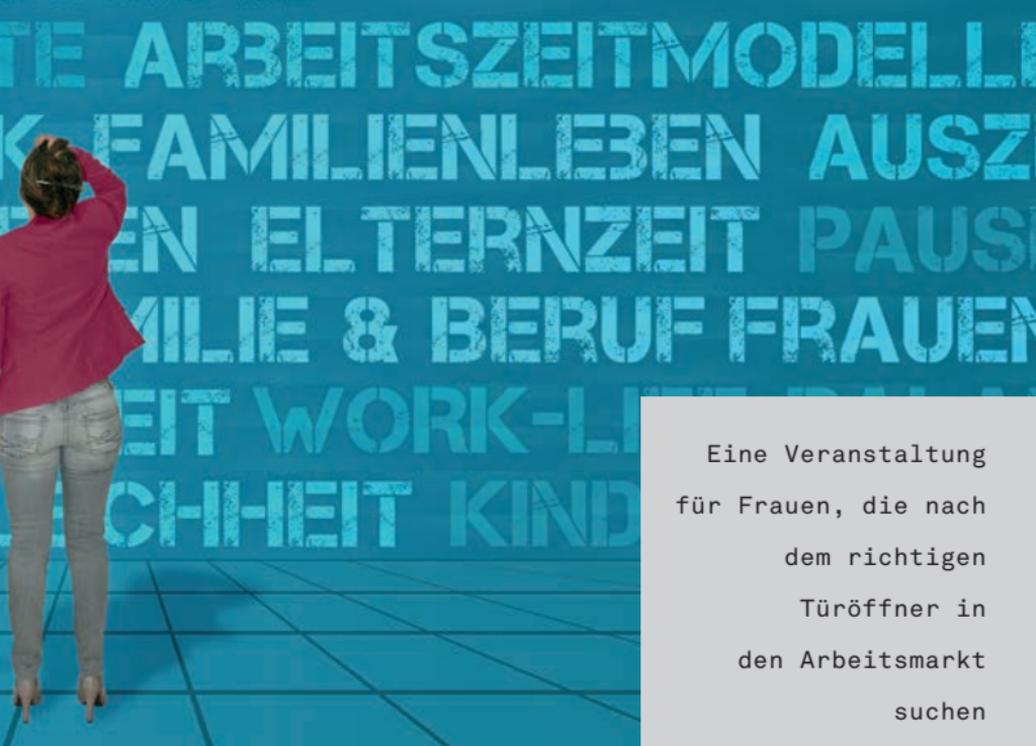
Wenn Sie sich nach einem bestimmten Lebensabschnitt beruflich neu orientieren wollen, d.h., wenn Sie

- > nach oder neben der Familienphase den beruflichen Wiedereinstieg suchen,
- > nach der Elternzeit den beruflichen Anschluss planen,
- > alleinerziehend sind und nach einer familiengerechten beruflichen Lösung suchen,
- > zu jung für die Rente sind,
- > in Ihrem erlernten Beruf unzufrieden sind und eine berufliche Alternative wünschen –

dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie!

An fünf Vormittagen beschäftigen wir uns mit den Fragestellungen:

- > Was ist die passende Berufsrichtung für mich?
- > Welche Chancen habe ich heute auf dem Arbeitsmarkt?
- > Was lässt sich von den Arbeitszeiten her gut mit meiner familiären Situation vereinbaren?
- > Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie lassen sie sich finanzieren?
- > Farb- und Stilberatung – wie mache ich etwas aus meinem Typ?



Eine Veranstaltung
für Frauen, die nach
dem richtigen
Türöffner in
den Arbeitsmarkt
suchen

Im Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen haben Sie die Möglichkeit, an Ihrer beruflichen Perspektive zu arbeiten, viele Tipps und Infos zu bekommen und sich damit die Tür in den Arbeitsmarkt zu öffnen.

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich.

Leitung:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus, und Gastreferentinnen
Karin Hartmann, Agentur für Arbeit und
Ulrike Schnatschmidt, Farb- und Stilberatung

Termine:

Stadtlohn/Vreden	Di., 12.03.19	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Vreden
Stadtlohn/Vreden	Di., 19.03.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 26.03.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 02.04.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 09.04.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.

Anmeldungen:

Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn,
Tel.: 02563/87-850, c.mauritz@stadtlohn.de
Christine Ameling, Stadt Vreden,
Tel. 02564/303-207, christine.ameling@vreden.de

Marketing in eigener Sache -KOMPAKT-



Sind Sie in Ihrem jetzigen Job unzufrieden
und wünschen eine berufliche Alternative?

Suchen Sie eine neue Herausforderung?

Lernen Sie, in Marketingstrategien zu denken,
denn so überzeugen Sie Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber von sich.
Genauso, wie Produkte und Dienstleistungen am Markt beworben
werden, können Sie Ihre Talente, Fähigkeiten und Kompetenzen am
Arbeitsmarkt positionieren.

**An drei Vormittagen unterstützen wir Sie dabei,
Ihr Profil zu erkennen und dieses für sich zu nutzen.**

Gleichzeitig entwickeln wir mit Ihnen neue Perspektiven.

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!



Seminar für
berufstätige
Frauen

Referentin:

Petra Dunkerbeck-Koch, pädagogische Mitarbeiterin der EWIBO Bocholt

Termine:

Bocholt	Mo., 23.09.19	8.30 - 12.30 Uhr
Bocholt	Di., 24.09.19	8.30 - 12.30 Uhr
Bocholt	Mi., 25.09.19	8.30 - 12.30 Uhr

Anmeldungen: Astrid Schupp, Stadt Bocholt,
Tel.: 02871/953-151, aschupp@mail.bocholt.de

Referentin:

Referentin: Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Borken	Di., 14.05.19	9.00 - 13.00 Uhr
Borken	Mi., 15.05.19	9.00 - 13.00 Uhr
Borken	Do., 16.05.19	9.00 - 13.00 Uhr

Anmeldungen: Anna Grütering-Woeste, Stadt Borken,
Tel.: 02861/939-297, anna.gruetering-woeste@borken.de

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Ahaus	Di., 12.11.19	9.00 - 12.00 Uhr	BBS Ahaus
Ahaus	Mi., 13.11.19	9.00 - 12.00 Uhr	BBS Ahaus
Ahaus	Do., 14.11.19	9.00 - 12.00 Uhr	BBS Ahaus

Anmeldungen: Sybille Großmann, Stadt Ahaus,
Tel. 02561/72-160, s.grossmann@ahaus.de

Zurück in den Beruf



Infoveranstaltung
für berufliche
Wieder-
einsteigerinnen

Frauen, die ihre berufliche Tätigkeit für die Familie unterbrochen haben und nach der Familienphase wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, erhalten Informationen rund um das Thema „Rückkehr in den Beruf“.

Nicht immer ist ein Wiedereinstieg bei Ihrer bisherigen Arbeitgeberin bzw. Ihrem bisherigen Arbeitgeber möglich. Vielleicht möchten Sie auch den Wiedereinstieg als Chance für eine Neuorientierung nutzen. Die Beauftragte für Chancengleichheit der Arbeitsagentur Coesfeld beantwortet Fragen zu Vermittlungsmöglichkeiten, Fortbildung, Umschulung und finanzielle Hilfen der Arbeitsagentur.

Das Angebot ist für alle Frauen gedacht, die sich über die Chancen und Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt informieren wollen und Unterstützung durch die Arbeitsagentur suchen.

Referentin:

Karin Hartmann,

Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit

Termine:

Stadtlohn Do., 09.05.19

9.00 - 12.00 Uhr

Rathaus

Rhede Mi., 30.10.19

9.00 - 12.00 Uhr

DRK-Zentrum

Wohl überlegt – sorgfältig geplant!



Erstinformationen
für Gründerinnen

Diese Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Frauen, die zum Thema „Existenzgründung in freien Berufen“ Informationen erhalten möchten oder sich als „Kleinunternehmerin“ selbständig machen wollen.

An diesem Abend geht es darum, Sie in die Lage zu versetzen, Ihre Ideen in ein konkretes Vorhaben umzusetzen.

Sie erhalten ausführliche Informationen zu den Anforderungen an ein Gründungskonzept, zu den Fördermöglichkeiten und zur Abgrenzung von freiberuflichen und gewerblichen Tätigkeiten.

Anregungen zu den verschiedenen Formen einer Existenzgründung und zu den Möglichkeiten, Brancheninformationen zu recherchieren, werden ebenfalls Bestandteile des Abends sein.

Der Vortrag hilft Ihnen, Wichtiges von weniger Wichtigem im Zuge einer Existenzgründung zu unterscheiden. Sie erfahren, in welcher Reihenfolge welche Schritte auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu tätigen sind. Sie erhalten ausführliches Informationsmaterial und lernen die Beratungsangebote im Kreis Borken kennen.

Referentin:

Ulrike Wegener, WFG-Gründungsberaterin

Termine:

Gescher	Di., 09.04.19	09.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di., 02.07.19	18.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di., 08.10.19	18.00 Uhr	Mensa der Verbundschule

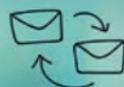
Digitales Marketing?



SOCIAL
MEDIA

FOLLOW

NETWORKING



BLOG



Sicher,
aber nicht
ohne Strategie!

Wir sind fast rund um die Uhr online. Egal ob privat auf dem Smartphone, Tablet, der Smartwatch oder beruflich am Arbeitsplatz. Digitalisierung ist heute allgegenwärtig. Das Internet ist zum Dreh- und Angelpunkt aller Kommunikationsformen geworden. Um diese Online-Kanäle für sich beruflich und privat besser zu nutzen, klären wir in diesem Workshop:

- > Welche Chancen bieten diese Medien?
- > Was wird wirklich gebraucht?
- > Was muss beachtet werden?
- > Wie können die modernen Kommunikationskanäle effektiv genutzt werden?
- > Wie wird eine vernünftige Social-Media-Strategie für das eigene Unternehmen entwickelt?
- > Welche Ressourcen sind nötig, um das Potenzial der Sozialen Medien klug und effektiv zu nutzen?
- > Welche Risiken sind zu beachten?
- > Wie sieht ein vernünftiges Krisenmanagement aus?

Referentin:

Antje Eickenbusch,
freiberufliche Marketingberaterin, Betriebswirtin VWA

Termine:

Borken	Di., 12.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di., 01.10.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 05.11.19	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum

Werbung für MICH



Selbstpräsentation
bei Bewerbungsbzw. Vorstellungsgesprächen

Die Bewerbungen sind geschrieben, die Einladung zum Vorstellungsgespräch kommt hoffentlich bald – oder ist schon da!

Nun gilt es, den positiven Eindruck der schriftlichen Bewerbung durch eine gelungene Vorstellung der Person zu bestätigen.

Bei einem erfolgreichen Bewerbungsgespräch geht es darum,

- > ein überzeugendes und sicheres Bild Ihrer Person zu zeigen,
- > die üblichen Abläufe eines Vorstellungsgesprächs kennen zu lernen und unvorhergesehenen Fragen begegnen zu können.

Durch das Training erhalten Sie das notwendige Werkzeug, um die Personalverantwortlichen von Ihren Qualitäten zu überzeugen und den Sympathiefaktor zu erhöhen.

Dieser Workshop richtet sich an junge Menschen, die sich intensiv auf eine Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch für den Ausbildungs- und Berufsstart vorbereiten möchten.

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!

Referentin:

Edith Brefeld,

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Gronau, Knigge-Trainerin

Termine:

Bocholt	Di., 08.10.2019	16.30 Uhr	Café Karton
Gronau	Do., 10.10.2019	16.30 Uhr	Rathaus

Beschäftigung in der Gleitzzone



Minijob oder
Midijob -
(k)ein großer
Unterschied?

Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wollen unbedingt unterhalb der Minijob-Grenze bleiben.

Sie glauben, dass bei einer Beschäftigung oberhalb der 450-Euro-Grenze „nichts mehr übrig bleibt“.

Die Gesetzgebung hat aber bereits vor einigen Jahren die sogenannte „Gleitzzone“ oder auch den „**Midijob**“ eingeführt: Dies ist eine Beschäftigung mit einem Entgelt zwischen 450,01 und 850 Euro im Monat.

Hier werden auf jeden Fall eigene Abgaben zur Sozialversicherung und Steuern für die Beschäftigten fällig. Und trotzdem kann diese Beschäftigungsform für viele sehr vorteilhaft sein.

Auch die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber profitieren oft von einer Beschäftigung in der Gleitzzone: Sie bleiben so flexibel wie beim Minijob, und die Sozialabgaben sind sogar niedriger!

Referentin:

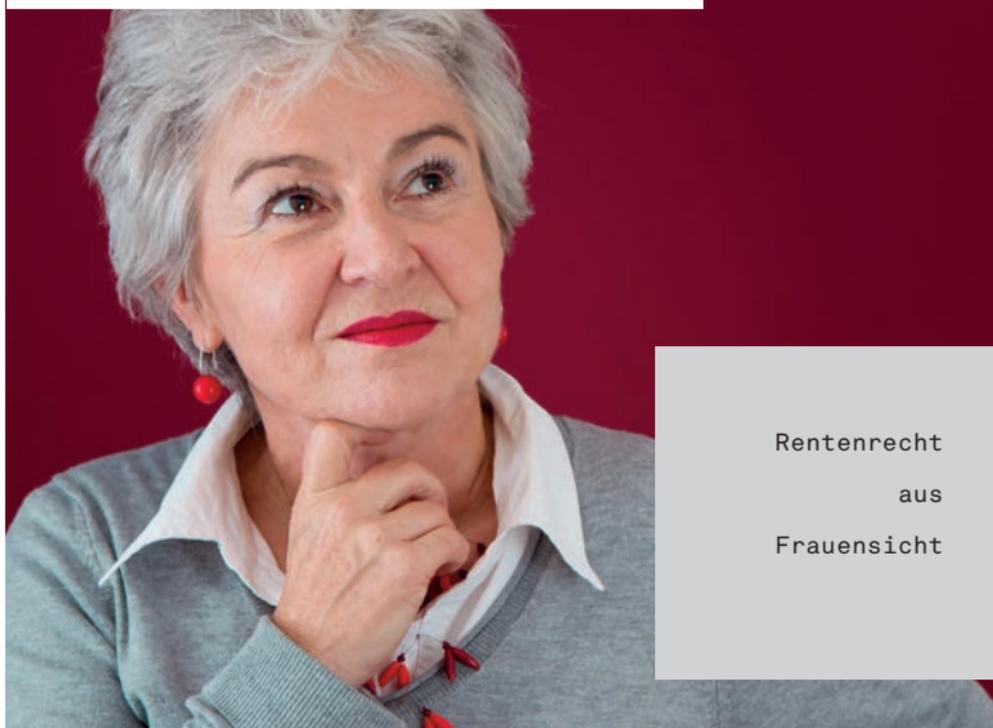
Gudula Kruse,

Fachanwältin für Arbeitsrecht, Familienrecht und Erbrecht

Termine:

Vreden	Di., 05.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di., 19.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 04.04.19	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do., 12.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 12.11.19	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di., 26.11.19	19.00 Uhr	Rathaus

Gesetzliche Altersvorsorge



Rentenrecht
aus
Frauensicht

Frauen verdienen oft weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und geben ihre Karrieren häufiger wegen der Familie auf!

Resultat: Weniger Rente!

Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge für Frauen – nur ein Schlagwort? Oder steckt mehr dahinter?

In diesem Vortrag werden Ihnen die Wege zur gesetzlichen Alterssicherung aufgezeigt. Die Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflegetätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet.

Was bringen Mini-Jobs Ihrem Rentenversicherungskonto? Was passiert nach einer Scheidung mit Ihren Rentenanwartschaften?

Das Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend besprochen.

Referentin:

Elke Kellmann, Dipl.-Verwaltungswirtin

Termine:

Velen	Do., 31.01.19	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Mi., 20.02.19	19.00 Uhr	DRK-Zentrum
Gescher	Do., 27.06.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 11.07.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 10.10.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Ahaus	Do., 28.11.19	19.00 Uhr	Villa van Delden

Private Altersvorsorge



Beschäftigen Sie sich frühzeitig mit Ihrer privaten Altersvorsorge! Denn neben der gesetzlichen Rente gibt es viele Möglichkeiten, den Ruhestand abzusichern – zum Teil auch mit Unterstützung des Staates. Um sich fürs Alter ein ausreichendes Polster zu verschaffen, benötigen Sie zusätzliche individuelle Vorsorge. Die Auswahl geeigneter Anlageprodukte ist nicht leicht, da die Altersvorsorgemöglichkeiten – zumindest auf den ersten Blick – schwer durchschaubar sind. Der Vortrag bietet einen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge.

Gerade für Frauen notwendig – aber auch machbar?

Die staatlich geförderten Modelle der privaten Altersvorsorge werden ausführlich vorgestellt. Dies sind:

- > Riester-Rente
- > Bruttoentgeltumwandlung über Arbeitgebende
- > Rürup-Rente (Basisrente)

Darüber hinaus werden sonstige Sparformen ohne staatliche Förderung erklärt, Vor- und Nachteile erörtert und Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten gegeben.

Referentin:

Barbara Rück, Beraterin bei der Verbraucherzentrale NRW (Altersvorsorge / Geldanlage / Immobilienfinanzierung)

Termine:

Velen	Di., 12.02.19	19.30 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 12.03.19	19.30 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mo., 18.03.19	19.30 Uhr	Haus Hakenfort
Borken	Mo., 08.04.19	19.30 Uhr	Rathaus
Vreden	Mo., 06.05.19	19.30 Uhr	Rathaus

„Ohne Moos nix los...“



Börse und
Geldanlagen
für Frauen

Aktien, Börse, Wertpapiere Kein Buch mit sieben Siegeln!

Finanzthemen sind für Frauen wichtiger denn je.

Es ist gut, wenn sie Finanzangelegenheiten selbst in die Hand nehmen.

Auch in puncto Altersvorsorge zahlt sich die finanzielle Eigenständigkeit aus.

In diesem Workshop werden wertvolle Tipps zum Thema Geldanlage und Börse vermittelt:

- > Was ist die Börse?
- > Wie handle ich mit Wertpapieren, Aktien und Co?
- > Wo sind die Zinsen geblieben? Marktausblick!
- > Sind meine Geldanlagen und Versicherungen noch zeitgemäß?
- > Aktien als Altersvorsorge, wie geht das?

Viele Themengebiete und Fragen, kombiniert mit praxisbezogenen Beispielen, werden an diesem Abend behandelt.

Referentin:

Simone Bußmann, Bankerin und Vermögensberaterin

Termine:

Ahaus	Do., 24.01.19	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Do., 07.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 16.05.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Mi., 04.09.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum

Gesunde Ernährung macht's möglich!



Mit den richtigen
Nährstoffen zu mehr
Energie und
Gesundheit

Eine gesunde Ernährung und Stressprävention sind wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Doch leider ist dies mit den Verpflichtungen in Beruf, Freizeit und Familie oft schwer umzusetzen.

Die richtige Auswahl der Lebensmittel aber fördert Ihre Widerstandsfähigkeit.

In diesem Vortrag bekommen Sie jede Menge Informationen, Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise. Sie erhalten Rezepte für knackige schnelle Gerichte, die fit halten und gute Laune machen.

Referentin:

Monika Wissing, Heilpraktikerin

Termine:

Borken	Do., 31.01.19	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do., 14.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 26.02.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Gronau	Di., 05.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di., 02.04.19	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Rhede	Do., 19.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Di., 24.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di., 08.10.19	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Do., 10.10.19	19.00 Uhr	Villa van Delden

Nimm's nicht persönlich!



Strategien
für mehr
Selbstbewusstsein

Sobald wir etwas persönlich nehmen, geben wir anderen Menschen Macht über uns, unsere Gedanken und unsere Gefühle.

Sie erfahren, warum es im beruflichen und privaten Kontext Sinn macht, sich von der Anerkennung anderer unabhängig zu machen und, wie Sie Ihr eigenes Selbstvertrauen stärken können.

Nehmen Sie von diesem Vortrag viele praktische Tipps hinsichtlich Kommunikation, Denk- und Verhaltensmöglichkeiten mit.

Gestalten Sie – mit neuer Wahrnehmung und neuen inneren Bewertungen von Situationen und Personen – Ihr Leben deutlich entspannter und fokussierter.

Referentin:

Sonja Hüls, Hypnosetherapeutin & Resilienz-Coachin

Termine:

Velen	Di., 19.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 02.04.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Bocholt	Di., 07.05.19	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 21.05.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 02.07.19	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Di., 10.09.19	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gronau	Di., 29.10.19	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di., 12.11.19	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule

Mach mal Pause!



Entspannt
durch den Tag
und
geruhsam
zur Nacht

Können Sie sich gut erholen? Pause ist nicht gleich Pause – kurz zum Fenster hinaus schauen oder eine Runde an der frischen Luft drehen – ist das besser, als ein Buch zu lesen oder im Netz zu surfen?

Jede Frau hat eigene Vorstellungen davon, wie sie gut abschalten und sich erholen kann.

Oft lässt der Arbeits- und Familienalltag aber nur wenige Verschnaufpausen zu.

Bei der Fülle der vermeintlichen oder tatsächlichen Anforderungen haben wir verlernt oder vergessen, was uns gut tut.

Gemeinsam gilt es herauszufinden, welches die individuell richtige Art der Arbeitsunterbrechung und Entspannung sein könnte und wie Pausen in den Alltag eingebaut werden können.

In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Tipps, die problemlos und sofort anwendbar sind.

Referentin:

Christel Büning, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Burnout-Prävention, Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Termine:

Vreden	Mo., 18.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 25.06.19	19.00 Uhr	Rathaus

Wer Stress verliert...
...gewinnt!



Wer kennt es nicht? Ein verspannter Nacken, Kopfschmerzen oder nervöses Augenzucken... Stresssymptome sind so vielfältig und individuell wie die Menschen. Und auch die Stressoren sind individuell. Was manche Frauen als berufliche Herausforderung sehen, empfinden andere als negativen Stress.

Unsere persönlichen, stressverschärfenden Gedanken spielen hierbei eine große Rolle. Das Wissen über die eigenen Stressverstärkungen kann eine Unterstützung sein, um eine Situation zu ‚entstressen‘.

Der Vortrag richtet sich an alle, die wissen wollen,

- › **welche persönlichen stressverschärfenden Gedanken verankert sind,**
- › **wie diese Gedanken in förderliche Einstellungen verändert werden können,**
- › **wie es gelingen kann, Stressinseln in den Alltag zu integrieren,**
- › **wie eine Notfallstrategie bei Stress aussieht,**
- › **welcher Zusammenhang zwischen Stress und Leistungsfähigkeit besteht und**
- › **welche Möglichkeiten zur Stressreduktion bestehen.**

Referentin:

Heike Bernat, Psychologin, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin

Termine:

Rhede	Do., 06.06.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 26.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 07.11.19	19.00 Uhr	Rathaus

Ziele setzen – Ziele erreichen



Der Vortrag
richtet sich an
alle Frauen,
die **mehr** wollen!

Kennen Sie das auch? Persönliche, gesundheitliche oder berufliche Ziele wollen einfach nicht wahr werden? Oft fällt es schwer, ein Ziel zu realisieren. Andere Dinge erhalten Vorrang vor den eigenen Bedürfnissen und Zielen.

An diesem Abend wird dargelegt, **was** potenzielle Ziele sein können, **woran** ein gutes Ziel erkannt wird, **wie** mit einfacher Planung Teilschritte auf dem Weg zum großen Ziel erreicht werden und **warum** Scheitern kein „wirkliches Scheitern“ sein muss.

Jede Frau in unterschiedlichen Lebenssituationen hat Ziele, die sie erreichen möchte, aber auch das Potenzial, es zu schaffen.

Das Seminar bietet praktische Tipps, um gesteckte Ziele erfolgreich zu erreichen.

Referentin:

Magdalena Schürmann, Betriebswirtin, Coachin

Termine:

Gronau	Mi., 27.02.19	18.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 18.06.19	18.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Ahaus	Do., 04.07.19	18.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Do., 19.09.19	18.00 Uhr	Rathaus
Borken	Mi., 09.10.19	18.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mi., 06.11.19	18.00 Uhr	Haus Hakenfort

Die Marke „ICH“



Stilsicher
im Job

Im Berufsleben professionell wirken! Möchten Sie das auch? Die äußere Erscheinung mit Kleidung, Körpersprache und souveränem Auftreten wirken in Sekunden und betonen die Persönlichkeit der Trägerin.

Das Wissen um den eigenen Farbtyp ermöglicht einen gezielten Einkauf und eine bessere Kombination der Kleidung.

Oft helfen ein paar Tricks und das Wissen, was Ihnen wirklich steht.

Die richtigen Farben und Ihren Typ unterstützende Stilrichtungen beeinflussen Ihre natürliche Ausstrahlung, steigern Ihr Selbstbewusstsein und geben Ihnen Sicherheit, beruflich wie privat.

Lernen Sie, Ihre Persönlichkeit gekonnt mit Ihren Farben und Ihrem Stil zu unterstreichen.

Referentin:

Helga Toaspern, Farb-,Typ- und Stilberaterin

Termine:

Ahaus	Di., 19.02.19	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Di., 12.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 21.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 26.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 28.03.19	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Stadtlohn	Di., 09.04.19	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Do., 05.09.19	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Gronau	Do., 26.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Di., 29.10.19	19.00 Uhr	Pfarrheim St. Georg

Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus



Mit der Geburt eines Kindes ändert sich vieles in Familie und Haushalt, und die Zeit wird knapper. Über das Elterngeld und die Elternzeit können Sie sich bereits frühzeitig informieren und den Ausstieg für die erste Zeit der Kinderbetreuung sowie den Wiedereinstieg in den Beruf planen.

Die Elterngeldstelle der Kreisverwaltung Borken berät hierzu für alle 17 kreisangehörigen Städte und Gemeinden und gibt Antworten auf Fragen wie

- > **Wer hat Anspruch auf Elterngeld?**
- > **Wie hoch ist das Elterngeld, und welches Einkommen wird zugrunde gelegt?**
- > **Für welche Zeiträume kann ich Elterngeld bekommen, und wie können sich Eltern diese erste Phase der Betreuung teilen?**
- > **Wie wirkt sich ein Hinzuverdienst während des Elterngeldbezuges aus?**
- > **Welche Möglichkeiten bietet das ElterngeldPlus?**
- > **Welche Unterlagen muss ich dem Antrag beifügen?**

Umfassende Informationen finden Sie insbesondere unter www.kreis-borken.de/elterngeld sowie beim Bundesfamilienministerium unter www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen, Stichwort: Elterngeld.

Aufbauend hierauf wird eine persönliche Beratung im Kreishaus Borken empfohlen. Zudem bietet die Elterngeldstelle monatlich Beratungssprechstunden in den Orten Bocholt und Gronau (Epe) an. Eine vorherige Einzelterminvereinbarung ist notwendig. Die Termine werden auf der Internetseite des Kreises Borken veröffentlicht.

Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

Kreis Borken
Irmgard Paßerschroer
Telefon: 02861/82-2138
i.passerschroer@kreis-borken.de

Stadt Rhede
Ute Schulte
Telefon: 02872/930-240
u.schulte@rhede.de

Stadt Ahaus
Sybille Großmann
Telefon: 02561/72-160
s.grossmann@ahaus.de

Stadt Vreden
Christine Ameling
Telefon: 02564/303-207
christine.ameling@vreden.de

Stadt Bocholt
Astrid Schupp
Telefon: 02871/953-151
astrid.schupp@mail.bocholt.de

Stadt Stadtlohn
Cordula Mauritz
Telefon: 02563/87-850
c.mauritz@stadtlohn.de

Stadt Borken
Anna Grütering-Woeste
Telefon: 02861/939-297
gleichstellung@borken.de

Gemeinde Raesfeld
N. N.
Telefon: 02865/955-100
rathaus@raesfeld.de

Stadt Gescher
Christiane Betting
Telefon: 02542/60-102
betting@gescher.de

Gemeinde Reken
Sabine Rentmeister
Telefon: 02864/944-112
s.rentmeister@reken.de

Stadt Gronau
Edith Brefeld
Telefon: 02562/12-477
edith.brefeld@gronau.de

Stadt Isselburg
Dina Deckers
Telefon: 02874/911-66
dina.deckers@isselburg.de

Stadt Velen
Ursula Mußenbrock
Telefon: 02863/926-219
mussenbrock@velen.de

verantwortlich:

Edith Brefeld, Stadt Gronau
Anna Grütering-Woeste, Stadt Borken
Sybille Großmann, Stadt Ahaus
Irmgard Paßerschroer, Kreis Borken
Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn
Astrid Schupp, Stadt Bocholt
Christine Ameling, Stadt Vreden

Layout:

Das Werbe Werk, Nina und Jürgen Linfert GbR, Borken



**Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.**

Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken

Frau & Beruf

