



Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.



Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken

Frau & Beruf

Veranstaltungen 2018



Frau & Beruf im Kreis Borken

Liebe Leserinnen,

bereits zum 12. Mal laden wir Sie ein, die informativen und für Sie gewinnbringenden Veranstaltungen unserer Reihe „Frau und Beruf“ zu besuchen. Rund 21.000 Frauen haben seit der Installierung dieses Angebotes im Jahr 2007 an den Veranstaltungen teilgenommen. Hierauf sind wir sehr stolz.

Auch für 2018 haben wir wieder ein Programm für Sie zusammengestellt, das viele Bereiche rund um das Thema „Frau und Beruf“ abdeckt, vom Minijob über den beruflichen Wiedereinstieg bis hin zu Angeboten, die der Förderung und Erhaltung der Gesundheit dienen. Ihre Anregungen und Wünsche haben wir bei der Erstellung des Programms gern aufgegriffen.

Nutzen Sie die Gelegenheit,

- sich über die Möglichkeiten, Chancen und Rahmenbedingungen Ihres beruflichen Wiedereinstiegs zu informieren,
- sich mit Frauen auszutauschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie,
- Ihre Interessen, Fähigkeiten und Potentiale zu erkennen,
- wertvolle Tipps zur Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit zu erhalten,
- über die Themen Finanzen und Alterssicherung informiert zu werden und
- Anregungen zur Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit zu bekommen.

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Irmgard Paßerschroer
Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken

Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	4
Marketing in eigener Sache	6
Marketing in eigener Sache -KOMPAKT-	8
Zurück in den Beruf	10
Wohl überlegt – sorgfältig geplant!	11
Digitales Marketing? Sicher, aber nicht ohne Strategie! ..	12
Werbung für MICH	13
Geringfügige Beschäftigung	14
Gesetzliche Altersvorsorge	15
Private Altersvorsorge	16
„Ohne Moos nix los...“	17
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus	18
Do it yourself! – Coachin in eigener Sache!	20
Energiebahnen aktivieren...	21
Resilienz und die Rolle des Unterbewusstseins	22
Beruflich abschalten... und wieder richtig gut schlafen! ..	23
Selbstfürsorge im Beruf	24
Wer Stress verliert...gewinnt!	25
Geringfügige Beschäftigung – Informationen	26
Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken	27
Impressum	27

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?

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

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich.

Das Seminar findet in Kooperation mit dem
aktuellen forum - Volkshochschule Ahaus statt.

Referentin:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus, und Gastreferentinnen

Termine:

Stadtlohn/Vreden	Mi., 06.06.18	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
Stadtlohn/Vreden	Mi., 13.06.18	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Mi., 20.06.18	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Mi., 27.06.18	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Mi., 04.07.18	9.00 - 12.00 Uhr	dto.

Anmeldungen:

Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn,
Tel.: 02563/87-850, c.mauritz@stadtlohn.de
Ria Sönnekes, Stadt Vreden,
Tel. 02564/303-207, maria.soennekes@vreden.de

Marketing in eigener Sache



Lernen Sie innerhalb von sechs Tagen, in Marketingstrategien zu denken. So überzeugen Sie andere von Ihren Zielen, Fähigkeiten und Kompetenzen.

Sie bekommen Unterstützung dabei, Ihr berufliches Profil zu erkennen und dieses für sich zu nutzen. Gleichzeitig erhalten Sie die Chance, neue Perspektiven zu entwickeln. Themen dieses Seminars sind:

- > **Ihr Profil: Fähigkeiten/Eigenschaften/Kompetenzen**
- > **Sichtung der Bewerbungsunterlagen**
- > **Überarbeitung/Erstellung neuer Bewerbungsunterlagen**
- > **Stil und Etikette im Berufsleben (Farb- und Stilberatung)**
- > **Ihr Auftritt bitte! Präsentation im Vorstellungsgespräch**
- > **Ihre nächsten Schritte!**

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich.

Mitzubringen sind bereits vorhandene Unterlagen wie Lebenslauf, Arbeitszeugnisse etc. sowie ein USB-Stick, um die neu erarbeiteten Unterlagen zu speichern.



Wie überzeuge
ich mein
Wunschunternehmen?

Referentin:

Petra Dunkerbeck-Koch, pädagogische Mitarbeiterin der EWIBO Bocholt, und Gastreferentinnen

Termine:

Bocholt	Mo., 07.05.18	8.30 - 12.30 Uhr	Europa-Haus in Bocholt, Adenauer Allee 59
Bocholt	Di., 08.05.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Mi., 09.05.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Mo., 14.05.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Di., 15.05.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Mi., 16.05.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.

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

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin,
BBS GmbH Ahaus, und Gastreferentinnen

Termine:

Ahaus/Gescher	Mi., 19.09.18	8.30 - 12.30 Uhr	BBS Ahaus
Ahaus/Gescher	Do., 20.09.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Ahaus/Gescher	Fr., 21.09.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Ahaus/Gescher	Mo., 24.09.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Ahaus/Gescher	Di., 25.09.18	8.30 - 12.30 Uhr	dto.

Anmeldungen: Sybille Großmann, Stadt Ahaus,
Tel. 02561/72-160, s.grossmann@ahaus.de
Christiane Betting, Stadt Gescher,
Tel.: 02542/60-102, betting@gescher.de
oder BBS Ahaus, Tel.: 02561/699-528

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! So überzeugen Sie andere von Ihren Zielen, Fähigkeiten und Kompetenzen!

- > Was für ein Mensch bin ich?
- > Was kann ich?
- > Was will ich?

An drei Abenden unterstützen wir Sie dabei, Ihr Profil zu erkennen und dieses für sich zu nutzen. Gleichzeitig entwickeln wir mit Ihnen neue Perspektiven.

- > **Ihr Profil – Fähigkeiten/Eigenschaften/Kompetenzen**
- > **Sichtung der bisherigen Bewerbungsunterlagen**
- > **Ihr Auftritt bitte! Präsentation im Vorstellungsgespräch**
- > **Ihre nächsten Schritte!**

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!



Seminar für
berufstätige
Frauen

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Borken	Do., 12.04.18	18.00 - 21.00 Uhr	Rathaus
Borken	Fr., 13.04.18	18.00 - 21.00 Uhr	Rathaus
Borken	Mo., 16.04.18	18.00 - 21.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: Anna Grütering-Woeste, Stadt Borken,
Tel.: 02861/939-297, anna.gruetering-woeste@borken.de
oder BBS Ahaus, Tel.: 02561/699-528

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Gronau	Do., 08.11.18	09:00 - 12:00 Uhr	Rathaus
Gronau	Fr., 09.11.18	09:00 - 12:00 Uhr	Rathaus
Gronau	Mo., 12.11.18	09:00 - 12:00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: Edith Brefeld, Stadt Gronau,
Tel.: 02562/12-477, edith.brefeld@gronau.de
oder BBS Ahaus, Tel.: 02561/699-528

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 finanziellen 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	Mi., 07.02.18	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Raesfeld	Mi., 18.04.18	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Mi., 12.09.18	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus

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“ selbstständig 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:

Stadtlohn	Di., 17.04.18	18.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 10.07.18	18.00 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 09.10.18	18.00 Uhr	Rathaus

Digitales Marketing?



Sicher,
aber nicht
ohne Strategie!

Plattformen wie Xing, Facebook, Twitter, Instagram und Co. gehören zum Alltag, beruflich und privat. Auch Unternehmen nutzen diese modernen Medien, um ihre Kundinnen und Kunden besser zu erreichen.

- > 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 und wie sieht ein vernünftiges Krisenmanagement aus?

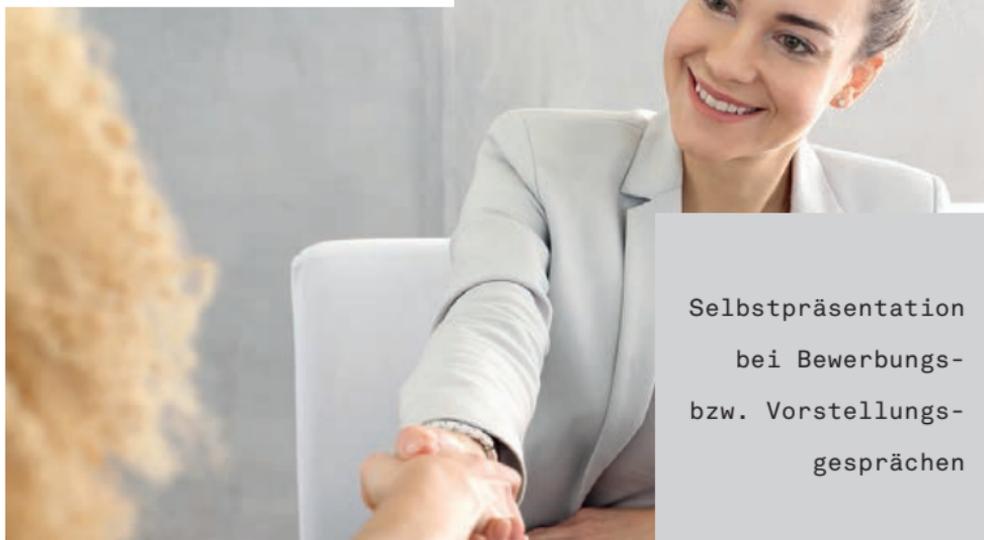
Referentin:

Antje Eickenbusch, freiberufliche Marketingberaterin,
Betriebswirtin VWA

Termine:

Velen	Di., 20.03.18	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 03.05.18	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 05.07.18	19.00 Uhr	DRK-Zentrum
Stadtlohn	Di., 13.11.18	19.00 Uhr	Rathaus

Werbung für MICH



Selbstpräsentation
bei Bewerbungs-
bzw. 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 eigenen Person zu bestätigen.

Bei einem erfolgreichen Bewerbungs- bzw. Vorstellungsgespräch geht es darum,

- > ein überzeugendes und sicheres Bild Ihrer Person zu zeigen (Kleidung, Accessoires, Make-up, Duft, Körperhaltung, Auftreten, etc.),
- > unvorhergesehenen Fragen begegnen zu können sowie
- > Benimm-Regeln zu kennen.

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 der Stadt Gronau

Termine:

Bocholt	Di., 20.02.18	16.30 Uhr	Café Karton
Stadtlohn	Di., 11.09.18	16.30 Uhr	Haus Hakenfort
Bocholt	Do., 20.09.18	16.30 Uhr	Café Karton
Borken	Mi., 26.09.18	16.30 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 09.10.18	16.30 Uhr	Rathaus

Geringfügige Beschäftigung



Minijob oder
Midijob:
Sackgasse
oder Chance?

Minijobs gibt es in allen Branchen und in allen Berufen. Die Gründe für die Ausübung eines Minijobs sind vielfältig: Aufbesserung des Familieneinkommens oder der Rente, aber auch der Versuch, auf diesem Weg in der Firma wieder Fuß zu fassen, um später eine Teilzeit- oder Vollzeitstelle zu bekommen, gehören häufig zu den Beweggründen.

Oft sind die Minijobberinnen und Minijobber aber Beschäftigte „zweiter Klasse“ und ihre Rechte werden - wie selbstverständlich - nicht beachtet.

Ist das beim Midijob ähnlich?

Die Gesetzgebung hat vor einigen Jahren die „Gleitzone“ oder auch den sogenannten Midijob mit einem Entgelt von 450,01 Euro bis 850,00 Euro im Monat eingeführt. Ab hier werden auf jeden Fall eigene Abgaben zur Sozialversicherung und Steuern für die Beschäftigten fällig. Kann diese Beschäftigungsform trotzdem für viele vorteilhaft sein?

Die Referentin klärt hierüber auf und informiert allgemein über Rechte und Pflichten im Minijob und in der Gleitzone, sowohl für Arbeitnehmer*innen als auch für Arbeitgeber*innen.

Referentin:

Gudula Kruse, Fachanwältin für Arbeitsrecht,
Familienrecht und Erbrecht

Termine:

Vreden	Do., 22.02.18	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 20.03.18	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Di., 29.05.18	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di., 12.06.18	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di., 26.06.18	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di., 10.07.18	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di., 11.09.18	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Di., 27.11.18	19.00 Uhr	Villa van Delden

Gesetzliche Altersvorsorge



Rentenrecht
aus
Frauensicht

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 Minijobs Ihrem Rentenversicherungskonto?

Was passiert nach einer Scheidung mit Ihren Rentenansparungen?

Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend besprochen.

Referentin:

Elke Kellmann, Dipl. Verwaltungswirtin

Termine:

Velen	Do., 01.02.18	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 19.04.18	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 14.06.18	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do., 11.10.18	19.00 Uhr	Rathaus

Private Vorsorge

Gerade für
Frauen notwendig –
aber auch machbar?

Wer sich fürs Alter ein ausreichendes Polster verschaffen will, kommt um eine zusätzliche individuelle Vorsorge nicht umhin. 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.

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:

Gronau	Di., 06.03.18	19.30 Uhr	Verbraucherzentrale Gronau K.-Adenauer-Str. 45, Gronau
Stadtlohn	Di., 10.04.18	19.30 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 15.05.18	19.30 Uhr	Rathaus

„Ohne Moos nix los...“



Börse und
Geldanlagen
für Frauen

Das Thema Geldanlagen und insbesondere die Börse ist für viele Frauen ein Buch mit sieben Siegeln. Viele empfinden auch heute noch eine Scheu bei diesem Thema. Oft verlassen sich die Frauen ganz auf den „Mann“, oder kümmern sich einfach nicht intensiv um ihre eigenen Geldanlagen bzw. eigene Vorsorge. Sie können so ihre (zukünftige) finanzielle Situation nicht richtig beurteilen und einschätzen ... und oft gibt es ein böses Erwachen.

In diesem Workshop gibt eine erfahrene Bankerin und Vermögensberaterin Informationen und Tipps zum Thema Geldanlage und Börse.

- > **Wie lasse ich das Geld für mich arbeiten?**
- > **Was ist die Börse?**
- > **Ist meine Vorsorge ausreichend?**
- > **Brauche ich all diese Versicherungen und Verträge?**
- > **Was ist wirklich noch aktuell und wie kann ich für das Alter vorsorgen?**

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

Referentin:

Simone Bußmann, Vermögensberaterin

Termine:

Reken	Do., 11.01.18	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Rhede	Mi., 17.01.18	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 15.02.18	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 03.04.18	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Do., 06.09.18	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Borken	Do., 15.11.18	19.00 Uhr	Rathaus



Mit der Geburt eines Kindes ändert sich vieles in Familie und Haushalt und die Zeit wird knapper. Über das Elterngeld und die Elternzeit kann man 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 zu Grunde 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?**

Einen umfassenden Überblick erhalten sie insbesondere in Broschüren sowie an den Info-Abenden der Elterngeldstelle. Aufbauend hierauf wird eine persönliche Beratung im Kreishaus Borken empfohlen.



Info-Abende der
Elterngeldstelle
des Kreises
Borken

Aktuelle Termine zu den Informationsveranstaltungen der Elterngeldstelle des Kreises Borken sind nachfolgend aufgeführt. Zum Mai 2018 wird das Angebot der Info-Abende abgelöst durch „Beratungssprechstunden“ in den Orten Bocholt und Gronau. Diese können genutzt werden, um nach Terminvereinbarung eine individuelle Beratung zu erhalten.

Nähere Informationen hierzu werden zu Beginn des Jahres 2018 auf der Kreishomepage veröffentlicht.

Referent / Referentin:

Andreas Cluse, Marie Büink, Renate Krandick
(Elterngeldstelle des Kreises Borken)

Termine:

Borken	Do., 25.01.18	19.00 Uhr	VHS, Heidener Str. 88
Gronau	Mi., 04.03.18	14.30 Uhr	Pfarrzentrum St. Antonius
Borken	Do., 15.03.18	19.00 Uhr	Familienbildungsstätte (Saal), Am Vennehof 1
Gronau	Do., 19.04.18	19.30 Uhr	Pfarrzentrum St. Antonius

Do it yourself! – Coachin in eigener Sache!



Beim Selbstcoaching sind Sie Coachin und Coachee in einer Person. Sie sind Expertin in eigener Sache. Es gibt viele alltägliche Herausforderungen im privaten und beruflichen Kontext, die sich mit Hilfe von Selbstcoaching meistern lassen. Sie können Ihre Ressourcen aktivieren, Ihre Talente und Begabungen fördern, Ziele entwickeln, Ihre Wahrnehmung, Achtsamkeit und innere Selbstführung optimieren.

Der Vortrag möchte Sie darüber informieren,

- > was Selbstcoaching bedeutet und warum es funktioniert,
- > wie Sie Ihre eigene Coachin werden können,
- > welche Möglichkeiten, aber auch welche Grenzen, das Selbstcoaching in sich birgt!

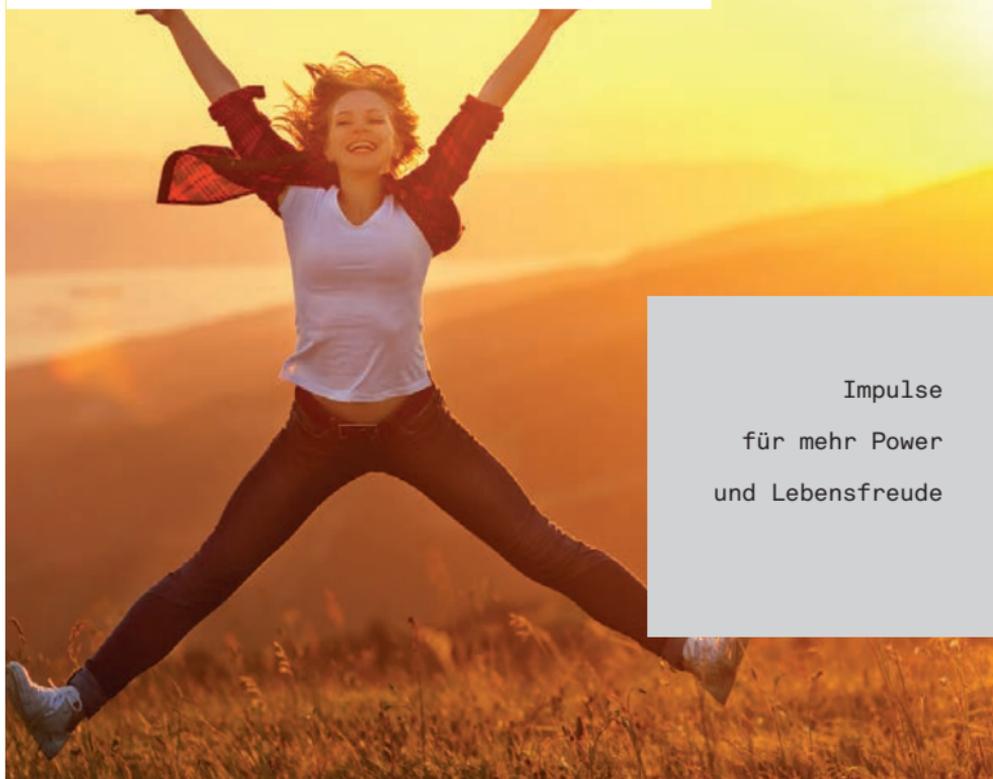
Referentin:

Hanne Brüning, begleitende Kinesiologin, Mediatorin und Trainerin in der Erwachsenenbildung

Termine:

Ahaus	Di., 15.05.18	19.00 Uhr	Villa van Delden
Isselburg	Di., 29.05.18	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Gescher	Di., 12.06.18	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 19.06.18	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 18.09.18	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Borken	Di., 09.10.18	19.00 Uhr	Rathaus

Energiebahnen aktivieren...



Impulse
für mehr Power
und Lebensfreude

Wir alle kennen es: Es gibt Tage, da fühlen wir uns leer und aller Kraft und Energie beraubt. Der Arbeitstag war turbulent, am Feierabend warten noch Haushalt, Termine und die Familie auf uns. Was oder wer uns diese Energie und Kraft raubt, gilt es heraus zu finden.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie übersteigerte Ansprüche, negative Gedanken und geistige Blockaden in positive Energie umwandeln können.

Sie werden Erkenntnisse darüber gewinnen, wer oder was Ihre Energie „anzapft“ und verbraucht und erhalten auf Anhieb umsetzbare Leitlinien und praktische Anwendungen.

Referentin:

Monika Wissing, Heilpraktikerin

Termine:

Vreden	Do., 18.01.18	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 01.02.18	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Do., 19.04.18	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 20.09.18	19.00 Uhr	Rathaus
Raesfeld	Do., 27.09.18	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Do., 15.11.18	19.00 Uhr	Villa van Delden
Reken	Do., 22.11.18	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum

Resilienz und die Rolle des Unterbewusstseins



Die Schlüsselfaktoren der Resilienz, wie z.B. Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit oder Lösungsorientierung, sind Ihnen vermutlich bekannt. Sie haben von den alltagstauglichen Tipps gehört oder gelesen und können sie auch im beruflichen Leben gut anwenden.

Doch woran liegt es, dass bestimmte Situationen oder Personen wie Kundinnen und Kunden, Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte Sie immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen und Sie stressen? Wie kann es sein, dass die von Ihnen gewünschten Verbesserungen gefühlt nicht in Ihrem Inneren ankommen und Sie oft auf der Stelle treten?

Es wird Zeit, über die unterschiedlichen Rollen Ihres Unterbewusstseins und Bewusstseins zu sprechen. Es hilft zu verstehen, warum manchmal trainierte Verhaltensänderungen allein nicht ausreichen, um gelassen und erfolgreich zu sein. Ihre persönlichen Prägungen und Lebenserfahrungen haben einen Einfluss auf Ihre persönliche Entwicklung und Ihren beruflichen Werdegang.

Nehmen Sie von dem Abend neue Ideen mit, wie Ihnen unter anderem die Hypnose eine langfristig effektive Unterstützung auf dem Weg Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung sein kann.

Referentin:

Sonja Hüls, Hypnosetherapeutin und Resilienz-Coachin

Termine:

Bocholt	Di., 30.01.18	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di., 20.02.18	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 24.04.18	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 26.06.18	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Vreden	Di., 18.09.18	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Di., 09.10.18	19.00 Uhr	Villa van Delden
Isselburg	Di., 20.11.18	19.00 Uhr	Kath. Pfarrheim St. Bartholomäus

Beruflich abschalten...



...und wieder
richtig gut
schlafen!

Wer kennt das nicht: Statt abzuschalten und sich zu erholen, sind bei Frauen am Abend die Gedanken weiterhin mit dem Beruf und dem Familienalltag beschäftigt. Oft nehmen sie diese Gedanken noch mit ins Bett. Damit aus Abschaltproblemen keine Schlafstörung wird, heißt es: Die Erholungsfähigkeit trainieren! Ein kleines Abschalttraining für einen geruhsamen Schlaf und für „aufgeweckte“ Frauen.

In diesem Kurs erfahren Sie,

- › **was Sie schon tagsüber für eine „gute Nacht“ tun können,**
- › **wie Sie der Arbeit „Tschüss bis morgen“ sagen,**
- › **wie Sie das Gedankenchaos sortieren,**
- › **wie Sie abschalten und runterkommen und**
- › **wie Sie das Einschlafen und Durchschlafen erleichtern.**

Referentin:

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

Termine:

Ahaus	Di., 27.02.18	19.00 Uhr	Villa van Delden
Stadtlohn	Mo., 12.03.18	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 10.04.18	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Mo., 14.05.18	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Mo., 11.06.18	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 03.07.18	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Mo., 24.09.18	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 09.10.18	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum

Selbstfürsorge im Beruf



Ressourcen
tanken
im Arbeitsalltag

Selbstfürsorge ist im Berufsleben mehr denn je grundlegend für gute Arbeit und den Erhalt der eigenen Gesundheit. Nur wer gut für sich sorgt, kann auch dauerhaft ihr Bestes geben und sich dabei wohlfühlen.

Warum es so wichtig für Sie ist und wie Sie gut für sich sorgen, davon handelt dieser Vortrag.

Im Focus stehen der Umgang mit Belastungen, die individuellen Quellen der Gesundheit und die Fürsorgeschätze im Zusammenspiel von Persönlichkeit und Beruf.

Auch Sie haben Ihre ganz persönliche Ressourcen-Tankstelle. In diesem Seminar erfahren Sie etwas darüber, wie Sie sie nutzen können.

Referentin:

Pia Zimmermeyer, Dipl.-Sozialarbeiterin u. Resilienz-Coachin

Termine:

Rhede	Di., 25.09.18	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di., 09.10.18	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 06.11.18	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. 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.

Dieser 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 im Stress aussieht,**
- > **welcher Zusammenhang zwischen Stress und Leistungsfähigkeit besteht und**
- > **welche Möglichkeiten zur Stressreduktion es gibt.**

Referentin:

Heike Bernat (Psychologische Praxis),
u.a. zertifizierte Stressmanagement-Trainerin

Termine:

Stadtlohn	Do., 22.02.18	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 01.03.18	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Do., 22.03.18	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Do., 06.09.18	19.00 Uhr	Rathaus



GERINGFÜGIGE BESCHÄFTIGUNG

INFORMATIONEN UND BEISPIELE

SOZIAL-, STEUER- UND ARBEITSRECHTLICHE

GRUNDLAGEN



STAND: JANUAR 2017

Die Broschüre der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten informiert Sie über alle wichtigen Fakten, Regelungen und Zahlen zum Mini- und Midi-Job.

Auch alle wichtigen Regelungen zum Arbeitsrecht, sowie einen umfassenden Überblick über alle Rechte und Pflichten finden Sie in dieser Broschüre, die bei allen kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken erhältlich ist.

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
Ria Sönnekes
Telefon: 02564/303-207
maria.soennekes@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
Birgit Thesing
Telefon: 92865/955-100
thesing@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
Ria Sönnekes, Stadt Vreden

Layout:

Nina Linfert, Das Werbe Werk, Borken

**Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.**



**Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken**

Frau & Beruf

