

WEG FINDERIN.

Einfach mal die
Perspektive
ändern.

wegfinderin

Berufliche Wege für Frauen
im Kreis Coesfeld



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

www.netzwerk-frau-und-beruf-westmünsterland.de





WILLKOMMEN BEI DEN WEG- FINDERINNEN.

Wir freuen uns sehr, Ihnen weiterhin kostenfreie, interaktive Vorträge und Miniworkshops zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, zur eigenen Standortbestimmung und Öffnung neuer Ein- und Ausichten anbieten zu können. Wir laden Sie ein zum Perspektivwechsel, Austausch mit Gleichgesinnten und der Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensmustern, neuen Ideen und Zielen. Nehmen Sie gerne digital - mit einem Getränk ihrer Wahl - in gemütlicher heimischer Atmosphäre ohne Anfahrtswege und Parkplatzsuche teil, oder besuchen Sie uns persönlich. Egal ob allein, mit Freundinnen oder mit Ihrer gesamten Frauenclique, wir freuen uns in jedem Fall auf Sie!

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vortrag 01 Umgang mit dem Kopfkino	06
Vortrag 02 Den Blickwinkel auf das Beeinflussbare lenken	07
Vortrag 03 Vorsorge treffen	08
Vortrag 04 Erfolgreich kommunizieren – wie aus Problemen Lösungen werden	09
Vortrag 05 Was Männer tun und Frauen lernen sollten	10
Vortrag 06 Entscheidungen - Wagen Sie den ersten Schritt	11
Vortrag 07 Frauen 55+ zwischen Umbruch und Aufbruch	12
Vortrag 08 Schlafen Sie gut	13
Vortrag 09 Gute Vorsätze zu Gewohnheiten machen	14
Vortrag 10 Selbstmarketing für Frauen	15
Vortrag 11 Vom Muttermythos und Mental Load	16
Vortrag 12 Mehr Selbstbewusstsein tut gut!	17
Vortrag 13 Souverän, gelassen, durchsetzungsstark	18
Vortrag 14 Umgang mit Lampenfieber	19
Vortrag 15 Stimme und Wirkung – der Ton macht die Musik	20
Vortrag 16 Wenn nicht ich, wer sonst? Mut zur Veränderung	21

		Seite
Vortrag 17	Ab morgen bin ich selbstständig	22
Vortrag 18	Der Rede wert sein – Ihr persönlicher Vortragsstil	23
Vortrag 19	Gleich und gleich gesellt sich gerne - Verhaltenstypologie verstehen und erkennen	24
Vortrag 20	Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.	25
Vortrag 21	Durchsetzungsstrategien – Sicherer und souveräner Umgang mit Grenzüberschreitungen und Machtverhalten	26
Vortrag 22	Anti-Ärger-Training – Wege zu mehr Gelassenheit und Souveränität	27
Info Café	„Job und Mehr“	28
	Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt	29
	Gleichstellungsbeauftragte der Städte und Gemeinden des Kreises Coesfeld	30-31

02. FEBRUAR 2023

18.30 - 20.00 UHR

DIGITAL

29. NOVEMBER 2023

18.30 - 20.00 UHR

DIGITAL

VORTRAG 01

GRÜBELN? STOPP!

UMGANG MIT DEM „KOPFKINO“

Neigen Sie zum Grübeln und finden den Ausweg oftmals nur schwer? Wer sich ständig in negativen Gedankenschleifen verliert, schadet auf Dauer seiner Gesundheit. Grübeln raubt Menschen nicht nur den Schlaf, sondern nimmt ihnen die gute Laune und Lebensfreude.



Menschen, die ihre Gedanken lenken, sind im „Hier und Jetzt“, ausgeruhter und leistungsfähiger. Sie gehen neue Herausforderungen optimistischer an, denken in Lösungen und nutzen die Kraft der positiven Gedanken, um Ziele zu erreichen. Sie können „den Schalter umlegen“ und sind entweder voll und ganz auf der Arbeit präsent oder zu Hause oder/und bei der Familie. Werden auch Sie Regisseurin Ihres Kopfkinos.

Referentin: Juliane Klein – Präventologin, Trainerin, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Anmeldung erforderlich: 02.02.2023 anne.hemker@coesfeld.de
29.11.2023 karin.monse@rosendahl.de

08. FEBRUAR 2023
18.30 - 20.00 UHR

DIGITAL

VORTRAG 02

DEN BLICKWINKEL AUF DAS BEEINFLUSSBARE LENKEN

Häufig investieren wir Zeit und Energie, Gedanken und Aufwand in Dinge, die wir nicht beeinflussen können. Wir ärgern uns, schimpfen, sind unglücklich und unzufrieden, ohne einen Schritt einer Verbesserung oder Lösung näher zu kommen. Im Impulsvortrag geht es darum, wie wir methodisch unseren Fokus auf das Beeinflussbare lenken und was wir dafür tun können.

Referentin: Helene Goltz – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de



27. FEBRUAR 2023**18.00 - 19.30 UHR**

VORSORGE TREFFEN



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

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung.

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

Referentin: Judith Loick – Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

Anmeldung erforderlich: lepper@ascheberg.de

Adresse: Aula der Profilschule Herbern
Altenhammstraße 31
59387 Ascheberg

15. MÄRZ 2023
19.00 - 21.00 UHR

DIGITAL

VORTRAG 04

ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN

WIE AUS PROBLEMEN LÖSUNGEN WERDEN



Wie lassen sich Probleme lösen oder schwierige Gespräche führen, ohne unangenehme Nebenwirkungen wie Schuldzuweisungen, Missverständnisse oder Kränkungen zu riskieren?

Die lösungsorientierte Kommunikation bietet hier einen erfrischend anderen Ansatz, indem sie den Fokus konsequent weg vom Problem hin zu einem produktiven Austausch lenkt. Das lösungsorientierte Vorgehen initiiert einen Perspektivwechsel, durch den sich der Handlungsspielraum erweitert und sich die gewünschten Ergebnisse leichter und schneller erreichen lassen. Lernen Sie mit lösungsorientierter Kommunikation Konfliktthemen zu entschärfen und gleichzeitig ein von Wertschätzung, Freundlichkeit und Respekt getragenes Klima zu schaffen.

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

Anmeldung erforderlich: Kalkhoff@nottuln.de

22. MÄRZ 2023
19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 05

WAS MÄNNER TUN UND FRAUEN LERNEN SOLLTEN SOVERÄNES AUFTRETEN IN DER ARBEITSWELT



Frauen haben es auch heute noch ungleich schwerer als Männer, die Karriereleiter hinaufzusteigen – trotz aller Quoten und Fördermaßnahmen in Unternehmen. Gleiche Eigenschaften und Fähigkeiten werden anders bei Frauen, oftmals negativer, von der Außenwelt beurteilt.

Beruflicher Erfolg basiert nur zu einem kleinen Prozentsatz auf Qualifikation und Kompetenz. Viel wichtiger sind das Image, ein sicheres Auftreten und ein breites Netzwerk. Auch hier punkten Männer eher. Dieser Workshop stellt Ihnen praktische Tipps und Übungen vor, um die eigenen Stolperfallen zu erkennen und zeigt Strategien auf, um erfolgreicher zu werden.

Referentin: Sonja Schaten, Dipl.-Psychologin

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

Adresse: Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amthaus 14
59348 Lüdinghausen

29. MÄRZ 2023
19.00 - 20.30 UHR

ENTSCHEIDUNGEN

WAGEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT

In unserem Leben treffen wir häufig Entscheidungen, die zum Teil weniger bedeutend, aber auch manchmal gewichtig und somit existenziell sein können. Wir trennen uns von alten Dingen und entscheiden uns für neue. Wie schwer uns eine Entscheidung fällt, hängt auch maßgeblich von unserer inneren Einstellung ab. Und die können wir beeinflussen. Dann ist da noch die Frage: Ist meine Entscheidung wirklich die richtige? Eines ist sicher: Lieber eigene vielleicht nicht immer perfekte Entscheidungen treffen, als permanent für sich entscheiden lassen. Freuen Sie sich auf hilfreiche Tipps zum Thema.

Referentin: Helene Goltz – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach

Anmeldung erforderlich: karin.monse@rosendahl.de

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



TEIL I: 19. APRIL 2023
19.00 - 21.30 UHR

TEIL II: 03. MAI 2023
19.00 - 21.30 UHR

FRAUEN 50+ ZWISCHEN UMBRUCH UND AUFBRUCH

Wo stehe ich? Wie sehen meine Perspektiven aus? Möchte ich meine persönliche Lebensplanung noch einmal vollkommen neugestalten? Rund um die Lebensmitte stellen sich viele Frauen Fragen dieser Art.

Die berufliche Situation spielt dabei eine bedeutsame Rolle: ist es mein biologisches Alter, das die Qualität meiner Arbeit ausmacht - und damit verbunden die Wertschätzung für das, was ich tue? Oder lässt die Bedeutung von Arbeit nach, möchte ich mich lieber anderen Dingen in meinen Leben zuwenden?

Mit diesem Angebot möchten wir über Ihre Erwartungen, Wünsche und mögliche Veränderungen ins Gespräch kommen.

Referentin: Heike Schulze-Werner, Trainerin, Supervisorin
und Coach in Kooperation mit kompanera
Münster

Teilnehmende begrenzt

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de

Adresse: Rathaus Havixbeck
Sitzungssaal
Willi-Richter-Platz 1
48239 Havixbeck

27. APRIL 2023
18.30 - 20.00 UHR

VORTRAG 08

SCHLAFEN SIE GUT

ENDLICH WIEDER ERHOLT IN DEN TAG STARTEN



Stress, Lärm, ständige Erreichbarkeit und hohe Anforderungen im Berufs- und Familienalltag – es gibt zahlreiche Ursachen, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen und den Schlaf rauben.

Guter Schlaf ist aber die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Damit aus Abschaltproblemen und nächtlichem Grübeln keine Schlafstörung wird, heißt es: Die Erholungsfähigkeit trainieren und Strategien für einen erholsamen Schlaf finden. Die Referentin vermittelt viele Informationen rund um Entspannung und Schlaf und gibt wirkungsvolle Tipps für eine geruhreiche Nacht.

Referentin: Christel Büning - Entspannungspädagogin,
Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention

Anmeldung erforderlich: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

Adresse: Kreishaus I
Kleiner oder Großer Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

27. APRIL 2023
19.00 - 20.30 UHR

TRÄUME ALLEIN GEBEN KEINE ENERGIE GUTE VORSÄTZE ZU GEWOHNHEITEN MACHEN

Think positive und dann erreichst du deine Ziele ... Die Erfahrung vieler Menschen zeigt jedoch: Positives Denken ist wirksam, aber das allein führt nicht automatisch zum gewünschten Ergebnis. Eine anfänglich hohe Motivation reicht oft nicht aus, Gewohnheiten dauerhaft zu verändern. Was braucht es, damit gute Vorsätze nachhaltig im Alltag verankert werden können und nicht einfach verpuffen und uns frustriert zurücklassen? Frau Schürmann stellt wirksame Strategien zur langfristigen Veränderung von Verhalten vor. Entwickeln Sie konkrete Schritte für den Einsatz bei anstehenden beruflichen und privaten Veränderungswünschen.

Referentin: Katrin Schürmann – Diplom-Psychologin,
Stressmanagementtrainerin, Systemische Beraterin

Anmeldung erforderlich: gleichstellungsstelle@duelmen.de

Adresse: 48249 Dülmen, Ort wird noch bekannt gegeben



04. MAI 2023
19.00 - 20.30 UHR

DIGITAL

VORTRAG 10

SELBSTMARKETING FÜR FRAUEN

Sind Sie in Ihrem jetzigen Job unzufrieden und wünschen eine Alternative? Möchten Sie beruflich aufsteigen? Suchen Sie eine neue berufliche Herausforderung? Wollen Sie nach der Familienphase wieder durchstarten?

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



Schwerpunkte des Vortrages:

- Bestandsaufnahme und Zielbestimmung
- Persönliche Mutmacher
- Neue berufliche Wege erschließen

Referentin: Sonja Schatten, Dipl.-Psychologin

Anmeldung erforderlich: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

10. MAI 2023**DIGITAL**

19.30 - 21.00 UHR

22. AUGUST 2023**DIGITAL**

19.30 - 21.00 UHR

VOM MUTTERMYPHOS UND MENTAL LOAD



Der Wiedereinstieg steht kurz bevor und Sie fragen sich, wie Sie ohne schlechtes Gewissen Ihrem Job und Ihrer Familie gerecht werden können? Sie suchen neue Anregungen und Impulse wie Sie der Vielzahl der Herausforderungen im Rahmen von Vereinbarkeit von Beruf und Familie begegnen können? Dann sind Sie hier genau richtig. Frau Lödding entlarvt, wie das Märchen der perfekten Mutter Einfluss auf unser Denken und Handeln nimmt und uns in Überforderungssituationen schlittern lässt. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie ein Ausstieg aus dem Mental Overload gelingt und die unsichtbaren Aufgaben sichtbar neu aufgeteilt werden können. Abgerundet wird der Vortrag mit der Möglichkeit des Austausches unter Gleichgesinnten.

Referentin: Verena Lödding, Dipl. Pädagogin, systemischer Coach und zertifizierte Beraterin

Anmeldung 10.05.2023 baecker@olfen.de

erforderlich: 22.08.2023 s.haehnel@senden-westfalen.de

24. MAI 2023**19.00 - 21.00 UHR**

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

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

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



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

Anmeldung erforderlich: poelling@billerbeck.de

Adresse: Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

12. JUNI 2023
19.30 - 21.00 UHR

SOUVERÄN, GELASSEN, DURCHSETZUNGSSTARK

Um steigenden Anforderungen und Herausforderungen im beruflichen Alltag gewachsen zu sein, ist nicht nur reine Fachkompetenz maßgebend. Unsere Wirkung auf andere und unser Verhalten in schwierigen Situationen kann entscheidend sein. Viele Frauen wünschen sich mehr Sichtbarkeit und Durchsetzungsstärke im privaten und beruflichen Umfeld, um alltägliche und anspruchsvolle Situationen zu meistern und somit ihr Potential gewinnbringend einzusetzen.



Erfahren Sie mehr über Erfolgsfaktoren für einen souveränen Auftritt. Probieren Sie Methoden für mehr Gelassenheit und Durchsetzungskraft für sich aus.

Referentin: Mareike Venherm – Trainerin, Beraterin & Coach

Anmeldung erforderlich: s.haehnel@senden-westfalen.de

Adresse: Gemeinde Senden
Sitzungssaal
Münsterstraße 30
48308 Senden

21. JUNI 2023**19.00 - 21.00 UHR**

UMGANG MIT LAMPEN- FIEBER

**VERSTEHEN – AKZEPTIEREN – OPTI-
MAL NUTZEN!**

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

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

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

Adresse: Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amthaus 14
59348 Lüdinghausen

22. AUGUST 2023**18.00 - 21.00 UHR**

STIMME UND WIRKUNG

DER TON MACHT DIE MUSIK

Stimme wirkt: auf die Zuhörenden, auf die Atmosphäre und auf den Gesprächsverlauf. Stimme ist das vielfältigste Instrument, das man sich vorstellen kann: Von monoton und leise bis überzogen und schrill. Fällt es Ihnen manchmal schwer, Ihr Anliegen so zu vermitteln, wie Sie es möchten? Lernen Sie Ihren natürlichen Wirkungsspielraum von Stimme, Gestik und Mimik kennen. Erlangen Sie Fähigkeiten, mit denen Sie durch Köpereinsatz und in voller Absicht Ihre Aussage übermitteln können! Je „stimmiger“ Sie sind, umso mehr Ausstrahlungskraft haben Sie!

Referentin: Sabine Klecker, Stimmtrainerin, Stimme & Beruf

Anmeldung erforderlich: Kalkhoff@nottuln.de

Adresse: Ratssaal der Gemeinde Nottuln

Aschebergsche Kurie

Stiftsstraße 4

48301 Nottuln



05. SEPTEMBER 2023

19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 16

WENN NICHT ICH, WER SONST? MUT ZUR VERÄNDERUNG



„Klagst Du noch, oder lebst Du schon?“ – Eine Frage, die wir uns selbst oder unseren Mitmenschen häufig stellen können, denn: Wer ist schon frei von Selbstzweifeln und Ängsten?

In diesem Vortrag geht es u. a. um die „kleinen Giftzwerg“, die uns manchmal auf der Schulter sitzen und ins Ohr flüstern: „Das kannst du nicht, das schaffst du nie, das geht nicht“. Frau Zimmermann zeigt Strategien und Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie diese überlisten und sich selbst aktiv für Veränderung einsetzen können, die nachhaltig zu Ihrer persönlichen Zufriedenheit beiträgt. Die gute Nachricht ist: Das geht! Und: Sie haben es in der Hand!

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

Anmeldung erforderlich: gleichstellungsstelle@duelmen.de

Adresse: 48249 Dülmen, Raum wird noch bekannt gegeben

07. SEPTEMBER 2023**19.30 - 21.00 UHR**

AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG

Gut gebildet und trotzdem keine vielversprechenden Aussichten am Arbeitsmarkt? Das muss nicht sein! Haben Sie schon einmal über eine selbständige Tätigkeit nachgedacht? Gründungen von und mit Frauen nehmen immer mehr zu.

Der Weg in die Selbständigkeit (haupt- oder nebenberuflich) kann eine echte Alternative sein. Welche Fördermöglichkeiten es gibt, was es zu beachten gilt und wie eine Unternehmensgründung angefangen werden kann, erklärt Nathalie Reichel von der Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld.

Anschließend berichten zwei erfolgreiche Unternehmerinnen von ihrem Schritt in die Selbständigkeit und wie sie diesen Weg gestaltet haben.

Referentin: Natalie Reichel und Andrea Meyer
Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Anmeldung erforderlich: poelling@billerbeck.de



26. SEPTEMBER 2023**18.00 - 21.00 UHR**

DER REDE WERT SEIN IHR PERSÖNLICHER VORTRAGSSTIL

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



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

Referentin: Sabine Klecker, Stimmtainerin, Stimme & Beruf

Anmeldung erforderlich: anne.hemker@coesfeld.de

Adresse: VHS Coesfeld

Osterwicker Str. 29

48653 Coesfeld

12. OKTOBER 2023**19.30 - 21.00 UHR**

GLEICH UND GLEICH GESELT SICH GERNE VERHALTENSPRÄFERENZEN VERSTEHEN UND ERKENNEN

„Das ist doch wieder mal typisch!“ denken wir gelegentlich über Kolleginnen/Kollegen, Führungskräfte und Menschen in unserem Umfeld. Häufig dann, wenn es zu Störungen oder Missverständnissen kommt. Im Umgang miteinander entscheidet oft die Persönlichkeit darüber, ob wir mit Menschen gut zusammenarbeiten. Die Gründe dafür liegen in der beidseitigen Persönlichkeitsausprägung. Um uns also gut auf andere einstellen zu können, müssen wir verstehen, weshalb sie sich so verhalten wie sie es tun. Und gleiches gilt natürlich für uns selbst. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur ein „anders“.

Sie lernen zu erkennen, was anderen wichtig ist und sich und andere besser einzuschätzen.

Referentin: Mareike Venherm – Trainerin, Beraterin & Coach

Anmeldung erforderlich: baecker@olfen.de

Adresse: Bürgerhaus der Stadt Olfen
Kirchstraße 22
59399 Olfen



24. OKTOBER 2023

19.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 20

DER KOPF IST RUND, DAMIT DAS DENKEN DIE RICHTUNG ÄNDERN KANN

Stress entsteht im Kopf. Tatsächlich entsteht negativer Stress oft erst dadurch, dass wir uns innerlich unter Druck setzen und mit unseren hohen Ansprüchen an uns selbst und Meinungen anderer hadern. Gerade in belastenden Zeiten finden wir uns dann in Momenten der Ruhe in einem wild kreisenden Gedankenkarussell wieder. Unser Verstand und unsere Fähigkeit zum Nachdenken sind ohne Zweifel hilfreich, manchmal hindern sie uns aber auch daran, unseren Alltag gelassener und gesünder zu leben. In diesem Vortrag geht es um die eigenen inneren Antreiber. Sie bekommen in diesem Vortrag Strategien an die Hand, um sich im Alltag weniger vom Grübeln überrollen zu lassen und liebgewonnene gedankliche Stressverstärker umzulenken.



Referentin: Katrin Schürmann – Diplom-Psychologin,
Stressmanagementtrainerin, Systemische Beraterin

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de

Adresse: Bürgerhaus
Am Gorbach 2
59394 Nordkirchen

09. NOVEMBER 2023

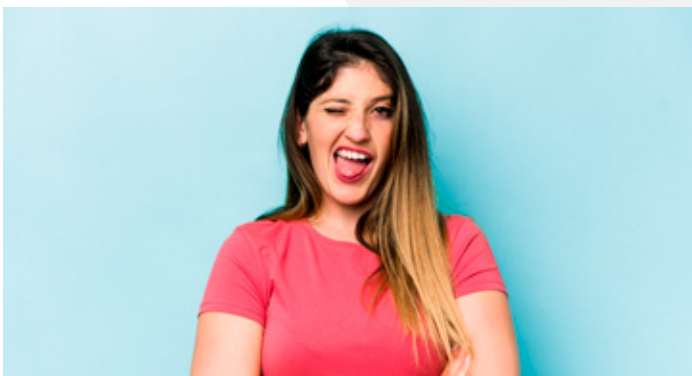
DIGITAL

18.00 - 20.30 UHR

VORTRAG 21

DURCHSETZUNGS- STRATEGIEN

SICHERER UND SOUVERÄNER
UMGANG MIT GRENZÜBERSCHREI-
TUNGEN UND MACHTVERHALTEN



Als Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenen Gremium, bei hitzigen Diskussionen mit respektlosen Mitmenschen: immer wieder erleben Frauen unangemessene Situationen mit verbalen Attacken und Übergrifflichkeiten. Dominanzverhalten und sexistische oder rassistische Grenzüberschreitungen kommen im beruflichen und privaten Alltag vieler Frauen vor. Das löst unangenehme Gefühle aus, die Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation haben. In diesem Vortrag geht es um Strategien zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und die Fähigkeit selbstbewusst zu handeln. Zudem bekommen Sie einen „Notfallkoffer für Erstreaktionen“ an die Hand.

Referentin: Silke Gorges, Trainerin und Beraterin
„Stark durchs Leben“

Anmeldung erwünscht: poelling@billerbeck.de

11. NOVEMBER 2023

DIGITAL

18.00 - 20.00 UHR

VORTRAG 22

ANTI-ÄRGER-TRAINING

WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT UND SOUVERÄNITÄT

Wenn doch die anderen endlich täten, was wir von ihnen wollen. Wenn sie doch einsehen würden, dass das, was wir sagen oder wollen, das Beste ist. Doch leider haben andere Menschen andere Ideen, Einstellungen und Ziele. Sie geben Widerworte, verschleppen Aufgaben und halten sich nicht an Abmachungen. Im beruflichen Umfeld werden Frauen immer wieder als fleißige Bienechen ge- und ausgenutzt. Die Lorbeeren streicht häufig ein anderer ein. Die Frage ist: Ärgern sich Männer und Frauen anders oder über andere Dinge?



Wie dies alles mit Gehirn, Genetik und Erziehung zusammenhängt und dass Ärgerverhalten veränderbar ist, erfahren Sie in diesem interaktiven, unterhaltsamen Vortrag. Dazu erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Reaktionen gezielt steuern und wertvolle Lebens- und Arbeitszeit gewinnen können. Wir können zwar Lebens- oder Arbeitsbedingungen häufig nicht verändern, aber die Art, wie wir darauf reagieren.

Referentin: Carmen Reuter - Heilpraktikerin, Coach und Kommunikationstrainerin

Anmeldung erforderlich: lepper@ascheberg.de

VORANKÜNDIGUNG

TERMIN WIRD NOCH BEKANNT GEGEBEN

INFO CAFÉ

„JOB UND MEHR“



Sie möchten nach einer Auszeit wieder den Weg zurück ins Berufsleben finden und wissen nicht so recht, wie und womit Sie anfangen sollen?

Kommen Sie vor Ort mit der Beauftragten für Chancengleichheit und der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch. Wir freuen uns auf Sie.

Referentin: Karin Hartmann – Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

Anmeldung erforderlich: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

Adresse: Lüdinghausen

ÜBER KARIN HARTMANN

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

Berät und unterstützt

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

Beantwortet Ihre Fragen

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

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca-beauftragte-fur-chancengleichheit-am-arbeitsmarkt

oder

im Berufsinformationszentrum (BIZ) z. B. zu:

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

GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STÄDTE UND GEMEINDEN DES KREISES COESFELD

Gemeinde Ascheberg

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

Stadt Billerbeck

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

Stadt Coesfeld

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

Stadt Dülmen

N.N.
Tel. 02594 12-830
gleichstellungsstelle@duelmen.de
www.duelmen.de

Gemeinde Havixbeck

Heike Reers
Tel. 02507 33-112
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de
www.havixbeck.de

Stadt Lüdinghausen

Barbara Wieschhues
Tel. 02591 926-271
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de
www.luedinghausen.de

Gemeinde Nottuln

Vanessa Kalkhoff

Tel. 02502/9420

Kalkhoff@nottuln.de

www.nottuln.de

Gemeinde Nordkirchen

Klara Döbbelin-Südfeld

Tel. 02596 917-123

gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de

www.nordkirchen.de

Stadt Olfen

Gabriele Bäcker

Tel. 02595 389-141

baecker@olfen.de

www.olfen.de

Gemeinde Rosendahl

Karin Monse

Tel. 02547 77-116

karin.monse@rosendahl.de

www.rosendahl.de

Gemeinde Senden

Svenja Hähnel

Tel. 02597 699-604

s.haehnel@senden-westfalen.de

www.senden-westfalen.de

Kreis Coesfeld

Anke Herbstmann

Tel. 02541 18-9200

anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

www.kreis-coesfeld.de

Kreispolizeibehörde Coesfeld

Elisabeth Hülskötter

Tel. 02541 14-494

elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de

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

© Kreis Coesfeld, Januar 2023

Fotos Titelseite bis Seite 31:

© Drobot Dean | © Drobot Dean | © contrastwerkstatt | © contrastwerkstatt |
© Robert Kneschke | © Look! | © contrastwerkstatt | © denis_vermenko |
© auremar | contrastwerkstatt | © deagreez | © Monkey Business | © Krakeni-
images.com | © Strelciuc | © contrastwerkstatt | © Rido | © ARUTA Image |
© (JLco) Julia Amaral | © Krakenimages.com | © Rido | © drubig-photo | © Asier |
© contrastwerkstatt | © stockfotocz | – stock.adobe.com