



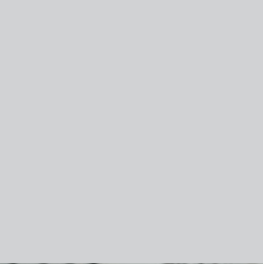
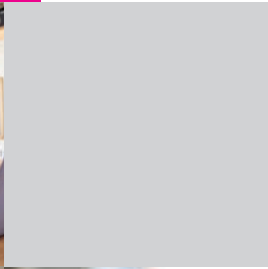
Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

# Frau & Beruf

Veranstaltungen 2023



Frau & Beruf im Kreis Borken

Immer aktuell bei Facebook  
oder in der Tagespresse

## Liebe Leserinnen,

vor Ihnen liegt die neue Broschüre unserer Veranstaltungsreihe „Frau und Beruf“, die in diesem Jahr zum 17. Mal stattfindet. Wieder haben wir ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt, das viele unterschiedliche Schwerpunkte der beruflichen Qualifizierung und Weiterentwicklung beinhaltet.

Wie im vergangenen Jahr werden wieder Präsenz- und Online-Veranstaltungen angeboten. Dies hat folgenden Hintergrund: Mit der digitalen Variante haben auch diejenigen von Ihnen, die wegen der Betreuung von Kindern und/oder der Pflege von Angehörigen an ihr Zuhause gebunden sind, die Möglichkeit, von den Angeboten zu profitieren. Außerdem entfallen die Fahrtkosten, was angesichts steigender Preise, Energiekrise und Umweltbelastung auch ein gewichtiges Argument ist. Bei den Präsenzveranstaltungen wiederum können Sie sich außerhalb der eigenen vier Wände in kleinerer Runde austauschen und Ihre Fragen gezielt und ggf. unter vier Augen an die Referentin herantragen. Diese Variante kommt vielleicht der ein oder anderen von Ihnen mehr entgegen.

Wie dem auch sei: Unsere aktuelle Seminarreihe enthält wieder eine Vielzahl von Angeboten, die eine Mischung aus Altbewährtem und Neuem beinhaltet. So finden Sie in diesem Heft - wie in den Jahren zuvor - Veranstaltungen zum beruflichen Wiedereinstieg, zur gesetzlichen und privaten Alterssicherung, zur Existenzgründung und zur eigenständigen finanziellen Absicherung. Neu ist zum Beispiel das Seminar, das sich mit der besseren Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege beschäftigt. Aber auch die Themen „Selbstvertrauen im Beruf“, „Selbstfürsorge“, „Grenzen setzen – Nein sagen“ und „Raus aus der Komfortzone“ versprechen, auf interessante und abwechslungsreiche Weise frauenspezifische Fragestellungen rund um die Themen



Beruf, Familie, Freizeit und Gesundheit aufzugreifen und Lösungswege aufzuzeigen. Mit dem Seminar „Ein glückliches JA im neuen Jahr“, beginnt und endet unsere Seminarreihe. Denn ein bewusster Blick nach vorn wird Ihnen helfen, Altes loszulassen, wertvolle Erkenntnisse zu erlangen und ein klares Ja zu Ihren Wünschen, Zielen und Visionen für das kommende Jahr zu sagen – so heißt es in der inhaltlichen Beschreibung des Seminars.

Wie auch im letzten Jahr finden Sie eine Übersicht über alle Termine mit den jeweiligen Zeiten und Orten – und eventuell auch kurzfristige Verschiebungen – bei Facebook unter „Frau & Beruf im Kreis Borken“. Weitere aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse und auf den Internetseiten der jeweiligen Kommunen veröffentlicht.

Sollten Sie noch Fragen oder Anregungen zu unserem Programm haben, wenden Sie sich gern an die Gleichstellungsbeauftragten in Ihren Kommunen. Deren Kontaktdaten finden Sie auf den beiden letzten Seiten dieser Broschüre.

Wir laden Sie herzlich ein, an den Veranstaltungen teilzunehmen und Ihre beruflichen Perspektiven und Möglichkeiten zu erweitern.

Wir freuen uns auf Sie!

Für die Arbeitsgemeinschaft der kommunalen  
Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken

*Irmgard Paßerschroer*

Irmgard Paßerschroer

Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken



## PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

- Grundsätzlich sind die Veranstaltungen „Frau und Beruf“ offen. Das heißt, Sie haben die Möglichkeit, innerhalb des Kreises Borken jede angebotene Veranstaltung zu besuchen. Dies könnte der Fall sein, wenn die ausgesuchte Veranstaltung in Ihrem Wohnort nicht stattfindet oder wenn Ihnen der örtliche Termin nicht auskommt.
- Sämtliche Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei.
- Pandemiebedingt gelten die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gesetzlich vorgeschriebenen Gesundheitsschutzbestimmungen.
- **Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich!** Diese kann telefonisch oder schriftlich per E-Mail erfolgen. In der Regel melden Sie sich bei der Gleichstellungsbeauftragten an, die die Veranstaltung durchführt. Eine Liste mit Namen und E-Mail-Adressen finden Sie hinten in der Broschüre.

## ONLINE-VERANSTALTUNGEN



- Die angebotenen Online-Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Frauen.
- **Eine schriftliche Anmeldung unter Angabe der eigenen E-Mail-Adresse ist erforderlich!**
- Die Online-Veranstaltungen werden in der Regel über Zoom angeboten. Sie benötigen ein Endgerät mit Bild- und Tonwiedergabe.
- Sämtliche Online-Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei. Die Zugangsdaten dürfen aus organisatorischen Gründen nicht an Dritte weitergeleitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	6
Bewerbung digital .....	8
Zurück in den Beruf .....	9
Talk mit Unternehmerinnen .....	10
Ein glückliches JA... ..	12
Grenzen setzen: Nein sagen! .....	13
Finanzbewusst - Geld im Alltag .....	14
<b>Alle Veranstaltungen auf einen Blick .....</b>	<b>15</b>
Gesetzliche Altersvorsorge .....	19
Private Altersvorsorge .....	20
Raus aus der Komfortzone .....	21
Equal Pay!? .....	22
Selbstfürsorge und Achtsamkeit .....	23
Sichtbar, stark und selbstbewusst .....	24
Trust yourself .....	25
Pflege von Angehörigen .....	26
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus .....	28
Kontaktdaten .....	30
Impressum .....	30

## Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf



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 Aufgaben und Arbeitszeiten her gut mit meiner persönlichen, familiären und gesundheitlichen Situation vereinbaren?
- > Was erwarten Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber von neuen Mitarbeitenden?
- > Wie hebe ich mich und mein Outfit positiv für das Bewerbungsfoto und das Bewerbungsgespräch hervor?
- > Welche Weiterbildungsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie lassen sie sich finanzieren?

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.

Referentin:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus

Gastreferentinnen: Karin Hartmann, Agentur für Arbeit  
Simone Klinge-Otto, Stilberatung

Termine:

Stadtlohn/ Vreden	Di., 18.04.23	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn Klosterstr. 22, Stadtlohn
Stadtlohn/ Vreden	Di., 25.04.23	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn Klosterstr. 22, Stadtlohn
Stadtlohn/ Vreden	Di., 02.05.23	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn Klosterstr. 22, Stadtlohn
Stadtlohn/ Vreden	Di., 09.05.23	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn Klosterstr. 22, Stadtlohn
Stadtlohn/ Vreden	Di., 16.05.23	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn Klosterstr. 22, Stadtlohn

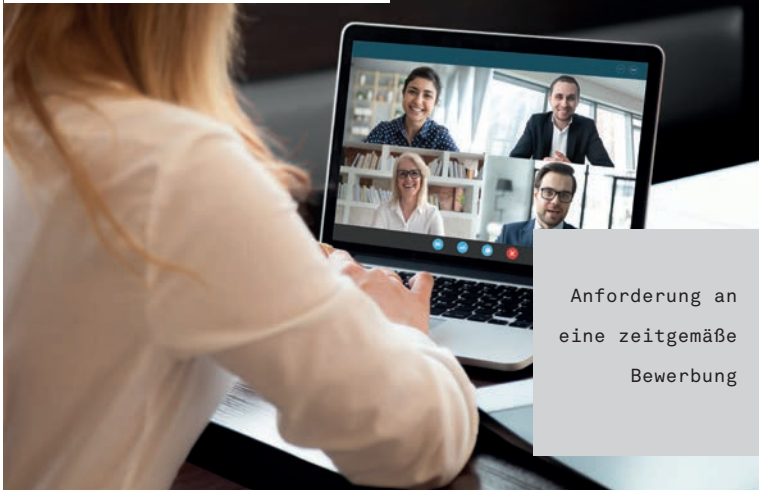
Anmeldungen:

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

Christine Ameling, Stadt Vreden  
Tel.: 02564/303-207, gleichstellung@vreden.de

**Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!**

# Bewerbung digital



Anforderung an  
eine zeitgemäße  
Bewerbung

Das Internet hat ganz neue Möglichkeiten eröffnet, mit potenziellen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Kontakt zu treten. Die meisten Firmen wünschen mittlerweile die digitale Bewerbung per E-Mail oder online über ein Webformular. Diese Bewerbungen sind zwar schneller beim Unternehmen als die Bewerbungsmappe aus Papier, müssen jedoch genauso sorgfältig aufbereitet werden - und es gibt Stolperfallen, die jede Bewerberin kennen sollte.

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen kompakten Überblick über...

- › **den Aufbau und die Gestaltung zeitgemäßer (digitaler) Bewerbungsunterlagen,**
- › **typische Fehler und Stolperfallen bei E-Mail-Bewerbungen und Online-Bewerbungen,**
- › **die digitalen Möglichkeiten der Stellensuche und der Selbstpräsentation.**

## ONLINE-VERANSTALTUNG



### Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS Ahaus

### Termine:

Dienstag, 01.06.23, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 09.11.23, 19.00 - 20.30 Uhr



## Zurück in den Beruf



Berufliche  
Veränderungs-  
prozesse  
gestalten

Berufliche Wege sind vielfältig und selten geradlinig. Private und berufliche Übergänge bringen Phasen von Unsicherheit mit sich und werden teilweise krisenhaft wahrgenommen. Erst hat uns die Pandemie lange in Atem gehalten und nun spüren wir zusätzlich noch die Folgen von Krieg, Klimawandel und Energiekrise.

Eigene Wege zu gestalten, sich an verändernde Lebenssituationen anzupassen und eigene Wünsche Realität werden zu lassen, können aber auch als Herausforderungen erlebt werden.

Wie stelle ich mir meinen Traumberuf vor? Welche Kompromisse gehe ich ein? Was wird heute verlangt? Was kann ich, oder was will ich wirklich im Beruf? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns im Seminar. Ich unterstütze Sie dabei, Ihren eigenen Weg in den neuen, zu dem alternativen oder im eigenen jetzigen Beruf zu finden.

**Nutzen Sie dieses Informations- und Beratungsangebot, um systematisch und zielgerichtet vorgehen zu können. Berufsrückkehrerinnen sowie alle interessierten Personen erhalten in dieser Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung. Auch Interessentinnen und Interessenten, die sich noch in Elternzeit befinden, sind herzlich eingeladen.**

### Referentin:

Karin Hartmann,  
Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit

### Termine:

Gescher	Do., 23.03.23	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do., 11.05.23	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 19.10.23	9.00 - 12.00 Uhr	wird noch angekündigt!

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

## Talk mit Unternehmerinnen



Diese Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Frauen, die zum Thema „Existenzgründung“ Informationen erhalten möchten und im Austausch mit einer Unternehmerin Erfahrungen aus der Praxis hautnah erleben möchten. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ihre Ideen in ein konkretes Vorhaben umzusetzen.

Die Gründungsberaterin wird ausführliche Informationen zu den Anforderungen an ein Gründungskonzept, zu den Fördermöglichkeiten und zur Abgrenzung von freiberuflichen und gewerblichen Tätigkeiten geben. Anregungen zu den verschiedenen Formen einer Existenzgründung und Fragen zur wirtschaftlichen Tragfähigkeit werden ebenfalls erörtert.

**Interessierte haben die einmalige Gelegenheit, aus der Praxis für die Praxis zu lernen und Wichtiges von weniger Wichtigem im Zuge einer Gründung zu unterscheiden. Zudem erhalten Sie ausführliches Informationsmaterial.**



Basisinformationen  
für den Weg in die  
Selbstständigkeit  
aus erster Hand

Referent:in:

Andrea Severins, Projektkoordinatorin, Gründungsberaterin bei der Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Kreis Borken (WFG)

Termine:

Stadtlohn      Di., 23.05.2023, 18.00 Uhr  
Gastgeberin: Angela Albers,  
ALORVIE Raum für Therapie und Bildung (Ergotherapie)  
Dufkampstraße 1, 48703 Stadtlohn

Bocholt      Di., 19.09.2023, 18.00 Uhr  
Gastgeberin: Nicole Löw,  
Reitsport Löw,  
Brockendorfstraße 4, 46399 Bocholt

Ahaus      Di., 07.11.2023, 18.00 Uhr  
Gastgeberin: Anna Hellenkamp,  
Heimatfüße - Podologische Praxis  
Wallstraße 34, 48683 Ahaus

Anmeldungen:      SIEHE KONTAKTDATEN!

Ein glückliches JA...



... im  
neuen  
Jahr!

Stell Dir vor, das neue Jahr wird großartig und es liegt allein an DIR!  
Stell Dir vor, Du kannst alles Alte aus diesem Jahr loslassen und das neue Jahr voller Klarheit und in Selbstverantwortung beginnen!

Der Jahreswechsel ist die Zeit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und einen ersten Blick auf das neue Jahr zu werfen.

Ein bewusster Blick zurück in Vergangenes und ein bewusster Blick nach vorn können Dir dabei helfen, wertvolle Erkenntnisse zu erlangen und einen klaren Blick für das neue Jahr zu entwickeln.

Ein glückliches JA ist

- ein JA zu Dir,
- ein JA zu mehr Klarheit,
- ein JA zu mehr Selbstverantwortung und
- ein JA zu deinen Visionen und Zielen.

**In diesem Workshop blicken wir gemeinsam auf das vergangene Jahr zurück, lassen Altes los und wagen ein JA zu unseren Bedürfnissen, Wünschen, Visionen und Zielen für das kommende Jahr.**

Referentinnen: Julia Nubbenholt, B.A. Soziale Arbeit  
Sandra Bönning, B.A. Soziale Arbeit

Termine:

Ahaus	Di., 07.11.23	19.00 Uhr	Villa van Delden
Stadtlohn	Di., 21.11.23	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 28.11.23	19.00 Uhr	Rathaus, Raum 209

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



Termin:

Donnerstag, 18.01.23, 19.00 Uhr

# Grenzen setzen: Nein sagen!



Ein Workshop  
zu selbstbe-  
wusster Kom-  
munikation

Vielleicht kennen Sie die Situation nur zu gut: Es werden Wünsche und Bitten an Sie herangetragen und Sie schaffen es nicht, selbstbewusst und klar „Nein“ zu sagen.

Hierdurch entstehen innere Stresssituationen, die bei Ihnen zu Unzufriedenheit und Selbstzweifeln führen. Doch warum fällt es besonders Frauen oft so schwer, klare Grenzen zu ziehen?

Frauen sind häufig so sozialisiert, großzügig und zuvorkommend zu sein. Deshalb befürchten sie, dass jedes „Nein“ für das Gegenüber eine Enttäuschung und Zurückweisung darstellt und die Beziehung belastet.

Schuldgefühle oder Angst, das Gegenüber zu enttäuschen und die Sorge, grob, unhöflich oder gar eine schlechte Kollegin, Freundin oder Partnerin zu sein, führen dazu, dass aus dem inneren „Nein“ schließlich doch ein gesprochenes „Ja“ wird.

Es ist eine Kunst, Ablehnungen so zu formulieren, dass die Beziehungen nicht darunter leiden und Sie sich selbst auch gut dabei fühlen.

**In diesem Workshop werden Strategien eingeübt, die Ihnen helfen, beim nächsten Mal, wenn Sie einen Wunsch ablehnen möchten, auch wirklich „Nein!“ zu sagen.**

Referentin: Tanja Rickes, Psychologin (M.Sc.)

## Termine:

Reken	Di., 07.03.23	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Ahaus	Di., 21.03.23	19.00 Uhr	Villa van Delden
Borken	Di., 18.04.23	19.00 Uhr	wird noch angekündigt!
Vreden	Di., 02.05.23	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di., 15.08.23	19.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

**Anmeldungen unbedingt erforderlich aufgrund begrenzter Teilnehmerinnenzahl bis 15 Personen**

# Finanzbewusst - Geld im Alltag



Mit dem Einkommen  
auskommen –  
oder geht  
noch mehr?

Kennen Sie das auch: Am Ende des Geldes ist noch so viel Monat übrig?  
Das muss nicht sein!

Nach diesem Workshop haben Sie Tools und Strategien an der Hand, wie Sie finanziell entspannt auch durch unsichere Zeiten kommen und jederzeit den Überblick über Ihr Geld behalten. Vielleicht gelingt es Ihnen sogar am Ende des Monats noch Geld übrig zu behalten und Rücklagen aufzubauen.

Sie erfahren in diesem Workshop, das Thema Geld bewusst selbst in die Hand zu nehmen, hinzuschauen und eigene Wünsche zu kommunizieren, statt nur auf äußere Einflüsse zu reagieren. Sie lernen verschiedene Ansätze kennen, wie Sie einfach und sofort mehr aus Ihrem Geld im Alltag machen können.

**Hinweis:** In der Online-Veranstaltung am 15. November wird ein besonderer Blick auf das Thema Geld im Kontext von Weihnachten (Geschenke, Essen, Einladungen, Events...) gerichtet.

## Referentin:

Judith Graumann, Business- und Finanzcoachin

## Termine:

Borken	Di., 07.02.23	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Rhede	Di., 09.05.23	19.00 Uhr	Rathaus, Raum 209
Gescher	Do., 15.06.23	19.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

## ONLINE-VERANSTALTUNG



## Termin:

Donnerstag, 24.08.23, 19.00 Uhr  
Mittwoch, 15.11.23, 19.00 Uhr



Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

# Frau & Beruf

## Veranstaltungen 2023

Alle Veranstaltungen  
auf einen Blick.

### JANUAR 2023

Mi., 18.01.2023	ONLINE	Ein glückliches JA	Blossom Coaching
Mi., 25.01.2023	Rhede	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	M. Schürmann

### FEBRUAR 2023

Di., 07.02.2023	Borken	Finanzbewusst - Geld im Alltag	J. Graumann
Mi., 08.02.2023	Vreden	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	M. Schürmann
Do., 23.02.2023	ONLINE	Pflege von Angehörigen	G. Decking

### MÄRZ 2023

Mo., 06.03.2023	ONLINE	Equal Pay!?	M. Stühmeyer-Freese
Di., 07.03.2023	Reken	Grenzen setzen: Nein sagen!	T. Rickes
Di., 21.03.2023	Ahaus	Grenzen setzen: Nein sagen!	T. Rickes
Di., 21.03.2023	Stadtlohn	Sichtbar, stark und selbstbewusst	S. Hüls
Mi., 22.03.2023	Gescher	Zurück in den Beruf	K. Hartmann

Di., 28.03.2023	ONLINE	Raus aus der Komfortzone	A. Schröer
<b>APRIL 2023</b>			
<b>Osterferien 02.04.2023 bis 15.04.2023</b>			
Di., 18.04.2023	Borken	Grenzen setzen: Nein sagen!	T. Rickes
Di., 18.04.2023	Gescher	Equal Pay!?	M. Stühmeyer-Freese
Di., 18.04.2023	Stadtlohn	Frauen starten durch	U. Broscheit
Do., 20.04.2023	ONLINE	Private Altersvorsorge	B. Rück
Di., 25.04.2023	Stadtlohn	Frauen starten durch	U. Broscheit
<b>MAI 2023</b>			
Di., 02.05.2023	Vreden	Grenzen setzen: Nein sagen!	T. Rickes
Di., 02.05.2023	Stadtlohn	Frauen starten durch	U. Broscheit
Di., 09.05.2023	Stadtlohn	Frauen starten durch	U. Broscheit
Di., 09.05.2023	Rhede	Finanzbewusst - Geld im Alltag	J. Graumann
Mi., 10.05.2023	ONLINE	Trust yourself	L. Ehling
Do., 11.05.2023	Stadtlohn	Zurück in den Beruf	K. Hartmann
Di., 16.05.2023	Stadtlohn	Frauen starten durch	U. Broscheit
Di., 23.05.2023	Velen	Equal Pay!?	M. Stühmeyer-Freese
Di., 23.05.2023	Stadtlohn	Talk mit Unternehmerinnen	A. Severin
<b>JUNI 2023</b>			
Do., 01.06.2023	ONLINE	Zeitgemäß bewerben	S. Schaten
Di., 13.06.2023	Bocholt	Sichtbar, stark und selbstbewusst	S. Hüls
Mi., 14.06.2023	Stadtlohn	Gesetzliche Altersvorsorge	E. Kellmann
Do., 15.06.2023	Gescher	Finanzbewusst - Geld im Alltag	J. Graumann
<b>Sommerferien 22.06.2023 bis 04.08.2023</b>			
<b>AUGUST 2023</b>			
Di., 15.08.2023	Stadtlohn	Grenzen setzen: Nein sagen!	T. Rickes
Mi., 16.08.2023	Gescher	Gesetzliche Altersvorsorge	E. Kellmann



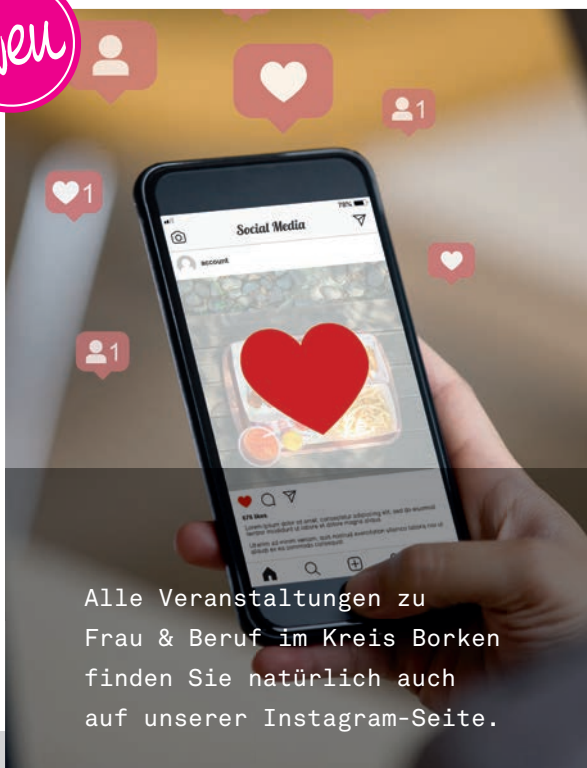
Di., 22.08.2023	Gronau	Equal Pay!?	M. Stühmeyer-Freese
Do., 24.08.2023	ONLINE	Finanzbewusst - Geld im Alltag	J. Graumann
Di., 29.08.2023	Ahaus	Sichtbar, stark und selbstbewusst	S. Hüls
<b>SEPTEMBER 2023</b>			
Di., 05.09.2023	ONLINE	Raus aus der Komfortzone	A. Schröer
Di., 12.09.2023	Reken	Sichtbar, stark und selbstbewusst	S. Hüls
Di., 19.09.2023	Bocholt	Talk mit Unternehmerinnen	A. Severin
Mi., 27.09.2023	Stadtlohn	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	M. Schürmann
<b>OKTOBER 2023</b>			
<b>Herbstferien 01.10.2023 bis 14.10.2023</b>			
Di., 17.10.2023	ONLINE	Trust yourself	L. Ehling
Do., 19.10.2023	Borken	Zurück in den Beruf	K. Hartmann
Do., 19.10.2023	Gescher	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	M. Schürmann
Di., 24.10.2023	Velen	Sichtbar, stark und selbstbewusst	S. Hüls
<b>NOVEMBER 2023</b>			
Di., 07.11.2023	Ahaus	Ein glückliches JA	Blossom Coaching
Di., 07.11.2023	Ahaus	Talk mit Unternehmerinnen	A. Severin
Mi., 08.11.2023	Velen	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	M. Schürmann
Do., 09.11.2023	ONLINE	Bewerbung digital	S. Schaten
Mi., 15.11.2023	ONLINE	Finanzbewusst - Geld im Alltag	J. Graumann
Di., 21.11.2023	Stadtlohn	Ein glückliches JA	Blossom Coaching
Di., 21.11.2023	Vreden	Equal Pay!?	M. Stühmeyer-Freese
Mi., 22.11.2023	Bocholt	Gesetzliche Altersvorsorge	E. Kellmann
Mi., 22.11.2023	Ahaus	Selbstfürsorge und Achtsamkeit	M. Schürmann
Di., 28.11.2023	Rhede	Ein glückliches JA	Blossom Coaching
<b>DEZEMBER 2023</b>			
<b>Weihnachtsferien 21.12.2023 bis 05.01.2024</b>			

# Frau & Beruf auf INSTAGRAM



@frauundberufkreisborken

Neu



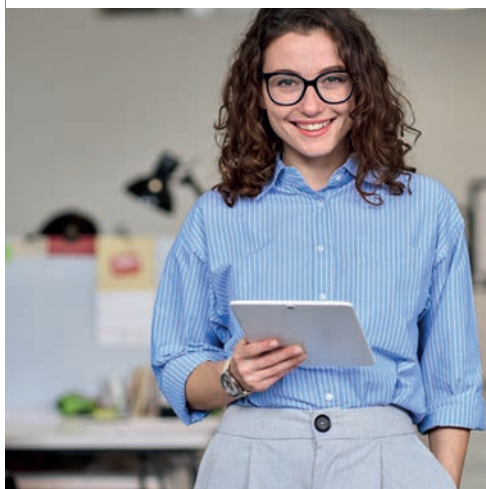
Alle Veranstaltungen zu  
Frau & Beruf im Kreis Borken  
finden Sie natürlich auch  
auf unserer Instagram-Seite.

# Frau & Beruf



Anmeldungen & Kontakt  
Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

# Gesetzliche Altersvorsorge



In jungen Jahren an die Rente denken - denn Ihre Rente ist gestaltbar!

Rente – kein Thema „nur“ für Ältere.

Gerade junge Menschen können durch notwendiges Knowhow rechtzeitig für den Ruhestand vorsorgen.

Frauen verdienen oft weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und geben ihre Karrieren häufiger wegen der Familie auf... mit dem Resultat: weniger Rente!

Wie aber kann dieser Kreis rechtzeitig durchbrochen werden? 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 Rentenansprüchen?

Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend besprochen.

## Referentin:

Elke Kellmann, Dipl. Verwaltungswirtin a.D.

## Termine:

Stadtlohn	Mi., 14.06.23	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Mi., 16.08.23	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi., 22.11.23	19.00 Uhr	Europahaus, Raum Belgien-Luxemburg

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

# Private Altersvorsorge



Gerade für Frauen  
notwendig –  
aber auch machbar?

Wer sich fürs Alter ein ausreichendes finanzielles 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 allgemeinen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge – vom sicheren Banksparplan über Fondssparen, z.B. mit ETFs, bis zu der Frage, ob Versicherungen für die Altersvorsorge geeignet sind. Sie erhalten praktische Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten. Es wird ein Schlaglicht auf die Riester-Förderung geworfen, denn diese ist mittlerweile sehr umstritten. Für wen lohnt sie noch und wie kann mit bestehenden Verträgen umgegangen werden?

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

- Bruttoentgeltumwandlung über Arbeitgebende
- Rürup-Rente (Basisrente)

## ONLINE-VERANSTALTUNG



### Referentin:

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

### Termin:

Donnerstag, 20.04.23, 19.00 Uhr

# Raus aus der Komfortzone



... und  
neue Chancen  
erkennen!

Meine Komfortzone – was bedeutet das?

Die jeweilige Komfortzone signalisiert

- Sicherheit,
- Gewohnheit und
- einen vertrauten Lebensbereich.

Diese Komfortzone zu verlassen bedeutet, Mut zu haben und die eigenen Unsicherheiten zu überwinden. Aus der Komfortzone auszubrechen kann aber auch dazu führen, selbstbewusster und freier zu werden und einschränkende Gewohnheiten zu überwinden.

Lassen Sie uns einen Blick auf Ihre Komfortzone werfen und prüfen, was Sie tun können, um diese Komfortzone zu verlassen und sich neuen Herausforderungen im beruflichen oder privaten Bereich zu stellen.

Sie werden erstaunt sein, welche großartigen Chancen außerhalb der Wohlfühlzone auf Sie warten!

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



Referentin:

Anja Schröer, Dipl. Kauffrau, Trainerin, Beraterin, Coachin

Termin:

Dienstag, 28.03.2023, 19.00 Uhr

Dienstag, 05.09.2023, 19.00 Uhr

## Equal Pay!?



Frauen verdienen  
das Gleiche wie  
Männer, aber sie  
bekommen es nicht!

**Frauen erhalten in Deutschland auch heute noch unglaubliche 18 Prozent (2021) weniger Gehalt als Männer. Die Gründe hierfür sind vielschichtig:**

- **Frauen arbeiten häufiger in niedrig entlohnten Branchen,**
- **sie fehlen in bestimmten Berufen und Branchen ganz und**
- **in Führungspositionen sind sie unterrepräsentiert.**

Selbst wenn Paare heute fair und gerecht entscheiden möchten: Wer weniger verdient, bleibt bei Kindererziehung oder Pflege der Angehörigen in der Regel zu Hause oder arbeitet in Teilzeit. Hier haben Frauen häufig das Nachsehen – mit dramatischen Folgen für ihre eigene Alterssicherung. Niedrige Renten verstärken das Risiko der Altersarmut und werden somit auch zu einem volkswirtschaftlichen Problem – und DAS geht uns alle an!

Der interaktive Vortrag bietet ausreichend Raum für Fragen und Diskussion.

### Referentin:

Meike Stühmeyer-Freese, Betriebswirtin, Equal-Pay-Beraterin

### Termine:

Gescher	Di., 18.04.23	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di., 23.05.23	19.00 Uhr	Burg Ramsdorf
Gronau	Di., 22.08.23	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Vreden	Di., 21.11.23	19.00 Uhr	Rathaus

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



### Termin:

Montag, 06.03.23, 19.00 Uhr

# Selbstfürsorge und Achtsamkeit



Wie kann ich  
mir in Beruf  
und Alltag  
Gutes tun?

**Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind große Themen für die mentale Gesundheit. Doch was genau steckt hinter der eigenen Fürsorge und wie kann ich sie in meinen Beruf und in meinen Alltag integrieren?**

Mit gut umsetzbaren Handreichungen, Tipps und kleinen Veränderungen lernen Sie an diesem Abend, wie Sie trotz begrenzter Ressourcen Selbstfürsorge betreiben können. Außerdem erfahren Sie, warum es wichtig ist, Zeiten für sich selbst zu schaffen.

Auch hier gilt: Geht nicht, gibt's nicht!

## Referentin:

Magdalena Schürmann, Betriebswirtin und Coachin

## Termine:

Rhede	Mi., 25.01.23	19.00 Uhr	Rathaus, Raum 208
Vreden	Mi., 08.02.23	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mi., 27.09.23	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Do., 19.10.23	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Mi., 08.11.23	19.00 Uhr	wird noch angekündigt
Ahaus	Mi., 22.11.23	19.00 Uhr	Villa van Delden

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!

# Sichtbar, stark und selbstbewusst



Fünf Faktoren,  
um die Sichtbarkeit  
zu stärken  
und innerlich  
zu wachsen

Nicht gemocht oder gar abgelehnt zu werden, wenn Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse äußern, oder wenn Sie einfach einmal Ihre Pläne umsetzen – diese Sorge beschäftigt viele Frauen.

Mädchen werden in den meisten Fällen gelobt, wenn sie brav, zurückhaltend und hilfsbereit sind. Sie bekommen in der Erziehung also schon früh beigebracht, sich nicht in den Vordergrund zu stellen.

Das kann Frauen dabei blockieren, erfolgreich zu werden, etwas zu bewirken und sich mit all ihren Facetten zu zeigen – egal, ob im privaten, beruflichen oder ehrenamtlichen Bereich.

Es gibt fünf Faktoren, die Ihnen dabei helfen, sich mit all Ihren Stärken, Talenten und Fähigkeiten zu zeigen, diese neue Sichtbarkeit auch zu genießen und mit ihr immer stärker und selbstbewusster zu werden.

## In diesem Vortrag geht es um

- Ihre innere Haltung,
- Ihr selbstsicheres Auftreten,
- die Schaffung hilfreicher Netzwerke und deren nachhaltige Pflege sowie
- Ihre individuelle Art, Sichtbarkeit und Glaubwürdigkeit authentisch zu zeigen.

Referent:in: Sonja Hüls, Heilpraktikerin, Coachin, Trainerin

## Termine:

Stadtlohn	Di., 21.03.23	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di., 13.06.23	19.00 Uhr	Europa Haus, Raum Frankreich
Ahaus	Di., 29.08.23	19.00 Uhr	Villa van Delden
Reken	Di., 12.09.23	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Velen	Di., 24.10.23	19.00 Uhr	Burgsaal Ramsdorf

Anmeldungen: SIEHE KONTAKTDATEN!



# Trust yourself



Mehr  
Selbstvertrauen  
im Beruf

Du würdest Dir beruflich gerne mehr zutrauen, oder den Mut haben, etwas Neues auszuprobieren? Irgendwie hast Du immer das Gefühl, dass Du Dich bisher selbst ausbremst? Eigentlich möchtest Du endlich im Job weiterkommen und Dich nicht ständig fragen, was die anderen wohl dazu sagen?

## Du lernst:

- wie Du Deinen Mut und Dein Durchsetzungsvermögen stärkst,
- welche Fehler zu weniger Selbstvertrauen führen und wie Du sie vermeidest,
- wie Du öfter „ja“ zu Dir und „nein“ zu anderen sagen kannst,
- wie Du ungebremst und selbstsicher zeigst, was in Dir steckt und
- wie Du mit Kritik und Konflikten umgehst.

In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du Schritt für Schritt Dein Selbstvertrauen aufbaust, um Deine beruflichen Ziele zu erreichen.

ONLINE-VERANSTALTUNG



## Referentin:

Lea Ehling, Psychologische Beraterin, Personal Coachin

## Termin:

Mittwoch, 10.05.23, 19.00 Uhr

Dienstag, 17.10.23, 19.00 Uhr

## Pflege von Angehörigen



Bessere  
Vereinbarkeit  
von Familie,  
Pflege und Beruf

Die Familie stellt den größten Pflegedienst dar. Rund 80 Prozent aller Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Dies stellt Familien vor große psychische, physische und finanzielle Herausforderungen.

Vorwiegend Frauen übernehmen neben ihrer Erwerbstätigkeit die Pflege von Angehörigen und die Versorgung der Familie – ganz egal, ob sie Tochter, Schwiegertochter, Partnerin, Ehefrau, Schwester oder Mutter sind.

Wie die umfangreichen Leistungen der Pflegeversicherung in dieser Lage genutzt werden können, um Pflege und Berufstätigkeit besser zu vereinbaren, wird die Referentin in diesem Vortrag darlegen. Dabei geht es unter anderem um die Inanspruchnahme von Pflegeunterstützungsgeld, Pflegezeit, Familienpflegezeit und um die soziale Absicherung der Pflegepersonen.

**ONLINE-VERANSTALTUNG**



Referentin:

Gudula Decking, Master of Health Administration,  
Kordinatorin Pflegeberatung Kreis Borken

Termin:

Donnerstag, 23.02.23, 19.00 Uhr

# Frau & Beruf

## auf FACEBOOK



@frauundberufkreisborken



Alle Veranstaltungen zu  
Frau & Beruf im Kreis Borken  
finden Sie natürlich auch  
auf unserer Facebook-Seite.

**Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.**



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

## 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 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 zugrunde gelegt?**
- **Für welche Zeiträume kann ich Elterngeld bekommen und wie können sich Eltern diese erste Phase der Betreuung teilen?**



Informationen  
der Elterngeld-  
stelle des  
Kreises Borken

- › **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](http://www.kreis-borken.de/elterngeld) sowie beim Bundesfamilienministerium unter [www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen),  
Stichwort: Elterngeld.

Über die allgemeine Service-Rufnummer der Elterngeldstelle (02861 / 681 - 1466) erhalten Sie eine telefonische Beratung. Diese ist von montags bis donnerstags von 08.00 - 12.30 Uhr sowie von 14.30 - 16.00 Uhr erreichbar.

Aktuelle Informationen zur Wahrnehmung von Terminen vor Ort finden Sie unter [www.kreis-borken.de/elterngeld](http://www.kreis-borken.de/elterngeld).



## Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

Kreis Borken  
Irmgard Paßerschroer  
Telefon: 02861/681-2412  
[i.passerschroer@kreis-borken.de](mailto:i.passerschroer@kreis-borken.de)

Stadt Gronau  
Edith Brefeld  
Telefon: 02562/12-477  
[gleichstellung@gronau.de](mailto:gleichstellung@gronau.de)

Stadt Ahaus  
Sybille Großmann  
Telefon: 02561/72-160  
[s.grossmann@ahaus.de](mailto:s.grossmann@ahaus.de)

Stadt Isselburg  
N.N.  
Telefon: 02874/911-0  
[gleichstellung@isselburg.de](mailto:gleichstellung@isselburg.de)

Stadt Bocholt  
Astrid Schupp  
Telefon: 02871/953-151  
[gleichstellung@bocholt.de](mailto:gleichstellung@bocholt.de)

Stadt Rhede  
Ute Schulte  
Telefon 02872/930-224  
[u.schulte@rhede.de](mailto:u.schulte@rhede.de)

Stadt Borken  
Carina Sienert  
Telefon: 02861/939-297  
[gleichstellung@borken.de](mailto:gleichstellung@borken.de)

Stadt Vreden  
Christine Ameling  
Telefon: 02564/303-207  
[gleichstellung@vreden.de](mailto:gleichstellung@vreden.de)

Stadt Gescher  
Christiane Betting  
Telefon: 02542/60-102  
[betting@gescher.de](mailto:betting@gescher.de)

Stadt Stadtlohn  
Cordula Mauritz  
Telefon: 02563/87-850  
[c.mauritz@stadtlohn.de](mailto:c.mauritz@stadtlohn.de)



Gemeinde Raesfeld  
Elke Gesing  
Telefon: 02865/955-161  
gesing@raesfeld.de

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

Stadt Velen  
Ursula Mußenbrock  
Telefon: 02863/926-307  
mussenbrock@velen.de

Weitere Unterstützungs-  
und Beratungsangebote  
finden Sie hier:



## verantwortlich:

Edith Brefeld, Stadt Gronau; Sybille Großmann, Stadt Ahaus;  
Irmgard Paßerschroer, Kreis Borken; Carina Sienert, Stadt Borken;  
Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn; Astrid Schupp, Stadt Bocholt;  
Christine Ameling, Stadt Vreden

## Layout:

DAS\_Werbe\_WERK GmbH & Co. KG, Borken



**Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.**

Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

*Frau* & Beruf

