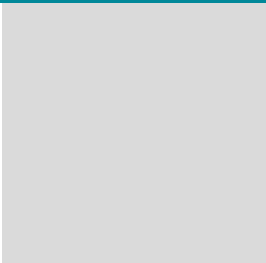
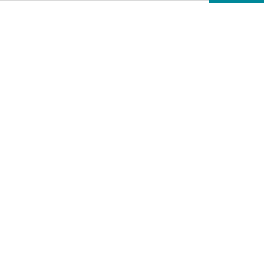




Frau & Beruf

Veranstaltungen 2017



Frau & Beruf im Kreis Borken

Liebe Leserinnen,

vor Ihnen liegt die neue, druckfrische Ausgabe der Broschüre „Frau und Beruf“ des Netzwerkes der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken. Bereits zum elften Mal findet diese beliebte Veranstaltungsreihe in vielen verschiedenen Orten unseres Kreises statt.

Wieder haben wir interessante Themen für Sie ausgesucht, die es Ihnen erleichtern sollen, erfolgreich zurück in den Beruf zu starten und Beruf, Familie und Freizeit miteinander zu vereinbaren. Dabei haben bewährte Themen zum beruflichen Wiedereinstieg, zur Alterssicherung, zur Existenzgründung und zum Selbstmarketing ebenso Platz wie neue Angebote zu den Themen Gesundheit, Resilienz und Gedächtnistraining. Auch das Thema „Beschäftigung in der Gleitzone“ haben wir erneut aufgegriffen.

Eine Übersicht über alle Termine mit den jeweiligen Zeiten und Orten – und eventuell auch kurzfristige Verschiebungen – finden Sie bei Facebook unter „Frau und Beruf im Kreis Borken“. Weitere Informationen erhalten Sie über die örtliche Presse und die Internetseiten der jeweiligen Kommunen.

Liebe Leserinnen, am 30. November 2016 wurde das neue Landesgleichstellungsgesetz (LGG) verabschiedet. Im Kern geht es in diesem Gesetz darum, die Karrierechancen von Frauen im öffentlichen Dienst weiter zu verbessern, strukturelle Benachteiligungen von Frauen aufzubrechen und abzubauen. Auch die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege wird durch das neue Gesetz einfacher. Ziel ist es, dass verstärkt Männer den gewünschten Anteil an Familienarbeit leisten. Für die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten ist die angestrebte Stärkung ihrer Position vor Ort ein großer Gewinn zur Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern in der öffentlichen Verwaltung. Das neue Gesetz gilt zwar nicht für die Privatwirtschaft, aber es wird hoffentlich Signalwirkung haben und die Unternehmen dazu motivieren, Frauen und Männern den Spagat zwischen Beruf, Familie und Freizeit zu erleichtern.

Wir wünschen Ihnen viele wichtige Impulse, die Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer beruflichen Interessen helfen und Ihnen den erfolgreichen Wiedereinstieg ins Berufsleben erleichtern. Bleiben Sie am Ball! Es lohnt sich!

Irmgard Paßerschroer

Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken für das
Netzwerk der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken

Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	4
Marketing in eigener Sache	6
Geringfügige Beschäftigung	7
Marketing in eigener Sache – kompakt	8
Zurück in den Beruf	9
Wohl überlegt – sorgfältig geplant!	10
Rechtssicher werben im Internet!	11
Werbung für MICH	12
Beschäftigung in der Gleitzone	13
Gesetzliche Altersvorsorge	14
Private Altersvorsorge	15
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus	16
Gesundheit beginnt im Kopf	18
Schatzkiste Resilienz: Entdecken Sie Ihre wahre Stärke! ...	19
Der beste Weg zum neuen Job	20
„Viele Päckchen zu tragen ...“	21
Mega-Memory – das außergewöhnliche Gedächtnistraining ...	22
Netzwerk der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten 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?**

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.



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

Leitung:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus und Gastreferentinnen

Termine:

Stadtlohn/Vreden	Di. 07.03.17	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
Stadtlohn/Vreden	Di. 14.03.17	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di. 21.03.17	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di. 28.03.17	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di. 04.04.17	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

Referentin:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus

Termine:

Gronau	Mi. 31.05.17	9.00 - 12.00 Uhr	Eper Amtshaus, Raum 6
Gronau	Mi. 07.06.17	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Gronau	Mi. 14.06.17	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Gronau	Mi. 21.06.17	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Gronau	Mi. 28.06.17	9.00 - 12.00 Uhr	dto.

Anmeldungen:

Edith Brefeld, Stadt Gronau,
Tel.: 02562/12-477, e.brefeld@gronau.de

Marketing in eigener Sache

Darf ich vors

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?*

Wir unterstützen Sie dabei ihr Profil zu erkennen und dieses für sich zu nutzen. Gleichzeitig entwickeln wir neue Perspektiven mit Ihnen.

- > **Ihr Profil – Fähigkeiten/Eigenschaften/Kompetenzen**
- > **Sichtung der bisherigen 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 speichern und mitnehmen zu können.

Referentin:

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

Termine:

Ahaus/Gescher	Mi. 10.05.17	8.30 - 12.30 Uhr	BBS Weidenstraße
Ahaus/Gescher	Do. 11.05.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Ahaus/Gescher	Fr. 12.05.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Ahaus/Gescher	Mo. 15.05.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Ahaus/Gescher	Di. 16.05.17	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

stellen

Mit Mut und Spaß
bei der
Arbeitssuche

Referentin:

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

Termine:

Bocholt	Mo.	12.06.17	8.30 - 12.30 Uhr	Europa-Haus in Bocholt, Adenauer Allee 59
Bocholt	Di.	13.06.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Mi.	14.06.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Mo.	19.06.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Di.	20.06.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.
Bocholt	Mi.	21.06.17	8.30 - 12.30 Uhr	dto.

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



GERINGFÜGIGE BESCHÄFTIGUNG

INFORMATIONEN
UND BEISPIELE

SOZIAL-, STEUER- UND ARBEITSRECHTLICHE
GRUNDLAGEN



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

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

Marketing in eigener Sache – kompakt



Seminar für
berufstätige
Frauen

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!

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Borken	Do. 06.07.17	18.00 - 21.00 Uhr	Rathaus
Borken	Fr. 07.07.17	18.00 - 21.00 Uhr	Rathaus
Borken	Mo. 10.07.17	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

Zurück in den Beruf



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“.

Infoveranstaltung
für berufliche
Wieder-
einsteigerinnen

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:

Velen	Mi. 05.04.17	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Mi. 05.07.17	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Mi. 13.09.17	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“ 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:

Bocholt	Di. 21.02.17	09.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Do. 30.03.17	18.00 Uhr	Rathaus
Reken/Borken	Di. 04.07.17	18.00 Uhr	Rathaus Borken
Stadtlohn	Di. 19.09.17	18.00 Uhr	Haus Hakenfort

Rechtssicher werben im Internet



Modernes
Marketing?
Aber
sicher!

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran. Plattformen wie Xing, Facebook, Twitter und Instagram gehören zum Alltag, beruflich und privat. Kommuniziert wird zunehmend über WhatsApp oder ähnliche Angebote. Auch Unternehmen nutzen diese modernen Medien, um ihre Kunden besser zu erreichen.

Welche Chancen bieten diese Medien und welche Risiken sollte man kennen? Diskutieren Sie die Möglichkeiten und erfahren Sie, wie Sie die Risiken minimieren können. Rechtsanwältin Jutta Löwe klärt Sie auf und gibt Tipps zum rechtssicheren Umgang.

Jutta Löwe ist seit 2004 Rechtsanwältin, 2010 gründete sie ihre eigene Kanzlei. Sie berät und vertritt Unternehmen ausschließlich in den Bereichen des IT-, Internet- und Datenschutzrechts sowie auf dem Gebiet des gewerblichen Rechtsschutzes. Zusätzlich hält sie Vorträge und Schulungen u.a. zu Social Media und Cloud Computing. Als externe Datenschutzbeauftragte (TÜV®) hilft sie auch praktisch, den Datenschutz in Unternehmen zu gewährleisten.

Referentin:

Jutta Löwe, Rechtsanwältin, externe Datenschutzbeauftragte (TÜV®)

Termine:

Stadtlohn	Mi. 15.02.17	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Mi. 15.03.17	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Mi. 17.05.17	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Mi. 20.09.17	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 Person zu bestätigen.

Bei einem erfolgreichen Bewerbungsgespräch geht es darum,

- > ein überzeugendes und sicheres Bild Ihrer Person zu zeigen sowie
- > 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 der Stadt Gronau

Termine:

Stadtlohn	Di.	12.09.17	16.30 Uhr	Haus Hakenfort
Rhede	Do.	21.09.17	16.30 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di.	26.09.17	16.30 Uhr	Café Karton

Beschäftigung in der Gleitzzone

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“.

Minijob
oder Midijob -
(k)ein großer
Unterschied?

Der Gesetzgeber 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.

Ab 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!

In diesem Vortrag erfahren Sie, was die Gleitzzone genau ausmacht, welche Regelungen zu beachten sind und welche Vorteile sie mit sich bringt.

Referentin:

Dietlind Dellbrügge, Rechtsanwältin

Termine:

Borken	Di.	24.01.17	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di.	07.03.17	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mi.	26.04.17	19.00 Uhr	Villa van Delden
Isselburg	Di.	30.05.17	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di.	20.06.17	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do.	29.06.17	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di.	11.07.17	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di.	10.10.17	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di.	07.11.17	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di.	14.11.17	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Raesfeld	Do.	16.11.17	19.00 Uhr	Rathaus

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. 26.01.17	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do. 06.04.17	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do. 18.05.17	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Do. 07.09.17	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do. 12.10.17	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Gescher	Do. 09.11.17	19.00 Uhr	Rathaus

Private Altersvorsorge



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:

Borken	Di. 14.03.17	19.30 Uhr	Rathaus
Rhede	Di. 04.04.17	19.30 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mo. 29.05.17	19.30 Uhr	Villa van Delden

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.

Mit dem ElterngeldPlus und der flexibleren Gestaltung der Elternzeit werden die Möglichkeiten für Eltern weiter verbessert.

Die Elterngeldstelle bietet regelmäßige Info-Abende an und gibt Ihnen 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 (neuen) Regelungen gelten zur Elternzeit?**
- **Welche Möglichkeiten bietet das ElterngeldPlus?**

Eingeladen sind (werdende) Eltern, die gerade ihre Elternzeit und ihren finanziellen Lebensunterhalt für die Familienphase planen. Aufbauend auf diesen Informationen können Sie eine Einzelberatung im Kreishaus Borken wahrnehmen.



Info-Abende der
Elterngeldstelle
des Kreises
Borken

Referent / Referentin:

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

Termine:

Borken	Do. 09.02.17	19.00 - 20.30 Uhr	FaBi (Saal), Am Vennehof 1
Gronau	Do. 16.02.17	19.00 - 20.30 Uhr	FaBi, Laubstiege 15
Bocholt	Do. 09.03.17	19.00 - 20.30 Uhr	VHS, Südwall 4a
Borken- Weseke	Do. 06.04.17	19.00 - 20.30 Uhr	Familienzentrum St. Ludgerus, Borken- wirthner Str. 4
Gronau	Do. 06.04.17	19.00 - 20.30 Uhr	Euregio-VHS, von-Keppel-Str. 10
Borken	Do. 27.04.17	19.00 - 20.30 Uhr	VHS, Heidener Str. 88
Ahaus	Do. 27.04.17	19.00 - 20.30 Uhr	VHS, Vagedesstr. 2 (vorherige Anmeldung bei VHS erforderlich)

Gesundheit beginnt im Kopf



Körper, Geist
und Seele
sind eine
Einheit

Woran wir denken und wie wir uns fühlen hat oft einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder. Und wenn es der Seele schlecht geht, spürt der Körper es auch.

Dieses Gleichgewicht zu halten, ist im Alltag zwischen Beruf, Familie und Frau sein eine große Herausforderung. Selbstfürsorge ist da ein Lösungsansatz.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die wissen wollen:

- > Was braucht mein Körper, um fit und gesund zu sein?
- > Welche Kraftquellen gibt es?
- > Wie werde ich durch Gedankenhygiene positiv und motiviert?
- > Welche Beziehung haben die Gefühle zu unseren Organen und wie nutze ich die Erkenntnis?
- > Welche mentalen Möglichkeiten gibt es, um körperliches und geistiges Leistungsvermögen zu steigern?

Sie erhalten viele wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie energetischer in den Tag starten.

Referentin:

Monika Wissing, Heilpraktikerin

Termine:

Stadtlohn	Do. 19.01.17	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do. 09.02.17	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Do. 16.02.17	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do. 09.03.17	19.00 Uhr	Studio der „Brücke“, Parkstr. 1
Gescher	Do. 16.03.17	19.00 Uhr	Rathaus
Raesfeld	Do. 06.04.17	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do. 28.09.17	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Ahaus	Do. 09.11.17	19.00 Uhr	Villa van Delden

Schatzkiste Resilienz: Entdecken Sie Ihre wahre Stärke!



Heutzutage ist es vor allem für Frauen eine große persönliche Aufgabe, auf sich selbst im Angesicht schwieriger Aufgaben zu achten.

Im beruflichen und privaten Alltag bringt fast jeder Tag Veränderungen mit sich. Und nicht immer erweisen sich diese Veränderungen als warmer Rückenwind. Wer gelernt hat, flexibel zu agieren und die Chancen zu entdecken, wird jeden Gegenwind unbeschadet überstehen.

Resilienz heißt die geheimnisvolle Kraft, die Sie gestärkt aus Krisen und Rückschlägen hervorgehen lässt. Lernen Sie die entscheidenden Schlüsselfaktoren, wie z.B. Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Lösungs-, Zukunfts- sowie Netzwerkorientierung kennen, die Sie situationselastischer durchs Leben gehen lassen.

Entdecken Sie den Inhalt Ihrer Schatzkiste: Welche Stärken und Fähigkeiten befinden sich schon darin? Welche möchten Sie gerne mehr für sich einsetzen?

Referentin:

Sonja Hüls, Business- & Sport-Mental-Trainerin

Termine:

Reken	Di.	31.01.17	19.30 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Bocholt	Di.	07.02.17	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di.	07.03.17	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Di.	27.06.17	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Di.	12.09.17	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di.	10.10.17	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di.	07.11.17	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di.	21.11.17	19.00 Uhr	Rathaus

Der beste Weg zum neuen Job



Ein
Acht-Punkte-Plan
zur gezielten
Jobsuche

Auf der Suche nach dem perfekten Arbeitsplatz spielen auch Glück und Zufall eine Rolle. Doch als Faustregel gilt: Gute Vorbereitung erhöht die Chancen um ein Vielfaches!

Der Start in den Beruf, der Wiedereinstieg oder der Jobwechsel gehen oft einher mit einem langwierigen Prozess, der bestenfalls in Vorstellungsgesprächen erfolgreich endet.

Dieser Prozess kann auch zielgerichtet und effektiv erfolgen. Der Acht-Punkte-Plan bietet einen Leitfaden, der den gesamten Bewerbungsprozess auf den Punkt bringt.

Dieser Abend richtet sich an alle, die sich zielstrebig und planvoll auf den Weg zu einem neuen Arbeitsplatz machen wollen – als Berufsein- oder wiedereinsteigerin, beim Jobwechsel oder bei der Jobsuche. Sie erhalten wertvolle und praktische Tipps, wie Sie bei der Arbeitssuche systematisch vorgehen, sich bei Ihren Wunschunternehmen sichtbar machen und bestmöglich Marketing mit Ihren Bewerbungsunterlagen betreiben.

Referentin:

Tanja Brill, Diplom-Betriebswirtin, Personalberaterin, Personal-Coach

Termine:

Borken	Di. 04.04.17	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di. 20.06.17	19.00 Uhr	Haus Hakenfort
Gronau	Di. 19.09.17	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di. 14.11.17	19.00 Uhr	Rathaus

„Viele Päckchen zu tragen ...“



Frauenrücken
schmerzen
anders

Frauen sind in ihrem Alltag auf vielfältige Weise gefordert – Familie, Beruf, Ehrenamt – das macht sich oft auch körperlich in Form von Schmerzen und Verspannungen bemerkbar. Viele Frauen machen sich buchstäblich „den Rücken krumm“.

Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Vortrag:

- > was Stress und Bindegewebe miteinander zu tun haben!
- > welche speziell weiblichen Ursachen es für Rückenschmerzen gibt!
- > wodurch sich Verspannungen und Schmerzen aufbauen und warum das Körpergefühl eine wichtige Rolle dabei spielt!
- > wie Sie mit einfachen Übungen und kleinen Veränderungen für mehr Wohlbefinden sorgen und Ihre körperlichen Ressourcen stärken.

Referentin:

Kerstin Özler-Severing, Dipl. Physiotherapeutin (FH)

Termine:

Isselburg	Mo. 13.03.17	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mo. 29.05.17	19.00 Uhr	Haus Hakenfort
Bocholt	Mo. 20.11.17	19.00 Uhr	Rathaus

Mega-Memory – das außergewöhnliche Gedächtnistraining



Mega Memory ist eine Methode, mit der Sie Ihr Gedächtnis mit viel Spaß effizient und langfristig verbessern. Der Erfolg ist für jede Alterskategorie sofort sichtbar, spürbar und kann klar gemessen werden. Im beruflichen Umfeld aber auch privat ist es mitunter wichtig, Personen mit Namen anzusprechen, Telefonnummern parat zu haben oder Termine zu behalten.

Freuen Sie sich auf einen begeisternden, durchaus humorvollen Vortrag bei dem Sie mit Leichtigkeit

- > **Namen, Zahlen, Vokabeln, Länder usw. leicht lernen und behalten**
- > **entdecken, dass Lernen Spaß machen kann**
- > **erkennen, dass Ihr Gedächtnis besser ist als Sie vermuten.**

Bitte bringen Sie einen Schreibblock sowie einen Stift mit!

Referentin:

Ute Uphues, Motivations- und Gedächtnistrainerin, Coesfeld

Termine:

Reken	Mi. 15.02.17	19.30 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mi. 15.03.17	19.30 Uhr	Rathaus
Rhede	Mi. 17.05.17	19.30 Uhr	Rathaus
Ahaus	Mi. 06.09.17	19.30 Uhr	Villa van Delden
Borken	Mi. 04.10.17	19.30 Uhr	Rathaus
Gescher	Di. 17.10.17	19.30 Uhr	Rathaus
Gronau	Mi. 15.11.17	19.30 Uhr	Studio der „Brücke“, Parkstr. 1

Netzwerk der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten 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 Grüting-Woeste, Stadt Borken
Sybille Großmann, Stadt Ahaus
Irmgard Paßerschroer, Kreis Borken
Mechthild Roters, Stadt Stadtlohn
Astrid Schupp, Stadt Bocholt
Ria Sönnekes, Stadt Vreden

Layout:

Nina Haak, Das Werbe Werk, Borken

Netzwerk
Netzwerk

der



kommunalen
Gleichstellungs-
beauftragten
im Kreis Borken

Frau & Beruf

