



Veranstaltungen
2020

wegfinderin 
Berufliche Wege für Frauen
im Kreis Coesfeld

WARUM NICHT MAL DEN FOKUS AUF DICH SELBER SETZEN?

www.wegfinderin.de

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



WARUM

ASCHEBERG · BILLERBECK

NICHT

COESFELD · DÜLMEN

MAL DEN

HAVIXBECK · LÜDINGHAUSEN

FOKUS

NOTTULN · NORDKIRCHEN

AUF DICH

OLFEN · GEMEINDE ROSENDAHL

SELBER

GEMEINDE SENDEN

SETZEN?

Willkommen bei den Wegfinderinnen.

Frauen können alles. Sie können erwerbstätig sein auf allen Ebenen. Frauen können Selbstständigkeit, Berufscomeback und Selbstmarketing. Sie können ihre Fähigkeiten einbringen, Arbeitsstrategien optimieren und ihre eigene Alterssicherung voranbringen. Frauen können alles – und werden noch besser mit Tipps, Tricks und Unterstützung.

Wir möchten den Frauen im Kreis Coesfeld einen bunten Strauß an Möglichkeiten und Ideen anbieten, damit sie sich stärken, weiterentwickeln und kompetent ihre nächsten Schritte gehen können. Der weibliche Weg zum Erfolg gelingt über den Einsatz der eigenen Stimme, mit Schlagfertigkeit und über die Wirkung einer positiven Sprache. Nicht nur die offensichtlichen Anforderungen auf dem Weg zum erfüllenden Job liegen uns am Herzen. Ebenso wichtig ist es gut zu schlafen, das eigene Zutrauen zu stärken und auf sich selbst zu achten.

Herzlich eingeladen sind alle Frauen, die ihre Kompetenzen erweitern möchten. Frauen die, persönliche und berufliche Ziele in Einklang bringen möchten. Frauen, die abstimmen möchten, was Ihnen und Ihrer Familie in der Vereinbarkeit mit dem Beruf guttut.

Fehlt Ihnen ein Thema oder eine Facette in unserem Programm? Gerne nehmen wir Ihre Anregungen auf und komplettieren unser Angebot. Ideen und Wünsche sind herzlich erwünscht.

Willkommen bei den Wegfinderinnen!

2020

Vorwort

Seite 03

Inhaltsverzeichnis

Seite 04 / 05

VORTRAG 01

Schlafen Sie gut

Seite 06

VORTRAG 02

Haltung bewahren!

Seite 07

VORTRAG 03

Mehr Selbstbewusstsein
tut gut

Seite 08

VORTRAG 04

Lust statt Frust –
wie motiviere ich mich selbst

Seite 09

VORTRAG 05

Arbeitssuche nach der
Familienphase gut vorbereiten

Seite 10

VORTRAG 06

Boxenstopp im Hamsterrad

Seite 11

VORTRAG 07

Resilienz – Wie stärke ich
Mein seelisches Immunsystem

Seite 12

VORTRAG 08

Selbstmarketing für Frauen

Seite 13

VORTRAG 09

Minijobs – Chance oder
Sackgasse? Rente?
Altersarmut?

Seite 14



VORTRAG 10
Der weibliche Weg zum
(beruflichen) Erfolg
Seite 15

VORTRAG 11
Pflege- und Wohnberatung
Seite 16

VORTRAG 12
Ab morgen bin ich Chefin
Seite 17

VORTRAG 13
Kostbare Ressource Zeit
Seite 18

VORTRAG 14
Stimmbalance
Seite 19

VORTRAG 15
Schlagfertig agieren,
reagieren und rhetorisch
improvisieren
Seite 20

VORTRAG 16
Mindfull statt mind full
Seite 21

VORTRAG 17
Die Kraft der positiven
Sprache
Seite 22

VORTRAG 18
Vorsorge treffen
Seite 23

Terminübersicht
Seite 24 / 25

Adressen und Kontakte
Seite 28



01

Datum:

23.01.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Rathaus
Sitzungszimmer
Hauptstr. 30
4872 Rosendahl

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.

Datum:

02.12.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

VHS
Alte Sparkasse/Forum
Münsterstr. 29/
Ostring 32
48249 Dülmen

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 geruhvolle Nacht.

Referentin:

Christel Büning – Entspannungspädagogin,
Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention

kostenfrei

Anmeldung erforderlich unter:

23.01.: christa.thies@rosendahl.de

02.12.: gleichstellungsstelle@duelmen.de



02

Datum:

29.01.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Rathaus Ascheberg
Bürgerforum
Dieningstr. 7
59387 Ascheberg

Datum:

19.08.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Landwirtschaftsschule
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

kostenfrei

Haltung bewahren! Präsenz und Ausstrahlung durch richtige Haltung und Bewegung

Ein souveräner Auftritt ist für Frauen in vielen Situationen wichtig: beim Vorstellungsgespräch, im Job mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden oder auch im Privatleben. Oft widerspricht die Körpersprache aber dem Inhalt der Worte und Frauen werden nicht ausreichend wahrgenommen, wirken ohnmächtig und können dann ihre Kompetenzen und Fähigkeiten nicht optimal einsetzen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie über ihren Körper in die Präsenz kommen und damit Ihrem Auftreten mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft verleihen. Sie bekommen hilfreiche Tipps und lernen einfache Übungen kennen, um sich vor schwierigen Situationen Kraft zu geben und mit der äußeren Haltung auch die innere Haltung zu verändern.

Referentin:

Kerstin Özler-Severing – Gesundheitscoachin

Anmeldung erforderlich unter:

29.01.: lepper@ascheberg.de

19.08.: poelling@billerbeck.de



03

Datum:

04.02.2020

Uhrzeit:

19.00 – 21.00 Uhr

Adresse:

Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amthaus 14
59 348 Lüdinghausen

kostenfrei

Mehr Selbstbewusstsein tut gut! Aber wie bekomme ich das?

Wer von uns wünscht sich nicht mehr davon: ein selbstbewussteres Auftreten, sich selber wertvoller zu finden, selbstbewusster Menschen gegenüber zu treten 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 geboren? 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 soll sein, dass Sie, mit konkreten Anregungen und kleinen Alltagstipps ausgestattet, den Vortrag selbstbewusster verlassen als sie gekommen sind!

Referentin:

Katja Artelt – Lehrerin und Coach für Lebens- und Erziehungsfragen

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



04

Datum:

11.02.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus der
Stadt Olfen
Kirchstr. 22
59399 Olfen

kostenfrei

Lust statt Frust – wie motiviere ich mich selbst?

Kennen Sie das? Viel zu viel zu tun, aber wenig Schwung und Motivation? Die guten Vorsätze des neuen Jahres sind auch schon wieder versandet?

Heute werfen wir einen Blick auf Energiefresser und Energiespender. Sie erfahren und erproben Möglichkeiten von Selbstmotivation und Mentaltraining und gewinnen neue Impulse für einen aktiven, ausgeglichenen Alltag.

Referentin:

Dr. Claudia Robben – Diplom Psychologin
und Sportwissenschaftlerin

Anmeldung erforderlich unter:

baecker@olfen.de



05

Arbeitssuche nach der Familienphase gut vorbereiten

Die Suche nach einem neuen Job verlangt Zeit und Energie. Sie kann zu einem „Fulltime-Job“ mutieren, wenn Informationen mühsam zusammengetragen werden müssen. Nutzen Sie dieses Beratungsangebot, um systematisch und zielgerichtet vorgehen zu können. Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, die nach der Familienphase in das Berufsleben wieder einsteigen wollen, erhalten in diesen Veranstaltungen 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.

Datum:

04.03., 24.06., 02.09.,
25.11.2020

Uhrzeit:

9.00 – 12.30 Uhr

Adresse:

Bundesagentur
für Arbeit / BIZ
Holtwicker Str. 1
48653 Coesfeld

Datum:

12.03.2020

Uhrzeit:

9.00 – 12.30 Uhr

Adresse:

Burg Lüdinghausen
Cafeteria – Amthaus 14
59348 Lüdinghausen

Datum:

05.11.2020

Uhrzeit:

9.00 – 12.30 Uhr

Adresse:

Rathaus / Sitzungssaal
Markt 1
48727 Billerbeck

kostenfrei

Referentin:

Karin Hartmann – Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

Anmeldung erforderlich unter:

Termine Coesfeld: Tel. 02541 919-125

12.03.: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

05.11.: poelling@billerbeck.de



06

Datum:

19.03.2020

Uhrzeit:

15.00 – 16.30 Uhr

Adresse:

Rathaus Havixbeck
Sitzungssaal
Willi-Richter-Platz 1
48239 Havixbeck

kostenfrei

Boxenstopp im Hamsterrad

Fühlen Sie sich regelmäßig wie in einem Hamsterrad? Erleben Sie zunehmend belastende Situationen in Ihrem beruflichen und/oder privaten Alltag? Haben Sie das Gefühl, nie fertig zu werden oder abschalten zu können? Fehlt Ihnen Zeit für Pausen, Entspannung oder ausgleichende Aktivitäten? Fühlen Sie sich häufig gehetzt, schlapp oder antriebslos? Möchten Sie aktiv etwas für sich tun? Dann ist dieser Vortrag ein guter Anfang. Gerade Frauen fühlen sich aufgrund der Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und eigenem Anspruch häufig in einem Hamsterrad. Nutzen Sie diesen Boxenstopp als ersten Schritt, um für sich zu sorgen. Er bietet Ihnen sowohl Hintergrundwissen zum Thema Stress und emotionale Belastungen, als auch konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze für Ihren Alltag.

Referentin:

Susanne Zimmermann – Industriefachwirtin, Business Coach (IHK), Burnout- und Resilienzberaterin (Paracelsus)

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de



07

Datum:

19.03.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus

Raum 11

Am Gorbach 2

59394 Nordkirchen

kostenfrei

Resilienz – Wie stärke ich mein seelisches Immunsystem

Wie kann es gelingen, in stürmischen Zeiten, die durch ständigen Wandel, immer mehr Stress, Leistungsdruck und komplexe Situationen gekennzeichnet sind, gesund und zufrieden zu bleiben? Resilienz – die Widerstandskraft der Seele – hilft uns, schwierigen, herausfordernden Situationen im Berufs- und Privatleben konstruktiv zu begegnen und aus ihnen zu lernen.

Im Vortrag bietet die Referentin einen umfassenden Überblick zum Thema, gepaart mit Beispielen und Ansätzen, die eigene Resilienzfähigkeit aktiv zu trainieren.

Referentin:

Susanne Zimmermann – Industriefachwirtin, Business Coach (IHK), Burnout- und Resilienzberaterin (Paracelsus)

Anmeldung erforderlich unter:

klara.doebbelin-suedfeld@nordkirchen.de



08

Selbstmarketing für Frauen

Datum:

24.03.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Forum WBK
Osterwicker Str. 29
48653 Coesfeld

Datum:

09.09.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amthaus 14
59348 Lüdinghausen

kostenfrei

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 Schaten – Dipl.-Psychologin

Anmeldung erforderlich unter:

24.03.: gudrun.kenning@coesfeld.de

09.09.: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



09

Datum:

28.04.2020

Uhrzeit:

18.30 – 20.00 Uhr

Adresse:

Kreis Coesfeld
kl. Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

Datum:

17.11.2020

Uhrzeit:

18.30 – 20.00 Uhr

Adresse:

Rathaus Havixbeck
Sitzungssaal
Willi-Richter-Platz 1
48239 Havixbeck

kostenfrei

Minijobs – Chance oder Sackgasse? Rente? Altersarmut?

Minijobs sind seit jeher auf dem Prüfstand – sind sie nun eine Chance oder eher eine Sackgasse? Da gehen die Meinungen auseinander. Fakt ist, dass vor allem viele Berufsrückkehrerinnen diese Möglichkeit nutzen, um nach einer Familienphase auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß zu fassen. Sinnvoll oder nicht, das erläutert die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit, Karin Hartmann. Das Rentengefälle zwischen Mann und Frau ist nirgends so hoch wie hierzulande. Zehn Prozent der Frauen in Deutschland leben in Altersarmut. Bedingt durch die Familienplanung setzen Frauen häufiger im Job aus und üben nicht selten auch danach nur noch Teilzeit- oder Minijobs aus. So fehlen ihnen am Ende wichtige Rentenpunkte.

Referentin:

Karin Hartmann – Beauftragte für
Chancengleichheit und Existenzgründung
am Arbeitsmarkt

Anmeldung erforderlich unter:

28.04.: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

17.11.: gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de



10

Datum:

29.04.2020 / Teil 1

06.05.2020 / Teil 2

Uhrzeit:

Jeweils von

19.00 – 21.30 Uhr

Adresse:

Alte Amtmannei

Kaminzimmer

Joseph-Moehlen-

Platz 1

48301 Nottuln

kostenfrei

Teilnahme begrenzt

Der weibliche Weg zum (beruflichen) Erfolg / Teil 1 und 2

Kolleginnen und Kollegen schätzen Sie wegen Ihrer typisch weiblichen Stärken wie Kommunikationskraft und Organisationstalent? Im Job denken Sie vernetzt und bringen dazu noch Kreativität, Empathie, Besonnenheit und ganzheitliche Kompetenz ein? An zwei miteinander verbundenen Vortragsabenden wollen wir uns mit unseren unbewussten Handlungsmustern, dem inneren Autopiloten beschäftigen. Wir wollen die Mechanismen kennenlernen, um zu überprüfen, inwieweit diese auf jede Einzelne zutreffen. Die zwei aufeinander aufbauenden Vortragsabende bieten Ihnen die Möglichkeit sich mit Ihren Stärken und Ressourcen auseinander zu setzen, unbewusste Handlungsmuster zu erkennen um sie für Ihren beruflichen Erfolg zu nutzen.

Referentin:

Heike Schulze-Werner – Trainerin und Coach, zertifizierte Beraterin für berufliche Entwicklung (BBE)

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellung@nottuln.de



11

Pflege- und Wohnberatung

Datum:

12.05.2020

Uhrzeit:

18.00 – 20.00 Uhr

Adresse:

Rathaus Ascheberg
Bürgerforum
Dieningstr. 7
59387 Ascheberg

kostenfrei

Pflegebedürftigkeit stellt sich oft schleichend, manchmal aber auch plötzlich durch eine Erkrankung oder einen Unfall ein. Die Betroffenen und deren Angehörige sind in dieser Situation auf Beratung und Information zum Thema dringend angewiesen. Petra Heilers stellt die Pflege- und Wohnberatung des Kreises Coesfeld vor, deren Aufgabe es ist, Ratsuchenden zu helfen, individuell geeignete Lösungen für die eigene Pflegesituation zu finden.

Des Weiteren gibt sie einen Einblick in die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zur Einstufung in einen Pflegegrad und stellt die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung vor, die es pflegebedürftigen Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.

Referent:

Petra Heilers – Pflege- und Wohnberatung,
Kreis Coesfeld

Anmeldung erforderlich unter:

lepper@ascheberg.de



12

Datum:

14.05.2020

Uhrzeit:

19.30 – 21.00 Uhr

Adresse:

VHS

Alte Sparkasse / Forum

Raum 34

Münsterstr. 29/

Ostring 32

48249 Dülmen

kostenfrei

Ab morgen bin ich Chefin!

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 Andrea Meyer von der Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld.

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

Referentin:

Andrea Meyer – Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Anmeldung erforderlich unter:

gleichstellungsstelle@duelmen.de



13

Datum:

04.06.2020

Uhrzeit:

18.30 – 20.00 Uhr

Adresse:

Kreis Coesfeld
kl. Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnahme begrenzt

Kostbare Ressource Zeit – effektives Zeit- und Selbstmanagement

„Haben Sie auch eigentlich mal wieder keine Zeit“? – Sie haben mannigfaltige Arbeitsmengen zu erledigen und stehen unter hohem Druck, so dass Sie Sorge haben, das Wichtigste nicht mehr zu schaffen?

In diesem Vortrag lernen Sie leicht handhabbare Methoden kennen, die Ihnen mehr Freiraum in Ihrer täglichen Arbeit verschaffen. Diese unterstützen Sie dabei, erfolgreich und gelassen Ihre Aufgaben zu bewältigen.

Referentin:

Julia Hörbelt – Dipl.-Sozialpädagogin,
Coach (IfAP), Systemische Beraterin (SG)

Anmeldung erforderlich unter:

anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de



14

Datum:

17.06.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Landwirtschaftsschule
Saal
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

Datum:

26.08.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus der
Stadt Olfen
Kirchstr. 22
59399 Olfen

kostenfrei

Stimmbalance

Setzen Sie Ihre Stimme in Ihrem Beruf ein? Und haben Sie manchmal das Gefühl, Sie sprechen zu leise, Ihrer Stimme fehlt Tragfähigkeit und Leichtigkeit? Sie werden schnell heiser, Ihre Stimme ist nicht belastbar oder Sie haben zu wenig Atem zum Sprechen?

In diesem Vortrag mit praktischen Beispielen und Übungen können Sie viele Möglichkeiten mit und in Ihrer Stimme ausloten und erfahren.

Referentin:

Elisabeth Kammann – Stimmpädagogin der Lichtenberger Methode für angewandte Stimmphysiologie

Anmeldung erforderlich unter:

17.06.: poelling@billerbeck.de

26.08.: baecker@olfen.de



15

Datum:

24.06.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Gemeinde Senden
Sitzungssaal
Münsterstr. 30
48308 Senden

Schlagfertig agieren, reagieren und rhetorisch improvisieren

Egal ob im Beruf oder im Alltag – wir sind häufig in der Situation, unangenehme Dinge ansprechen und Konflikte klären oder gar unfaire Angriffe abwehren zu müssen. Wie aber kann ich in so einer Situation angemessen reagieren und zu einer Lösung kommen?

Datum:

24.11.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Kreis Coesfeld
kl. Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Straße 7
48653 Coesfeld

Unterschiedliche Methoden und Ansätze zur Schlagfertigkeit können erlernt und angewendet werden. Strategien, um die richtigen Worte zu finden, Probleme ansprechen und kommunikativ lösen können, werden in diesem Vortrag vorgestellt und ausprobiert.

Referentin:

Sarah Christine Giese – Sprecherin,
Sprecherzieherin, Stimm- und Sprechtrainerin

kostenfrei

Anmeldung erforderlich unter:

24.06.: s.haehnel@senden-westfalen.de

24.11.: gleichstellungsstelle@duelmen.de



16

Datum:

22.09.2020

Uhrzeit:

19.00 – 20.30 Uhr

Adresse:

Stadt Coesfeld

Stadtbücherei

Coesfeld

Walkenbrückenstr. 25

48653 Coesfeld

kostenfrei

Mindful statt mind full

Wie finden wir Möglichkeiten von Stressabbau und „Entschleunigung“? In einem Alltag, der uns zu überholen scheint, ist dieser Tag eine Einladung zu einer Praxis der Achtsamkeit.

Mit Hintergründen, Einblicken und vielen praktischen Übungen machen wir uns auf den Weg zu mehr Bewusstheit und Gelassenheit im Arbeitsalltag.

Referentin:

Dr. Claudia Robben – Diplom Psychologin und Sportwissenschaftlerin

Anmeldung erforderlich unter:

gudrun.kenning@coesfeld.de



17

Datum:

07.10.2020

Uhrzeit:

19.00 – 21.00 Uhr

Adresse:

Bürgerhaus

Raum 11

Am Gorbach 2

59394 Nordkirchen

kostenfrei

Die Kraft der positiven Sprache – wie ich mein Leben und meinen Beruf positiv beeinflussen kann

Wer möchte nicht gerne mehr Gelingendes in seinem Leben? Wir selbst haben Einfluss auf unser Leben und unsere Berufswelt. Wie kann uns die Sprache zu mehr Lebensglück und Leichtigkeit führen? Eine lebensbejahende Einstellung und diese dann auch noch kommunizieren? Das ist leichter gesagt als getan.

Katja Artelt verspricht konkret und einfach:

4 Wörter streichen und damit das Positive erreichen! In dieser Abendveranstaltung werden wir aktiv üben und Strategien nutzen, die uns positiv gestimmt neue Optionen für den Alltag und das Berufsleben mitgeben.

Referentin:

Katja Artelt – Lehrerin und Coach für Lebens- und Erziehungsfragen

Anmeldung erforderlich unter:

klara.doebbelin-suedfeld@nordkirchen.de



18

Datum:

29.10.2020

Uhrzeit:

19.00 – 21.00 Uhr

Adresse:

Alte Landwirtschafts-
schule – Saal
Darfelder Str. 10
48727 Billerbeck

kostenfrei

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:

Stefan Kraus – Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

Anmeldung erforderlich unter:

poelling@billerbeck.de

Terminübersicht 2020

Januar – Mai

JANUAR

23.01.2020

Schlafen Sie gut – Endlich wieder erholt in den Tag starten

19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus Rosendahl, Sitzungszimmer,
Hauptstr. 30, 48720 Rosendahl

29.01.2020

Haltung bewahren!

19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus Ascheberg, Bürgerforum
Dieningstr. 7, 59387 Ascheberg

FEBRUAR

04.02.2020

Mehr Selbstbewusstsein tut gut

19.00 – 21.00 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

11.02.2020

Lust statt Frust –
wie motiviere ich mich selbst

19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus der Stadt Olfen
Kirchstr. 22, 59399 Olfen

MÄRZ

12.03.2020

Arbeitssuche nach der
Familienphase gut vorbereiten

9.00 – 12.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Cafeteria,
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

19.03.2020

Boxenstopp im Hamsterrad

15.00 – 16.30 Uhr,

Rathaus Havixbeck, Sitzungssaal,
Willi-Richter-Platz 1, 48329 Havixbeck

19.03.2020

Resilienz – wie stärke ich mein
seelisches Immunsystem

19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus, Raum 11,
Am Gorbach 2, 59394 Nordkirchen

24.03.2020

Selbstmarketing für Frauen

19.00 – 20.30 Uhr

Forum WBK
Osterwicker Str. 29, 48653 Coesfeld

APRIL

28.04.2019

Minijobs – Chance oder Sackgasse?
Rente? Altersarmut?

18.30 – 20.00 Uhr,

Kreis Coesfeld, kl. Sitzungssaal,
Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

29.04.2020

Der weibliche Weg zum
(beruflichen) Erfolg Teil 1

19.00 – 21.30 Uhr

Alte Amtmannei, Kaminzimmer,
Joseph-Moehlen-Platz 1, 48301 Nottuln

MAI

06.05.2019

Der weibliche Weg zum
(beruflichen) Erfolg Teil 2

18.00 – 20.00 Uhr,

Alte Amtmannei, Kaminzimmer,
Joseph-Moehlen-Platz 1, 48301 Nottuln

12.05.2020

Pflege- und Wohnberatung

18.00 – 20.00 Uhr,

Rathaus Ascheberg, Bürgerforum
Dieningstr. 7, 59387 Ascheberg

14.05.2020

Ab morgen bin ich Chefin

19.30 – 21.00 Uhr

VHS; Alte Sparkasse, Forum,
Münsterstr. 29/Ostring 32, 48249 Dülmen

Terminübersicht 2020

Juni – Dezember

JUNI

04.06.2020

Kostbare Ressource Zeit

18.30 – 20.00 Uhr

Kreis Coesfeld, kl. Sitzungssaal,
Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

17.06.2020

Stimmbalance

19.00 – 20.30 Uhr

Landwirtschaftsschule, Saal,
Darfelder Straße 10, 48727 Billerbeck

24.06.2020

Schlagfertig agieren, reagieren
und rhetorisch improvisieren

19.00 – 20.30 Uhr

Gemeinde Senden, Sitzungssaal,
Münsterstr. 30. 48308 Senden

AUGUST

19.08.2020

Haltung bewahren

19.00 – 20.30 Uhr

Landwirtschaftsschule, Saal,
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

26.08.2020

Stimmbalance

19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus der Stadt Olfen,
Kirchstr. 22, 59399 Olfen

SEPTEMBER

09.09.2020

Selbstmarketing für Frauen

19.00 – 20.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

22.09.2020

Mindful statt mind full

19.00 – 20.30 Uhr

Stadtbücherei Coesfeld,
Walkenbrückenstr. 25, 48653 Coesfeld

OKTOBER

07.10.2020

Die Kraft der positiven Sprache

19.00 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Raum 11,
Am Gorbach 2, 593994 Nordkirchen

29.10.2020

Vorsorge treffen

19.00 – 21.00 Uhr

Landwirtschaftsschule, Saal,
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

NOVEMBER

05.11.2020

Arbeitssuche nach der
Familienphase gut vorbereiten

9.00 – 12.30 Uhr

Stadt Billerbeck, Sitzungssaal,
Markt 1, 48727 Billerbeck

17.11.2020

Minijobs – Chance oder Sackgasse?
Rente? Altersarmut?

18.30 – 20.00 Uhr

Rathaus Havixbeck, Sitzungssaal,
Willi-Richter-Platz 1, 48239 Havixbeck

24.11.2020

Schlagfertig agieren, reagieren
und rhetorisch improvisieren

19.00 – 20.30 Uhr

Kreis Coesfeld, kl. Sitzungssaal,
Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

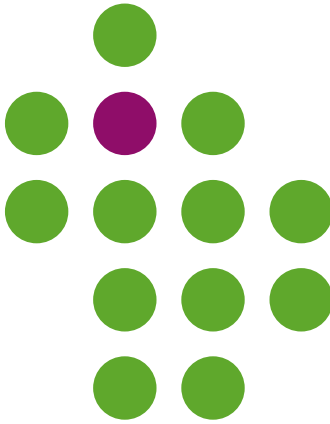
DEZEMBER

02.12.2019

Schlafen Sie gut – Endlich wieder
erholt in den Tag starten

19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Alte Sparkasse, Forum,
Münsterstr. 32/Ostrich 32, 48249 Dülmen



Wussten Sie schon... ?

- dass zwei Drittel der Minijobber Frauen sind?
- dass man als Minijobber/in Anspruch auf Urlaub und Lohnfortzahlung im Krankheitsfall hat?
- dass auch für Minijobber der flächendeckende Mindestlohn von 9,19 Euro brutto pro Stunde gilt
- dass man bis 450,00 Euro Minijobber/in ist – aber ab 450,01 Euro versicherungspflichtig beschäftigt sein kann und damit z. B. auch eine eigene Krankenversicherung hat?
- dass Sie sich bei der Minijobzentrale www.minijob-zentrale.de zum Thema Minijob informieren können?



Gleichstellungsbeauftragte der Städte und Gemeinden des Kreises Coesfeld



Gemeinde Ascheberg

Miriam Lepper
Tel. 02593 6095017
lepper@ascheberg.de
www.ascheberg.de

Stadt Billerbeck

Susanne Pölling
Tel. 02543 73-17
poelling@billerbeck.de
www.billerbeck.de

Stadt Coesfeld

Gudrun Kenning
Tel. 02541 948116
gudrun.kenning@coesfeld.de
www.coesfeld.de

Stadt Dülmen

Elisabeth Bäther
Tel. 02594 12-830
gleichstellungsstelle@duelmen.de
www.duelmen.de

Gemeinde Havixbeck

Mechthild Terwort
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

Carola König
Tel. 02502/942-301
gleichstellung@nottuln.de
www.nottuln.de

Gemeinde Nordkirchen

Klara Döbbelin-Südfeld
Tel. 02596 917-123
klara.doebbelin-suedfeld@nordkirchen.de
www.nordkirchen.de

Stadt Olfen

Gabriele Bäcker
Tel. 02595 389-105
baecker@olfen.de
www.olfen.de

Gemeinde Rosendahl

Christa Thies
Tel. 02547 77-220
christa.thies@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 14-384
elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de