

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT IM AMMERLAND

ein Projekt der kvhs Ammerland gGmbH

VERANSTALTUNGEN FÜR FRAUEN



ALLE ANGEBOTE SIND KOSTENLOS!

1...2...3... GO!



WIR BERATEN...

Frauen, die beruflich wieder einsteigen oder sich beruflich verändern wollen (zentral: Frauen in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen zum Beispiel nach einer Familien- oder Pflegezeit, geringfügig Beschäftigte).

Betriebe, die an Fachkräftesicherung und familienbewusster Unternehmenskultur interessiert sind.

WIR SIND DAS
BINDEGLIED ZWISCHEN
FRAUEN IM AMMERLAND,
DEM ARBEITSMARKT UND
DER REGIONALEN
WIRTSCHAFT!

TERMINÜBERSICHT

VERANSTALTUNGEN • BEWERBUNGSTRAININGS • MUTTERCAFÉ



Q6628	Motivationskick zum Jahresstart für Frauen, die ihre Ziele erreichen wollen	7. Februar 2026	ab 10:00 Uhr
Q6670	Zeit für das, was mir wichtig ist!	10. Februar 2026	ab 17:00 Uhr
Q6650	Mütter-Café: Entdecken Sie Ihren Wert am Arbeitsmarkt - mit Frühstück	11. Februar 2026	ab 09:30 Uhr
Q6651	Mütter-Café: Finanzielle Freiräume und Chancen - mit Kaffee und Kuchen	24. Februar 2026	ab 14:30 Uhr
Q6680/ Q6681	Ihr Weg zum Vorstellungsgespräch – mit Top-Unterlagen	2. März 2026	ab 09:00 Uhr/ ab 14:00 Uhr
Q6671	Wenn eine für alle an alles denkt...	7. März 2026	ab 11:00 Uhr
Q6652	Mütter-Café: Impulse für den Neustart - mit Frühstück	11. März 2026	ab 09:30 Uhr
Q6682	Wie bewerbe ich mich online?	12. März 2026	ab 09:00 Uhr
Q6630	Finanzparty für Frauen und Mütter - Verstehen und Handeln	13. März 2026	ab 18:00 Uhr
Q6625	Berufliche Erfüllung statt Kompromiss	11. April 2026	ab 09:30 Uhr

TERMINÜBERSICHT

VERANSTALTUNGEN • BEWERBUNGSTRAININGS • MUTTERCAFÉ



Q6623	Die Kunst des Redens	13. April 2026	ab 09:00 Uhr
Q6653	Mütter-Café: Geh Schritte in Dein Glück - mit Kaffee und Kuchen	14. April 2026	ab 14:30 Uhr
Q6626	Arbeitsvertrag, Gehalt und Co - endlich Klarheit im Job	16. April 2026	ab 09:00 Uhr
Q6622	Resilienz in herausfordernden Zeiten	17. April 2026	ab 10:00 Uhr
Q6629	Mein Job, meine Möglichkeiten	23. April 2026	ab 18:00 Uhr
Q6654	Mütter-Café: Kinderbetreuung: Infos, Angebote, Anmeldeverfahren - mit Frühstück	29. April 2026	ab 09:30 Uhr
Q6610	Wiedereinstieg in den Beruf - Rückkehr nach einer beruflichen Pause	30. April 2026	ab 09:15 Uhr
Q6683/ Q6684	Ihr Weg zum Vorstellungsgespräch – mit Top-Unterlagen	7. Mai 2026	ab 09:00 Uhr/ ab 14:00 Uhr
Q6685	Der perfekte erste Eindruck: Präsentieren Sie sich optimal als Bewerberin	8. Mai 2026	ab 09:30 Uhr
Q6686	Erfolgreich im Gespräch: Vorbereitung auf die Vorstellung als Arbeitnehmerin	11. Mai 2026	ab 09:00 Uhr

TERMINÜBERSICHT

VERANSTALTUNGEN • BEWERBUNGSTRAININGS • MUTTERCAFÉ



Q6655	Mütter-Café: Hör niemals auf zu träumen - mit Kaffee und Kuchen	12. Mai 2026	ab 14:30 Uhr
Q6687	Frauen-Bewerbungstraining: Anschreiben überzeugend verfassen	18. Mai 2026	ab 09:00 Uhr
Q6688	Frauen-Bewerbungstraining: Lebenslauf professionell gestalten	19. Mai 2026	ab 09:00 Uhr
Q6689	Frauen-Bewerbungstraining: Wie funktioniert eine Online-Bewerbung?	20. Mai 2026	ab 09:00 Uhr
Q6624	Ich entscheide – Klarheit finden, ins Handeln kommen, dran bleiben	13. Juni 2026	ab 10:00 Uhr
Q6611	Mini- und Midijobs: Unterschiede kennen, Potenziale nutzen	24. Juni 2026	ab 09:30 Uhr
Q6627	Der persönliche Lebenscocktail – individuell gemixt	26. Juni 2026	ab 18:00 Uhr
Q6631	Finanzparty für Frauen und Mütter - Verstehen und Handeln	21. August 2026	ab 18:00 Uhr

VERANSTALTUNGEN

MOTIVATIONSKICK ZUM JAHRESSTART FÜR FRAUEN, DIE IHRE ZIELE ERREICHEN WOLLEN

Viele kennen es: viele gute Vorsätze kurz vor Silvester für das kommende Jahr und Ende Januar ist die Motivation, der Elan und das Durchhaltevermögen schon merkbar gesunken. Damit dies nicht passiert, schaffen wir den Weg zum Ziel gemeinsam. Planung, Motivation, Gemeinschaft und Spaß stehen im Vordergrund. Beim zweiten Termin schauen wir uns den bisher geschafften Weg an, besprechen was noch getan werden könnte und feiern die Erfolge!

Kursnummer: Q6628

Lehrkraft: Julia Fröhlich



Ab Samstag, 7. Februar 2026
10:00 bis 13:00 Uhr

Folgetermin am 6. Mai 2026
18:00 bis 21:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

ZEIT FÜR DAS, WAS MIR WICHTIG IST! ZEITMANAGEMENT UND SELBSTORGANISATION FÜR FRAUEN

Wir schauen uns gemeinsam an, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist, wofür Sie gerne mehr Zeit hätten und was Ihnen in Ihrem Alltag Energie gibt, statt sie zu rauben. Im Anschluss lernen wir praktische Tools, Hacks und Tipps zur Planung kennen, die dem Alltagschaos die nötige Struktur geben und Raum für das lassen, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Kursnummer: Q6670

Lehrkraft: Britta Lammers



Am Dienstag, 10. Februar 2026
17:00 bis 20:00 Uhr



Westerstede, kvhs, Gebäude B,
Am Esch 10



WENN EINE FÜR ALLE AN ALLES DENKT...

CARE ARBEIT UND - MENTAL LOAD - GERECHT VERTEILEN

Frauen leisten laut Statistischem Bundesamt (2022) 44,3% mehr Care-Arbeit als Männer und dabei ist der - mental load - also das Planen und Koordinieren von Aufgaben, die zusätzlich in der Familie anfallen, noch nicht mitgedacht.

Diese (unsichtbare) Arbeit im Hintergrund kann viel Freude bereiten, wird sie allerdings überfordernd, drohen nicht zuletzt psychische Beschwerden oder auch körperliche Symptome. Gemeinsam besprechen wir, welche Wege es gibt, den eigenen Anspruch - wo es denn möglich und gewollt ist - zu reduzieren, Prioritäten zu setzen, diskutieren Unterstützungsmaßnahmen und die Frage, was es braucht, damit es zu einer gerechteren Verteilung innerhalb des Familiensystems kommt.

Kursnummer: Q6671

Lehrkraft: Britta Lammers



Am Samstag, 7. März 2026
11:00 bis 14:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

FINANZPARTY FÜR FRAUEN UND MÜTTER – VERSTEHEN UND HANDELN

Wie sieht Ihre finanzielle Zukunft aus? Wissen Sie, wie viel Geld Sie benötigen, um Ihre Träume zu verwirklichen - und dabei ein sorgenfreies Leben im Alter (und schon auf dem Weg dorthin) zu genießen?

Finanzen dürfen leicht verständlich und sogar unterhaltsam sein!

An diesem kurzweiligen Abend bekommen Sie die wichtigsten Zusammenhänge auf anschauliche und humorvolle Weise erklärt - mit praktischen Beispielen, spannenden Aha-Momenten und echtem Austausch.

Kursnummer: Q6630/6631

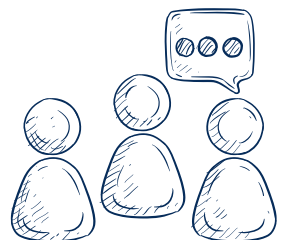
Lehrkraft: Franziska Biemann



Am Freitag, 13. März 2026 oder Freitag, 21. August 2026
jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5



BERUFLICHE ERFÜLLUNG STATT KOMPROMISS CHANCEN ENTDECKEN, POTENTIALE ENTFALTEN

Love it, leave it or change it: An drei Tagen unterstützen wir uns gemeinsam auf dem Weg hin zur beruflichen Zufriedenheit.

1. Workshop: Wo komme ich her?

Gemeinsam schöpfen wir Kraft aus der Vergangenheit und schauen, welche Herausforderungen bereits bewältigt und welche Stärken und Fähigkeiten entwickelt wurden.

2. Workshop: Wo stehe ich gerade?

Hier setzen wir zur Bestandsaufnahme an und prüfen mit Blick auf Ihre eigenen Werte, ob Anpassungen in Ihrem jetzigen Job völlig ausreichend sind, um mehr Zufriedenheit zu erlangen oder eine Um-/Neuorientierung sinnvoll sein könnte.

3. Workshop: Wo möchte ich hin?

Wir entwickeln eine positive Vision Ihrer beruflichen Zukunft, die Ressourcen und Kräfte mobilisiert und schauen, welche ganz konkreten Schritte in Richtung Jobzufriedenheit folgen.

Kursnummer: Q6625

Lehrkraft: Britta Lammers



Ab Samstag, 11. April 2026
09:30 bis 17:30 Uhr



Westerstede, kvhs, Gebäude B,
Am Esch 10

DIE KUNST DES REDENS

Rhetorik als Kunst des Redens, ist die Fähigkeit durch Sprache und Ausdruck zu überzeugen, zu informieren oder zu inspirieren. Ein Weg sich Gehör zu verschaffen, sich Achtung und Ansehen in der Gesellschaft zu erarbeiten und seine Ziele zu erreichen.

Kursnummer: Q6623

Lehrkraft: Julia Fröhlich

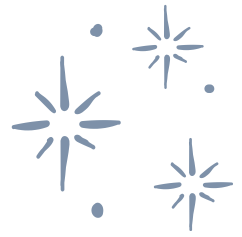


Am Montag, 13. April 2026
09:00 bis 12:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

ARBEITSVERTRAG, GEHALT UND CO - ENDLICH KLARHEIT IM JOB



Ob erster Job, Jobwechsel oder Rückkehr nach der Elternzeit: viele Frauen fühlen sich bei Themen wie Arbeitsvertrag, Gehalt oder Arbeitszeitmodellen unsicher. In diesem Workshop bekommen Sie einen klaren Überblick zu Ihren Fragen.

Gemeinsam sprechen wir über Gehaltsgespräche, häufige Stolperfallen und praktische Wege, um im Berufsalltag sicherer aufzutreten. Verständlich erklärt, mit vielen Beispielen und garantiert ohne Fachchinesisch.

Kursnummer: Q6626

Lehrkraft: Katrin Müller



Am Donnerstag, 16. April 2026
09:00 bis 13:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

RESILIENZ IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

In diesem Workshop bearbeiten wir das Thema Resilienz mit der außergewöhnlichen Methode des ZRM®.

Sie erhalten nicht nur wertvolle Informationen darüber, wie Sie Ihre innere und äußere Kraft stärken und erhalten können, sondern Sie bekommen eine Methode an die Hand, mit der Sie dieses Wissen sofort in Handeln umsetzen können. ZRM® wurde von Motivationspsychologen der Universität Zürich entwickelt und hilft äußerst wirkungsvoll und nachhaltig dabei, positive und gesunde Denk- und Verhaltensmuster zu entwickeln und beizubehalten.

Kursnummer: Q6622

Lehrkraft: Katrin Scholz



Ab Freitag, 17. April 2026
10:00 bis 17:30 Uhr



Westerstede, kvhs, Gebäude B,
Am Esch 10



MEIN JOB, MEINE MÖGLICHKEITEN ORIENTIERUNG IM MODERNEN ARBEITSLEBEN

Viele Frauen unterschätzen, wie viel Gestaltungsspielraum sie im Job wirklich haben. Dieser Impulsvortrag gibt einen kompakten Überblick über wichtige Themen rund um den Arbeitsalltag: von Vertragsarten über Gehalt und Elternzeit bis hin zu flexiblen Arbeitsmodellen und Benefits.

Sie erfahren, worauf Sie achten können, wie Sie souveräner in Gesprächen auftreten und welche Fragen Sie im Zweifel stellen sollten.

Kurzweilig, motivierend und mit vielen Aha-Momenten für mehr Selbstvertrauen im Berufsleben.

Kursnummer: Q6629

Lehrkraft: Katrin Müller



Am Donnerstag, 23. April 2026
18:00 bis 19:30 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

WIEDEREINSTIEG IN DEN BERUF - RÜCKKEHR NACH EINER BERUFLICHEN PAUSE

Sie haben Ihre berufliche Tätigkeit aufgrund der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftiger Angehöriger für einen Zeitraum unterbrochen und möchten wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren?

Frau Ötjen (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven) gibt in dieser Informationsveranstaltung allgemeine Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt, Tipps zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Recherchemöglichkeiten für die eigene Stellensuche und einen Überblick über Fördermöglichkeiten für eine berufliche Weiterbildung.

Kursnummer: Q6610

Lehrkraft: Anne Ötjen



Am Donnerstag, 30. April 2026
09:15 bis 12:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

ICH ENTSCHEIDE – KLARHEIT FINDEN, INS HANDELN KOMMEN, DRAN BLEIBEN



In vielen Lebensphasen stehen wir an Weggabelungen - doch kaum eine bringt so viele Fragen mit sich wie die Zeit, wenn die Kinder selbstständiger werden und der Alltag sich verändert.

Dieses Seminar lädt Sie ein, einen Schritt aus dem Gedankenkarussell zu machen und zuzuhören: auf Ihren Kopf, Ihr Herz und Ihren Bauch. Sie bekommen Raum, um in sich hineinzuspüren, innere Klarheit zu gewinnen und Entscheidungen nicht nur zu denken, sondern zu fühlen.

Kursnummer: Q6624

Lehrkraft: Kaja Matter



Am Samstag, 13. Juni 2026
10:00 bis 17:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

MINI- UND MIDIJOBS: UNTERSCHIEDE KENNEN, POTENZIALE NUTZEN

Diese Veranstaltung beleuchtet die verschiedenen Formen von Teilzeit-Arbeitsverhältnissen und Frau Ötjen (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven) erläutert, was Mini- und Midijobs unterscheidet.

Im Fokus steht, welche Vorteile die Umwandlung in ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis mit sich bringt und wie der passende Arbeitszeitrahmen gefunden werden kann, um gleichzeitig die soziale Absicherung zu stärken.

Kursnummer: Q6611

Lehrkraft: Anne Ötjen



Am Mittwoch, 24. Juni 2026
09:30 bis 11:30 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5



DER PERSÖNLICHE LEBENSCOCKTAIL – INDIVIDUELL GEMIXT

Kreieren Sie den Cocktail Ihres Lebens!

In diesem Workshop mischen Sie nicht nur die perfekte Getränkekombination, sondern tauschen sich auch mit anderen Frauen über berufliche Herausforderungen, Erfolgstipps und kreative Ideen aus.

Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Ihre ganz persönliche Mischung aus Spaß, Networking und wertvollen Impulsen für Ihren Alltag und Beruf!

Kursnummer: Q6627

Lehrkraft: Julia Fröhlich



Am Freitag, 26. Juni 2026
18:00 bis 21:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5



BEWERBUNGSTRAININGS

IHR WEG ZUM VORSTELLUNGSGESPRÄCH – MIT TOP-UNTERLAGEN

Gemeinsam betrachten wir verschiedene Varianten von Bewerbungsunterlagen. Lebenslauf, Anschreiben und Qualifikationsnachweise. Was haben Sie an vorhandenen Unterlagen mitgebracht? Wir tauschen uns aus, analysieren die Inhalte, Formulierungen und die Gestaltung und geben konkrete Verbesserungsvorschläge, um Ihre Unterlagen noch überzeugender zu machen. Sammeln Sie neue Ideen, wie aktuelle Bewerbungen grafisch aufbereitet werden können und finden Sie Ihren eigenen Stil. Nutzen Sie die Chance, Ihre Bewerbungsunterlagen auf den neuesten Stand zu bringen und Ihre Chancen auf Ihren beruflichen Neuanfang zu erhöhen!

Kursnummer: Q6680/6681

Lehrkraft: Ute Hegemann



Am Montag, 2. März 2026
09:00 bis 11:00 Uhr oder
14:00 bis 16:00 Uhr



Westerstede, kvhs, Gebäude B,
Am Esch 10

WIE BEWERBE ICH MICH ONLINE?

Online-Bewerbungen, Bewerbungsportale, Jobsuchmaschinen - das klingt erst einmal abschreckend? Lernen Sie, wie Sie sich erfolgreich online bewerben!

In diesem Workshop zeigen wir einfache Möglichkeiten, um die Erstellung der Bewerbungsunterlagen unter anderem mit Hilfe von KI deutlich zu erleichtern. Sie erhalten praxisnahe Tipps und Tricks speziell für Frauen, um Ihre digitale Bewerbung überzeugend zu gestalten – vom Lebenslauf bis zur E-Mail-Bewerbung.

Kursnummer: Q6682

Lehrkraft: Ute Hegemann



Am Donnerstag, 12. März 2026
09:00 bis 12:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5



IHR WEG ZUM VORSTELLUNGSGESPRÄCH – MIT TOP-UNTERLAGEN

Gemeinsam betrachten wir verschiedene Varianten von Bewerbungsunterlagen. Lebenslauf, Anschreiben und Qualifikationsnachweise. Was haben Sie an vorhandenen Unterlagen mitgebracht? Wir tauschen uns aus, analysieren die Inhalte, Formulierungen und die Gestaltung und geben konkrete Verbesserungsvorschläge, um Ihre Unterlagen noch überzeugender zu machen. Sammeln Sie neue Ideen, wie aktuelle Bewerbungen grafisch aufbereitet werden können und finden Sie Ihren eigenen Stil. Nutzen Sie die Chance, Ihre Bewerbungsunterlagen auf den neuesten Stand zu bringen und Ihre Chancen auf Ihren beruflichen Neuanfang zu erhöhen!

Kursnummer: Q6683/6684

Lehrkraft: Ute Hegemann



Am Donnerstag, 7. Mai 2026
09:00 bis 11:00 Uhr oder
14:00 bis 16:00 Uhr



Bad Zwischenahn,
kvhs, Schulstraße 5

DER PERFEKTE ERSTE EINDRUCK: PRÄSENTIEREN SIE SICH OPTIMAL ALS BEWERBERIN

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie mit professionellen Fotos, ansprechender Bildbearbeitung und einer überzeugenden äußeren Präsentation bei Bewerbungen punkten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den ersten Eindruck optimal gestalten, um Ihre Chancen auf Ihren Traumjob zu erhöhen. Egal ob Sie Ihre Bewerbungsfotos verbessern oder Ihre persönliche Außenwirkung stärken möchten – dieser Workshop gibt Ihnen wertvolle Tipps und praktische Übungen an die Hand und wir werfen auch einen Blick auf „Social Media“.

Kursnummer: Q6685

Lehrkraft: Ute Hegemann



Am Freitag, 8. Mai 2026
09:30 bis 11:30 Uhr



Bad Zwischenahn, kvhs,
Schulstraße 5



ERFOLGREICH IM GESPRÄCH: VORBEREITUNG AUF DIE VORSTELLUNG ALS ARBEITNEHMERIN

In diesem Workshop bereiten wir Sie optimal auf Ihr Vorstellungsgespräch vor.

Wir besprechen typische Fragen, den Ablauf und mögliche Unsicherheiten. Dabei klären wir, welche Fragen im Gespräch erlaubt sind und welche Sie besser höflich abwenden sollten. Gemeinsam üben wir durch praktische Elemente, um die Selbstsicherheit zu stärken und Ängste abzubauen. Ob telefonische Kontaktaufnahme mit einem potenziellen Arbeitgeber, persönliches Gespräch oder das eigentliche Interview – wir geben Ihnen praktische Tipps und wichtige Infos damit Sie mit einem guten Gefühl in das nächste Bewerbungsgespräch gehen können!

Kursnummer: Q6686

Lehrkraft: Ute Hegemann



Am Montag, 11. Mai 2026
09:00 bis 12:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

FRAUEN-BEWERBUNGSTRAINING: ANSCHREIBEN ÜBERZEUGEND VERFASSEN

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie überzeugende Anschreiben für ausgeschriebene Stellen und Initiativbewerbungen erstellen.

Wir geben Ihnen wertvollen Input, zeigen Ihnen bewährte Tipps und üben gemeinsam, um Ihre Bewerbungsunterlagen professionell zu verfassen. Bringen Sie das auf den Punkt, was Sie besonders auszeichnet. Ob Sie Anfänger oder erfahrener Bewerber sind – hier erhalten Sie praktische Unterstützung, um Ihre Bewerbung optimal zu gestalten und auch verschlungene Berufswege, Lücken oder viele berufliche Stationen möglichst positiv und aussagekräftig zu formulieren.

Kursnummer: Q6687

Lehrkraft: Ute Hegemann



Am Montag, 18. Mai 2026
09:00 bis 12:00 Uhr



Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

FRAUEN-BEWERBUNGSTRAINING: LEBENS LAUF PROFESSIONELL GESTALTEN



In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihren Lebenslauf klar, strukturiert und ansprechend gestalten.

Wir helfen bei der Hervorhebung Ihrer Stärken, geben Tipps zum Umgang mit Lücken und zur Kürzung langer Berufswege. Mit praktischen Beispielen und Anregungen helfen wir Ihnen professionelle Unterlagen zu erstellen, die Ihre Chancen auf eine erfolgreiche Bewerbung erhöhen.

Kursnummer: Q6688

Lehrkraft: Ute Hegemann

 Am Dienstag, 19. Mai 2026
09:00 bis 12:00 Uhr

 Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5

FRAUEN-BEWERBUNGSTRAINING: WIE FUNKTIONIERT EINE ONLINE-BEWERBUNG?

Immer mehr größere Firmen setzen auf eine Online-Bewerbung. Plattformen wie Indeed oder Monster sind online Jobbörsen die vielfältige Nutzungsmöglichkeiten bei der Jobsuche bieten.

In diesem Workshop schauen wir uns gemeinsam Bewerbungsportale im Internet an und machen Sie fit dazu Ihre eigenen Bewerbungsunterlagen passend aufzubereiten und zu digitalisieren. Wir besprechen, wie Sie Unterlagen digital versenden können, welche hilfreichen Apps und Tools es gibt und was es zu beachten gilt. Bringen Sie gerne Ihre vorhandenen Bewerbungsunterlagen mit.

Kursnummer: Q6689

Lehrkraft: Ute Hegemann

 Am Mittwoch, 20. Mai 2026
09:00 bis 12:00 Uhr

 Westerstede,
Campus der Möglichkeiten,
Langebrügger Straße 5



WIR LADEN EIN ZUM MÜTTERCAFÉ

**Sie sind hauptberuflich Mama und suchen einen Ort, an dem Sie auftanken, sich austauschen und neue Impulse sammeln können?
Dann sind Sie im Müttercafé genau richtig!**

Es erwarten Sie – mal vormittags bei einem entspannten Frühstück, mal nachmittags bei Kaffee und Kuchen – stärkende Begegnungen und inspirierende Themen rund um persönliche Weiterentwicklung, Lebensgestaltung, Kinderbetreuung und staatlich geförderte Weiterbildung.

Und das Beste: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Das Müttercafé findet im gemütlichen **Begegnungscafé „Lindenhof“ in Westerstede** statt – ein Ort, an dem Sie neue Perspektiven entdecken, Gemeinschaft erleben und vielleicht den nächsten Schritt in Richtung beruflicher Erfüllung machen können.

Auch Babys und Kleinkinder sind herzlich willkommen. Ein liebevoll gestaltetes Spielangebot ist vorhanden.

BALD AUCH IN EDEWECHT UND RASTEDE!

KOMMEN SIE VORBEI, FINDEN SIE
NEUE IDEEN UND GESTALTEN SIE
IHREN WEG –
GANZ IN IHREM TEMPO UND IM
EINKLANG MIT IHRER FAMILIE.



MÜTTERCAFÉ

MÜTTER-CAFÉ: ENTDECKEN SIE IHREN WERT AM ARBEITSMARKT - MIT FRÜHSTÜCK

Den eigenen Selbstwert und Wert am Arbeitsmarkt entdecken und das Selbstbewusstsein stärken.

Kursnummer: Q6650



Am Mittwoch, 11. Februar 2026
09:30 bis 11:00 Uhr



Westerstede, Begegnungscafé
Lindenhof, Am Esch 10

MÜTTER-CAFÉ: FINANZIELLE FREIRÄUME UND CHANCEN - MIT KAFFEE UND KUCHEN

Möglichkeiten zur finanziellen Unabhängigkeit und wie man finanzielle Freiräume für die Familie schafft.

Kursnummer: Q6651



Am Dienstag, 24. Februar 2026
14:30 bis 16:00 Uhr



Westerstede, Begegnungscafé
Lindenhof, Am Esch 10

MÜTTER-CAFÉ: IMPULSE FÜR DEN NEUSTART - MIT FRÜHSTÜCK

Ein inspirierender Start in den Tag mit Impulsen zur persönlichen Weiterentwicklung und Tipps, wie der Wiedereinstieg in den Beruf gelingen kann.

Kursnummer: Q6652



Am Mittwoch, 11. März 2026
09:30 bis 11:00 Uhr



Westerstede, Begegnungscafé
Lindenhof, Am Esch 10



MÜTTER-CAFÉ: SCHRITTE INS EIGENE GLÜCK GEHEN - MIT KAFFEE UND KUCHEN

Tipps und Unterstützung bei Bewerbungen (inklusive Nutzung von KI), Quereinstieg und neue berufliche Wege entdecken

Kursnummer: Q6653



Am Dienstag, 14. April 2026
14:30 bis 16:00 Uhr



Westerstede, Begegnungscafé
Lindenhof, Am Esch 10

MÜTTER-CAFÉ: KINDERBETREUUNG: INFOS, ANGEBOTE, ANMELDEVERFAHREN - MIT FRÜHSTÜCK

Austausch über verschiedene Betreuungsmöglichkeiten für Kinder und praktische Hinweise zum Anmeldeverfahren für Kitas und Kindergärten

Kursnummer: Q6654



Am Mittwoch, 29. April 2026
09:30 bis 11:00 Uhr



Westerstede, Begegnungscafé
Lindenhof, Am Esch 10

MÜTTER-CAFÉ: HÖR NIEMALS AUF ZU TRÄUMEN - MIT KAFFEE UND KUCHEN

Eine positive Zukunftsvision entwickeln - Hör niemals auf zu träumen - mit kreativem Angebot.

Kursnummer: Q6655



Am Dienstag, 12. Mai 2026
14:30 bis 16:00 Uhr



Westerstede, Begegnungscafé
Lindenhof, Am Esch 10



ALLE ANGEBOTE SIND KOSTENLOS!

★ ★ ★
EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN

1...2...3... GO!



KONTAKT

Melden Sie sich gerne bei uns:

0157 55227209 oder

frauenundwirtschaft@kvhs-ammerland.de

WEITERE VERANSTALTUNGEN UND ANMELDUNG:

www.frauenundwirtschaft.de

oder unter dem QR-Code:



In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten, dem Jobcenter und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Ammerland sowie mit der Arbeitsagentur Oldenburg-Wilhelmshaven.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Oldenburg – Wilhelmshaven