



Veranstaltungen  
**2022**

wegfinderin   
Berufliche Wege für Frauen  
im Kreis Coesfeld

# WARUM NICHT MAL DEN FOKUS AUF DICH SELBER SETZEN?

[www.netzwerk-frau-und-beruf-westmuensterland.de](http://www.netzwerk-frau-und-beruf-westmuensterland.de)

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



## Willkommen bei den Wegfinderinnen.

Seit fast einem Jahr hält die Welt aufgrund der Coronavirus-Pandemie den Atem an. Shutdown, Kontaktbeschränkungen und abgesagte Veranstaltungen sorgten für getrübbte Stimmung. Umso mehr freuen wir uns darüber, dass viele Teilnehmerinnen trotz herausfordernder Zeiten flexibel reagierten und sich auf neue digitale Wissensvermittlung und gemeinschaftlichen Austausch im World Wide Web einlassen können. Corona hat die Wegfinderin gepusht – von null auf hundert ins Onlinezeitalter.

Nicht alle aber einige Veranstaltungen konnten wir in neuen Formaten anbieten. Und digitaler Ersatz ist offenbar nicht nur Plan B, sondern eine echte Alternative. Wir werden daher unser Angebot dauerhaft um einige Onlineveranstaltungen ergänzen, freuen uns aber auch sehr darauf wieder in Präsenz Vorträge und Kurzseminare anbieten zu können.

Wir hoffen es geht Ihnen so wie uns. Wir wünschen uns neben Innovation in der digitalen Welt mit all ihren Vorzügen auch die Begegnung im authentischen echten „3D-Miteinander“. So laden wir Sie erneut ein, sich einzulassen, einzubringen und einander zu stärken. Und bringen Sie interessierte Freundinnen doch einfach mit!

### **Hinweis:**

Für die Präsenzveranstaltungen gelten die Bestimmungen der jeweils gültigen Corona-Schutzverordnung.

# 2022

Vorwort  
Seite 02

Inhaltsverzeichnis  
Seite 03 / 04

**VORTRAG 01**  
Lust auf Politik  
Seite 05

**VORTRAG 02**  
Design your Job  
Seite 06

**VORTRAG 03**  
„Nein“ – Im beruflichen  
und persönlichen Alltag  
Grenzen setzen  
Seite 07

**VORTRAG 04**  
Souverän, gelassen,  
durchsetzungsstark  
Seite 08

**VORTRAG 05**  
Besseres Standing im Beruf  
Seite 09

**VORTRAG 06**  
Erfolgreich kommunizieren  
Seite 10

**VORTRAG 07**  
Arbeitssuche nach  
der Familienphase gut  
vorbereiten  
Seite 11

**VORTRAG 08**  
Gescheit scheitern  
Seite 12

**VORTRAG 09**  
Bye, bye schlechtes  
Gewissen  
Seite 13

**VORTRAG 10**  
Zeitgemäß bewerben  
Seite 14

**VORTRAG 11**  
Erste Hilfe für den  
Umgang mit Stress  
Seite 15

**VORTRAG 12**  
Der weibliche Weg  
zum Erfolg  
Seite 16



**VORTRAG 13**  
Achtsamkeit ist nicht  
gleich Wellness  
Seite 17

**VORTRAG 14**  
Den Blickwinkel auf das  
Beeinflussbare lenken  
Seite 18

**VORTRAG 15**  
Prüfungskompetenz statt  
Prüfungsstress  
Seite 19

**VORTRAG 16**  
Los geht's! Frauen 55+  
zwischen Umbruch und  
Aufbruch  
Seite 20

**VORTRAG 17**  
Pflege- und Wohnberatung  
Seite 21

**VORTRAG 18**  
Männerausrüstung für  
Aufstiegsfrauen  
Seite 22

**VORTRAG 19**  
Ab morgen bin ich  
selbstständig  
Seite 23

**VORTRAG 20**  
Der Burnout-Falle entfliehen  
Seite 24

**VORTRAG 21**  
„Was Männer tun und  
Frauen lernen sollten“  
Seite 25

**VORTRAG 22**  
Vorsorge treffen  
Seite 26

**VORTRAG 23**  
Mach mal Pause – Gönnen  
Sie sich eine kleine Pause  
Seite 27

**VORTRAG 24**  
„Frauen leben länger,  
aber wovon?“  
Seite 28

Terminübersicht  
Seite 29 – 31

Adressen und Kontakte  
Seite 32



VERLEGT

## 01

**Datum:**

22.09.2022

**Uhrzeit:**

19.30 – 21.00 Uhr

**Adresse:**

Kreishaus I  
Kleiner Sitzungssaal  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Lust auf Politik?

Die Kommunalpolitik braucht Frauen, die mitdenken und mitgestalten. Es fehlen weibliche Perspektiven: Lebensläufe und -erfahrungen von Frauen können nur mitgedacht werden, wenn auch Frauen an entscheidenden Stellen einbezogen werden. Denken Sie mit anderen über die Zukunft Ihrer Stadt und Gemeinde nach, bewegen Sie Veränderungen, arbeiten Sie mit an Projekten. Machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg in die Kommunalpolitik. Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch und in den Austausch kommen. Was brauchen Sie um politische Gestalterinnen zu werden? Welche Förderung, Unterstützung und Informationen wünschen Sie sich? Dieser interaktive Vortrag ermöglicht einen ersten Aufschlag und gibt Tipps, Hilfestellung und Raum für individuelle Fragen.

**Referentin:**

Lisa Stremlau – Lehrerin und Politikerin mit langjähriger Tätigkeit als Bürgermeisterin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)



VERLEGT

## 02

### Design your Job – Berufliche Veränderungsprozesse gestalten

**Datum:**

20.08.2022

**Uhrzeit:**

10.00 – 15.00 Uhr

**Adresse:**

Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amthaus 14  
59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

„Berufliche Wege sind vielfältig und selten geradlinig. Private und berufliche Übergänge bringen Phasen von Unsicherheit mit sich und werden teilweise krisenhaft wahrgenommen. Eigene Wege gestalten, sich an verändernde Lebenssituationen anzupassen und eigene Wünsche Realität werden lassen, können aber auch als spannende Herausforderungen erlebt werden.

„Wie stelle ich mir meinen Herzensberuf vor? Was kann und will ich wirklich im Beruf? Welche Kompromisse gehe ich ein?“ Diese und weitere Fragen beschäftigen uns im Seminar. Im kreativen Prozess unterstützen wir Sie, Ihren eigenen Weg in den neuen, zu dem alternativen oder im eigenen jetzigen Beruf zu finden.

**Referentin:**

Anke Herbstmann – Dipl. Sozialarbeiterin,  
Systemische Familientherapeutin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gleichstellung@stadt-luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt-luedinghausen.de)



**FÄLLT  
LEIDER AUS**

## 03

**Datum:**

Fällt aus

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Kreishaus I  
Kleiner Sitzungssaal  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### “Nein!” – Im beruflichen und persönlichen Alltag Grenzen setzen

Kommt ein „Ja“ auf eine Bitte meist leichter über Ihre Lippen als ein verbindliches „Nein“? Dann kennen Sie sicherlich auch die Situation, dass Ihnen die Verpflichtungen, die Sie übernommen haben, über den Kopf wachsen.

Aber es ist auch wichtig, Grenzen abzustecken. Nein zu sagen, bedeutet nicht zwangsläufig, als negativ oder gar stur wahrgenommen zu werden. Lernen Sie Ihre Ja-sage-Motive kennen und machen Sie sich ab sofort mit einem ebenso höflichen wie souveränen Nein das Leben leichter.

**Referentin:**

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

**Anmeldung erforderlich unter:**

[anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)



ONLINE

## 04

### Souverän, gelassen, durchsetzungsstark

**Datum:**

09.02.2022

**Uhrzeit:**

19.30 – 21.00 Uhr  
digital

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

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

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

**Referentin:**

Mareike Venherm – Trainerin, Beraterin & Coach

**Anmeldung erforderlich unter:**

[lepper@ascheberg.de](mailto:lepper@ascheberg.de)





ONLINE

## 05

### Besseres Standing im Beruf

**Datum:**

10.02.2022

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.30 Uhr

digital

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

Ganz unabhängig davon in welchem Kontext Frauen arbeiten – die damit verbundenen Herausforderungen sind meist die gleichen. Es geht darum, die eigenen Leistungen für andere sichtbar zu machen, sich Projekte und Aufgaben außerhalb der persönlichen Komfortzone zuzutrauen oder Arbeitskonditionen auf Augenhöhe zu verhandeln. Diese und alle anderen beruflichen Situationen erfordern Standing und Selbstbewusstsein.

Genau das bedeutet für Frauen eine Gratwanderung. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick darauf:

- was unser Selbstbewusstsein unnötig torpediert
- wie der fokussierte Blick auf die eigenen Stärken und Potentiale dauerhaft gelingt
- was Frau in entsprechenden beruflichen Schlüsselmomenten ganz konkret tun kann.

**Referentin:**

Barbara Materne – Kommunikations- und Diversity-Trainerin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)



ONLINE

## 06

**Datum:**

17.02.2022

**Uhrzeit:**

18.00 – 20.00 Uhr  
digital

**Datum:**

14.09.2022

**Uhrzeit:**

18.00 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

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

kostenfrei

Teilnehmende begrenzt

### Erfolgreich kommunizieren – wie aus Problemen Lösungen werden

Wie lassen sich Probleme lösen oder schwierige Gespräche führen, ohne unangenehme Nebenwirkungen wie Schuldzuweisungen, Missverständnisse oder Kränkungen zu riskieren? Die lösungsorientierte Kommunikation bietet hier einen erfrischend anderen Ansatz, indem sie den Fokus konsequent weg vom Problem hin zu einem produktiven Austausch lenkt. Das lösungsorientierte Vorgehen initiiert einen Perspektivwechsel, durch den sich der Handlungsspielraum erweitert und sich die gewünschten Ergebnisse leichter und schneller erreichen lassen. Lernen Sie mit lösungsorientierter Kommunikation Konfliktthemen zu entschärfen und gleichzeitig ein von Wertschätzung, Freundlichkeit und Respekt getragenes Klima zu schaffen.

**Referentin:**

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

**Anmeldung erforderlich unter:**

17.02.: [poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)

14.09.: [gleichstellungsstelle@duelmen.de](mailto:gleichstellungsstelle@duelmen.de)



**FÄLLT  
LEIDER AUS**

## 07

### 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 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 und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

#### Anmeldung erforderlich unter:

**03.03.:** [s.haehnel@senden-westfalen.de](mailto:s.haehnel@senden-westfalen.de)

#### Datum:

Fällt aus

#### Uhrzeit:

9.00 – 12.30 Uhr

#### Adresse:

Gemeinde Senden  
Sitzungssaal  
Münsterstr. 30  
48308 Senden

kostenfrei

**Teilnehmende begrenzt**

Ganzjährig finden Veranstaltungen zu diesem Thema im Berufsinformations-Zentrum (BIZ) in Coesfeld statt. Die Termine werden rechtzeitig monatlich auf der Verwaltungsdatenbank der Agentur für Arbeit Coesfeld bekanntgegeben.

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/biz-coesfeld](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/biz-coesfeld)



## 08

**Datum:**

07.03.2022

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr  
digital

**Datum:**

20.10.2022

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr  
digital

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Gescheit scheitern – Erfolgreicher Umgang mit Misserfolgen

Eine schlechte Beurteilung, eine erfolglose Bewerbung, ein misslungenes Projekt. Misserfolge führen oft dazu, dass unser Selbstbewusstsein leidet und wir alle eigenen Fähigkeiten in Frage stellen. Die gute Nachricht: Den Umgang mit Scheitern und Misserfolg kann man lernen! Erst wenn wir uns vom Gefühl des pauschalen Versagens lösen können, öffnet sich unser Blick für eine sachliche Analyse: Warum bin ich konkret gescheitert? Was habe ich dennoch gut gemacht? Worauf muss ich künftig achten? Herr Kunzmann zeigt Ihnen den Weg, eine persönlichen Fail-Forward-Strategie zu entwickeln.

**Referent:**

Gerald Kunzmann – Berater, Trainer, Coach

**Anmeldung erforderlich unter:**

07.03.: [gleichstellung@stadt-luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt-luedinghausen.de)

20.10.: [anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)



VERLEGT

## 09

**Datum:**

14.05.2022

**Uhrzeit:**

9.30 – 11.00 Uhr

**Adresse:**

Kreishaus I  
Kleiner Sitzungssaal  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld

**Datum:**

22.03.2022

**Uhrzeit:**

19.30 – 21.00 Uhr  
digital

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Bye, bye schlechtes Gewissen – Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Du fragst dich, wie du deinem Job und deiner Familie gerecht werden kannst? Wie sind all die unterschiedlichen Anforderungen zu schaffen: Job und Kind(er) – geht das überhaupt? Fühlst du dich hin- und hergerissen?

In diesem interaktiven Vortrag bekommst du Tipps und Anregungen für eine gelingende Vereinbarkeit von Familie und Beruf, wie du sie dir wünschst und die Möglichkeit zum Austausch unter Gleichgesinnten.

**Referentin:**

Verena Lödding – Dipl.-Pädagogin,  
Coach (DGfC) & Beraterin

**Anmeldung erforderlich unter:**

19.03.: [anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de](mailto:anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de)  
22.03.: [gleichstellungsstelle@duelmen.de](mailto:gleichstellungsstelle@duelmen.de)



ONLINE

## 10

### Zeitgemäß bewerben

**Datum:**

29.03.2022

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Online**

kostenfrei

**Teilnehmende  
begrenzt**

Das Internet hat uns ganz neue Möglichkeiten eröffnet, um mit potenziellen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Kontakt zu treten. Immer mehr Firmen bevorzugen die digitale Bewerbung per E-Mail oder online über das Webformular. Diese Bewerbungen sind zwar schneller beim Unternehmen als die Bewerbungsmappen aus Papier, müssen jedoch genau so 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

**Referentin:**

Sonja Schaten – Dipl.-Psychologin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[baecker@olfen.de](mailto:baecker@olfen.de)



## 11

**Datum:**

06.04.2022

**Uhrzeit:**

18.00 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Bühnensaal  
am Bahnhof  
Am Bahnhof 21  
48720 Rosendahl-  
Darfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Erste Hilfe für den Umgang mit Stress – nicht nur in Krisenzeiten

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich eine gesunde Balance für ihr Leben wünschen und Belastungen im Berufs- und Privatleben aktiv vorbeugen und bewältigen möchten. Stress beeinträchtigt uns in unserer Gesundheit, unserem Wohlbefinden und auch unserer Leistungsfähigkeit. Stress und Stresserleben sind sehr individuell. Dennoch gibt es wirksame Strategien, um mit belastenden Lebenssituationen konstruktiv und gesundheitsförderlich umzugehen. Sie lernen hierfür ein anschauliches Modell kennen, das erklärt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen Stress kurz- und langfristig auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen haben kann und welche Möglichkeiten Sie zur Vermeidung und zur Reduzierung von Stress nutzen können.

**Referentin:**

Karin Schürmann – Diplom-Psychologin,  
Stressmanagementtrainerin, Systemische Beraterin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[karin.monse@rosendahl.de](mailto:karin.monse@rosendahl.de)



## 12

**Datum:**

26.04.2022 – Teil 1

10.05.2022 – Teil 2

**Uhrzeit:**

Jeweils von

19.00 – 21.30 Uhr

**Adresse:**

Bürgerhaus

Am Gorbach 2

59394 Nordkirchen

kostenfrei

Teilnehmende

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 auseinandersetzen. 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 (HSW1) in Kooperation mit Frauen & Beruf Münster

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de](mailto:gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de)





## 13

### Achtsamkeit ist nicht gleich Wellness

**Datum:**

19.05.2021

**Uhrzeit:**

18.00 – 19.30 Uhr

**Adresse:**

Rathaus Havixbeck  
Sitzungssaal  
Willi-Richter-Platz 1  
48239 Havixbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

Auch wenn es uns zahlreiche Ratgeber und Lifestyle-Produkte als Entspannungstrend verkaufen wollen: Achtsamkeit ist vielmehr ein bewusstes Training des Aufmerksamkeitsmuskels. Durch regelmäßiges Training lernen wir wieder, in stressigen Zeiten gelassener und fokussierter zu bleiben.

Doch was hat es mit der Achtsamkeit auf sich? Welche simplen Übungen und Verhaltensweisen helfen uns im Alltag dabei, eine achtsame Haltung zu kultivieren? Und warum schadet uns Multitasking mehr als das es uns hilft? Antworten und Achtsamkeitsübungen bekommen Sie in diesem Vortrag.

**Referentin:**

Claudia Hoffmann – Coach & Beraterin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de](mailto:gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de)



## 14

**Datum:**

24.05.2022

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Gemeinde Senden  
Sitzungssaal  
Münsterstr. 30  
48308 Senden

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Den Blickwinkel auf das Beeinflussbare lenken

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

**Referentin:**

Helene Goltz – Heilpraktikerin für  
Psychotherapie und Coach

**Anmeldung erforderlich unter:**

[s.haehnel@senden-westfalen.de](mailto:s.haehnel@senden-westfalen.de)



## 15

### Prüfungskompetenz statt Prüfungsstress

**Datum:**

01.06.2022

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Rathaus Havixbeck  
Sitzungssaal  
Willi-Richter-Platz 1  
48239 Havixbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

Klassische Prüfungssituationen begleiten unser Leben – in Schule, Aus-/Weiterbildung, im Studium und Beruf. Viele erleben sie immer wieder als Herausforderung, begleitet von Nervosität, Anspannung und Stress.

Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick über die Möglichkeiten, die eigene Prüfungskompetenz aufzubauen. Sie erhalten Informationen über Motivation, Lernorganisation sowie Impulse für den nötigen Ausgleich. Damit Sie zukünftigen Prüfungen gelassener entgegensehen und sie erfolgreich meistern.

**Referentin:**

Silke Jochheim-Zimmermann – LernCoach  
(nlpaed), Stressberaterin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de](mailto:gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de)



## 16

**Datum:**

09.06.2022 – Teil 1

23.06.2022 – Teil 2

**Uhrzeit:**

Jeweils von

19.00 – 21.30 Uhr

**Adresse:**

Burg Lüdinghausen

Ausschusszimmer

Amthaus 14

59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Los geht's! Frauen 55+ zwischen Umbruch und Aufbruch

Wo stehe ich? Wie sehen meine Perspektiven aus? Möchte ich meine persönliche Lebensplanung noch einmal vollkommen neugestalten? Rund um die Lebensmitte stellen sich viele Frauen Fragen dieser Art. Die berufliche Situation spielt dabei eine bedeutsame Rolle: ist es mein biologisches Alter, das die Qualität meiner Arbeit ausmacht – und damit verbunden die Wertschätzung für das, was ich tue? Oder lässt die Bedeutung von Arbeit nach, möchte ich mich lieber anderen Dingen in meinen Leben zuwenden?

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

**Referentin:**

Heike Schulze-Werner – Trainerin und Coach, zertifizierte Beraterin für berufliche Entwicklung (HSW1) in Kooperation mit Frauen & Beruf Münster

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gleichstellung@stadt-luedinghausen.de](mailto:gleichstellung@stadt-luedinghausen.de)



## 17

### Pflege- und Wohnberatung

**Datum:**

10.08.2022

**Uhrzeit:**

18.00 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Bürgerforum im  
Rathaus  
Dieningstr. 7  
59387 Ascheberg

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

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.

**Referentin:**

Petra Heilers – Pflege- und Wohnberatung,  
Kreis Coesfeld

**Anmeldung erforderlich unter:**

[lepper@ascheberg.de](mailto:lepper@ascheberg.de)



## 18

**Datum:**

25.08.2022

**Uhrzeit:**

17.30 – 19.30 Uhr

**Adresse:**

Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Männerausrüstung für Aufstiegsfrauen

Das Wichtigste zuerst: Es geht nicht darum Männer bzw. männliches Verhalten im Berufsalltag zu kopieren. Frauen sind selbstverständlich auch im Beruf Frau – egal wie hoch sie steigen. Frauen kommunizieren jedoch anders als Männer und haben es in männerdominierten Bereichen deshalb manchmal nicht ganz so einfach.

Wenn die geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Kommunikationsregeln durchschaut werden, können Frauen ihr Verhalten und die Gesprächsbeteiligten besser verstehen und einschätzen. Wenn Sie die Spielregeln im Businessalltag kennen, können Sie entscheiden, wo und wann Sie mitspielen möchten. Damit der berufliche Aufstieg Anschub erhält: Henrike Feltges gibt Einblicke mit AHA-Effekt.

**Referentin:**

Henrike Feltges – Businesscoach  
& Kommunikationstrainerin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)



## 19

**Datum:**

08.09.2022

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

VHS

Osterwicker Str. 29

48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Ab morgen bin ich selbstständig!

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

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

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

**Referentin:**

Nathalie Reichel – Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

**Anmeldung erforderlich unter:**

[anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)



## 20

**Datum:**

13.10.2022

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Alte Amtmannei  
Kaminzimmer  
Joseph-Moehlen-  
Platz 1  
48301 Nottuln

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Der Burnout-Falle entfliehen

Viele Menschen merken die ersten Warnzeichen von Burnout leider nicht. Ein schleichender Prozess, der zum dauerhaften Gefühl führt, das eigene Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben.

Was begünstigt die Entwicklung von Erschöpfungszuständen? Worauf können und müssen wir achten, damit wir dieser Falle entfliehen können? Auf diese Fragestellungen gehen wir in diesem Vortrag ein und beleuchten dazu einige hilfreiche Impulse.

**Referentin:**

Helene Goltz – Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gleichstellung@nottuln.de](mailto:gleichstellung@nottuln.de)





## 21

**Datum:**

27.10.2022

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Souverän Auftreten in der Arbeitswelt

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

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

**Referentin:**

Sonja Schaten – Dipl.-Psychologin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)



## 22

**Datum:**

09.11.2022

**Uhrzeit:**

18.00 – 19.30 Uhr

**Adresse:**

Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### 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.

**Referent:**

Stefan Kraus – Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

**Anmeldung erforderlich unter:**

[poelling@billerbeck.de](mailto:poelling@billerbeck.de)



## 23

**Datum:**

16.11.2022

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Bürgerhaus der Stadt  
Olfen  
Kirchstr. 22  
59399 Olfen

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Mach mal Pause – gönnen Sie sich eine kleine Auszeit

Haben Sie Ihren Weg zum entspannten Lebens- und Berufsalltag schon gefunden? Können Sie sich gut erholen? Kurz zum Fenster hinausschauen oder eine Runde an der frischen Luft drehen – es gibt unzählige Möglichkeiten eine Pause zu machen. Und jede Frau hat eigene Vorstellungen davon, wie sie gut abschalten und sich erholen kann. Oft lässt aber der Arbeits- und Familienalltag nur wenige Verschnaufpausen zu.

Mit diesem Vortrag fällt es leichter, die kleinen Auszeiten für einen gesunden Alltag zu finden und die Erholungsfähigkeit zu stärken. Jede Menge praxisnahe Tipps helfen mit, Ihren Akku wieder richtig aufzuladen – problemlos anwendbar und sofort umsetzbar.

**Referentin:**

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

**Anmeldung erforderlich unter:**

[baecker@olfen.de](mailto:baecker@olfen.de)



## 24

**Datum:**

17.11.2022

**Uhrzeit:**

18.00 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Bühnensaal im  
Bahnhof  
Am Bahnhof 21  
48720 Rosendahl-  
Darfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### „Frauen leben länger – aber wovon?“ – Minijobfalle 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:**

[karin.monse@rosendahl.de](mailto:karin.monse@rosendahl.de)

# Terminübersicht 2022

## Februar – Mai

### FEBRUAR

**09.02.2022 ONLINE**

Souverän, gelassen,  
durchsetzungsstark

19.30 – 21.00 Uhr  
digital

**10.02.2022 ONLINE**

Besseres Standing im Beruf

18.30 – 20.30 Uhr  
digital

**17.02.2022 ONLINE**

Erfolgreich kommunizieren, wie aus  
Problemen Lösungen werden

18.00 – 20.00 Uhr  
digital

### MÄRZ

**07.03.2022 ONLINE**

Gescheit scheitern

19.00 – 20.30 Uhr  
Digital

**22.03.2022**

Bye, bye schlechtes Gewissen –  
Vereinbarkeit von Familie und Beruf

19.30 – 21.00 Uhr  
digital

**29.03.2022 ONLINE**

Zeitgemäß bewerben

19.00 – 20.30 Uhr  
digital

### APRIL

**06.04.2022**

Erste Hilfe für den Umgang mit Stress  
– nicht nur in Krisenzeiten

18.00 – 20.00 Uhr  
Bühnensaal im Bahnhof, Am Bahnhof 21,  
48720 Rosendahl-Darfeld

**26.04.2022**

Der berufliche Weg zum Erfolg – Teil 1

19.00 – 21.30 Uhr  
Bürgerhaus, Am Gorbach 2,  
59394 Nordkirchen

### MAI

**10.05.2022**

Der berufliche Weg zum Erfolg – Teil 2

19.00 – 21.30 Uhr  
Bürgerhaus, Am Gorbach 2,  
59394 Nordkirchen

**14.05.2022**

Bye, bye schlechtes Gewissen –  
Vereinbarkeit von Familie und Beruf

9.30 – 11.00 Uhr  
Kreishaus I, Kleiner Sitzungssaal,  
Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

**19.05.2022**

Achtsamkeit ist nicht gleich Wellness

18.00 – 19.30 Uhr  
Rathaus Havixbeck, Sitzungssaal,  
Willi-Richter-Platz 1, 48239 Havixbeck

**24.05.2022**

Den Blickwinkel auf das  
Beeinflussbare lenken

18.30 – 20.00 Uhr  
Gemeinde Senden, Sitzungssaal,  
Münsterstr. 30, 48308 Senden

# Terminübersicht 2022

Juni – September

## JUNI

**01.06.2022**

Prüfungskompetenz statt  
Prüfungsstress

19.00 – 20.30 Uhr

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

**09.06.2022**

Los geht's! Frauen 55+ zwischen  
Umbruch und Aufbruch – Teil 1

19.00 – 21.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,  
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

**23.06.2022**

Los geht's! Frauen 55+ zwischen  
Umbruch und Aufbruch – Teil 2

19.00 – 21.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,  
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

## AUGUST

**10.08.2022**

Pflege- und Wohnberatung

18.00 – 20.00 Uhr

Bürgerforum im Rathaus, Dieningstr. 7,  
59387 Ascheberg

**20.08.2022**

Design your Job

10.00 – 15.00 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,  
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

**25.08.2022**

Männerausrüstung für  
Aufstiegsfrauen

17.30 – 19.30 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule,  
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

## SEPTEMBER

**08.09.2022**

Ab morgen bin ich selbstständig

18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Osterwicker Str. 29,  
48653 Coesfeld

**14.09.2022**

Erfolgreich kommunizieren, wie aus  
Problemen Lösungen werden

18.00 – 20.00 Uhr

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

**22.09.2022**

Lust auf Politik

19.30 – 21.00 Uhr

Kreishaus I, Kleiner Sitzungssaal,  
Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

# Terminübersicht 2022

## Oktober – November

### OKTOBER

**13.10.2022**

Der Burnout-Falle entfliehen

18.30 – 20.00 Uhr

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

**20.10.2022**

Gescheit scheitern

19.00 – 20.30 Uhr

digital

**27.10.2022**

„Was Männer tun und Frauen lernen  
sollten“ – Souveränität und sicheres  
Auftreten in der Arbeitswelt

19.00 – 20.30 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule,  
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

### NOVEMBER

**09.11.2022**

Vorsorge treffen

18.00 – 19.30 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule,  
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

**16.11.2022**

Mach mal Pause – Gönnen Sie sich  
eine kleine Pause

19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerhaus der Stadt Olfen,  
Kirchstr. 22, 59399 Olfen

**17.11.2022**

„Frauen leben länger – aber wovon?“  
Minijobfalle Altersarmut

18.00 – 20.00 Uhr

Bühnensaal im Bahnhof,  
Am Bahnhof 21,  
48720 Rosendahl-Darfeld

# Gleichstellungsbeauftragte der Städte und Gemeinden des Kreises Coesfeld



## **Gemeinde Ascheberg**

Miriam Lepper  
Tel. 02593 609-5017  
lepper@ascheberg.de  
[www.ascheberg.de](http://www.ascheberg.de)

## **Stadt Billerbeck**

Susanne Pölling  
Tel. 02543 73-17  
poelling@billerbeck.de  
[www.billerbeck.de](http://www.billerbeck.de)

## **Stadt Coesfeld**

Anne Hemker  
Tel. 02541 939-2406  
anne.hemker@coesfeld.de  
[www.coesfeld.de](http://www.coesfeld.de)

## **Stadt Dülmen**

Elisabeth Bäther  
Tel. 02594 12-830  
gleichstellungsstelle@duelmen.de  
[www.duelmen.de](http://www.duelmen.de)

## **Gemeinde Havixbeck**

Mechthild Terwort  
Tel. 02507 33-112  
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de  
[www.havixbeck.de](http://www.havixbeck.de)

## **Stadt Lüdinghausen**

Barbara Wieschhues  
Tel. 02591 926-940  
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de  
[www.luedinghausen.de](http://www.luedinghausen.de)

## **Gemeinde Nottuln**

N.N.  
Tel. 02502 9420  
gleichstellung@nottuln.de  
[www.nottuln.de](http://www.nottuln.de)

## **Gemeinde Nordkirchen**

Klara Döbbelin-Südfeld  
Tel. 02596 917-123  
gleichstellung@gemeinde.nordkirchen.de  
[www.nordkirchen.de](http://www.nordkirchen.de)

## **Stadt Olfen**

Gabriele Bäcker  
Tel. 02595 389-177  
baecker@olfen.de  
[www.olfen.de](http://www.olfen.de)

## **Gemeinde Rosendahl**

Karin Monse  
Tel. 02547 77-116  
karin.monse@rosendahl.de  
[www.rosendahl.de](http://www.rosendahl.de)

## **Gemeinde Senden**

Svenja Hähnel  
Tel. 02597 699-604  
s.haehnel@senden-westfalen.de  
[www.senden-westfalen.de](http://www.senden-westfalen.de)

## **Kreis Coesfeld**

Anke Herbstmann  
Tel. 02541 18-9200  
anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de  
[www.kreis-coesfeld.de](http://www.kreis-coesfeld.de)

## **Kreispolizeibehörde Coesfeld**

Elisabeth Hülskötter  
Tel. 02541 14-384  
elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de