

„Mittendrin und auf der Suche“ – in Kooperation mit der St. Petri Domgemeinde

Ein Seminar für erwerbslose Frauen, die mitten im Leben stehen und auf der Suche sind nach neuen Orientierungen für den Beruf und für das eigene Leben

Leitung: Renate Krieger, Sabine Keusemann-Lommel
Zeit: **01. November - 08. Dezember 2011**
jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags, 9.00 – 12.30 Uhr,
Ort: St. Petri Domgemeinde, Sandstr. 10-12
Kostenbeitrag: € 80,- ermäßigt € 40,-
Veranst.-Nr. 112550
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

Coaching-Gruppe für Frauen

Für Berufsrückkehrerinnen, Arbeit suchende und berufstätige Frauen

Wenn Sie eine Ahnung haben, wo es hingehen soll, sind Sie hier richtig.
In einer überschaubaren Gruppe werden berufliche und persönliche Perspektiven, konkretisiert und Strategien für die Arbeitsplatzsuche entwickelt.
Der gemeinsame Austausch soll das Selbstbewusstsein stärken, die eigenen Fähigkeiten wieder bewusst machen und Wege und Schritte zur Umsetzung planen.

Leitung: Christiane Würdemann-Pust
Zeit: **07.09., 21.09., 05.10., 02.11., 16.11., 30.11. 2011**,
mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort : **forum** Kirche, Hollerallee 75
Kostenbeitrag: € 50,-, ermäßigt 25,-
Veranst.-Nr. 112551
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

Soll das schon alles gewesen sein?

Coaching für Frauen in der Lebensmitte und in einer neuen Lebensphase

Umbrüche, neue Wertvorstellung, körperliche Umstellung und eine neue Selbstwertfindung begleiten die Frauen, die ab 50 noch einmal neu beginnen wollen oder müssen.

Freiwilligenarbeit, Praktikum, Hospitation - ist das alles was an Perspektive bleibt ? In der Coaching-Gruppe werden Auswege aus dem gesellschaftlichen Dilemma, neue Formen der Lebenswertbestimmung und frischer Mut für konstruktive Ideen gesucht.

Leitung : Gisela Wicha

Zeit: **14.9., 28.9., 12.10., 9.11., 23.11, 7.12.**

mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 50,-, ermäßigt € 25,-

Veranst.-Nr. 112552

Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75, Bremen

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

In Fluss kommen und Steine aus dem Weg räumen,

Wer bin ich, was will ich und wie kann ich das zeigen?

In diesem Seminar sollen vorhandene Ressourcen nutzbar gemacht und weitere erschlossen werden, um im Weg liegende Steine kreativ einzubauen oder zu umgehen. Mit verschiedenen Körper- und Ausdrucksübungen soll der Selbsta Ausdruck gestärkt und ein neues Verhältnis zu unserem Körper entwickelt werden, so dass Kraft und Zuversicht für Alltag und Beruf gewonnen werden können.

Leitung: Melissa Chelmis

Zeit.: **05./06., 12./13., 19./20. September, 2011**, montags und dienstags, jeweils 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75

Kostenbeitrag: € 40,-, ermäßigt € 20,-

Veranst.-Nr. 112553

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

Salute – die eigene Gesundheit kultivieren!

Seminar zur Förderung der psychosozialen Gesundheit

nach dem Konzept von Prof. Dr. Gerd Kaluza, Marburger Institut GKM

Die moderne (Arbeits)welt macht viele Menschen krank: Burnout, Stress durch Unter- oder Überforderung, soziale Isolation und Zukunftsangst sind die Folgen.

Frauen ohne bezahlte Arbeit, in prekären Arbeitsverhältnissen und/oder Doppelbelastungen sind in besonderer Weise betroffen.

In diesem Seminar sollen die eigenen positiven Ressourcen gestärkt und nach den individuellen Schätzen gesucht werden, die die psychosoziale Gesundheit schützen und erhalten und das Wohlbefinden fördern.

Leitung: Renate Krieger

Zeit: **14. – 16. und 21. - 23. September 2011**,
mittwochs bis freitags, 9.00 – 12.30 Uhr
Ort: **forum** Kirche
Kostenbeitrag: € 20,-, ermäßigt € 10,-
Veranstaltungs-Nr. 112554
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

Outfit und Auftritt – Wirke ich so, wie ich möchte?

Wenn wir uns im öffentlichen Raum bewegen, wirken wir auf unser Umfeld, auch durch Ausstrahlung und Kleidung.
Oft werden wir beurteilt, noch bevor wir einen Satz sprechen konnten.
Gerade in einer Bewerbungssituation gibt uns ein stimmiges Outfit Sicherheit und Selbstvertrauen.
Selbstbewusster werden- im beruflich und privaten Auftreten, sich positiv durchsetzen, zu sich stehen, ohne sich zu verstecken, sind die Inhalte dieses Seminars für Ihren erfolgreichen Auftritt

Leitung: Petra Friedenberger
Kurs 1

Zeit: **11. – 14. Oktober**, dienstags bis freitags, 9.00 – 12.30 Uhr
Ort: forum Kirche, Hollerallee 75
Kostenbeitrag: € 30,-, ermäßigt € 15,-
Veranst. Nr. 112555
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Kurs 2

Zeit: **24. – 27. Januar 2012**, dienstags bis freitags, 9.00 – 12.30 Uhr
Ort: forum Kirche, Hollerallee 75
Kostenbeitrag: € 30,-, ermäßigt €15,-
Veranst. Nr. 112556
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

PC-Kurs für Einsteigerinnen: Internet und Textverarbeitung

Zugverbindungen, Jobangebote, Veranstaltungen und vieles mehr lassen sich im Internet heraussuchen, Bücher können gekauft und E-Mails verschickt werden – Das Internet schafft einen neuen Zugang zur Welt! Bei Bedarf können kostenlose E-Mail-Adressen eingerichtet werden. Außerdem werden Grundlagen im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm vermittelt.

Dieser Kurs ist geeignet für Seniorinnen und andere Frauen, die keine oder wenig PC-Erfahrungen haben. Sie erhalten hier die Möglichkeit, sich in Ruhe mit dem Computer vertraut zu machen.

Bitte USB-Stick mitbringen.

Leitung: Bärbel Bolt
Zeit: **26. – 30. September 2011**, montags bis freitags 9.00 – 12.30 Uhr
Ort: Haus der Kirche, Franzioseck 2-4
Kostenbeitrag: € 40,-, ermäßigt € 20,-
Veranst. Nr.112557
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Biografisches Skizzenbuch

Welches sind die herausragenden Ereignisse des Lebens?
Was hat sich in das Herz und Gedächtnis eingegraben?
Welche Erinnerungen beflügeln die Kreativität?
Der eigenen Biografie Bilder zu geben, darum geht es in der Wochenend-Werkstatt.
Eine große „Lebenslandkarte“ soll angelegt werden mit Zeichnungen, Farben,
Buchstaben, Wortfetzen, Fotos, vielleicht auch kurzen Texten.
Jede erarbeitet ihr individuelles Skizzenbuch.
Beispiele aus der zeitgenössischen Kunst/ Kunstgeschichte ergänzen das Angebot.

Leitung: Hellga Baltschun
Zeit: **22. – 23. Oktober 2011**,
Sonnabend, 10.00 – 16.00 Uhr, Sonntag, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75
Kostenbeitrag: € 30,-, ermäßigt € 15,-
Veranstalt. Nr. 112558
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Werbung in eigener Sache: Computer-Kurs für Frauen mit Grundkenntnissen am PC

Frauen, die ihre Computer-Kenntnisse für den Job oder die Jobsuche erweitern und festigen möchten, lernen hier mit einfachen Mitteln Briefköpfe, Aushänge und Flyer zu gestalten, um sich selbst besser zu präsentieren. Außerdem wird gezeigt, wie Bewerbungen per E-Mail verschickt werden.

Die Teilnehmerinnen sollten den Umgang mit Tastatur und Maus beherrschen, Programme starten und beenden sowie Dateien speichern können und erste Erfahrungen im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm haben.

Kursinhalte:

- Grundlagen auffrischen
- sicherer Umgang mit Windows: Dateien und Ordner verwalten,
- Textgestaltung mit Word: Absätze und Dokumente formatieren, Tabellen, grafische Elemente einfügen, Kopf- und Fußzeilen verwenden
- E-Mails empfangen, versenden und verwalten, Anhänge in E-Mails
- Bewerben per Email: PDF-Dokumente erstellen

Bitte USB-Stick mitbringen.

Leitung: Bärbel Bolt

Zeit: **07. – 11. November 2011**, montags bis freitags 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: Haus der Kirche, Franzioseck 2-4

Kostenbeitrag: € 40,-, ermäßigt € 20,-

Veranst. Nr. 112559

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Excel für Einsteigerinnen

Für Frauen, die in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel erlernen wollen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sollten vorhanden sein.

Kursinhalte:

- Daten eingeben und pflegen
- Formeln einsetzen und Berechnungen durchführen
- Daten sortieren und filtern
- Tabellen formatieren und drucken
- Diagramme erstellen

Bitte USB-Stick mitbringen.

Hinweis: Der Kurs wird mit Microsoft Excel 2010 durchgeführt.

Leitung: Bärbel Bolt

Zeit: **21. – 24. November 2011**, montags bis freitags 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: Haus der Kirche, Franzioseck 2-4

Kostenbeitrag: € 40,-, ermäßigt € 20,-

Veranst.-Nr. 112560

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

Teilzeitgründung als Chance für Frauen

Informationsveranstaltung in Kooperation mit „Frauen in Arbeit und Wirtschaft“ und „Expertinnenberatungsnetz“ (ebn)

Es sind überwiegend Frauen, die eine Existenzgründung in Teilzeit starten. Familie und Beruf scheinen so besser zu vereinbaren zu sein, oder es handelt sich um Erwerbslose im Zuerwerb oder um eine Gründung im Nebenerwerb.

Doch es gibt bei Teilzeitselbständigkeit auch Besonderheiten, die zu berücksichtigen sind.

In der Veranstaltung werden Expertinnen die besonderen Rahmenbedingungen von Teilzeitgründerinnen und deren Chancen beleuchten.

ReferentInnen:

Franziska Mayer, Existenzgründungsberaterin bei Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.; Dagmar Geffken, Rechtsanwältin, Expertinnenberatungsnetz e.V. und Uta Ströhrmann, Barmer-GEK Krankenversicherung.

Zeit: Montag, **21. November 2011**, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75

Kostenbeitrag: Die Veranstaltung ist kostenlos, um eine Anmeldung wird gebeten.

Veranst.-Nr. 112561

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

Im richtigen Moment das Richtige sagen

Kennen Sie das auch, dass Kommunikation in schwierigen Situationen in einer Sackgasse landet bzw. ins Leere verläuft?

Man fühlt sich unverstanden, wichtige Sachverhalte bleiben ungeklärt und Emotionen bestimmen ungewollt den weiteren Verlauf des Prozesses.

In dem Seminar erhalten Sie Wissen und Fähigkeiten für einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen an die Hand. Der Wissenstransfer wird durch Rollenspiele belebt und unterstützt.

Leitung: Susanne Jancke

Zeit: **26. - 27. November 2011**,

Sonnabend 10.00 - 17.00 Uhr, Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75

Kostenbeitrag: € 30,-, ermäßigt € 15,-

Veranst.-Nr. 112562

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 3 46 15-35

Frauen und Rente

Informationsveranstaltung zum Thema Altersvorsorge

Frauen mit unterbrochenen Berufsverläufen sind häufig verunsichert, wie sie im Alter finanziell abgesichert sein werden. In dieser Veranstaltung werden folgende Themen behandelt, und Sie haben Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen:

- Gesetzliche Rentenversicherung / Renteninformation
- Eigene Rente und Zusatzrenten (z.B. „Riester“ und „Rürup“)
- Geringfügige Beschäftigung und Minijobs
- Rente und Erwerbslosigkeit
- Elternzeiten
- Pflege
- Witwen- und Erziehungsrente
- Versorgungsausgleich bei Scheidung

Leitung: Cord Ahlers, Deutsche Rentenversicherung

Zeit: Montag, **28. November 2011**, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75
Kostenbeitrag: Die Veranstaltung ist kostenlos, um eine Anmeldung wird gebeten.
Veranst.-Nr. 112563
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Eine neue Spur finden....

Immer wieder in der gleichen Spur laufen... kennen Sie das auch?
Das Gehirn trickst uns aus, lässt uns endlose Schleifen drehen, wenn wir nicht in die Aufmerksamkeit gehen!
Soll das so weitergehen oder können sich durch eine veränderte Wahrnehmung neue Wege im Alltag zeigen?
An diesem Wochenende sollen neue Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung angeregt werden. Mit verschiedenen Methoden und Übungen aus dem Entspannungsbereich (Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung, Atem- und Stimmübungen und aus dem Somatic Experiencing) sollen „biologische“ Wege begangen werden, um Spuren mal in ganz andere Richtungen zu legen!

Leitung: Gude Dose
Zeit: **3.- 4. Dezember 2011**,
Sonnabend 10.00 – 17.00 Uhr, Sonntag, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: **forum** Kirche
Kostenbeitrag: € 30,-, ermäßigt € 15,-
Veranst.-Nr. 112564
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, tel. 346 15-35

Frauen leben länger – aber wovon?

Informationsveranstaltung zum Thema Zusatzvorsorge

Auf die gesetzliche Rente allein ist kein Verlass mehr. Besonders Frauen sind davon betroffen, da ihre Erwerbsbiographien in der Regel unterbrochen sind

- Welche **zusätzlichen** Möglichkeiten gibt es, um einer Armut im Alter vorzubeugen?
- Welchen Aufbau sollte eine zweckmäßige Absicherung haben?
- Welche staatlichen Förderungen für die Altersvorsorge gibt es, und wer kann sie in Anspruch nehmen?

Leitung: Barbara Tempus, Karla Friedrichs,
versicherungs- und finanzkontor friedrichs GmbH
Zeit: Montag, **5. Dezember 2011**, Montag, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75
Kostenbeitrag: Die Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Anmeldung wird gebeten.
Veranst.-Nr. 112565
Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon: 3 46 15-35

Neue Chancen entdecken in Zukunftsberufen!

Frauen neigen dazu, ihre Talente und Fähigkeiten als normal oder einfach nur alltagstauglich zu bewerten.

Dabei gibt es eine Vielzahl von Berufen, in denen diese eingesetzt werden können. Durch die Erforschung von Interessen, Neigungen und Talenten finden wir Arbeitsfelder und Berufsbilder, an die bisher vielleicht nicht gedacht wurde, auch weil sie hauptsächlich von Männern ausgeübt werden. Doch Mädchen und Frauen stehen heute alle Ausbildungswege und Berufe genauso offen wie den Männern. Es kommt nur noch darauf an, diese Chancen zu ergreifen!

Leitung: Iris Krause

Zeit: Montag, **12. Dezember 2011**, 9.00-13.00 Uhr

Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75

Kostenbeitrag: € 10,-, ermäßigt € 5,-

Veranst.-Nr. 112566

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Erstellen von Bewerbungsunterlagen am PC

Für Arbeit suchende und erwerbslose Frauen, die perfekte Bewerbungsunterlagen erstellen und dabei den PC kennenlernen wollen.

Kursinhalte:

- Kennenlernen der PC-Begriffe
- Handhabung der Eingabe-/Ausgabe-Geräte
- Grundlegende Funktionen des Betriebssystems Windows, Fenstertechnik
- Basiswissen Textverarbeitung: erfassen, formatieren, gestalten
- Drucken, speichern, Daten verwalten
- Stellensuche im Internet
- Stellenanzeigen analysieren
- Lebenslauf und Anschreiben formulieren

Bitte USB-Stick mitbringen.

Leitung: Bärbel Bolt

Zeit: **16. – 20. Januar 2012**, montags bis freitags 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: Haus der Kirche, Franzioseck 2-4

Kostenbeitrag: € 40,-, ermäßigt € 20,-

Veranst.-Nr. 112567

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Dran bleiben!

Im Anschluss an das Seminar „Mittendrin und auf der Suche“ und das „Vertiefte Training aus „Perspektive Wiedereinstieg“ können die Teilnehmerinnen gemeinsam die Phase „danach“ gestalten. Es werden Strategien entwickelt, mit deren Hilfe jede Frau „in eigener Sache“ aktiv werden und die individuell zur Verfügung stehende Zeit gut geplant werden kann.

Darüber hinaus werden Kriterien für eine angemessene Selbstpräsentation erarbeitet. Bei Bedarf kann auch an den Bewerbungsunterlagen weitergearbeitet und Vorstellungsgespräche geübt werden.

Nicht zuletzt sollen Anregungen gegeben werden, wie vorhandene Netzwerke aktiviert und neue hilfreiche Kontakte geknüpft werden können.

Leitung: Susanne Stehr-Murmann

Zeit: **31. Januar – 28. Februar 2011**, dienstags, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75

Kostenbeitrag: € 25,-, ermäßigt € 12,-

Veranst.-Nr. 112568

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

Rechte von Geringfügig Beschäftigten

Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem
BeratungsBüro Prekäre Beschäftigung des DGB

Immer mehr Menschen arbeiten in sogenannten „prekären Beschäftigungsverhältnissen“ wie Leiharbeit, Mini- und 400-Euro-Jobs. Insbesondere Frauen erhoffen sich darüber eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Welche Rechte haben sie? Was ist mit Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, Urlaubsansprüchen, Renten- und Krankenversicherung?

Leitung: Helga Ziegert, N.N.

Zeit: Montag, **26. September**, 9.30 – 12.30 Uhr

Ort: **forum** Kirche, Hollerallee 75

Kostenbeitrag: Die Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Anmeldung wird gebeten.

Veranst.-Nr. 112569

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

oder

Montag, **01. Februar 2012**, 9.30 – 12.30 Uhr

Veranst.-Nr. 112570

Kostenbeitrag: Die Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Anmeldung wird gebeten.

Anmeldung: Ev. Bildungswerk, Telefon 34615-35

„Auf in den Beruf“ - Orientierung für WiedereinsteigerInnen

„Auf in den Beruf“ ist eine Seminarreihe für Frauen und Männer ab 25, die für die Übernahme von Familienarbeit, d.h. Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen, seit mehr als drei Jahren aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind. Im Falle der

 **Frauen zurück
in den Beruf**
in Bremen und Bremerhaven

Pflege von Angehörigen muss die Berufstätigkeit mindestens 6 Monate + 1 Tag unterbrochen sein.

Zur Seminarreihe gehören ein Start- und Abschlussseminar sowie acht einwöchige Seminare mit den Themen Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Zeit- und Selbstmanagement, Gesundheitsvorsorge und Stressprävention, Aufbau von Netzwerken und Informationsbeschaffung, Kommunikationstraining, Erstellen von Bewerbungsunterlagen am PC, Bewerbungsgespräche und Selbstpräsentation. Das Start- und Abschlussseminar sowie das einwöchige Seminar zum Thema Zeit- und Selbstmanagement sind verbindlich für alle TeilnehmerInnen; mindestens zwei weitere Seminare sollen je nach Bedarf gewählt werden.

Beginn der Seminarreihe: **29. August und 12. September 2011**

Zeit: montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Friedensgemeinde, Humboldtstraße 175.

Kostenbeitrag: Die Seminarreihe ist kostenfrei, aber eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranst.-Nr.: 112571

Weitere Informationen:

Ingeborg Mehser, Tel. 346 15 24 oder mehser.forum@kirche-bremen.de

Das Projekt "gesucht! gefunden!" setzt als einer von 28 Projektträgern das ESF-Modellprogramm „Perspektive Wiedereinstieg“ des Bundesfamilienministeriums in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit um und wird im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union kofinanziert. Das im März 2008 erfolgreich gestartete Programm ist eine breit angelegte Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit. Die Projekte und Initiativen unter dem Dach des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ richten sich an Frauen, die nach einer längeren Unterbrechung wieder in den Beruf einsteigen wollen, aber auch an deren Lebenspartner und an Personalverantwortliche in Unternehmen. Die Koordination des Projektes liegt bei der bremer und bremerhavener arbeit gmbh. „gesucht! gefunden!“ im Internet: www.gesuchtgefunden-bremen.de

Koordiniert durch die bremer und bremerhavener arbeit gmbh

