



Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

# Frau & Beruf

Veranstaltungen 2019



Frau & Beruf im Kreis Borken

Liebe Leserinnen,

unsere Seminarreihe „Frau und Beruf“ findet in diesem Jahr zum 13. Mal statt. Inzwischen ist sie vielen Frauen in unserer Region und darüber hinaus bekannt. Das freut uns!

Immer häufiger erhalten wir bereits im Vorjahr Anfragen, wann mit der Herausgabe der neuen Broschüre zu rechnen ist. Dies zeigt, wie gefragt die Seminare sind und wie groß der Bedarf an Unterstützung und Information in diesem Bereich ist.

Auch in diesem Jahr haben wir für Sie ein interessantes und vielfältiges Programm zusammengestellt. Ihre Wünsche und Anregungen sind aufgegriffen und bei der Seminaerauswahl berücksichtigt worden.

Neben den „Klassikern“, die uns schon über Jahre begleiten und nichts an Aktualität verloren haben, sind auch wieder neue Themen ins Programm aufgenommen worden. Diese sollen Sie unter anderem unterstützen,

- > den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu meistern,
- > sich beruflich weiter zu entwickeln,
- > Ihre beruflichen, familiären und persönlichen Interessen „unter einen Hut zu bringen“,
- > Ihre Rechte, z.B. als Minijobberin, wahrzunehmen,
- > für Ihre Altersabsicherung zu sorgen,
- > sich finanziell abzusichern und nicht zuletzt
- > Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich!  
Wir freuen uns auf Sie!

Irmgard Paßerschroer  
Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken

# Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	4
Marketing in eigener Sache -KOMPAKT- .....	6
Zurück in den Beruf .....	8
Wohl überlegt – sorgfältig geplant! .....	9
Digitales Marketing? Sicher, aber nicht ohne Strategie! ..	10
Werbung für MICH .....	11
Beschäftigung in der Gleitzone .....	12
Gesetzliche Altersvorsorge .....	13
Private Altersvorsorge .....	14
„Ohne Moos nix los...“ .....	15
Gesunde Ernährung macht's möglich! .....	16
Nimm's nicht persönlich! .....	17
Mach mal Pause! .....	18
Wer Stress verliert...gewinnt! .....	19
Ziele setzen – Ziele erreichen .....	20
Die Marke „ICH“ .....	21
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus .....	22
Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken ....	23
Impressum .....	23

## Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf



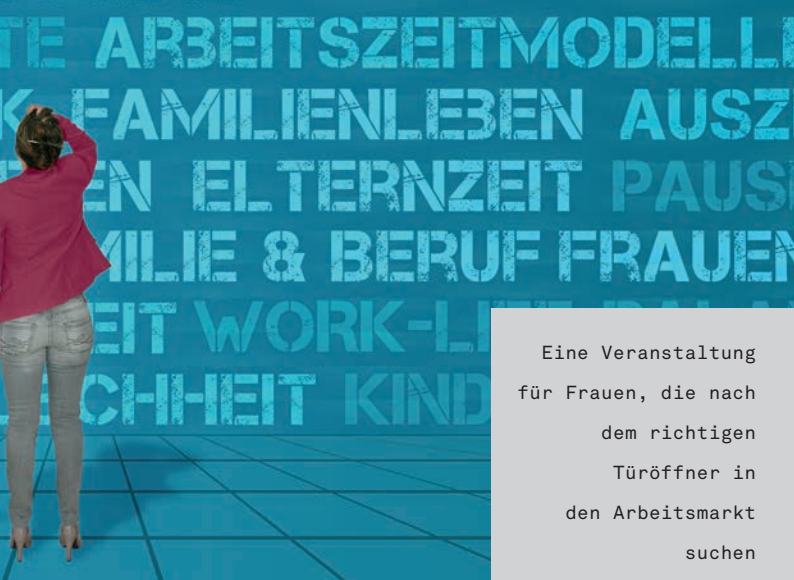
Wenn Sie sich nach einem bestimmten Lebensabschnitt beruflich neu orientieren wollen, d.h., wenn Sie

- > nach oder neben der Familienphase den beruflichen Wiedereinstieg suchen,
- > nach der Elternzeit den beruflichen Anschluss planen,
- > alleinerziehend sind und nach einer familiengerechten beruflichen Lösung suchen,
- > zu jung für die Rente sind,
- > in Ihrem erlernten Beruf unzufrieden sind und eine berufliche Alternative wünschen –

dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie!

An fünf Vormittagen beschäftigen wir uns mit den Fragestellungen:

- > Was ist die passende Berufsrichtung für mich?
- > Welche Chancen habe ich heute auf dem Arbeitsmarkt?
- > Was lässt sich von den Arbeitszeiten her gut mit meiner familiären Situation vereinbaren?
- > Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie lassen sie sich finanzieren?
- > Farb- und Stilberatung – wie mache ich etwas aus meinem Typ?



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

Im Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen haben Sie die Möglichkeit, an Ihrer beruflichen Perspektive zu arbeiten, viele Tipps und Infos zu bekommen und sich damit die Tür in den Arbeitsmarkt zu öffnen.

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich.

#### Leitung:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus, und Gastreferentinnen  
Karin Hartmann, Agentur für Arbeit und  
Ulrike Schnatschmidt, Farb- und Stilberatung

#### Termine:

Stadtlohn/Vreden	Di., 12.03.19	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Vreden
Stadtlohn/Vreden	Di., 19.03.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 26.03.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 02.04.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 09.04.19	9.00 - 12.00 Uhr	dto.

#### Anmeldungen:

Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn,  
Tel.: 02563/87-850, c.mauritz@stadtlohn.de  
Christine Ameling, Stadt Vreden,  
Tel. 02564/303-207, christine.ameling@vreden.de

## Marketing in eigener Sache -KOMPAKT-



Sind Sie in Ihrem jetzigen Job unzufrieden  
und wünschen eine berufliche Alternative?

Suchen Sie eine neue Herausforderung?

Lernen Sie, in Marketingstrategien zu denken,  
denn so überzeugen Sie Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber von sich.  
Genauso, wie Produkte und Dienstleistungen am Markt beworben  
werden, können Sie Ihre Talente, Fähigkeiten und Kompetenzen am  
Arbeitsmarkt positionieren.

**An drei Vormittagen unterstützen wir Sie dabei,  
Ihr Profil zu erkennen und dieses für sich zu nutzen.**

**Gleichzeitig entwickeln wir mit Ihnen neue Perspektiven.**

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!



Seminar für  
berufstätige  
Frauen

Referentin:

Petra Dunkerbeck-Koch, pädagogische Mitarbeiterin der EWIBO Bocholt

Termine:

Bocholt	Mo., 23.09.19	8.30 - 12.30 Uhr
Bocholt	Di., 24.09.19	8.30 - 12.30 Uhr
Bocholt	Mi., 25.09.19	8.30 - 12.30 Uhr

Anmeldungen: Astrid Schupp, Stadt Bocholt,  
Tel.: 02871/953-151, [aschupp@mail.bocholt.de](mailto:aschupp@mail.bocholt.de)

Referentin:

Referentin: Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Borken	Di., 14.05.19	9.00 - 13.00 Uhr
Borken	Mi., 15.05.19	9.00 - 13.00 Uhr
Borken	Do., 16.05.19	9.00 - 13.00 Uhr

Anmeldungen: Anna Grütering-Woeste, Stadt Borken,  
Tel.: 02861/939-297, [anna.gruetering-woeste@borken.de](mailto:anna.gruetering-woeste@borken.de)

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Ahaus	Di., 12.11.19	9.00 - 12.00 Uhr	BBS Ahaus
Ahaus	Mi., 13.11.19	9.00 - 12.00 Uhr	BBS Ahaus
Ahaus	Do., 14.11.19	9.00 - 12.00 Uhr	BBS Ahaus

Anmeldungen: Sybille Großmann, Stadt Ahaus,  
Tel. 02561/72-160, [s.grossmann@ahaus.de](mailto:s.grossmann@ahaus.de)

## Zurück in den Beruf



Infoveranstaltung  
für berufliche  
Wieder-  
einsteigerinnen

Frauen, die ihre berufliche Tätigkeit für die Familie unterbrochen haben und nach der Familienphase wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, erhalten Informationen rund um das Thema „Rückkehr in den Beruf“.

Nicht immer ist ein Wiedereinstieg bei Ihrer bisherigen Arbeitgeberin bzw. Ihrem bisherigen Arbeitgeber möglich. Vielleicht möchten Sie auch den Wiedereinstieg als Chance für eine Neuorientierung nutzen. Die Beauftragte für Chancengleichheit der Arbeitsagentur Coesfeld beantwortet Fragen zu Vermittlungsmöglichkeiten, Fortbildung, Umschulung und finanzielle Hilfen der Arbeitsagentur.

**Das Angebot ist für alle Frauen gedacht, die sich über die Chancen und Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt informieren wollen und Unterstützung durch die Arbeitsagentur suchen.**

### Referentin:

Karin Hartmann,

Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit

### Termine:

Stadtlohn Do., 09.05.19

9.00 - 12.00 Uhr

Rathaus

Rhede Mi., 30.10.19

9.00 - 12.00 Uhr

DRK-Zentrum



Wohl überlegt – sorgfältig geplant!



Erstinformationen  
für Gründerinnen

Diese Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Frauen, die zum Thema „Existenzgründung in freien Berufen“ Informationen erhalten möchten oder sich als „Kleinunternehmerin“ selbständig machen wollen.

An diesem Abend geht es darum, Sie in die Lage zu versetzen, Ihre Ideen in ein konkretes Vorhaben umzusetzen.

Sie erhalten ausführliche Informationen zu den Anforderungen an ein Gründungskonzept, zu den Fördermöglichkeiten und zur Abgrenzung von freiberuflichen und gewerblichen Tätigkeiten.

Anregungen zu den verschiedenen Formen einer Existenzgründung und zu den Möglichkeiten, Brancheninformationen zu recherchieren, werden ebenfalls Bestandteile des Abends sein.

Der Vortrag hilft Ihnen, Wichtiges von weniger Wichtigem im Zuge einer Existenzgründung zu unterscheiden. Sie erfahren, in welcher Reihenfolge welche Schritte auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu tätigen sind. Sie erhalten ausführliches Informationsmaterial und lernen die Beratungsangebote im Kreis Borken kennen.

Referentin:

Ulrike Wegener, WFG-Gründungsberaterin

Termine:

Gescher	Di., 09.04.19	09.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di., 02.07.19	18.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di., 08.10.19	18.00 Uhr	Mensa der Verbundschule

Digitales Marketing?



Sicher,  
aber nicht  
ohne Strategie!

Wir sind fast rund um die Uhr online. Egal ob privat auf dem Smartphone, Tablet, der Smartwatch oder beruflich am Arbeitsplatz. Digitalisierung ist heute allgegenwärtig. Das Internet ist zum Dreh- und Angelpunkt aller Kommunikationsformen geworden. Um diese Online-Kanäle für sich beruflich und privat besser zu nutzen, klären wir in diesem Workshop:

- > Welche Chancen bieten diese Medien?
- > Was wird wirklich gebraucht?
- > Was muss beachtet werden?
- > Wie können die modernen Kommunikationskanäle effektiv genutzt werden?
- > Wie wird eine vernünftige Social-Media-Strategie für das eigene Unternehmen entwickelt?
- > Welche Ressourcen sind nötig, um das Potenzial der Sozialen Medien klug und effektiv zu nutzen?
- > Welche Risiken sind zu beachten?
- > Wie sieht ein vernünftiges Krisenmanagement aus?

Referentin:

Antje Eickenbusch,  
freiberufliche Marketingberaterin, Betriebswirtin VWA

Termine:

Borken	Di., 12.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di., 01.10.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 05.11.19	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum

## Werbung für MICH



Selbstpräsentation  
bei Bewerbungsbzw. Vorstellungsgesprächen

Die Bewerbungen sind geschrieben, die Einladung zum Vorstellungsgespräch kommt hoffentlich bald – oder ist schon da!

Nun gilt es, den positiven Eindruck der schriftlichen Bewerbung durch eine gelungene Vorstellung der Person zu bestätigen.

**Bei einem erfolgreichen Bewerbungsgespräch geht es darum,**

- > ein überzeugendes und sicheres Bild Ihrer Person zu zeigen,
- > die üblichen Abläufe eines Vorstellungsgesprächs kennen zu lernen und unvorhergesehenen Fragen begegnen zu können.

Durch das Training erhalten Sie das notwendige Werkzeug, um die Personalverantwortlichen von Ihren Qualitäten zu überzeugen und den Sympathiefaktor zu erhöhen.

Dieser Workshop richtet sich an junge Menschen, die sich intensiv auf eine Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch für den Ausbildungs- und Berufsstart vorbereiten möchten.

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erforderlich!

### Referentin:

Edith Brefeld,

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Gronau, Knigge-Trainerin

### Termine:

Bocholt	Di., 08.10.2019	16.30 Uhr	Café Karton
Gronau	Do., 10.10.2019	16.30 Uhr	Rathaus

## Beschäftigung in der Gleitzzone



Minijob oder  
Midijob -  
(k)ein großer  
Unterschied?

Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wollen unbedingt unterhalb der Minijob-Grenze bleiben.

Sie glauben, dass bei einer Beschäftigung oberhalb der 450-Euro-Grenze „nichts mehr übrig bleibt“.

Die Gesetzgebung hat aber bereits vor einigen Jahren die sogenannte „Gleitzzone“ oder auch den „**Midijob**“ eingeführt: Dies ist eine Beschäftigung mit einem Entgelt zwischen 450,01 und 850 Euro im Monat.

Hier werden auf jeden Fall eigene Abgaben zur Sozialversicherung und Steuern für die Beschäftigten fällig. Und trotzdem kann diese Beschäftigungsform für viele sehr vorteilhaft sein.

**Auch die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber profitieren oft von einer Beschäftigung in der Gleitzzone: Sie bleiben so flexibel wie beim Minijob, und die Sozialabgaben sind sogar niedriger!**

### Referentin:

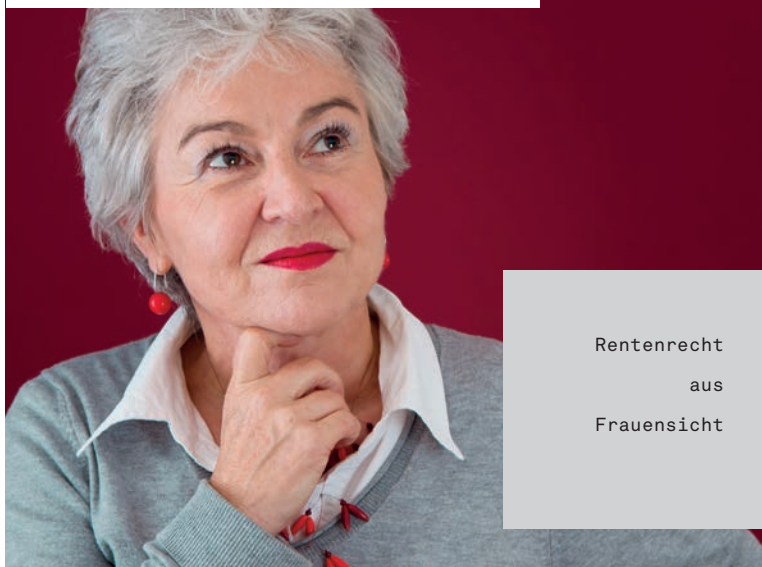
Gudula Kruse,

Fachanwältin für Arbeitsrecht, Familienrecht und Erbrecht

### Termine:

Vreden	Di., 05.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Di., 19.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 04.04.19	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do., 12.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 12.11.19	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di., 26.11.19	19.00 Uhr	Rathaus

# Gesetzliche Altersvorsorge



Rentenrecht  
aus  
Frauensicht

Frauen verdienen oft weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und geben ihre Karrieren häufiger wegen der Familie auf!

Resultat: Weniger Rente!

Der Aufbau einer eigenständigen Altersvorsorge für Frauen – nur ein Schlagwort? Oder steckt mehr dahinter?

In diesem Vortrag werden Ihnen die Wege zur gesetzlichen Alterssicherung aufgezeigt. Die Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflegetätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet.

Was bringen Mini-Jobs Ihrem Rentenversicherungskonto? Was passiert nach einer Scheidung mit Ihren Rentenansprüchen?

Das Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend besprochen.

## Referentin:

Elke Kellmann, Dipl.-Verwaltungswirtin

## Termine:

Velen	Do., 31.01.19	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Mi., 20.02.19	19.00 Uhr	DRK-Zentrum
Gescher	Do., 27.06.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 11.07.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 10.10.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Ahaus	Do., 28.11.19	19.00 Uhr	Villa van Delden

# Private Altersvorsorge



Beschäftigen Sie sich frühzeitig mit Ihrer privaten Altersvorsorge! Denn neben der gesetzlichen Rente gibt es viele Möglichkeiten, den Ruhestand abzusichern – zum Teil auch mit Unterstützung des Staates. Um sich fürs Alter ein ausreichendes Polster zu verschaffen, benötigen Sie zusätzliche individuelle Vorsorge. Die Auswahl geeigneter Anlageprodukte ist nicht leicht, da die Altersvorsorgemöglichkeiten – zumindest auf den ersten Blick – schwer durchschaubar sind. Der Vortrag bietet einen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge.

Gerade für Frauen notwendig – aber auch machbar?

**Die staatlich geförderten Modelle der privaten Altersvorsorge werden ausführlich vorgestellt. Dies sind:**

- > Riester-Rente
- > Bruttoentgeltumwandlung über Arbeitgebende
- > Rürup-Rente (Basisrente)

Darüber hinaus werden sonstige Sparformen ohne staatliche Förderung erklärt, Vor- und Nachteile erörtert und Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten gegeben.

## Referentin:

Barbara Rück, Beraterin bei der Verbraucherzentrale NRW (Altersvorsorge / Geldanlage / Immobilienfinanzierung)

## Termine:

Velen	Di., 12.02.19	19.30 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 12.03.19	19.30 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mo., 18.03.19	19.30 Uhr	Haus Hakenfort
Borken	Mo., 08.04.19	19.30 Uhr	Rathaus
Vreden	Mo., 06.05.19	19.30 Uhr	Rathaus

„Ohne Moos nix los...“



Börse und  
Geldanlagen  
für Frauen

Aktien, Börse, Wertpapiere .... Kein Buch mit sieben Siegeln!

Finanzthemen sind für Frauen wichtiger denn je.

Es ist gut, wenn sie Finanzangelegenheiten selbst in die Hand nehmen. Auch in puncto Altersvorsorge zahlt sich die finanzielle Eigenständigkeit aus.

**In diesem Workshop werden wertvolle Tipps zum Thema Geldanlage und Börse vermittelt:**

- > Was ist die Börse?
- > Wie handle ich mit Wertpapieren, Aktien und Co?
- > Wo sind die Zinsen geblieben? Marktausblick!
- > Sind meine Geldanlagen und Versicherungen noch zeitgemäß?
- > Aktien als Altersvorsorge, wie geht das?

Viele Themengebiete und Fragen, kombiniert mit praxisbezogenen Beispielen, werden an diesem Abend behandelt.

Referentin:

Simone Bußmann, Bankerin und Vermögensberaterin

Termine:

Ahaus	Do., 24.01.19	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Do., 07.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 16.05.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Mi., 04.09.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum

## Gesunde Ernährung macht's möglich!



Mit den richtigen  
Nährstoffen zu mehr  
Energie und  
Gesundheit

Eine gesunde Ernährung und Stressprävention sind wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Doch leider ist dies mit den Verpflichtungen in Beruf, Freizeit und Familie oft schwer umzusetzen.

Die richtige Auswahl der Lebensmittel aber fördert Ihre Widerstandsfähigkeit.

**In diesem Vortrag bekommen Sie jede Menge Informationen, Tipps und Anregungen für eine gesunde Lebensweise. Sie erhalten Rezepte für knackige schnelle Gerichte, die fit halten und gute Laune machen.**

### Referentin:

Monika Wissing, Heilpraktikerin

### Termine:

Borken	Do., 31.01.19	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do., 14.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 26.02.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Gronau	Di., 05.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di., 02.04.19	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Rhede	Do., 19.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Di., 24.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Di., 08.10.19	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Do., 10.10.19	19.00 Uhr	Villa van Delden



# Nimm's nicht persönlich!



Strategien  
für mehr  
Selbstbewusstsein

Sobald wir etwas persönlich nehmen, geben wir anderen Menschen Macht über uns, unsere Gedanken und unsere Gefühle.

Sie erfahren, warum es im beruflichen und privaten Kontext Sinn macht, sich von der Anerkennung anderer unabhängig zu machen und, wie Sie Ihr eigenes Selbstvertrauen stärken können.

**Nehmen Sie von diesem Vortrag viele praktische Tipps hinsichtlich Kommunikation, Denk- und Verhaltensmöglichkeiten mit.**

**Gestalten Sie – mit neuer Wahrnehmung und neuen inneren Bewertungen von Situationen und Personen – Ihr Leben deutlich entspannter und fokussierter.**

## Referentin:

Sonja Hüls, Hypnosetherapeutin & Resilienz-Coachin

## Termine:

Velen	Di., 19.02.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 02.04.19	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Bocholt	Di., 07.05.19	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 21.05.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 02.07.19	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Di., 10.09.19	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gronau	Di., 29.10.19	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di., 12.11.19	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule

Mach mal Pause!



Entspannt  
durch den Tag  
und  
geruhsam  
zur Nacht

Können Sie sich gut erholen? Pause ist nicht gleich Pause – kurz zum Fenster hinaus schauen oder eine Runde an der frischen Luft drehen – ist das besser, als ein Buch zu lesen oder im Netz zu surfen?

Jede Frau hat eigene Vorstellungen davon, wie sie gut abschalten und sich erholen kann.

Oft lässt der Arbeits- und Familienalltag aber nur wenige Verschnaufpausen zu.

Bei der Fülle der vermeintlichen oder tatsächlichen Anforderungen haben wir verlernt oder vergessen, was uns gut tut.

**Gemeinsam gilt es herauszufinden, welches die individuell richtige Art der Arbeitsunterbrechung und Entspannung sein könnte und wie Pausen in den Alltag eingebaut werden können.**

**In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Tipps, die problemlos und sofort anwendbar sind.**

Referentin:

Christel Büning, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Burnout-Prävention, Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Termine:

Vreden	Mo., 18.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 25.06.19	19.00 Uhr	Rathaus

Wer Stress verliert...  
...gewinnt!



Wer kennt es nicht? Ein verspannter Nacken, Kopfschmerzen oder nervöses Augenzucken... Stresssymptome sind so vielfältig und individuell wie die Menschen. Und auch die Stressoren sind individuell. Was manche Frauen als berufliche Herausforderung sehen, empfinden andere als negativen Stress.

Unsere persönlichen, stressverschärfenden Gedanken spielen hierbei eine große Rolle. Das Wissen über die eigenen Stressverstärkungen kann eine Unterstützung sein, um eine Situation zu ‚entstressen‘.

**Der Vortrag richtet sich an alle, die wissen wollen,**

- › **welche persönlichen stressverschärfenden Gedanken verankert sind,**
- › **wie diese Gedanken in förderliche Einstellungen verändert werden können,**
- › **wie es gelingen kann, Stressinseln in den Alltag zu integrieren,**
- › **wie eine Notfallstrategie bei Stress aussieht,**
- › **welcher Zusammenhang zwischen Stress und Leistungsfähigkeit besteht und**
- › **welche Möglichkeiten zur Stressreduktion bestehen.**

Referentin:

Heike Bernat, Psychologin, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin

Termine:

Rhede	Do., 06.06.19	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 26.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 07.11.19	19.00 Uhr	Rathaus

## Ziele setzen – Ziele erreichen



Der Vortrag  
richtet sich an  
alle Frauen,  
die **mehr** wollen!

Kennen Sie das auch? Persönliche, gesundheitliche oder berufliche Ziele wollen einfach nicht wahr werden? Oft fällt es schwer, ein Ziel zu realisieren. Andere Dinge erhalten Vorrang vor den eigenen Bedürfnissen und Zielen.

An diesem Abend wird dargelegt, **was** potenzielle Ziele sein können, **woran** ein gutes Ziel erkannt wird, **wie** mit einfacher Planung Teilschritte auf dem Weg zum großen Ziel erreicht werden und **warum** Scheitern kein „wirkliches Scheitern“ sein muss.

**Jede Frau in unterschiedlichen Lebenssituationen hat Ziele, die sie erreichen möchte, aber auch das Potenzial, es zu schaffen.**

**Das Seminar bietet praktische Tipps, um gesteckte Ziele erfolgreich zu erreichen.**

### Referentin:

Magdalena Schürmann, Betriebswirtin, Coachin

### Termine:

Gronau	Mi., 27.02.19	18.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di., 18.06.19	18.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Ahaus	Do., 04.07.19	18.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Do., 19.09.19	18.00 Uhr	Rathaus
Borken	Mi., 09.10.19	18.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mi., 06.11.19	18.00 Uhr	Haus Hakenfort

## Die Marke „ICH“



Stilsicher  
im Job

Im Berufsleben professionell wirken! Möchten Sie das auch? Die äußere Erscheinung mit Kleidung, Körpersprache und souveränem Auftreten wirken in Sekunden und betonen die Persönlichkeit der Trägerin.

Das Wissen um den eigenen Farbtyp ermöglicht einen gezielten Einkauf und eine bessere Kombination der Kleidung.

Oft helfen ein paar Tricks und das Wissen, was Ihnen wirklich steht.

Die richtigen Farben und Ihren Typ unterstützende Stilrichtungen beeinflussen Ihre natürliche Ausstrahlung, steigern Ihr Selbstbewusstsein und geben Ihnen Sicherheit, beruflich wie privat.

**Lernen Sie, Ihre Persönlichkeit gekonnt mit Ihren Farben und Ihrem Stil zu unterstreichen.**

### Referentin:

Helga Toaspern, Farb-,Typ- und Stilberaterin

### Termine:

Ahaus	Di., 19.02.19	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Di., 12.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 21.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 26.03.19	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 28.03.19	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Stadtlohn	Di., 09.04.19	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Do., 05.09.19	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Gronau	Do., 26.09.19	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Di., 29.10.19	19.00 Uhr	Pfarrheim St. Georg

## Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus



Mit der Geburt eines Kindes ändert sich vieles in Familie und Haushalt, und die Zeit wird knapper. Über das Elterngeld und die Elternzeit können Sie sich bereits frühzeitig informieren und den Ausstieg für die erste Zeit der Kinderbetreuung sowie den Wiedereinstieg in den Beruf planen.

**Die Elterngeldstelle der Kreisverwaltung Borken berät hierzu für alle 17 kreisangehörigen Städte und Gemeinden und gibt Antworten auf Fragen wie**

- > **Wer hat Anspruch auf Elterngeld?**
- > **Wie hoch ist das Elterngeld, und welches Einkommen wird zugrunde gelegt?**
- > **Für welche Zeiträume kann ich Elterngeld bekommen, und wie können sich Eltern diese erste Phase der Betreuung teilen?**
- > **Wie wirkt sich ein Hinzuverdienst während des Elterngeldbezuges aus?**
- > **Welche Möglichkeiten bietet das ElterngeldPlus?**
- > **Welche Unterlagen muss ich dem Antrag beifügen?**

Umfassende Informationen finden Sie insbesondere unter [www.kreis-borken.de/elterngeld](http://www.kreis-borken.de/elterngeld) sowie beim Bundesfamilienministerium unter [www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen), Stichwort: Elterngeld.

Aufbauend hierauf wird eine persönliche Beratung im Kreishaus Borken empfohlen. Zudem bietet die Elterngeldstelle monatlich Beratungssprechstunden in den Orten Bocholt und Gronau (Epe) an. Eine vorherige Einzelterminvereinbarung ist notwendig. Die Termine werden auf der Internetseite des Kreises Borken veröffentlicht.

# Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Borken

Kreis Borken  
Irmgard Paßerschroer  
Telefon: 02861/82-2138  
i.passerschroer@kreis-borken.de

Stadt Rhede  
Ute Schulte  
Telefon: 02872/930-240  
u.schulte@rhede.de

Stadt Ahaus  
Sybille Großmann  
Telefon: 02561/72-160  
s.grossmann@ahaus.de

Stadt Vreden  
Christine Ameling  
Telefon: 02564/303-207  
christine.ameling@vreden.de

Stadt Bocholt  
Astrid Schupp  
Telefon: 02871/953-151  
astrid.schupp@mail.bocholt.de

Stadt Stadtlohn  
Cordula Mauritz  
Telefon: 02563/87-850  
c.mauritz@stadtlohn.de

Stadt Borken  
Anna Grütering-Woeste  
Telefon: 02861/939-297  
gleichstellung@borken.de

Gemeinde Raesfeld  
N. N.  
Telefon: 02865/955-100  
rathaus@raesfeld.de

Stadt Gescher  
Christiane Betting  
Telefon: 02542/60-102  
betting@gescher.de

Gemeinde Reken  
Sabine Rentmeister  
Telefon: 02864/944-112  
s.rentmeister@reken.de

Stadt Gronau  
Edith Brefeld  
Telefon: 02562/12-477  
edith.brefeld@gronau.de

Stadt Isselburg  
Dina Deckers  
Telefon: 02874/911-66  
dina.deckers@isselburg.de

Stadt Velen  
Ursula Mußenbrock  
Telefon: 02863/926-219  
mussenbrock@velen.de

## verantwortlich:

Edith Brefeld, Stadt Gronau  
Anna Grütering-Woeste, Stadt Borken  
Sybille Großmann, Stadt Ahaus  
Irmgard Paßerschroer, Kreis Borken  
Cordula Mauritz, Stadt Stadtlohn  
Astrid Schupp, Stadt Bocholt  
Christine Ameling, Stadt Vreden

## Layout:

Das Werbe Werk, Nina und Jürgen Linfert GbR, Borken



**Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.**

Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

*Frau* & Beruf

