

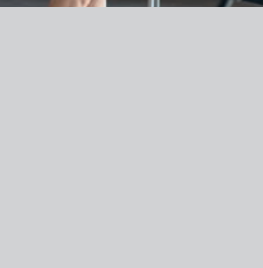


Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.

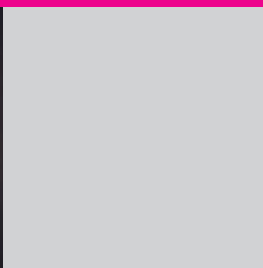


Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken

Frau & Beruf



Veranstaltungen 2020



Frau & Beruf im Kreis Borken

Immer „Up to Date“ bei facebook
oder in der Tagespresse

Liebe Leserinnen,

pünktlich zu Jahresbeginn liegt vor Ihnen die druckfrische Broschüre unserer diesjährigen Veranstaltungsreihe „Frau und Beruf“.

Freuen Sie sich auf ein äußerst interessantes Programm, das viele Facetten der beruflichen und persönlichen Qualifizierung und Weiterentwicklung aufgreift. Selbstverständlich haben wir bei der diesjährigen Themenwahl auch Ihre Vorschläge und Anregungen aufgegriffen und berücksichtigt.

Neben den Klassikern, die uns schon über Jahre begleiten und nichts an Aktualität verloren haben, enthält das Programm auch wieder neue Themenschwerpunkte. Mit der Veranstaltung „Zu Gast bei Unternehmerinnen!“ beschreiten wir neue Wege. Frauen, die sich selbstständig machen möchten, haben hier die Gelegenheit, im Austausch mit Unternehmerinnen aus unserem Kreisgebiet Basisinformationen für den Weg in die Selbstständigkeit zu erhalten und Erfahrungen aus der Praxis hautnah zu erleben.

Auch die zeitgemäße Bewerbung in der digitalen Arbeitswelt hat in unser Programm Einzug gehalten. Informieren Sie sich über die Regeln von Online-Bewerbungen sowie über digitale Möglichkeiten der Stellensuche und Selbstpräsentation. Weitere Seminare behandeln die Themen Kommunikation, Zeitmanagement, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Ruhe und Entspannung. Lernen Sie auch, wie Sie schwierige Situationen souverän meistern können – und zwar so, dass Sie gestärkt daraus hervorgehen und persönlich daran wachsen.

Herzlich eingeladen sind alle Frauen, die sich persönlich und beruflich weiterentwickeln und ihre privaten und beruflichen Interessen in Einklang bringen wollen. Nutzen Sie die facettenreichen und wohnortnahen Angebote dieser besonderen Veranstaltungsreihe.

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Sie!

Irmgard Paßerschroer
Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Borken

Inhaltsverzeichnis

Frauen starten durch – Schritt für Schritt in den Beruf ..	4
Zeitgemäß bewerben	6
Zurück in den Beruf	8
Zu Gast bei Unternehmerinnen	9
Souverän auftreten	10
Arbeitsrecht – das sollten Frauen wissen!	11
Gesetzliche Altersvorsorge	12
Private Altersvorsorge	13
Ohne Moos nix los	14
Sich einfach besser verstehen	15
Raus aus dem Hamsterrad	16
Stressbewältigung durch Achtsamkeit	17
„Du darfst...Grenzen ziehen!“	18
Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen... ..	19
Fit für den Tag	20
Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus	21
Talk im Kreis	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, zum Beispiel, 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!

Referentin:

Ulrike Broscheit, Soziologin, BBS Ahaus,

Gastreferentinnen: Karin Hartmann, Agentur für Arbeit sowie
Ulrike Schnatschmidt, Farb- und Stilberatung

Termine:

Stadtlohn/Vreden	Di., 03.03.20	9.00 - 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
Stadtlohn/Vreden	Di., 10.03.20	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 17.03.20	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 24.03.20	9.00 - 12.00 Uhr	dto.
Stadtlohn/Vreden	Di., 31.03.20	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

Zeitgemäß bewerben



Das Internet hat uns ganz neue Möglichkeiten eröffnet, um mit potenziellen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in Kontakt zu treten. Immer mehr Firmen und Verwaltungen bevorzugen Online-Bewerbungen per E-Mail oder Webformular. Diese Bewerbungen sind zwar schneller bei den Adressatinnen und Adressaten als die Bewerbungsmappen aus Papier, müssen jedoch genau so sorgfältig aufbereitet werden – und es gibt Stolperfallen, die jede Bewerberin kennen sollte.

Dieses Seminar ist für SIE richtig, wenn

- **Sie sich längere Zeit nicht beworben haben und/oder Sie sich unsicher sind, welche Regeln für Online-Bewerbungen gelten;**
- **Sie sich über digitale Möglichkeiten der Stellensuche und der Selbstpräsentation informieren wollen;**
- **Sie einfach nur neugierig sind und sich für den Fall der Fälle auf den neuesten Stand bringen wollen.**

Wichtig: Sie können selbst an einem PC an Ihrer Bewerbung arbeiten und die Inhalte des Seminars direkt umsetzen und ausprobieren. Daher bringen Sie bitte Ihre aktuellen Unterlagen auf einem USB-Stick gespeichert mit.

Bewerbung
in der
digitalen
(Arbeits-) Welt

Referentin:

Sonja Schaten, Dipl. Psychologin, BBS GmbH Ahaus

Termine:

Gronau Mi., 25.03.2020 und
Do., 26.03.2020 16.30 - 20.30 Uhr
Werner-von-Siemens-Gymnasium,
Laubstiege 21, Gronau

Anmeldungen erforderlich:

Gleichstellungsbüro Gronau, Tel.: 02562-12 477

Bocholt Mi., 01.04.2020 und
Do., 02.04.2020 16:30 - 20.30 Uhr
Medienzentrum, Hindenburgstr. 1, Bocholt

Anmeldungen erforderlich:

Gleichstellungsbüro Bocholt, gleichstellung@bocholt.de

Ahaus Mi., 04.11.2020 und
Do., 05.11.2020 8:30 - 12:30 Uhr
Berufsbildungsstätte Ahaus,
Weidenstr. 2, Ahaus

Anmeldung erforderlich:

Gleichstellungsbüro Ahaus, Tel.: 02561-72 160

Zurück in den Beruf



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 wieder 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 bei der Agentur für Arbeit

Termine:

Gescher	Mi., 22.04.20	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mi., 26.08.20	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus
Raefeld	Do., 12.11.20	9.00 - 12.00 Uhr	Rathaus

Zu Gast bei Unternehmerinnen!



Basisinformationen
für den Weg
in die
Selbständigkeit
aus erster Hand

Diese Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Frauen, die zum Thema „Existenzgründung“ Informationen erhalten möchten und im Austausch mit einer Unternehmerin Erfahrungen aus der Praxis hautnah erleben möchten. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ihre Ideen in ein konkretes Vorhaben umzusetzen.

Die Gründungsberaterin Ulrike Wegener wird ausführliche Informationen zu den Anforderungen an ein Gründungskonzept, zu den Fördermöglichkeiten und zur Abgrenzung von freiberuflichen und gewerblichen Tätigkeiten geben. Anregungen zu den verschiedenen Formen einer Existenzgründung und Fragen zur wirtschaftlichen Tragfähigkeit werden ebenfalls erörtert.

Interessierte haben die einmalige Gelegenheit, aus der Praxis für die Praxis zu lernen und Wichtiges von weniger Wichtigem im Zuge einer Gründung zu unterscheiden. Zudem erhalten Sie ausführliches Informationsmaterial.

Referentin:

Ulrike Wegener, WFG-Gründungsberaterin

Termine:

Stadtlohn	Di., 03.03.20	18.00 Uhr	Gastgeberin: Astrid Lensker Grün&Gold, Klosterstr. 20-22, 48703 Stadtlohn
Borken	Mi., 03.06.20	9.00 Uhr	Gastgeberin: Sandra Hildebrandt Farbenstolz, Heilig-Geist-Str. 22, 46325 Borken
Gescher	Di., 06.10.20	18.00 Uhr	Gastgeberin: Sabrina Dankelmann kostBAR - unverpackt, Katharinenstr. 3, 48712 Gescher

Souverän auftreten



Wie Frauen
ihren beruflichen
Erfolg gestalten

Ganz unabhängig davon, ob Frauen fest angestellt oder freiberuflich tätig sind, in Voll- oder Teilzeit arbeiten, Berufsanfängerin oder Wiedereinsteigerin sind, ein Team führen oder Projekte leiten - 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 und andere berufliche Parameter auf Augenhöhe zu verhandeln.

Diese und alle anderen beruflichen Situationen erfordern Standing und Selbstbewusstsein. Genau das scheint für Frauen nach wie vor noch oft eine Gratwanderung zu sein: Denn auf die Frage, ob sie gerne mehr davon hätten, antwortet die Mehrheit mit einem klaren „Ja“. Auf der anderen Seite stellen Frauen mit einem starken Selbstbewusstsein immer wieder fest, dass ihr Auftreten nicht immer und überall rückhaltlos positiv aufgenommen wird.

Grund genug, einen intensiven und umfassenden Blick darauf zu werfen und zu klären,

- was das Selbstbewusstsein unnötig torpediert und daher dringend ausgemustert gehört,
- wie der fokussierte Blick und die wirksame Konzentration auf die eigenen Stärken und Potenziale dauerhaft gelingt und
- was Frauen in beruflichen Schlüsselmomenten ganz konkret tun können, um die Situation nach ihren Vorstellungen zu gestalten.

Der praxis- und lebensnahe Vortrag bringt die Dinge auf den Punkt!

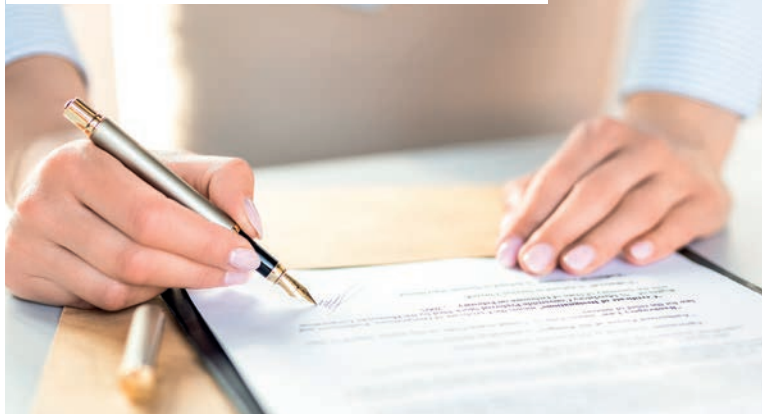
Referentin:

Barbara Materne, Informationswissenschaftlerin,
Trainerin für Kommunikation, Präsentation und Konfliktmanagement

Termine:

Gescher	Do., 27.08.20	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi., 18.11.20	19.00 Uhr	Skylounge Textilwerk
Ahaus	Do., 19.11.20	19.00 Uhr	Foyer Stadthalle

Arbeitsrecht – das sollten Frauen wissen!



Arbeitsrecht ist ein sehr komplexes Thema. Arbeitnehmerinnen sollten ihre Rechte und Pflichten daher gut kennen und einfordern.

Die Referentin informiert die Teilnehmerinnen in dieser Veranstaltung

- › zur Ausgestaltung eines Arbeitsvertrags,
- › zu Besonderheiten beim Kündigungsrecht,
- › zu Auswirkungen aus dem Teilzeit- und Befristungsgesetz,
- › zur Rückkehr nach der Eltern- oder Pflegezeit und
- › zum Arbeitsrecht im Mini- bzw. Gleitzonejob.

Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich bei einer versierten Fachanwältin für Arbeitsrecht vor Ort zu informieren.

Referentin:

Referentin: Gudula Kruse, Fachanwältin für Arbeitsrecht,
Familienrecht und Erbrecht

Termine:

Vreden	Do., 14.05.20	19.00 Uhr	Rathaus
Borken	Do., 04.06.20	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do., 12.11.20	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Do., 26.11.20	19.00 Uhr	Driland Kolleg
Bocholt	Mi., 02.12.20	19.00 Uhr	Historisches 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...mit dem Resultat: Weniger Rente!

Wie aber diesen Kreis durchbrechen? 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 neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls eingehend besprochen.

Referentin:

Elke Kellmann, Dipl. Verwaltungswirtin

Termine:

Rhede	Do., 18.06.20	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi., 16.09.20	19.00 Uhr	Stadtverwaltung
Stadtlohn	Di., 27.10.20	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Do., 26.11.20	19.00 Uhr	Rathaus

Private Altersvorsorge



Gerade für Frauen
notwendig –
aber auch machbar?

Wer sich fürs Alter ein ausreichendes Polster verschaffen will, kommt um eine zusätzliche individuelle Vorsorge nicht umhin. 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.

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:

Gronau	Di., 24.03.20	19.30 Uhr	Verbraucherzentrale
Velen	Mo., 27.04.20	19.30 Uhr	Rathaus
Borken	Di., 05.05.20	19.30 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi., 06.05.20	19.30 Uhr	Medienzentrum

„Ohne Moos nix los..“



Börse und
Geldanlagen
für Frauen

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:

Borken	Di., 25.02.20	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 02.06.20	19.00 Uhr	DRK-Zentrum
Reken	Di., 01.09.20	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Vreden	Do., 03.09.20	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Mo., 26.10.20	19.00 Uhr	Rathaus



Sich einfach
besser
verstehen

Sieben
Geheimnisse
wertschätzender
Kommunikation

Wir alle wünschen uns, verstanden zu werden und andere zu verstehen.

Dabei wird es in der modernen Welt immer herausfordernder, dass dies gelingt. Zu wenig Zeit, unterschiedliche Vorerfahrungen und kulturelle Bezugsrahmen erschweren die Kommunikation. Missverständnisse und damit Stress oder Streit sind vorprogrammiert.

In diesem Impulsvortrag erfahren Sie mit Hilfe praktischer Übungen, welche Störfelder die reibungslose Kommunikation erschweren können und was die Bedingungen für gelingende Kommunikation sind. Auf der Basis aktueller Grundthesen aus den Sprach- und Neurowissenschaften und mit kleinen praktischen Übungen wird angeregt, über die eigene Kommunikation und deren Wirkung auf das Gegenüber nachzudenken.

Es ist möglich, dass wir uns einfach besser verstehen, wenn wir lernen zu begreifen, was den Erfolg der eigenen Kommunikation unterstützen kann.

Referentin:

Ellen Buttgeriet, Personal- und Business-Coachin (IHK)

Termine:

Ahaus	Do., 30.01.20	19.00 Uhr	Villa van Delden
Gescher	Do., 12.03.20	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 07.05.20	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Bocholt	Mi., 21.10.20	19:00 Uhr	Skylounge Textilwerk

Raus aus dem Hamsterrad



Zeitmanagement
optimieren

Kennen Sie das auch? Der Tag hat einfach viel zu wenig Stunden und es kommen immer mehr Aufgaben dazu?

Wenn Sie das Gefühl haben, sich selbst in einem Hamsterrad aus Beruf, Familie, Freizeitaktivitäten und Notwendigkeiten zu verlieren, kann dieser Workshop Ihnen helfen, einen neuen Durchblick zu erlangen.

An diesem Abend werden 16 Tipps zur effektiven Zeitnutzung erarbeitet, die Ihnen helfen werden, Zeit zu sparen. Nicht, um den Terminkalender noch voller packen zu können, sondern um die begrenzte Zeit für das zu verwenden, was Ihnen wichtig ist und was Ihnen nötige Freiräume zur Regeneration verschafft.

Referentin:

Heike Bernat, Psychologin, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin

Termine:

Stadtlohn	Do., 05.03.20	19.30 Uhr	Rathaus
Reken	Do., 25.06.20	19.30 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Vreden	Do., 24.09.20	19.30 Uhr	kult
Isselburg	Do., 29.10.20	19.30 Uhr	Mensa der Verbundschule
Gronau	Do., 12.11.20	19.30 Uhr	Driland Kolleg

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Eine Einführung
in das
MBSR-Programm

Sind auch Sie auf der Suche nach einem Leben in Gelassenheit und nach mehr Lebensfreude – trotz der vielfältigen Anforderungen in Beruf und Privatleben? Möchten auch Sie den Augenblick bewusst wahrnehmen und genießen?

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Trainingsprogramm, bei dem Jahrtausende altes Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation mit modernen Erkenntnissen der Medizin, der Stressforschung, der Psychologie und der Kommunikationsforschung verbunden wird. Es verbessert die Lebensqualität und stärkt die Gesundheit.

Die Achtsamkeitsübungen laden dazu ein, mit Belastungen des privaten und beruflichen Alltags und eigenen Denkgewohnheiten bewusster und entspannter umzugehen - immer wieder inne zu halten für das Jetzt. Erfahren Sie Achtsamkeit in Praxis und Theorie.

!!!Da die Teilnehmerinnenzahl auf 20 Personen begrenzt ist, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.!!!

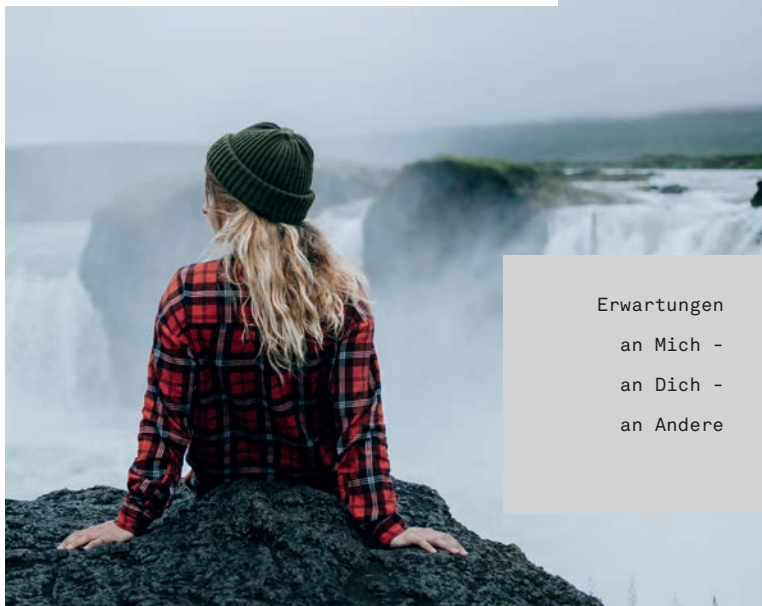
Referentin:

Christel Sondermann, Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGSv, MBSR-Lehrerin

Termine:

Reken	Di., 21.01.20	19.00 Uhr	Vereins- u. Bildungszentrum
Anmeldung erforderlich: Gleichstellungsbüro Reken, Tel.: 02864 - 944 112			
Bocholt	Mi., 04.03.20	19.00 Uhr	Stadtverwaltung
Anmeldung erforderlich: Gleichstellungsbüro Bocholt, gleichstellung@bocholt.de			
Rhede	Di., 17.03.20	19.00 Uhr	DRK Zentrum
Anmeldung erforderlich: Gleichstellungsbüro Rhede, 02872 - 930 240			
Velen	Di., 21.04.20	19.00 Uhr	Rathaus
Anmeldung erforderlich: Gleichstellungsbüro Velen, 02863 - 926 219			

„Du darfst...Grenzen ziehen!“



Erwartungen
an Mich -
an Dich -
an Andere

Muss ich Allen gerecht werden oder darf ich ein Kaffeetrinken absagen?
Darf ich von meiner Familie Unterstützung im Haushalt erwarten?
Darf ich einfach an mich denken? Darf ich Erwartungen ablehnen?
Erwartungen an uns selbst, an unsere Umwelt und unsere sozialen Kontakte begleiten uns im Alltag. Doch wie gehen wir mit diesen Erwartungen um?

Diese Fragen führen oft zu inneren Konflikten. Diese gilt es, an diesem Abend im Ansatz aufzulösen und mit mehr Ruhe und Entspannung den beruflichen und privaten Alltag zu gestalten.

Referentin: Magdalena Schürmann, Betriebswirtin und Coachin

Termine:

Rhede	Do., 13.02.20	18.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi., 26.02.20	18.00 Uhr	Stadtverwaltung
Stadtlohn	Di., 19.05.20	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Di., 15.09.20	18.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Gescher	Do., 12.11.20	18.00 Uhr	Rathaus

Hinfallen, aufstehen,
Krone richten, weitergehen...



Das
macht Dich
stärker!

Es gibt so viele Herausforderungen in unserem Leben, die uns den Boden unter den Füßen wegziehen: Arbeitsplatzverlust, Mobbing, Trennungen, Krankheiten oder vielleicht auch die Frage, wie alles überhaupt weitergehen soll.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese schwierigen Situationen von Ihnen gemeistert werden können - und zwar so, dass Sie gestärkt daraus hervorgehen und persönlich daran wachsen.

Krisen sind eine Chance, sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Sonnen- und Schattenseiten anzunehmen. Nehmen Sie eine Vielzahl an neuen Denk- und Verhaltensmöglichkeiten mit, die Sie in Ihr Alltagsleben leicht integrieren können.

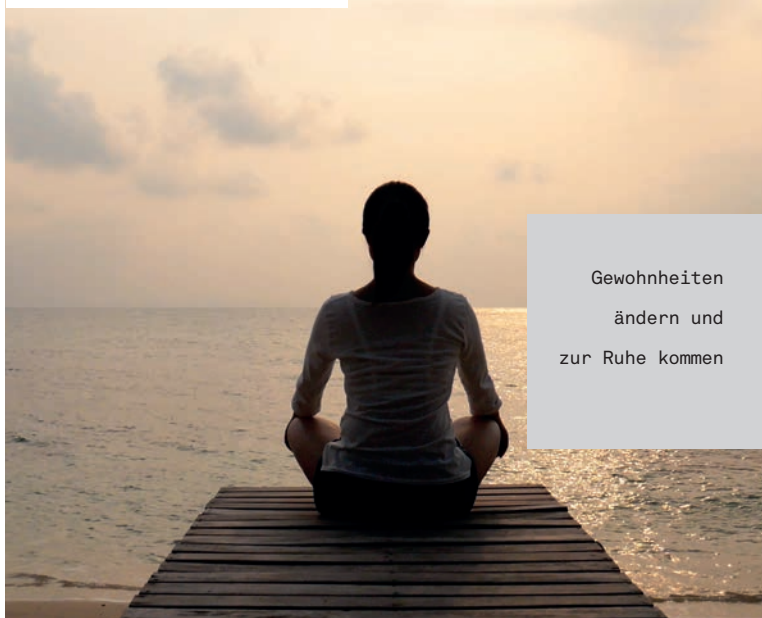
Referentin:

Referentin: Sonja Hüls, Hypnosetherapeutin, Resilienz-Coachin

Termine:

Isselburg	Di., 04.02.20	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Gescher	Do., 05.03.20	19.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Di., 05.05.20	19.00 Uhr	Rathaus
Bocholt	Mi., 27.05.20	19.00 Uhr	Skylounge Textilwerk
Ahaus	Di., 01.09.20	19.00 Uhr	Villa van Delden
Velen	Do., 08.10.20	19.00 Uhr	Burg Ramsdorf
Vreden	Di., 03.11.20	19.00 Uhr	Rathaus

Fit für den Tag



Gewohnheiten
ändern und
zur Ruhe kommen

Viele Verpflichtungen durch Job, Haushalt, Familie und Umfeld lassen die Menschen kaum zur Ruhe kommen. Durch Stress und Hektik, falsche Ernährung und schlechte Gewohnheiten haben wir verlernt, zu entspannen – zu relaxen –, ein- und durchzuschlafen.

An diesem Abend erfahren Sie, was Sie ganzheitlich, also mit Hilfe von Naturheilkunde, Ernährung, Bewegung und Entspannungsmethoden, tun können, um runterzukommen und Ruhe zu finden. Welche Störfaktoren können vermieden werden? Lernen Sie, erholt die Nacht zu verbringen und fit für den Tag zu sein.

Referentin:

Monika Wissing, Heilpraktikerin

Termine:

Stadtlohn	Do., 16.01.20	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di., 28.01.20	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Do., 30.01.20	19.00 Uhr	kult
Gronau	Do., 12.03.20	19.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Di., 17.03.20	19.00 Uhr	Rathaus
Isselburg	Do., 02.04.20	19.00 Uhr	Mensa der Verbundschule
Bocholt	Mi., 26.08.20	19.00 Uhr	Historisches Rathaus
Velen	Di., 22.09.20	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Di., 10.11.20	19.00 Uhr	Villa van Delden

Elterngeld, Elternzeit, ElterngeldPlus



Informationen
der Elterngeld-
stelle des
Kreises Borken

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich vieles in Familie und Haushalt und die Zeit wird knapper. Über das Elterngeld und die Elternzeit kann man 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 zu Grunde 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** sowie beim Bundesfamilienministerium unter **www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen**, Stichwort: Elterngeld.

Für eine persönliche Beratung steht Ihnen nicht nur die Elterngeldstelle im Kreishaus zur Verfügung. Sie können auch die Sprechstunden in Ahaus besuchen. Eine vorherige Einzelterminvereinbarung ist notwendig. Nähere Informationen zu den Terminen in Ahaus sowie zu den Sprechzeiten im Kreishaus finden Sie auf der Internetseite des Kreises Borken.

Talk
im
Kreis

FRAUEN . MACHT . POLITIK

Gemeinsam.
Gleichstellung.
Gestalten.



Kommunale
Gleichstellungsbeauftragte
im Kreis Borken

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@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
Elke Gesing
Telefon: 02865/955-162
gesing@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: 02863/926-307
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

