



Veranstaltungen  
**2021**



Berufliche Wege für Frauen  
im Kreis Coesfeld

# WARUM NICHT MAL DEN FOKUS AUF DICH SELBER SETZEN?

[www.wegfinderin.de](http://www.wegfinderin.de)

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



## Willkommen bei den Wegfinderinnen.

Je höher auf der Karriereleiter, um so dünner wird die Luft für Frauen. Nur jede dritte Führungskraft war 2019 weiblich. Frauen werden als Expertinnen seltener angefragt und setzen sich in beruflichen Kontexten weniger durch. Die Gründe dafür sind vielfältig. Es gibt ohne Frage strukturelle Hürden und gesellschaftliche Erwartungshaltungen, die es Frauen schwermachen. Hinzu kommt häufig genug, dass Frauen nicht das Selbstvertrauen aufbringen, selbstbewusst ihre Möglichkeiten auszuschöpfen. Wir möchten Sie dabei unterstützen Ihre Stärken für den beruflichen Erfolg zu nutzen.

Ob nach der Ausbildung oder dem Studium, gegen Ende der Berufstätigkeit, nach der Familienzeit oder aus der beruflichen Unzufriedenheit: Mit Ideen für eine Existenzgründung, Unterstützung bei der beruflichen Veränderung, mit Anleitungen, um Kraft zu schöpfen, mit der Stärkung des seelischen Immunsystems, bei Ihrer erfolgreichen, digitalen Bewerbung, bei der Vertiefung Ihrer wunderbaren Fähigkeiten. Die Wegfinderinnen helfen Ihnen, sichtbar zu werden und Ihre hervorragenden Potentiale zu wecken. Wir freuen uns auf Sie!

### **Hinweise zur aktuellen Lage – Covid 19**

Es ist noch ungewiss, ob alle Vorträge im Jahr 2021 als Präsenzveranstaltungen stattfinden können. Wir bitten Sie um Verständnis für etwaige Programmänderungen und mögliche Einschränkungen. Alle Veranstaltungen werden unter den Bedingungen der jeweils geltenden Corona-Schutzverordnung durchgeführt. Wir versprechen Ihnen kreativ zu werden und unser Programm bestmöglich ggf. auch in Onlineformaten umzusetzen. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.

# 2021

Vorwort  
Seite 02

Inhaltsverzeichnis  
Seite 03 / 04

**VORTRAG 01**  
Mach mal Pause  
Seite 05

**VORTRAG 02**  
Do it yourself – Coaching  
in eigener Sache  
Seite 06

**VORTRAG 03**  
Dem Perfektionismus  
kreativ zu Leibe rücken  
Seite 07

**VORTRAG 04**  
Arbeitssuche nach der  
Familienphase gut vorbereiten  
Seite 08

**VORTRAG 05**  
Unternehmerinnennetzwerk  
Seite 09

**VORTRAG 06**  
Boxenstopp im Hamsterrad  
Seite 10

**VORTRAG 07**  
Resilienz – Wie stärke ich  
mein seelisches Immunsystem  
Seite 11

**VORTRAG 08**  
Wenn das Gute nicht  
gut genug ist  
Seite 12

**VORTRAG 09**  
Mit mir nicht –  
Manipulation erkennen und  
sich wehren  
Seite 13

**VORTRAG 10**  
Digitale Bewerbung  
Seite 14

**VORTRAG 11**  
Minijobs – Chance oder  
Sackgasse? Rente?  
Altersarmut?  
Seite 15

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



**VORTRAG 13**  
Ab morgen bin ich Chefin

Seite 17

**VORTRAG 14**  
Kostbare Ressource Zeit

Seite 18

**VORTRAG 15**  
Im Spagat zwischen Beruf  
und Familie

Seite 19

**VORTRAG 16**  
Jetzt rede ich

Seite 20

**VORTRAG 17**  
Pflege- und Wohnberatung

Seite 21

**VORTRAG 18**  
Design your Job

Seite 22

**VORTRAG 19**  
Selbstmarketing für Frauen

Seite 23

**VORTRAG 20**  
Vorsorge treffen

Seite 24

**VORTRAG 21**

Nein! – Im beruflichen  
und persönlichen Alltag  
Grenzen setzen

Seite 25

**VORTRAG 22**

Die Kraft der positiven  
Sprache – wie ich mein Leben  
und meinen Beruf positiv  
beeinflussen kann

Seite 26

**VORTRAG 23**

Ausdrucksstark!  
Mit kräftiger Stimme  
selbstbewusst sprechen

Seite 27

**VORTRAG 24**

Besseres Standing im Beruf

Seite 28

**VORTRAG 25**

Achtsamkeit ist nicht  
gleich Wellness

Seite 29

Terminübersicht

Seite 30 – 32

Adressen und Kontakte

Seite 33



## 01

**Datum:**

23.02.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Gemeinde Senden  
Sitzungssaal  
Münsterstr. 30  
48308 Senden

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

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

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:**

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



## 02

**Datum:**

24.02.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

VHS

Alte Sparkasse / Forum

Münsterstr. 29/

Ostring 32

48249 Dülmen

**Datum:**

27.10.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Bühnensaal im Bahnhof

Am Bahnhof 21

48720 Rosendahl-

Darfeld

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Do it yourself – Coaching in eigener Sache

Beim Selbstcoaching sind Sie Coach und Coachee in einer Person. Sie sind Expertin in eigener Sache. Es gibt viele alltägliche Herausforderungen im privaten und beruflichen Kontext, die sich mit Hilfe von Selbstcoaching meistern lassen.

Der Vortrag möchte gern darüber informieren ...

- was Selbstcoaching bedeutet und warum es funktioniert.
- wie Sie Ihr eigener Coach werden können!
- welche Möglichkeiten, aber auch welche Grenzen, das Selbstcoaching in sich birgt.

**Referentin:**

Hanne Brüning – Kinesiologin, Mediatorin und Trainerin in der Erwachsenenbildung

**Anmeldung erforderlich unter:**

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

27.10.: [sylvia.vilain@rosendahl.de](mailto:sylvia.vilain@rosendahl.de)



## 03

**Datum:**

04.03.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Stadtula

An der Kolvenburg 12

48727 Billerbeck

**Datum:**

30.09.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Gemeinde Senden

Sitzungssaal

Münsterstr. 30

48308 Senden

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Dem Perfektionismus kreativ zu Leibe rücken

Wer kennt das nicht? Die innere Stimme, die sagt „Das hätte ich besser machen können.“, „Mal wieder nicht genug geschafft.“, „Die anderen kriegen das viel besser hin als ich.“ Und eine Unzufriedenheit macht sich breit, wo wir doch eigentlich in Ruhe auf dem Sofa sitzen und unseren Tag entspannt ausklingen lassen wollten... Heimlich und fast unbemerkt schleicht er sich meistens ein, dieser Quälgeist, der die Freude am Erreichten zu Nichte macht und keine Zufriedenheit oder gar Stolz aufkommen lässt: unser Perfektionismus. In diesem kreativen Mini-Workshop wollen wir unserem Perfektionismus auf die Spur kommen.

**Referentin:**

Andrea Esseling – Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (SG), Kunsttherapeutin (AKL)

**Anmeldung erforderlich unter:**

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

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



## 04

### Arbeitssuche nach der Familienphase gut vorbereiten

**Datum:**

10.03.2021

**Uhrzeit:**

9.00 – 12.30 Uhr

**Adresse:**

Burg Lüdinghausen  
Cafeteria –  
Amtshaus 14  
59348 Lüdinghausen

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)

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 diesen Veranstaltungen 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:**

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



## 05

**Datum:**

15.03.2021

**Uhrzeit:**

18.00 – 21.00 Uhr

**Adresse:**

Burg Vischering

Berenbrock1

59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Unternehmerinnennetzwerk wfc – Den Blickwinkel auf das Beeinflussbare lenken

„Ab morgen bin ich Chefin!“ war gestern! Der Schritt in die Selbstständigkeit ist getan. Aber was macht man nun als Unternehmerin von heute um erfolgreich zu sein und es auch zu bleiben?

Um Antworten auf diese Fragen zu bekommen lädt die Wirtschaftsförderung des Kreises Coesfeld – wfc – gemeinsam mit den Gleichstellungsbeauftragten des Kreises im Rahmen des Unternehmerinnen-Netzwerks Kreis Coesfeld zum gemeinsamen Austausch und Vernetzen und einen Impulsvortrag in die Burg Vischering ein.

**Referentin:**

Helene Goltz – Lebensphase- und Karriere Coach

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 06

**Datum:**

18.03.2021

**Uhrzeit:**

15.00 – 16.30 Uhr

**Adresse:**

Rathaus Havixbeck  
Sitzungssaal  
Willi-Richter-Platz 1  
48239 Havixbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Boxenstopp im Hamsterrad

Fühlen Sie sich regelmäßig wie in einem Hamsterrad? Erleben Sie zunehmend belastende Situationen in Ihrem beruflichen und/oder privaten Alltag? Haben Sie das Gefühl, nie fertig zu werden oder abschalten zu können? Fehlt Ihnen Zeit für Pausen, Entspannung oder ausgleichende Aktivitäten? Fühlen Sie sich häufig gehetzt, schlapp oder antriebslos? Möchten Sie aktiv etwas für sich tun? Dann ist dieser Vortrag ein guter Anfang. Gerade Frauen fühlen sich aufgrund der Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und eigenem Anspruch häufig in einem Hamsterrad. Nutzen Sie diesen Boxenstopp als ersten Schritt, um für sich zu sorgen. Er bietet Ihnen sowohl Hintergrundwissen zum Thema Stress und emotionale Belastungen, als auch konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze für Ihren Alltag.

**Referentin:**

Susanne Zimmermann – Industriefachwirtin, Business Coach (IHK), Burnout- und Resilienzberaterin (Paracelsus)

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 07

**Datum:**

19.03.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Forum der Johann-  
Conrad-Schlaun  
Gesamtschule,  
Am Gorbach 2,  
59394 Nordkirchen

kostenfrei

**Teilnehmende  
begrenzt**

### Resilienz – Wie stärke ich mein seelisches Immunsystem

Wie kann es gelingen, in stürmischen Zeiten, die durch ständigen Wandel, immer mehr Stress, Leistungsdruck und komplexe Situationen gekennzeichnet sind, gesund und zufrieden zu bleiben? Resilienz – die Widerstandskraft der Seele – hilft uns, schwierigen, herausfordernden Situationen im Berufs- und Privatleben konstruktiv zu begegnen und aus ihnen zu lernen.

Im Vortrag bietet die Referentin einen umfassenden Überblick zum Thema, gepaart mit Beispielen und Ansätzen, die eigene Resilienzfähigkeit aktiv zu trainieren.

**Referentin:**

Susanne Zimmermann – Industriefachwirtin,  
Business Coach (IHK), Burnout- und Resilienz-  
beraterin (Paracelsus)

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 08

**Datum:**

15.04.2021

**Uhrzeit:**

15.00 – 16.30 Uhr

**Adresse:**

Bühnensaal im Bahnhof  
Am Bahnhof 21  
48720 Rosendahl-  
Darfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Wenn das Gute nicht gut genug ist

Für Perfektionistinnen ist das Gute selten gut genug. Für sie scheint es überall Verbesserungsbedarf zu geben. Diese Veranstaltung geht den Ursachen des Perfektionismus auf den Grund und zeigt, dass zwar der tägliche Versuch, sein Bestes zu geben, zweifelsohne eine Tugend ist, dass Perfektionismus aber ungesund ist, weil er zu Überforderung, Stress und Burnout führen kann. Hilfreich ist diese Veranstaltung für diejenigen, die sich selbst für Perfektionisten halten oder unter dem Perfektionismus eines anderen Menschen leiden. Es werden praxistaugliche Strategien vorgestellt, mit deren Hilfe Sie es schaffen können, dem zwanghaften Optimierungswahn und damit der Perfektionismus-falle zu entkommen.

**Referentin:**

Dorothee Döring – Autorin sowie Lebens- und  
Konfliktberaterin

**Anmeldung erforderlich unter:**

[sylvia.vilain@rosendahl.de](mailto:sylvia.vilain@rosendahl.de)



## 09

**Datum:**

15.04.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amthaus 14  
59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Mit mir nie mehr! Manipulationen erkennen und sich erfolgreich dagegen wehren

Fühlen Sie sich oft unter Druck gesetzt? Lassen Sie sich zu etwas überreden, drängen oder nötigen, was Sie eigentlich nicht wollen? Dann sind Sie vermutlich manipuliert worden. Manipulationen erfolgen häufig subtil, hinterlassen aber immer ein ungutes Gefühl, oft sogar ein schlechtes Gewissen, wenn man versucht, sich zu widersetzen. Besonders hilflos fühlt man sich bei Manipulationen innerhalb naher Beziehungen. Diese Veranstaltung gibt Antwort auf folgende Fragen: Woran erkenne ich Manipulationsversuche? Wie wehre ich mich erfolgreich dagegen? Sie werden sensibilisiert, die gängigen Maschen der Manipulatoren zu durchschauen und Ihr Frühwarnsystem zu sensibilisieren. Darüber hinaus erhalten Sie hilfreiche Impulse, mit deren Hilfe Sie Selbstschutz praktizieren können.

**Referentin:**

Dorothee Döring – Autorin sowie Lebens- und Konfliktberaterin

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 10

### Digitale Bewerbung

**Datum:**

20.04.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Forum WBK  
Osterwicker Str. 29  
48653 Coesfeld

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:**

[gudrun.kenning@coesfeld.de](mailto:gudrun.kenning@coesfeld.de)



## 11

**Datum:**

20.04.2021

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Bürgerforum im  
Rathaus  
Dieningstr. 7  
59387 Ascheberg

**Datum:**

16.11.2021

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Alte  
Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Minijobs – Chance oder Sackgasse? Rente? 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.

**Referent:**

Karin Hartmann – Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

**Anmeldung erforderlich unter:**

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

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



## 12

**Datum:**

27.04.2021 – Teil 1

04.05.2021 – Teil 2

**Uhrzeit:**

Jeweils von

19.00 – 21.30 Uhr

**Adresse:**

Alte Amtmannei

Kaminzimmer

Joseph-Moehlen-Platz 1

48301 Nottuln

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 (BBE)

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 13

**Datum:**

19.05.2021

**Uhrzeit:**

19.30 – 21.00 Uhr

**Adresse:**

Bürgerhaus  
Am Gorbach 2  
59394 Nordkirchen

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Ab morgen bin ich Chefin!

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:**

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



## 14

**Datum:**

07.06.2021

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Bürgerforum im  
Rathaus  
Dieningstr. 7  
59387 Ascheberg

**Datum:**

16.09.2021

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

Kreis Coesfeld  
Kleiner Sitzungssaal  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Kostbare Ressource Zeit – effektives Zeit- und Selbstmanagement

„Haben Sie auch eigentlich mal wieder keine Zeit“? – Sie haben mannigfaltige Arbeitsmengen zu erledigen und stehen unter hohem Druck, so dass Sie Sorge haben, das Wichtigste nicht mehr zu schaffen?

In diesem Vortrag lernen Sie leicht handhabbare Methoden kennen, die Ihnen mehr Freiraum in Ihrer täglichen Arbeit verschaffen. Diese unterstützen Sie dabei, erfolgreich und gelassen Ihre Aufgaben zu bewältigen.

**Referentin:**

Julia Hörbelt – Dipl.-Sozialpädagogin,  
Coach (IfAP), Systemische Beraterin (SG)

**Anmeldung erforderlich unter:**

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

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



## 15

**Datum:**

10.06.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Stadttaula

An der Kolvenburg 12

48727 Billerbeck

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Im Spagat zwischen Beruf und Familie – wie kann es wunderbar verbunden werden

Wie oft fühlen wir uns überfordert, gestresst und müde mit unserem Job als Hausfrau und Mutter und unserem außerhäusigen Beruf?

Wie können wir diesen Spagat gesund und mit viel Freude meistern?

Was unterstützt uns dabei? Auf welche Ressourcen und Stärken können wir zurückgreifen?

In diesem anregenden Vortrag von Katja Artelt erhalten Sie Ideen und Erfahrungsberichte, wie dieser Spagat gut zu meistern ist - mit Freude, Gelassenheit und Humor.

**Referentin:**

**Katja Artelt** – Lehrerin und Coach für Lebens- und Erziehungsfragen

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 16

**Datum:**

15.06.2021

**Uhrzeit:**

18.00 – 21.00 Uhr

**Adresse:**

Bürgerhaus  
der Stadt Olfen  
Kirchstr. 22  
59399 Olfen

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Jetzt rede ich

Die eigene Arbeit, ein persönliches Projekt oder sich selbst als Person vorzustellen fällt vielen Frauen schwer. Dieser Vortrag soll Wege eröffnen, authentisch und überzeugend aufzutreten – auch in größeren oder unbekannteren Gruppen. In einem Impulsvortrag lernen Sie den natürlichen Wirkungsspielraum von Körpersprache, Aussageabsicht und Stimme kennen.

Anschließend erhalten Sie die Möglichkeit, sich direkt in einer Vorstellungsrunde auszuprobieren und erhalten wertschätzendes und konstruktives Feedback dazu. Praktische Übungen zum Thema „Präsenter Körper – präsente Stimme“ mit weiteren Tipps für den beruflichen Alltag runden den Vortrag ab.

**Referentin:**

Sabine Klecker – Stimmtrainerin, Stimme & Beruf

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 17

### Pflege- und Wohnberatung

**Datum:**

26.08.2021

**Uhrzeit:**

18.00 – 20.00 Uhr

**Adresse:**

WBK Forum  
Osterwicker Str. 29  
48653 Coesfeld

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:**

[gudrun.kenning@coesfeld.de](mailto:gudrun.kenning@coesfeld.de)



## 18

**Datum:**

18.09.2021

**Uhrzeit:**

10.00 – 15.00 Uhr

**Adresse:**

Bücherei Coesfeld  
Walkenbrückenstr. 25  
48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Design your Job – Berufliche Veränderungsprozesse gestalten

„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 Beruf zu finden.

**Referentin:**

Anke Herbstmann – Dipl. Sozialarbeiterin,  
Systemische Familientherapeutin

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 19

### Selbstmarketing für Frauen

**Datum:**

23.09.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Rathaus Havixbeck  
Sitzungssaal  
Willi-Richter-Platz 1  
48239 Havixbeck

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

Sind Sie in Ihrem jetzigen Job unzufrieden und wünschen eine Alternative? Möchten Sie beruflich aufsteigen? Suchen Sie eine neue berufliche Herausforderung? Wollen Sie nach der Familienphase wieder durchstarten?

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

**Schwerpunkte des Vortrages:**

- Bestandsaufnahme und Zielbestimmung
- Persönliche Mutmacher
- Neue berufliche Wege erschließen

**Referentin:**

Sonja Schaten – Dipl.-Psychologin

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 20

**Datum:**

01.10.2021

**Uhrzeit:**

18.00 – 19.30 Uhr

**Adresse:**

Alte Amtmannei  
Joseph-Moehlen-  
Platz 1  
48301 Nottuln

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.

**Referentin:**

Stefan Kraus – Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

**Anmeldung erforderlich unter:**

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



## 21

**Datum:**

07.10.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Bürgerforum im  
Rathaus  
Dieningstr. 7  
59387 Ascheberg

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. Häufig fällt es uns Frauen schwer, nein zu sagen. Besonders am Arbeitsplatz ist das oft nicht leicht. Es ist wichtig, eine gute Teamplayerin zu sein, Hilfe anzubieten und zu zeigen, dass man jemand ist, auf die man sich verlassen kann.

Aber es ist auch wichtig Grenzen abzustecken. 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:**

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



## 22

**Datum:**

26.10.2021

**Uhrzeit:**

19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

WBK Forum  
Osterwicker Str. 29  
48653 Coesfeld

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Die Kraft der positiven Sprache – wie ich mein Leben und meinen Beruf positiv beeinflussen kann

Wer möchte nicht gerne mehr Gelingendes in seinem Leben? Wir selbst haben Einfluss auf unser Leben und unsere Berufswelt. Wie kann uns die Sprache zu mehr Lebensglück und Leichtigkeit führen? Eine lebensbejahende Einstellung und diese dann auch noch kommunizieren? Das ist leichter gesagt als getan.

Katja Artelt verspricht konkret und einfach: 4 Wörter streichen und damit das Positive erreichen! In dieser Abendveranstaltung werden wir aktiv üben und Strategien nutzen, die uns positiv gestimmt neue Optionen für den Alltag und das Berufsleben mitgeben.

**Referentin:**

Katja Artelt – Lehrerin und Coach  
für Lebens- und Erziehungsfragen

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gudrun.kenning@coesfeld.de](mailto:gudrun.kenning@coesfeld.de)



## 23

**Datum:**

10.11.2021

**Uhrzeit:**

18.00 – 21.00 Uhr

**Adresse:**

VHS –

Alte Sparkasse/Forum

Münsterstr. 29/

Ostring 32

48249 Dülmen

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Ausdrucksstark! Mit kräftiger Stimme selbstbewusst sprechen

Dieser Vortrag richtet sich an alle Frauen, deren Stimme bei Anspannung zittert oder piepst. Die Stimme ist ein wichtiges Werkzeug in der Vertretung eigener Interessen und im Durchsetzen wesentlicher Ziele. Durch kleine Veränderungen in der Sprechweise und im Umgang mit der Stimme können große Veränderungen in der Wirkung erreicht werden.

In diesem Vortrag werden Sie konkret erfahren ...

- wie Sie Ihre Stimme verwöhnen
- wie Sie Ihr Stimmpotenzial wecken
- wie Sie Ihrer Stimme mehr Ausdrucksstärke und Sicherheit verleihen
- wie Sie mit lauter Stimme ruhig sprechen können

**Referentin:**

Sabine Klecker – Stimmtrainerin, Stimme & Beruf

**Anmeldung erforderlich unter:**

[gleichstellungsstelle@dülmen.de](mailto:gleichstellungsstelle@dülmen.de)



## 24

**Datum:**

17.11.2021

**Uhrzeit:**

18.30 – 20.30 Uhr

**Adresse:**

Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amthaus 14  
59348 Lüdinghausen

kostenfrei

Teilnehmende

begrenzt

### Besseres Standing im Beruf

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:**

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



## 25

**Datum:**

18.11.2021

**Uhrzeit:**

18.00 – 19.30 Uhr

**Adresse:**

Bürgerhaus  
der Stadt Olfen  
Kirchstr. 22  
59399 Olfen

kostenfrei

Teilnehmende  
begrenzt

### Achtsamkeit ist nicht gleich Wellness

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 mit diesem Vortrag.

**Referentin:**

Claudia Hoffmann – Coach für Unternehmerkinder, Unternehmereltern und Lebensveränderer

**Anmeldung erforderlich unter:**

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

# Terminübersicht 2021

## Februar – April

### FEBRUAR

**23.02.2021**

Mach mal Pause –  
Gönnen Sie sich eine kleine Pause

19.00 – 20.30 Uhr

Gemeinde Senden, Sitzungssaal,  
Münsterstr. 30, 48308 Senden

**24.02.2021**

Do it yourself –  
Coaching in eigener Sache

19.00 – 20.30 Uhr

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

### MÄRZ

**04.03.2021**

Dem Perfektionismus  
kreativ zu Leibe rücken

19.00 – 20.30 Uhr

Stadtaula, An der Kolvenburg 12,  
48727 Billerbeck

**10.03.2021**

Arbeitssuche nach der Familienphase  
gut vorbereiten

9.00 – 12.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Cafeteria,  
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

**15.03.2021**

Unternehmerinnennetzwerk – wfc

18.00 – 21.00 Uhr

Burg Vischering, Berenbrock 1,  
59348 Lüdinghausen

**18.03.2021**

Boxenstopp im Hamsterrad

15.00 – 16.30 Uhr,

Rathaus Havixbeck, Sitzungssaal,  
Willi-Richter-Platz 1, 48329 Havixbeck

**18.03.2021**

Resilienz – wie stärke ich mein  
seelisches Immunsystem

19.00 – 20.30 Uhr

Forum der Johann-Conrad-Schlaun  
Gesamtschule, Am Gorbach 2,  
59394 Nordkirchen

### APRIL

**15.04.2021**

Wenn das Gute nicht gut genug ist

15.00 – 16.30 Uhr,

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

**15.04.2021**

Mit mir nie mehr! Manipulation  
erkennen und sich wehren

19.00 – 20.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,  
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

**20.04.2021**

Digitale Bewerbung

19.00 – 23.00 Uhr,

WBK Forum, Osterwicker Str. 29,  
48653 Coesfeld

**20.04.2021**

Minijobs – Chance oder Sackgasse?  
Rente? Altersarmut?

18.30 – 20.00 Uhr,

Bürgerforum im Rathaus, Dieningstr. 7,  
59387 Ascheberg

**27.04.2021**

Der weibliche Weg zum  
(beruflichen) Erfolg

19.00 – 21.30 Uhr

Alte Amtmannei,  
Joseph-Moehlen-Platz 1, 48301 Nottuln

# Terminübersicht 2021

Mai – Oktober

## MAI

**04.05.2021**

Der weibliche Weg zum  
(beruflichen) Erfolg

19.00 – 21.30 Uhr

Alte Amtmannei,

Joseph-Moehlen-Platz 1, 48301 Nottuln

**19.05.2021**

Ab morgen bin ich Chefin

19.30 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Am Gorbach 2,

59394 Nordkirchen

## JUNI

**07.06.2021**

Kostbare Ressource Zeit

18.30 – 20.00 Uhr

Bürgerhaus im Rathaus,

Dieningstr. 7, 59387 Ascheberg

**10.06.2021**

Im Spagat zwischen  
Beruf und Familie

19.00 – 20.30 Uhr

Stadtaula, An der Kolvenburg 12,

48727 Billerbeck

**15.06.2021**

Jetzt rede ich

18.00 – 21.00 Uhr

Bürgerhaus der Stadt Olfen,

Kirchstr. 22, 59399 Olfen

## AUGUST

**26.08.2021**

Pflege- und Wohnberatung

18.00 – 20.00 Uhr

WBK Forum, Osterwicker Str. 29,

48653 Coesfeld

## SEPTEMBER

**16.09.2021**

Kostbare Ressource Zeit

18.30 – 20.00 Uhr

Kreishaus, Großer Sitzungssaal,

Friedrich-Ebert-Str. 7, 48653 Coesfeld

**18.09.2021**

Design your Job

10.00 – 15.00 Uhr

Bücherei Coesfeld,

Walkenbrückenstr. 25, 48653 Coesfeld

**23.09.2021**

Selbstmarketing für Frauen

19.00 – 20.30 Uhr

Rathaus Havixbeck, Sitzungssaal,

Willi-Richter-Platz 1, 48329 Havixbeck

**30.09.2021**

Dem Perfektionismus

kreativ zu Leibe rücken

19.00 – 20.30 Uhr

Gemeinde Senden, Sitzungssaal,

Münsterstr. 30, 48308 Senden

## OKTOBER

**01.10.2021**

Vorsorge treffen

18.00 – 19.30 Uhr

Alte Amtmannei,

Joseph-Moehlen-Platz 1, 48301 Nottuln

**07.10.2021**

Nein – im beruflichen und  
persönlichen Alltag Grenzen setzen

19.00 – 20.30 Uhr

Bürgerforum im Rathaus,

Dieningstr. 7, 59387 Ascheberg

**26.10.2021**

Die Kraft der positiven Sprache

19.00 – 20.30 Uhr

WBK Forum, Osterwicker Str. 29,

48653 Coesfeld

**27.10.2021**

Do it yourself –

Coaching in eigener Sache

19.00 – 20.30 Uhr

Bühnensaal im Bahnhof, Am Bahnhof 21,

48720 Rosendahl-Darfeld

# Terminübersicht 2021

## November

### NOVEMBER

**10.11.2021**

Ausdrucksstark! Mit kräftiger Stimme  
selbstbewusst sprechen

18.00 – 20.00 Uhr

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

**16.11.2021**

Minijobs – Chance oder Sackgasse?  
Rente? Altersarmut?

18.30 – 20.00 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule,  
Darfelder Str. 10, 48727 Billerbeck

**17.11.2021**

Besseres Standing im Beruf

18.30 – 20.30 Uhr

Burg Lüdinghausen, Ausschusszimmer,  
Amthaus 14, 59348 Lüdinghausen

**18.11.2021**

Achtsamkeit ist  
nicht gleich Wellness

18.00 – 19.30 Uhr

Bürgerhaus der Stadt Olfen,  
Kirchstr. 22, 59399 Olfen

# 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**

Gudrun Kenning  
Tel. 02541 9481-16  
gudrun.kenning@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**

Carola König  
Tel. 02502/942-301  
gleichstellung@nottuln.de  
[www.nottuln.de](http://www.nottuln.de)

## **Gemeinde Nordkirchen**

Klara Döbbelin-Südfeld  
Tel. 02596 917-123  
klara.doebbelin-suedfeld@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**

Sylvia Vilain  
Tel. 02547 77-145  
sylvia.vilain@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