

# VERANSTALTUNGEN

## Frau & BERUF



2025

Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

# INFORMATION & ANMELDUNG

## PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

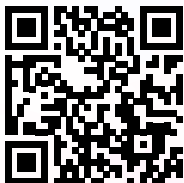
- » Grundsätzlich sind die Veranstaltungen „Frau und Beruf“ offen. Das heißt, Sie haben die Möglichkeit, innerhalb des Kreises Borken jede angebotene Veranstaltung zu besuchen. Dies könnte der Fall sein, wenn die ausgesuchte Veranstaltung in Ihrem Wohnort nicht stattfindet oder wenn Ihnen der örtliche Termin nicht auskommt.
- » Melden Sie sich über den Online-Veranstaltungskalender unter Angabe Ihres Namens sowie Ihrer E-Mail-Adresse an.

## ONLINE-VERANSTALTUNGEN

- » Die angebotenen Online-Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Frauen.
- » Die Online-Veranstaltungen werden in der Regel über Zoom angeboten. Sie benötigen ein Endgerät mit Bild- und Tonwiedergabe.
- » Die Zugangsdaten dürfen aus organisatorischen Gründen nicht an Dritte weitergeleitet werden.
- » Melden Sie sich über den Veranstaltungskalender unter Angabe Ihres Namens sowie Ihrer E-Mail-Adresse an.

## ONLINE-ANMELDUNGEN

- » Anmeldungen werden bis 24 Stunden vor Seminarbeginn berücksichtigt.



**HIER ANMELDEN** oder unter  
[www.kreis-borken.de/frau-und-beruf](http://www.kreis-borken.de/frau-und-beruf)

# INHALT

Anmeldung & Infos.....	
Workshop zur beruflichen Neuorientierung .....	
Erfolgreiche Kommunikation.....	
Sicher verhandeln .....	
Von Frauen für Frauen – von der Idee zum eigenen Unternehmen.....	
Zurück in den Beruf.....	
Gesetzliche Altersvorsorge .....	
Private Altvorsorge .....	
Heute schon an morgen denken.....	
Der Ruhestand rückt näher.....	
Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft.....	
Arbeitsglück und Arbeitszufriedenheit.....	
Entspannung ist weiblich .....	
Die unsichtbare Last .....	
Zyklusorientiertes Arbeiten .....	
Grübeln adé: Wege zum klaren Denken.....	
Stress macht glücklich .....	

# WORKSHOP ZUR BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG



**SO GESTALTE ICH MEINE ZUKUNFT SELBST!**

In diesem Workshop erarbeiten Sie an drei Vormittagen mit kreativen Methoden, unter fachkundiger Anleitung und im Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen, die ähnliche Fragen haben wie Sie, eine Vision und einen Fahrplan für neue berufliche Zukunftspläne.

## **REFERENTIN:**

Ulrike Broscheit

*Soziologin und Individualpsychologische Beraterin, BBS Ahaus*

## **TERMINE:**

Stadtlohn	Mi, 07.05.25	9.00 – 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
Stadtlohn	Mi, 14.05.25	9.00 – 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn
Stadtlohn	Mi, 21.05.25	9.00 – 12.00 Uhr	VHS Stadtlohn

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ERFOLGREICHE KOMMUNIKATION



## DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN FÜR EIN GUTES GESPRÄCH

In diesem Vortrag werden Sie eingeladen, Ihre persönliche Art der Kommunikation zu reflektieren, damit Sie sich und Ihr Gegenüber besser verstehen, Ihr Gegenüber Sie besser versteht und Sie als Frau selbstbewusst und sicher kommunizieren können. Gemeinsam betrachten wir die Grundlagen der Gesprächsführung und verschiedene Kommunikationsmodelle.

### REFERENTIN:

Mareike Bietenbeck  
*Coachin, Beraterin*

### TERMINE:

Rhede	Di, 25.03.25	19.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Di, 13.05.25	19.00 Uhr	Rathaus
Reken	Di, 20.05.25	19.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Stadtlohn	Mi, 21.05.25	19:00 Uhr	Rathaus
Gescher	Do, 10.07.25	19.00 Uhr	Rathaus
Ahaus	Do, 04.09.25	19.00 Uhr	Villa van Delden

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# SICHER VERHANDELN



## GUT VORBEREITET INS VERHANDLUNGSGESPRÄCH

Die Referentin erklärt in ihrem interaktiven Vortrag anhand von Fallbeispielen aus ihren Trainings und zahlreichen Verhandlungsgesprächen, mit welcher Vorgehensweise Du in beruflichen Verhandlungen Deine Ziele erreichen kannst.

### REFERENTIN:

Katharina Schnell

*Gründerin von FrauErfolg, Personalmanagerin,  
Verhandlungscoachin*

### TERMINE:



Mo, 08.09.25

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# VON FRAUEN FÜR FRAUEN - VON DER IDEE ZUM EIGENEN UNTERNEHMEN



## TALK MIT EINER UNTERNEHMERIN & GRÜNDUNGSTIPPS AUS DER PRAXIS

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.

### REFERENTIN:

Andrea Severiens

*Gründungsberatung der Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Kreis Borken (WFG)*



Do, 13.11.25

18.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ZURÜCK IN DEN BERUF



## BERUFLICHE VERÄNDERUNGSPROZESSE GESTALTEN

Berufsrückkehrerinnen sowie alle interessierten Personen erhalten in dieser Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung.

### REFERENTIN:

Karin Hartmann

*Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit*

### TERMINE:

Stadtlohn	Do, 09.01.25	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus
Velen	Do, 03.04.25	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus Ramsdorf
Rhede	Mi, 03.09.25	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus
Vreden	Do, 13.11.25	9.00 – 12.00 Uhr	Rathaus

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2



# GESETZLICHE ALTERSVORSORGE



**IN JUNGEN JAHREN AN DIE RENTEN DENKEN –  
DENN IHRE RENTE IST GESTALTBAR!**

In diesem Vortrag werden Ihnen die Wege zur gesetzlichen Alterssicherung aufgezeigt. Die Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und unentgeltlicher Pflege Tätigkeit auf die eigene Rente werden beleuchtet. Welchen Einfluss haben beispielsweise Mini-Jobs oder Scheidung auf Ihre Rentenansparungen? Das neue Hinterbliebenenrentenrecht wird ebenfalls besprochen.

## REFERENTIN:

Beraterin der Deutschen Rentenversicherung

## TERMINE:

Velen	Mi, 14.05.25	19.00 Uhr	Rathaus Velen
Bocholt	Mi, 19.11.25	19.00 Uhr	Europahaus
Gronau	Mi, 26.11.25	19.00 Uhr	Driland Kolleg

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# PRIVATE ALTERSVORSORGE



## WIE FRAUEN SICH PRIVAT EIN ZUSÄTZLICHES EINKOMMEN AUFBAUEN KÖNNEN

Der Vortrag bietet einen allgemeinen Überblick über die Möglichkeiten zusätzlicher privater Altersvorsorge - vom sicheren Banksparrplan über Fondssparen, z.B. mit ETFs, bis zu der Frage, ob Versicherungen für die Altersvorsorge geeignet sind. Sie erhalten praktische Hilfestellungen für die Auswahl geeigneter Produktarten.

Die staatlich geförderten Modelle der privaten Altersvorsorge (Bruttoentgeltumwandlung und Rürup-Rente) werden vorgestellt.

### REFERENTIN:

Barbara Rück

*Beraterin der Verbraucherzentrale NRW (Altersvorsorge, Geldanlage, Immobilienfinanzierung)*

### TERMINE:



Di, 01.04.25

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN



## VERMÖGENSAUFBAU STARTEN – STRATEGIEN FÜR DEINE FINANZIELLE FREIHEIT

Wie gelingt der Anfang in den Vermögensaufbau und die finanzielle Unabhängigkeit? Ein Fondssparplan ist eine einfache Möglichkeit, auch die betriebliche Altersvorsorge ist eine Option. Alternativen wie die digitale Vermögensverwaltung bieten flexible und kostengünstige Lösungen, die besonders für junge Menschen attraktiv sind.

### REFERENTIN:

Simone Bußmann  
*Vermögensberaterin*



Mo, 17.03.25

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

## JANUAR

09.01.	Zurück in den Beruf	Rathaus Stadtlohn	Karin Hartmann
22.01.	Arbeitsglück	Online	Magdalena Bernhardt
27.01.	Entspannung ist weiblich	Schloss Ahaus	Marlis Brehmer
29.01.	Entspannung ist weiblich	Stadtsparkasse Bocholt, Neutorplatz 1	Marlis Brehmer
31.01.	Entspannung ist weiblich	Burg Ramsdorf	Marlis Brehmer

## FEBRUAR

11.02.	Die unsichtbare Last	Rathaus Velen	Blossom Coaching
13.02.	Grübeln adé	Rathaus Vreden	Claudia Hoffmann

## MÄRZ

13.03.	Grübeln adé	Rathaus Rhede	Claudia Hoffmann
17.03.	Heute schon an morgen denken	Online	Simone Bußmann
25.03.	Erfolgreiche Kommunikation	Rathaus Rhede	Mareike Bietenbeck
26.03.	Stress macht glücklich	Haus Wilmers Südlohn	Sina Milewski

## APRIL

01.04.	Private Altersvorsorge	Online	Barbara Rück
03.04.	Zurück in den Beruf	Rathaus Ramsdorf	Karin Hartmann
03.04.	Grübeln adé	Rathaus Gescher	Claudia Hoffmann
10.04.	Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft	Haus Hakenfort Stadtlohn	Susanne Tombrink

## MAI

07.05.	Workshop zur beruflichen Neuorientierung	VHS Stadtlohn	Ulrike Broscheit
07.05.	Stress macht glücklich	Villa van Delden Ahaus	Sina Milewski
08.05.	Grübeln adé	Rathaus Stadtlohn	Claudia Hoffmann

## MAI

13.05.	Erfolgreiche Kommunikation	Rathaus Vreden	Mareike Bietenbeck
14.05.	Die unsichtbare Last	Rathaus Gescher	Blossom Coaching
14.05.	Gesetzliche Altersvorsorge	Rathaus Velen	Beraterin der Deutschen Rentenversicherung
14.05.	Workshop zur beruflichen Neuorientierung	VHS Stadtlohn	
20.05.	Erfolgreiche Kommunikation	Vereins- und Bildungszentrum Reken	Mareike Bietenbeck
21.05.	Erfolgreiche Kommunikation	Rathaus Stadtlohn	Mareike Bietenbeck
21.05.	Workshop zur beruflichen Neuorientierung	VHS Stadtlohn	Ulrike Broscheit
26.05.	Die unsichtbare Last	Ratssaal, Fabrikstr. 3 Gronau	Blossom Coaching

## JUNI

02.06.	Zyklusorientiertes Arbeiten	Online	Mandy Jochmann
16.06.	Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft	Ev. Gemeindehaus Gescher	Susanne Tombrink
25.06.	Stress macht glücklich	Rathaus Rhede	Sina Milewski
26.06.	Die unsichtbare Last	Villa van Delden Ahaus	Blossom Coaching

## JULI

10.07.	Erfolgreiche Kommunikation	Rathaus Gescher	Mareike Bietenbeck
--------	----------------------------	-----------------	--------------------

## SEPTEMBER

02.09.	Die unsichtbare Last	Rathaus Stadtlohn	Blossom Coaching
03.09.	Zurück in den Beruf	Rathaus Rhede	Karin Hartmann
04.09.	Erfolgreiche Kommunikation	Villa van Delden Ahaus	Mareike Bietenbeck
08.09.	Sicher verhandeln	Online	Katharina Schnell

10.09.	Stress macht glücklich	Rathaus Ramsdorf	Sina Milewski
11.09.	Grübeln adé	Vereins- und Bildungs- zentrum Reken	Claudia Hoffmann
22.09.	Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft	Villa van Delden Ahaus	Susanne Tombrink
24.09	Die unsichtbare Last	Haus Wilmers Südlohn	Blossom Coaching
<b>OKTOBER</b>			
06.10.	Die unsichtbare Last	Rathaus Vreden	Blossom Coaching
07.10.	Der Ruhestand rückt näher	Online	Simone Bußmann
08.10.	Stress macht glücklich	Haus Hakenfort Stadtlohn	Sina Milewski
09.10.	Grübeln adé	Villa van Delden Ahaus	Claudia Hoffmann
09.10.	Arbeitsglück und Arbeitszufriedenheit	Rathaus Velen	Magdalena Bernhardt
<b>NOVEMBER</b>			
12.11.	Stress macht glücklich	Kreishaus Borken	Sina Milewski
13.11.	Zurück in den Beruf	Rathaus Vreden	Karin Hartmanni
13.11.	Von Frauen für Frauen - von der Idee zum eigenen Unternehmen	Online	Andrea Severiens
18.11	Die unsichtbare Last	Rathaus Rhede	Blossom Coaching
19.11.	Gesetzliche Altersvorsorge	Europahaus Bocholt	Beraterin der Deutschen Rentenver- sicherung
20.11.	Arbeitsglück und Arbeitszufriedenheit	Villa van Delden Ahaus	Magdalena Bernhardt
24.11	Rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten in Ehe und Partnerschaft	Haus Wilmers Südlohn	Susanne Tombrink
26.11	Gesetzliche Altersvorsorge	Driland Kolleg Gronau	Beraterin der Deutschen Rentenver- sicherung

# DER RUHESTAND RÜCKT NÄHER



## FINANZIELLE MÖGLICHKEITEN NUTZEN

Der Ruhestand steht bevor und es ist wichtig, die finanziellen Möglichkeiten gut zu planen. Für Frauen, die kurz vor dem Renteneintritt stehen, gilt es besonders, die Liquidität in der Rentenphase gut zu steuern, um finanziell flexibel zu bleiben.

### REFERENTIN:

Simone Bußmann  
*Vermögensberaterin*

### TERMINE:



Di, 07.10.25

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# RECHTLICHE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN IN EHE UND PARTNERSCHAFT



## WORAUF FRAUEN ACHTEN SOLLTEN!

In dem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die vorhandenen gesetzlichen Möglichkeiten in einer Ehe oder Partnerschaft. Auch die „nichteheliche Lebensgemeinschaft“ und andere wichtige gemeinsame Verträge werden beleuchtet.

### REFERENTIN:

Susanne Tombrink  
Rechtsanwältin

### TERMINE:

Stadtlohn	Do, 10.04.25	19.00 Uhr	Haus Hakenfort
Gescher	Mo, 16.06.25	19.00 Uhr	Ev. Gemeindehaus
Ahaus	Mo, 22.09.25	19.00 Uhr	Villa van Delden
Südlohn	Mo, 24.11.25	19.00 Uhr	Haus Wilmers

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2



# ARBEITSGLÜCK UND ARBEITZUFRIEDENHEIT



## DIE BESTEN STRATEGIEN FINDEN

Wir alle verbringen viel Zeit am Arbeitsplatz. Doch wie viele gehen mit Freude und Zufriedenheit in den Arbeitstag und auch wieder hinaus? Arbeitgebende und Arbeitnehmende können aktiv am Arbeitsglück und der Zufriedenheit am Arbeitsplatz „schrauben“. Wir erkunden gemeinsam, mit welchen praktischen Maßnahmen Sie Ihre Arbeitszufriedenheit erhöhen können.

### REFERENTIN:

Magdalena Bernhardt  
*Betriebswirtin und Coachin*

### TERMINE:



Mi, 22.01.25 19.00 Uhr

### ONLINE-VERANSTALTUNG

Velen Do, 09.10.25 19.00 Uhr Rathaus Velen

Ahaus Do, 20.11.25 19.00 Uhr Villa van Delden

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ENTSPANNUNG IST WEIBLICH



## SOFORT STRESSFREI: FRAUEN ZWISCHEN POWERPOINT, PAMPERS UND PILATES

Charmant und humorvoll zieht Marlis Brehmer ihre Zuhörerinnen zum Thema Weiblichkeit in ihren Bann. Nur zu gut erkennt sich jede Frau in den unterhaltsamen Episoden wieder und darf über sich und die weiblichen Verrücktheiten lachen.

### REFERENTIN:

Marlis Brehmer

*Dipl. Pädagogin, Entspannungspädagogin, Autorin*

### TERMINE:

Ahaus	Mo, 27.01.25	19.00 Uhr	Schloss Ahaus
Bocholt	Mi, 29.01.25	19.00 Uhr	Stadtsparkasse, Neutorplatz 1
Velen	Fr, 31.01.25	19.00 Uhr	Burg Ramsdorf

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# DIE UNSICHTBARE LAST

## MENTAL LOAD VERSTEHEN UND LOSLASSEN

Wieso fühlst Du Dich manchmal so überfordert und wie wirst Du die unendliche To-Do-Liste in deinem Kopf los? Wie trägt eine faire Care-Arbeits-Teilung in Partnerschaften dazu bei, die Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen, um die mentale Last zu reduzieren? Antworten auf diese und weitere Fragen rund um die unsichtbare Last erhältst Du in diesem interaktiven Vortrag.

**REFERENTEN:** Blossom Coaching

Julia Berg

*B.A. Soziale Arbeit,*

Sandra Bönning

*B.A. Soziale Arbeit*

### TERMINE:

Velen	Di, 11.02.25	19.00 Uhr	Rathaus Velen
Gescher	Mi, 14.05.25	19.00 Uhr	Rathaus
Gronau	Mo, 26.05.25	19.00 Uhr	Ratssaal, Fabrikstr. 3
Ahaus	Do, 26.06.25	19.00 Uhr	Villa van Delden
Stadtlohn	Di, 02.09.25	19.00 Uhr	Rathaus
Südlohn	Mi, 24.09.25	19.00 Uhr	Haus Wilmers
Vreden	Mo, 06.10.25	19.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Di, 18.11.25	19.00 Uhr	Rathaus

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# ZYKLUSORIENTIERTES ARBEITEN



## WIE DU DEINE ZYKLUS-SUPERKRÄFTE IM ARBEITSALLTAG NUTZT

Hier erfährst Du, was alles in den vier Phasen Deines Zyklus steckt, welche zyklischen Superkräfte es gibt und wie Du diese für Dich persönlich und auf der Arbeit nutzen kannst. Du erfährst auch, was hinter Zyklusbeschwerden stecken kann und wie Du sie lösen kannst.

### REFERENTIN:

Mandy Jochmann

*Businessmentorin für zyklusorientiertes Arbeiten*

### TERMINE:



Mo, 02.06.25

19.00 Uhr

---

**ONLINE-VERANSTALTUNG**

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# GRÜBELN ADÉ: WEGE ZUM KLAREN DENKEN



## EIN INTERAKTIVER VORTRAG ZUR BEWÄLTIGUNG VON ÜBERMÄSSIGEM NACHDENKEN

Hier erfahren Sie mehr über die Hintergründe zur Entstehung anhaltender Grübeleien. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, um aus diesem Kreislauf auszusteigen und sich wieder auf optimistische und lösungsorientierte Gedanken zu fokussieren.

### REFERENTIN:

Claudia Hoffmann  
*Coachin, Beraterin*

### TERMINE:

Vreden	Do, 13.02.25	18.00 Uhr	Rathaus
Rhede	Do, 13.03.25	18.00 Uhr	Rathaus
Gescher	Do, 03.04.25	18.00 Uhr	Rathaus
Stadtlohn	Do, 08.05.25	18.00 Uhr	Rathaus
Reken	Do, 11.09.25	18.00 Uhr	Vereins- und Bildungszentrum
Ahaus	Do, 09.10.25	18.00 Uhr	Villa van Delden

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# STRESS MACHT GLÜCKLICH



## VOM STRESSMANAGEMENT ZUM SELBSTMANAGEMENT

In diesem Workshop beleuchten wir die individuellen Stressoren, Verhaltensmuster, Möglichkeiten der eigenen Haltung und entwickeln alternative Reaktionsmöglichkeiten. Wie wenig „Stress mit dem Stress“ erleben Sie wohl, wenn die Herangehensweise und der Umgang damit zufriedenstellend sind?

### REFERENTIN:

Sina Milewski

*Systemische Beratung, Coaching, Systemische Supervision*

### TERMINE:

Südlohn	Mi, 26.03.25	19.00 Uhr	Haus Wilmers
Ahaus	Mi, 07.05.25	19.00 Uhr	Villa van Delden
Rhede	Mi, 25.06.25	19.00 Uhr	Rathaus
Velen	Mi, 10.09.25	19.00 Uhr	Rathaus Ramsdorf
Stadtlohn	Mi, 08.10.25	19.00 Uhr	Haus Hakenfort
Borken	Mi, 12.11.25	19.00 Uhr	Kreishaus

» Anmeldungen unter dem QR Code auf Seite 2

# IMPRESSUM

## KREIS BORKEN

Jutta Grave-Möllmann

Telefon: 02861/681-2412

gleichstellung@kreis-borken.de

## KONTAKTDATEN

aller Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken:



oder unter  
[www.kreis-borken.de/  
gleichstellung-kontakte](http://www.kreis-borken.de/gleichstellung-kontakte)

## VERANSTALTUNGSKALENDER



**HIER ANMELDEN** oder unter  
[www.kreis-borken.de/frau-und-beruf](http://www.kreis-borken.de/frau-und-beruf)

## GESTALTUNG & LAYOUT

Mediamieze - Grafikdesign & Fotografie

## INFORMATIONEN ZUM ELTERNGELD



oder unter  
[www.kreis-borken.de/elterngeldstelle](http://www.kreis-borken.de/elterngeldstelle)

## INFORMATIONEN ZUR VEREINBARKEIT VON BERUF UND PFLEGE



oder unter  
[www.kreis-borken.de/pflegeberatung](http://www.kreis-borken.de/pflegeberatung)





**Gemeinsam.  
Gleichstellung.  
Gestalten.**



Kommunale  
Gleichstellungsbeauftragte  
im Kreis Borken

*Frau*  
**& BERUF**