

# WEG- 2025 FINDERIN.

Einfach mal die  
Perspektive  
ändern.

wegfinderin

Berufliche Wege für Frauen  
im Kreis Coesfeld



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

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



# WILLKOMMEN BEI DEN WEGFINDERINNEN.

Die berufliche und persönliche Weiterbildung ist unfassbar wichtig, um Chancengleichheit und beruflichen Aufstieg zu erreichen. Es besteht jedoch nicht immer der Zugang zu qualitativ hochwertigen Bildungsressourcen. Frauen arbeiten zum Beispiel viermal so häufig wie Männer in Teilzeit oder in Minijobs. Hier fehlt es dann oft an der notwendigen Zeit oder der Möglichkeit sich im Job weiterzubilden. Im privaten Kontext schränkt die anfallende Carearbeit die eigenen Karriere-möglichkeiten nicht unbedeutend ein. Wir möchten Dich unterstützen, Deine beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen und Dein volles Potential auszuschöpfen. Finde heraus, an welchen Stellschrauben Du drehen willst und kannst. Nutze den Kontakt zu anderen Frauen für Dein wertvolles Netzwerk und erweitere Deine Kompetenzen. Lass Dich einladen, neuen Herausforderungen zu begegnen. Auch Frauen, die keinen Wechsel oder Neustart in ihrem beruflichen Feld anstreben sind angesprochen. Die Arbeitswelt ändert sich in rasantem Tempo. Neue Herangehensweisen und persönliche Flexibilität ohne sich fremdbestimmt und getrieben zu fühlen, werden immer wichtiger für den beruflichen Erfolg und die eigene Zufriedenheit. Melde Dich jetzt an und bringe Freundinnen und Bekannte gleich mit!

# INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Vortrag 01	<b>WORK-LIFE-ZIELE 2025</b>	6
Vortrag 02	<b>LEVEL UP YOUR ENERGY!</b>	7
Vortrag 03	<b>MEINE HELDINNENREISE</b>	8
Vortrag 04	<b>KONFLIKTE</b>	9
Vortrag 05	<b>ZWEIFELSFREI TALENTIERT</b>	10
Vortrag 06	<b>ZUSAMMEN WACHSEN</b>	11
Vortrag 07	<b>REDEN SIE JETZT!</b>	12
Vortrag 08	<b>KONFLIKTE</b>	13
Vortrag 09	<b>SOUVERÄNITÄT IM BERUFSLEBEN</b>	14
Vortrag 10	<b>BALD IN RENTE</b>	15
Vortrag 11	<b>SURFEN AUF DER HITZEWELLE</b>	16
Vortrag 12	<b>AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG</b>	17
Vortrag 13	<b>VORSORGE TREFFEN</b>	18
Vortrag 14	<b>STIMME, STIMMUNG, STIMMIG</b>	19
Vortrag 15	<b>DOPPELBELASTUNGEN IM ALLTAG</b>	20
Vortrag 16	<b>COACHEN SIE SICH SELBST METHODEN DES COACHENS ENTDECKEN UND NUTZEN</b>	21
Vortrag 17	<b>FRAUEN IN BALANCE</b>	22
Vortrag 18	<b>REDEN SIE JETZT!</b>	23
Vortrag 19	<b>ANTI-ÄRGER-TRAINING</b>	24
Vortrag 20	<b>GESUNDE ROUTINEN</b>	25

**VERANSTALTUNGSKALENDER 2025** 26

**über Karin Hartmann** 27

**VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN  
FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER  
AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD**

**Gleichstellungsbeauftragte der Städte und  
Gemeinden des Kreises Coesfeld** 28-29

**ALLE VERANSTALTUNGEN SIND KOSTENFREI.**

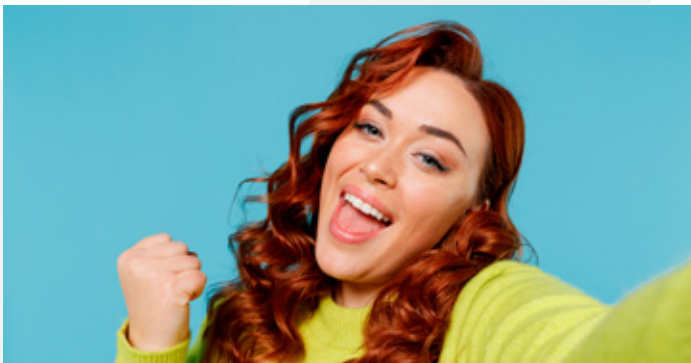
**28. JANUAR 2025**  
18.00 - 19.30 UHR

**ONLINE**

VORTRAG 01

# WORK-LIFE-ZIELE 2025

## ZEIT FÜR EIN BISSCHEN FRISCHEN WIND



Vielleicht fühlst Du Dich in Deinem Alltagstrott festgefahren oder fragst Dich, ob Du gerade wirklich auf dem richtigen beruflichen Weg bist? Aber was sagen die anderen, wenn Du etwas veränderst und musst Du dann wieder bei null anfangen? Damit Du zielgerichtet Deine Work-Life-Goals angehst und Deine bisher unbekanntes Stärken aktivierst, erfährst Du in diesem Vortrag

- wie Du Dein (Arbeits-) Leben selbstbewusst gestaltest,
- wie Du Dir berufliche und private Ziele setzt und erreichst
- warum es überhaupt nicht schlimm ist, manche Ziele nicht zu erreichen,
- wie Du mit Druck und Perfektionismus umgehst und
- wie Du den Mut findest, Veränderungen aufzeigen.

**Referentin:** Lea Ehling, Psychologische Beraterin und Coach

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

**4. FEBRUAR 2025**  
18.00 - 19.30 UHR

**ONLINE**

VORTRAG 02

## **LEVEL UP YOUR ENERGY!** **UNSERE ENERGIE IST ENTSCHEIDEND!**

Unsere Energie ist entscheidend, um den beruflichen Alltag und andere Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Doch was tun, wenn Stress oder Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Schlaf, Bewegung und emotionale Konflikte unsere Energie rauben? Wenn du nicht weißt, wo anfangen und was eigentlich an deiner Energie zerrt, ist dieser Vortrag genau richtig für dich! Frau Wagenaar, Ärztin und Health & Life Coach, spezialisiert auf die vier Säulen der Energie – physisch, emotional, mental und seelisch – gibt dir Impulse, wie du deinen Energiehaushalt analysieren und gestalten kannst. Du erfährst etwas über Energie-Geber und Energie-Vampire und sammelst Ideen, um deinen Alltag ganzheitlich, glücklich und gesund zu meistern!

**Referentin:** Charlotte Wagenaar, Ärztin und Health & Life Coach

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



**15. FEBRUAR 2025**  
10.00 - 16.00 UHR

**DÜLMEN**

VORTRAG 03

# MEINE HELDINNENREISE BERUFLICHE VERÄNDERUNG ENDLICH ANGEHEN!



Anlässe für eine berufliche Veränderung gibt es viele: Unzufriedenheit im Job, Streben nach Selbstständigkeit oder einfach ein Bedürfnis nach Veränderung. Pro- & Kontra-Argumente sind gesammelt, alle Optionen gewälzt und schlaflose Nächte verbracht – und trotzdem kommst Du nicht ins Handeln? Dieser interaktive Workshop beleuchtet das Thema Job-Veränderung unter einer kreativen Coaching-Methode aus dem Storytelling. Diese bietet durch erhellenden Perspektivwechsel neue Ansätze. Nach einem Impulsvortrag zu Hintergrund und Ablauf durchlaufen alle Teilnehmerinnen während des Seminars in Partnerarbeit ihre eigene Heldinnenreise, um individuelle Antworten für sich zu finden.

**Referentin:** Katrin Röntgen, Systemischer Coachin, Referentin,  
Theaterpädagogin, Achtsamkeitstrainerin

**Adresse:** einsA, Bült 1a, 48249 Dülmen

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@duelmen.de](mailto:gleichstellung@duelmen.de)



**19. FEBRUAR 2025**  
19.00 - 20.30 UHR

**ONLINE**

VORTRAG 04

# KONFLIKTE KAPITULIEREN ODER KONTROLLIEREN

Konflikte gehören zum Leben dazu, doch wie wir mit ihnen umgehen, kann den Unterschied machen. Kaum jemand sieht den positiven Aspekt dieses Themas, oft deshalb, weil Handlungsoptionen nicht bekannt sind. In diesem Online-Impuls-Vortrag geht es um die Definition von Konflikten, die persönliche Haltung und mögliche Lösungen, wie Sie Konflikte nicht nur bewältigen, sondern auch als Chance nutzen können.

Neben Informationen zum Thema freuen Sie sich auf praxisnahe Impulse und interaktiven Austausch.

**Referentin:** Mareike Venherm – Trainerin, Beraterin & Coach

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@ascheberg.de](mailto:gleichstellung@ascheberg.de)



**06. MÄRZ 2025**  
19.00 - 20.30 UHR

**ONLINE**

VORTRAG 05

## ZWEIFELSFREI TALENTIERT- GENIAL ZWEIFELND

Warum sind Selbstzweifel bei vielen Frauen deutlich ausgeprägter und behindern sie im Berufsleben? Gleichberechtigung beginnt im Kopf. Kulturübergreifend lässt sich feststellen, dass Mädchen sich in einem sehr hohen Maße mehr Sorgen darum machen nicht genug Talente zu besitzen, um mit ihren Leistungen bestehen zu können.

Subtil wirken die erfahrenen Wertesysteme der Kindheit und Jugend. Prägend wirkt das daraus entstandene Mindset, unser identitätsstiftendes Selbstbild und die Art und Weise, die Welt zu sehen. Und das beeinträchtigt auch das erwachsene Ich im Berufsleben.

Wie diese Faktoren zusammenwirken und was wir Frauen konkret verändern können, wie wir kommunizieren und was unser Selbstvertrauen wachsen lässt, dazu wird Carmen Reuter an diesem Abend interaktiv vortragen.



**Referentin:** Carmen Reuter, Coach, Speaker und Kommunikationstrainerin

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

**10. MÄRZ 2025**  
18.30 - 20.00 UHR

**COESFELD**

VORTRAG 06

## ZUSAMMEN WACHSEN – KONKURRENZ VERSUS KOMPLIZEN- SCHAFT



Zusammen ist es aufregender. Und wärmer! Außerdem macht es viel mehr Sinn, weil man im Team in der Regel erfolgreicher ist. Obwohl die meisten von uns davon träumen, in gegenseitiger Unterstützung zu wachsen, finden wir uns immer wieder in der Rolle der Konkurrentin wieder. Warum ist das so? Und welche alternativen Wege gibt es?!

In ihrem Impulsvortrag enthüllt Mareile Blendl anschaulich die versteckten Konkurrenzfallen im Berufsalltag. Entdecken Sie auf unterhaltsame Weise die Historie weiblicher Rollenzuschreibungen und erfahren Sie, warum diese das Zusammenwachsen manchmal erschweren können.

Nehmen Sie alltagstaugliche „Tools“ aus Körpersprache und Stimmbildung zur selbstbestimmten Rollengestaltung mit, die Ihnen helfen, Konkurrenzdynamiken sicher auszutricksen – und stattdessen Komplizinnen fürs Leben zu gewinnen.

**Referentin:** Mareile Blendl, Schauspielerin und Expertin für Selbstbewusstsein und Empowerment

**Anmeldung erforderlich:** [anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)

**Adresse:** VHS Coesfeld, Osterwicker Str. 29, 48653 Coesfeld

**31. MÄRZ 2025**  
18.00 - 19.30 UHR

**ROSENDAHL**

VORTRAG 07

## REDEN SIE JETZT! – AD-HOC-STATEMENTS UND SMALLTALK

Du willst wissen, wie du am besten Smalltalk führen und spontan, strukturiert ein Statement im beruflichen Kontext abgeben kannst? Dann bist du hier genau richtig. Die wenigsten von uns sind geübte Rednerinnen, die immer die richtigen Worte finden, mit Argumenten überzeugen und dabei frei sprechen können. Dabei wird in der täglichen Arbeit gefordert, unmittelbar sprachlich reagieren zu können und eben auch den Small-Talk - die unverbindliche Unterhaltung - als soziale Kompetenz zu beherrschen. Es erleichtert zudem persönliche Kontakte zu knüpfen und die eigenen Netzwerke auszubauen. In diesem praxisorientierten Vortrag stellt Christiane Keller Zimmermann anschaulich Methoden des Ad-hoc-Statements und des Small-Talks vor und gibt Raum zum konkreten Einüben.



**Referentin:** Christiane Keller Zimmermann, Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie

**Anmeldung erforderlich:** [karin.monse@rosendahl.de](mailto:karin.monse@rosendahl.de)

**Adresse:** Rathaus der Gemeinde Rosendahl  
Sitzungszimmer  
Hauptstraße 30  
48720 Rosendahl-Osterwick

**7. APRIL 2025**      **NORDKIRCHEN**  
18.00 - 21.00 UHR

VORTRAG 08

## KONFLIKTE – KAPITULIEREN ODER KONTROLLIEREN



Sollte man Konflikte lieber vermeiden oder unverzüglich klären? Welche Methoden können helfen in Konfliktsituationen handlungsfähig zu bleiben? Wir können vielleicht nicht immer entscheiden ob wir in solche Situationen geraten, doch wir können entscheiden, wie wir diese handhaben. In diesem ImpulsWorkshop geht es um die Definition von Konflikten, mögliche Strategien und Methoden sowie den Austausch untereinander. Mit den richtigen Fähigkeiten bieten uns Konflikte auch Vorteile und Chancen, damit wir unsere Ziele erreichen und gelassen angehen können. Freuen Sie sich auf praxisnahe Inhalte und neue Impulse.

**Referentin:** Mareike Venherm – Trainerin, Beraterin & Coach

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@nordkirchen.de](mailto:gleichstellung@nordkirchen.de)

**Adresse:** Bürgerhaus Nordkirchen  
Sitzungssaal  
Am Gorbach 2  
59394 Nordkirchen

**29. APRIL 2025**  
16.30 - 19.30 UHR

**BILLERBECK**

VORTRAG 09

# SOUVERÄNITÄT IM BERUFSLEBEN - IHR SCHLÜSSEL DER ERFOLGREICHEN KOMMUNIKATION

Entdecken Sie die Kraft Ihrer Authentizität und Ihrer Selbstbestimmung in Ihrem Berufsalltag. In diesem interaktiven Vortrag können Sie mithilfe angeleiteter Selbstreflexion herausfinden, an welchen Stellen Sie ihre kommunikativen Ansätze weiter optimieren und stärken können und gelassener werden. Erfahren Sie welche souveränen Kommunikationstechniken Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Probieren Sie praktische Tipps für den gelasse-



nen Umgang mit Kritik und schwierigen Gesprächen aus und entwickeln Sie individuelle Strategien, die Sie im Alltag unterstützen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Berufsleben!

**Referentin:** Simone Berkmann, Business Coach und Fachwirtin  
im Sozial- und Gesundheitswesen

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@billerbeck.de](mailto:gleichstellung@billerbeck.de)

**Adresse:** Alte Landwirtschaftsschule  
Darfelder Str. 10  
48727 Billerbeck

**23. MAI 2025**  
14.00 - 17.15 UHR

**OLFEN**

VORTRAG 10

## BALD IN RENTE - ZEIT FÜR NEUES

Die Rentenzeit rückt näher oder ist sie vielleicht schon da? Viele Menschen beunruhigt die Vorstellung des Abschieds aus dem Arbeitsleben. Während wir auf das Berufsleben ausführlich vorbereitet werden, gibt es für den Ruhestand kaum Vorbereitungs-möglichkeiten. Dabei kann das Leben im Ruhestand ungeahnte Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten bieten.



Der Nachmittag „Bald in Rente – Zeit für Neues“ lädt die Teilneh-menden ein, sich auf diese Zeit „danach“ in einem ersten Schritt gedanklich einzulassen. Anregungen und Tipps helfen zu einem entspannten Einstieg in eine neue Lebensphase. Vielleicht ist das der ideale Zeitpunkt, um etwas Neues zu beginnen.

**Referentin:** Christel Büning, Entspannungspädagogin; Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention; Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

**Anmeldung erforderlich:** [j.schmidt@olfen.de](mailto:j.schmidt@olfen.de)

**Adresse:** Bürgerhaus der Stadt Olfen  
Kirchstraße 22  
59399 Olfen

**28. MAI 2025**  
19.00 - 20.30 UHR

**SENDEN**

**VORTRAG 11**

# **SURFEN AUF DER HITZE- WELLE- EINFLUSS DER WECHSELJAHRE AUF DAS BERUFSLEBEN**

9 Millionen Frauen sind aktuell in den Wechseljahren: Frauen, die über umfassende Berufserfahrung und exzellente Kompetenzen verfügen, und auch aufgrund dieser Lebensphase mit mehr oder weniger herausfordernden Symptomen zu kämpfen haben. Konzentrationsstörungen, Brain Fog und Hitzewellen sind dabei nur 3 der Körpersignale, die den Wechseljahren zugesprochen werden. Muss frau da jetzt einfach durch? In der MenoSUPPORT-Studie geben 10% der befragten Frauen an, dass sie wegen Wechseljahrsbeschwerden früher in den Ruhestand gehen möchten. Wie können Frauen unterstützt werden und was kann frau auch selbst tun, um sich trotz aller Einschränkungen im beruflichen Kontext weiter wohl zu fühlen? Und eröffnen die Wechseljahre nicht auch Chancen, wenn sie aus der Tabuzone herausgeholt werden? Simone Hagedorn gibt Antworten.



**Referentin:** Susanne Hagedorn, Ernährungs- und Wechseljahrsberaterin, Coach

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

**Adressen:** Gemeinde Senden, Sitzungssaal  
Münsterstr. 30, 48308 Senden



**04. JUNI 2025**  
19.00 - 20.30 UHR

**ASCHEBERG**

VORTRAG 12

# AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG



Sie haben Lust sich mit ihrer Idee auf dem Arbeitsmarkt haupt- oder nebenberuflich selbstständig zu machen? Sie haben ein Ziel vor Augen, sind aber noch verunsichert, wie sie den Weg bestmöglich gestalten können? Sie fragen sich, ob Selbstständigkeit und Familie sich vereinbaren lassen und ob ihre Selbstständigkeit in das familiäre Finanzierungskonzept passen kann? Ihnen fehlen noch die Netzwerke und oder die Kontakte zu potentiellen Co-Gründerinnen oder Co-Gründern? Die Beraterinnen der WFC ermutigen in diesem Vortrag Frauen mit guten Ideen und Unternehmensgeist, ihren Weg zu gehen. Sie machen weibliche Vorbilder sichtbar und zeigen Möglichkeiten auf mit den Herausforderungen der Gründung umzugehen.

**Referentin:** Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@ascheberg.de](mailto:gleichstellung@ascheberg.de)

**Adresse:** Gemeinde Ascheberg  
Großes Bürgerforum  
Dieningstraße 7  
59387 Ascheberg

**16. SEP. 2025 LÜDINGHAUSEN**  
18.30 - 20.00 UHR

VORTRAG 13

## 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 Teilnehmenden wichtige Informationen, um eigenständig oder unter Mithilfe persönliche Vollmachten etc. erstellen zu können.

**Referentin:** Judith Loick, Betreuungsstelle Kreis Coesfeld

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

**Adresse:** Burg Lüdinghausen  
Ausschusszimmer  
Amthaus 14  
59348 Lüdinghausen

**17. SEP. 2025**  
18.00 - 21.00 UHR

**HAVIXBECK**

VORTRAG 14

# STIMME, STIMMUNG, STIMMIG – STIMME ICH?

„Ach, ich kann doch sprechen!“ Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie wichtig und entscheidend so vermeintlich banale Vorgänge wie das Atmen oder Sprechen für ihre Wirkung auf andere Menschen eigentlich sind. Gerade Frauen wird oft nachgesagt, sie wären entweder zu laut oder zu leise, zu quäkend oder zu piepsig. Häufig ist der Zustand unserer Stimme ein Seismograph für das Befinden unserer Seele. Wir sind im Berufs- und privaten Alltag ständig gezwungen, mit und vor Leuten zu sprechen. Der Impulsvortrag wird einen Einblick in die Stimmarbeit für die SPRECHstimme bieten und praktische Handreichungen für den Umgang mit der eigenen Stimme geben. Sarah Giese vermittelt knackige Übungen für das situationsangemessene, das schonende, aber dennoch raumfüllende Sprechen.



**Referentin:** Sarah Giese, Sprechwissenschaftlerin, Funk- und Fernsehsprecherin, Stimmtrainerin, Dozentin für Sprechkunst, Theatermacherin

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

**Adresse:** Forum der Anne-Frank-Gesamtschule  
Schulstraße 5  
48329 Havixbeck

**06. OKTOBER 2025**

**ONLINE**

**VORTRAG 15**

**20.00 - 21.00 UHR**

# **DOPPELBELASTUNGEN IM ALLTAG - EIN KONSTRUKTIVER UMGANG MIT DEN ALLTÄGLICHEN HERAUSFORDERUNGEN**



Meine 1000 To-dos schaffe ich meistens gerade so, aber dann ist meine Energie restlos verbraucht – und wo bleibe dann ich? Geht es Ihnen auch oft so? Sabeth Ciric wird Sie in diesem interaktiven Workshop methodisch begleiten sich diesen stressigen Alltag genauer anzusehen und die Möglichkeiten auszuloten, wie eine Neugestaltung Sie entlasten kann. Es wird darum gehen all die Aufgaben, die wir im Alltag bewältigen, sichtbar zu machen, und insbesondere auch das, was fehlt, damit es uns langfristig wirklich gut geht. Damit Sie neben dem reinen Funktionieren und Reagieren wieder mehr Lebendigkeit, Flexibilität und Selbstbestimmung in Ihrem Leben genießen können. Sie benötigen an diesem Abend dazu: Viele Post-its, einen Stift, viele To-dos und Lust auf Veränderung.

**Referentin:** Sabeth Ciric, Psychologin, Systemische Therapeutin und Coach

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@nordkirchen.de](mailto:gleichstellung@nordkirchen.de)

**8. OKTOBER 2025**

**NOTTULN**

18.30 - 20.45 UHR

VORTRAG 16

# COACHEN SIE SICH SELBST METHODEN DES COACHENS ENTDECKEN UND NUTZEN



Sich selbst coachen, hört sich im ersten Moment vielleicht komisch an. Geht das überhaupt? Unbewusst reflektieren wir uns bereits häufig, verändern dabei bewusst ein Verhalten oder wechseln den Blickwinkel. Damit coachen wir uns tatsächlich intuitiv. Wir hinterfragen das eigene Handeln, um Lösungen und Ideen für das zukünftige Handeln abzuleiten. Diesen Prozess kann man mit gezielten Methoden, fokussierten Fragen, den richtigen Coaching-Phasen und mit den passenden Tools bewusst steuern. Hier erfahren Sie, wie Sie damit zu einem noch aktiveren und effektiverem Selbstcoaching kommen.

**Referentin:** Katja Dittmar von DiLaPe, Dipl. Pädagogin, Trainerin, Beraterin, Moderatorin, Systemischer Coach

**Anmeldung erforderlich:** [kalkhoff@nottuln.de](mailto:kalkhoff@nottuln.de)

**Adresse:** Ratsaal der Gemeinde Nottuln  
Stiftstraße 4  
48301 Nottuln

**30. OKTOBER 2025**

**DÜLMEN**

VORTRAG 17

19.30 - 21.00 UHR

## **FRAUEN IN BALANCE - DIE KUNST, KARRIERE, FAMILIE UND SELBSTFÜRSORGE IN EINKLANG ZU BRINGEN**

Haben Sie Lust, neue Wege im Alltag zu entwickeln, die es Ihnen ermöglichen, Ihre eigenen Bedürfnisse besser mit den Erwartungen anderer in Einklang zu bringen? Würden Sie die Übergänge zwischen Beruf und Privatleben gerne mit mehr Leichtigkeit gestalten?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch ein bewusstes Wahrnehmen Ihrer verschiedenen Rollen in den unterschiedlichen Lebensbereichen mehr Klarheit in Ihren Alltag bringen können. Gemeinsam erarbeitet Claudia Hoffman mit Ihnen Strategien, um die Übergänge zwischen den Rollen besser zu gestalten. So schaffen Sie nicht nur Raum für Selbstfürsorge, sondern auch für nachhaltiges Handeln. Erhalten Sie motivierende Impulse, um bei der achtsamen Gestaltung auch Raum für das zu behalten, was ihnen Freude macht. Werden Sie zur Gestalterin Ihres eigenen Lebens und finden Sie Ihren ganz eigenen Weg.

**Referentin:** Claudia Hoffmann, Coach und Beraterin

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@duelmen.de](mailto:gleichstellung@duelmen.de)

**Adresse:** einsA  
Bült 1a  
48249 Dülmen



Eine Veranstaltung in Kooperation mit den LandFrauen Kreisverband Coesfeld.

**11. NOVEMBER 2025**

**ONLINE**

**VORTRAG 18**

**18.30 - 20.00 UHR**

## **REDEN SIE JETZT!**

### **AD-HOC-STATEMENTS UND SMALLTALK**

Du willst wissen, wie du am besten Smalltalk führen und spontan, strukturiert ein Statement im beruflichen Kontext abgeben kannst? Dann bist du hier genau richtig. Die wenigsten von uns sind geübte Rednerinnen, die immer die richtigen Worte finden, mit Argumenten überzeugen und dabei frei sprechen können. Dabei wird in der täglichen Arbeit gefordert, unmittelbar sprachlich reagieren zu können und eben auch den Small-Talk - die unverbindliche Unterhaltung - als soziale Kompetenz zu beherrschen. Es erleichtert zudem persönliche Kontakte zu knüpfen und die eigenen Netzwerke auszubauen. In diesem praxisorientierten Vortrag stellt Christiane Keller Zimmermann anschaulich Methoden Ad-hoc-Statements und Small-Talk vor und gibt Raum zum konkreten Einüben.



**Referentin:** Christiane Keller Zimmermann, Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie

**Anmeldung erforderlich:** [gleichstellung@billerbeck.de](mailto:gleichstellung@billerbeck.de)

**17. NOVEMBER 2025**

**ONLINE**

**19.00 - 20.30 UHR**

**VORTRAG 19**

## **ANTI-ÄRGER-TRAINING- WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT UND SOVERÄNITÄT**

Wenn doch die anderen endlich täten, was wir von ihnen wollen. Wenn sie doch einsehen würden, dass das, was wir sagen oder wollen, das Beste ist. Doch leider haben andere Menschen andere Ideen, Einstellungen und Ziele. Sie geben Widerworte, verschleppen Aufgaben und halten sich nicht an Abmachungen. Im beruflichen Umfeld werden Frauen immer wieder als fleißige Bienen ge- und ausgenutzt. Die Lorbeeren streicht häufig ein anderer ein.



Die Frage ist: Ärgern sich Männer und Frauen anders oder über andere Dinge?

Wie dies alles mit Gehirn, Genetik und Erziehung zusammenhängt und dass Ärgerverhalten veränderbar ist, erfahren Sie in diesem interaktiven, unterhaltsamen Vortrag. Dazu erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Reaktionen gezielt steuern und wertvolle Lebens- und Arbeitszeit gewinnen können. Wir können zwar Lebens- oder Arbeitsbedingungen häufig nicht verändern, aber die Art, wie wir darauf reagieren.

**Referentin:** Carmen Reuter - Heilpraktikerin, Coach und Kommunikationstrainerin

**Anmeldung erforderlich:** [j.schmidt@olfen.de](mailto:j.schmidt@olfen.de)



**1. DEZEMBER 2025**  
19.30 - 20.30 UHR

**ONLINE**

**VORTRAG 20**

## **GESUNDE ROUTINEN – FUNDIERTE SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG**

Lieber mal wieder Joggen oder Walken gehen, endlich mit dem Yoga anfangen, gemütlich noch ein Kapitel im neuen Buch lesen oder doch länger schlafen? Freund\*innen treffen oder me-time? Es gibt so viele Möglichkeiten für Selbstfürsorge – aber so wenig Zeit. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Routinen für Ihr persönliches Wohlbefinden aus der Glücksforschung kennen, und wie Sie diese als neue Gewohnheiten in Ihrem Alltag integrieren können. Damit Bedürfnisse nicht mehr auf der Strecke bleiben, sondern in Ihren Terminkalender passen.



**Referentin:** Sabeth Ciric, Psychologin, Systemische Therapeutin  
und Coach

**Anmeldung erforderlich:** [anne.hemker@coesfeld.de](mailto:anne.hemker@coesfeld.de)

# VERANSTALTUNGS- KALENDER 2025

der Beauftragten für Chancengleichheit  
Karin Hartmann im Kreis Coesfeld:

Eine Anmeldung ist erforderlich unter [Coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de) oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) unter 02541/919-125.

## Offene Sprechstunde Wiedereinstieg

- 14.02.2025
- 28.03.2025
- 09.05.2025
- 01.08.2025
- 12.09.2025
- 24.10.2025
- 05.12.2025

## 23.01.2025 Seminar

„Wiedereinstieg“ VHS Dülmen vormittags

## 30.01.2025 Seminar

„Wiedereinstieg“ Fabi - Familienbildungsstätte Coesfeld vormittags

## 03.07.2025 Seminar

„Existenzgründung“ BIZ Coesfeld vormittags

## 18.12.2025 Seminar

„Existenzgründung“ BIZ Coesfeld vormittags

Die Seminare werden in Präsenz durchgeführt und sind kostenfrei. Sie dauern vormittags in der Regel von 9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr. Abendveranstaltungen sind unterschiedlich terminiert.



# ÜBER KARIN HARTMANN

## VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD

### **Berät und unterstützt**

- Arbeitsuchende und Berufsrückkehrende (nach Betreuungszeiten der Kinder oder Pflege von Angehörigen)
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
- Beschäftigte
- Selbständige
- Institutionen und Netzwerke, die im Bereich Vereinbarkeit von Familie und Beruf tätig sind.

### **Beantwortet Ihre Fragen**

- zu Ihrem beruflichen (Wieder-)Einstieg nach einer Familien- oder Pflegephase
- zur beruflichen Ausbildung
- zur klischeefreien Ausbildungs- und Berufswahl
- zum lebenslangen Lernen und zur individuellen Qualifizierung
- zur Stellensuche und Bewerbung
- zur Existenzgründung
- zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung
- zu den zahlreichen Angeboten, die die Agentur für Arbeit bietet.

**Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca> oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) z. B. zu:**

- Ausbildung in Teilzeit
- Bewerbungstipps
- Termine zu den regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg in den Beruf finden

**E-Mail:** coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de

# GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STÄDTE UND GEMEINDEN DES KREISES COESFELD

## **Gemeinde Ascheberg**

Miriam Lepper  
Tel. 02593 609-5017  
gleichstellung@ascheberg.de  
www.ascheberg.de

## **Stadt Billerbeck**

Theresa Eswig  
Tel. 02543 73-71  
gleichstellung@billerbeck.de  
www.billerbeck.de

## **Stadt Coesfeld**

Anne Hemker  
Tel. 02541 939-2406  
anne.hemker@coesfeld.de  
www.coesfeld.de

## **Stadt Dülmen**

Sarah Kattenbeck  
Tel. 02594 12-830  
gleichstellung@duelmen.de  
www.duelmen.de

## **Gemeinde Havixbeck**

Sarah Seidel  
Tel. 02507 33-114  
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de  
www.havixbeck.de

## **Stadt Lüdinghausen**

Mandy Feringa  
Tel. 02591 926-940  
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de  
www.luedinghausen.de

### **Gemeinde Nottuln**

Vanessa Kalkhoff

Tel. 02502/9420

kalkhoff@nottuln.de

www.nottuln.de

### **Gemeinde Nordkirchen**

Klara Döbbelin-Südfeld

Tel. 02596 917-2101

gleichstellung@nordkirchen.de

www.nordkirchen.de

### **Stadt Olfen**

Jutta Schmidt

Tel. 02595 389-141

info@olfen.de

www.olfen.de

### **Gemeinde Rosendahl**

Karin Monse

Tel. 02547 77-116

karin.monse@rosendahl.de

www.rosendahl.de

### **Gemeinde Senden**

Svenja Hähnel

Tel. 02597 699-106

s.haehnel@senden-westfalen.de

www.senden-westfalen.de

### **Kreis Coesfeld**

Anke Herbstmann

Tel. 02541 18-9200

anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

www.kreis-coesfeld.de

### **Kreispolizeibehörde Coesfeld**

Elisabeth Hülskötter

Tel. 02541 14-494

elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de

**Kreis Coesfeld**

**Der Landrat**

Friedrich-Ebert-Str. 7

48653 Coesfeld

Tel. 02541 / 18-0

Fax 02541 / 18-9999

© Kreis Coesfeld, Januar 2025

Fotos: Titelseite: © deagreez | Seite 2: © Drobot Dean | Seite 6: © ViDi Studio | Seite 7: © luismolinero | Seite 8: Rido | Seite 9: contrastwerkstatt | Seite 10: © Krakenimages.com | Seite 11: © vectorfusionart | Seite 12: © Look! | Seite 13: © (JLco) Julia Amaral | Seite 14: © OpticalDesign | Seite 15: © Strelciuc | Seite 16: © vejaa | Seite 17: © contrastwerkstatt | Seite 18: © Robert Kneschke | Seite 19: © HelenP | Seite 20: © rawpixel | Seite 21: © drubi-photo | Seite 23: © Krakenimages.com | Seite 24: © Pixel-Shot | Seite 25: © Tatyana Gladskih | Seite 27: © Karin Hartmann - von Karin Hartmann  
(wenn nicht anders erwähnt, alle Fotos von – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com))