



**Lena Heß** Projektleiterin  
**Verena Jagla** Projektleiterin  
**Margitte Petersen** Projektassistentin

## 2-Tage-Seminar: „Büroorganisation, persönliche Arbeitsgestaltung und Zeitplanung“



Ständige Erweiterung der Aufgabengebiete, zunehmende Flexibilitätsanforderungen bei gleichzeitiger Zeitverdichtung – diese Arbeitssituation erfordert von Führungskräften und Mitarbeitern die Anwendung professioneller Arbeitstechniken, um die eigene situative Machbarkeit im Arbeitsalltag zu erhalten. Im Seminar werden Hinweise gegeben, wie der spezifische Arbeitstag und der Arbeitsplatz effizient gestaltet werden können. Es behandelt außerdem Fragen, die das Selbstmanagement, den eigenen Arbeitsstil sowie die zeitliche Steuerung des Arbeitsgeschehens betreffen.

- Erprobte Methoden des operativen Zeitmanagements
- Stressfreier Umgang mit Unterbrechungen und Störungen
- Prinzipien der schriftlichen Planung
- Überprüfung der persönlichen Arbeitsstile, u. a. Perfektionswünsche
- „Schreibtischmanagement“
- Prinzipien des effektiven Arbeitens berücksichtigen, Minimieren von Zeitfressern
- Strategisches Zeitmanagement: den persönlichen Arbeitsrhythmus finden
- Belastungen abbauen, die eigenen Ressourcen balancieren

### Seminar

Leitung: Heike Kobold, Organisationsagentur Kobold, Berlin  
 Wann: Freitag / Samstag 5. / 6. Mai 2017  
 Fr., 09:00 – 16:30 Uhr, Sa., 09:00 – 15:30 Uhr  
 Wo: Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis, Landkreisgebäude, Harburger Straße 2, 29614 Soltau  
 3. OG, Raum 305  
 Kosten: 80 Euro  
 40 Euro für Beschäftigte von ÜBV-Betrieben  
 Anmeldeschluss: 28. April 2017  
 Anmeldung: Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis



## Bildungsurlaub - Stressbewältigung am Arbeitsplatz Stressfaktoren erkennen und abbauen

### In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Heidekreis gGmbH

In diesem Bildungsurlaub können Teilnehmer/innen erkennen, wie sie auf Stress reagieren und wie sie mit berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf den Körper und die Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im Arbeitsalltag führen.

Teilnehmer/innen erhalten eine Basis, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben und somit ihre Gesundheit zu fördern.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, dünne Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Handtuch, Socken, Tagesproviand/Getränke.

Materialkosten: 2,50 Euro.

### Bildungsurlaub



Leitung: Andrea Barth, Bewegungspädagogin, Pilates-Trainerin  
 Wann: Di., 18. April – Do., 20. April 2017 / 24 UStd., jeweils 9:00 – 15:30 Uhr  
 Wo: VHS-Geschäftsstelle (Forum), Kirchplatz 4, Walsrode  
 Kosten: 93 Euro\*  
 Kurs-Nr.: 17A961003  
 Teilnehmerzahl: mind.: 10, max.: 14  
 Anmeldeschluss: 6. März 2017

### Bildungsurlaub

Leitung: Andrea Barth, Bewegungspädagogin, Pilates-Trainerin  
 Wann: Di., 6. Juni – Do., 8. Juni 2017 / 24 UStd., jeweils 9:00 – 15:30 Uhr  
 Wo: VHS-Geschäftsstelle (Gesundheitsraum), Rosenstraße 14, Soltau  
 Kosten: 93 Euro\*  
 Kurs-Nr.: 17A961004  
 Teilnehmerzahl: mind.: 10, max.: 12  
 Anmeldeschluss: 24. April 2017

### Bildungsurlaub

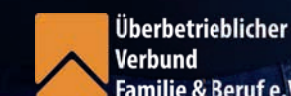
Leitung: Andrea Barth, Bewegungspädagogin, Pilates-Trainerin  
 Wann: Mo., 19. Juni – Fr., 23. Juni 2017 / 40 UStd., jeweils 9:00 – 15:30 Uhr  
 Wo: VHS-Geschäftsstelle (Forum), Kirchplatz 4, Walsrode  
 Kosten: 138 Euro\*  
 Kurs-Nr.: 17A961005  
 Teilnehmerzahl: mind.: 10, max.: 14  
 Anmeldeschluss: 8. Mai 2017  
 Anmeldung für alle Kurse: Volkshochschule Heidekreis gGmbH, Telefon (0 51 91) 96 82 80

\* Bitte informieren Sie sich über die Fördermöglichkeiten der Koordinierungsstelle



Mit  
**Know-how**  
 weiterkommen

Weiterbildung für  
 Beschäftigte



**Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis**  
 Harburger Straße 2 · 29614 Soltau · Telefon (0 51 91) 9 70-6 12 ·  
 Telefax (0 51 91) 970-9 00-6 12 · E-Mail koostelle@heidekreis.de  
 www.koostelle-heidekreis.de

Bürozeiten Termine nach Absprache:  
 Mo.-Do.: 8.00 – 16.00 Uhr · Fr.: 8.00 – 12.00 Uhr

## Kommunikation der Achtsamkeit – Gewaltfreie Kommunikation



### In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Heidekreis gGmbH

Kommunikation ist und bleibt das zentrale Thema im menschlichen Miteinander – ob privat oder in beruflichen Zusammenhängen. Trotz allerbesten Vorsätze „stolpern“ wir immer wieder über Fallstricke, so dass Konflikte entstehen oder ungelöst bleiben.

Seminarinhalte:

- Entstehung von Konflikten
- Zusammenhang zwischen eigenem Erleben und Verhalten in Konfliktsituationen
- Beobachtung ohne Beurteilung
- kreative Reaktion auf berufliche Konflikte
- schwierige Gespräche souverän führen

Ausgestattet mit Wissen um diese Bereiche erlernen Teilnehmende in vier Schritten, wie sie künftig souveräner in Konflikten agieren können.

### Workshop

Leitung:	Werner Weiß
Wann:	Mittwoch, 22. März 2017, 8:00 – 16:00 Uhr 1 Tag / 8 UStd.
Wo:	Soltau, VHS, Rosenstraße 14 EDV-Raum 103
Kosten:	48 Euro (einschl. Seminarbewirtung) 24 Euro für Beschäftigte von ÜBV-Betrieben
Kurs-Nr.:	17A527001
Anmeldeschluss:	15. März 2017
Anmeldung:	Volkshochschule Heidekreis gGmbH, Telefon (0 51 91) 96 82 80

## 2-Tage Seminar: Sicher präsentieren



### In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Heidekreis gGmbH

Eine überzeugende Vorstellung bzw. Präsentation spielt besonders im Berufsleben eine entscheidende Rolle. Voraussetzungen für das Gelingen sind dabei der „rote Faden“, ansprechende Präsentationsmethoden sowie ein sicherer Auftritt. Eine gute Idee gewinnt erst durch ihre eindrucksvolle Vorstellung.

Dieses Wochenendseminar bietet die Beschäftigung und Auseinandersetzung mit folgenden Themen:

- Vorbereitung für einen gelungenen Einstieg
- Präsentationsanlässe (Vortrag, Rede, Ergebnispräsentation)
- Methoden der Visualisierung
- Zuhörerotypen
- die eigene Wirkung auf andere
- Einsatz von Stimme und Körpersprache, Gestik und Mimik

### Seminar

Leitung:	Maren Ahrens
Wann:	Freitag, 24. März 2017, 15:00 – 20:00 Uhr und
Wo:	Sonnabend, 25. März, 9:00 – 16:00 Uhr 2 Termine / 14 UStd.
Wo:	Soltau, VHS, Rosenstraße 14 EDV-Raum 103
Kosten:	76 Euro (einschl. Seminargetränken und Mittagsimbiss am Sonnabend) 38 Euro für Beschäftigte von ÜBV-Betrieben
Kurs-Nr.:	17A52702
Anmeldeschluss:	19. März 2017
Anmeldung:	Volkshochschule Heidekreis gGmbH, Telefon (0 51 91) 96 82 80

## Sitzungen und Meetings effizient gestalten und leiten



### In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Heidekreis gGmbH

Sitzungen in Teams und Arbeitsgruppen sind in jeder Organisation notwendig, ob im Beruf oder im privaten Umfeld. Gut vorbereitet und geleitet können sie effektiv möglicher Unzufriedenheit und unbefriedigenden Ergebnissen vorbeugen.

Dieses Tagesseminar beschäftigt sich mit folgenden Themen:

- Grundverständnis von Moderation,
- Rolle der Moderatorin/des Moderators,
- effiziente Vorbereitung der Sitzung: inhaltlich, methodisch, organisatorisch
- Methoden der Moderation
- Umgang mit Störungen
- Nachbereitung, Ergebniskontrolle

### Seminar

Leitung:	Maren Ahrens
Wann:	Mittwoch, 26. April 2017, 8:30 – 16:00 Uhr 1 Tag / 8 UStd.
Wo:	Soltau, VHS, Rosenstraße 14 EDV-Raum 103
Kosten:	48 Euro (einschl. Seminarbewirtung) 24 Euro für Beschäftigte von ÜBV-Betrieben
Kurs-Nr.:	17A52703
Anmeldeschluss:	19. April 2017
Anmeldung:	Volkshochschule Heidekreis gGmbH, Telefon (0 51 91) 96 82 80

## „Vom Kollegen zum Vorgesetzten“



Menschenführung will gelernt sein. Hier lernen Nachwuchskräfte und solche, die es werden wollen die Grundlagen erfolgreicher Führung.

- Vom Kollegen zum Vorgesetzten – wie gehe ich damit um?
- Führungsverständnis und Führungsstile
- Wie motiviere ich meine Mitarbeiter?
- Führungsinstrument Delegation
- Lob und Kritik – richtig Feedback geben

### Vortrag

Leitung:	Jochen Lauenstein, Wirtschafts-Senioren Hannover
Wann:	Donnerstag, 1. Juni 2017, 14:00 – 18:00 Uhr
Wo:	Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis, Landkreisgebäude, Harburger Straße 2, 29614 Soltau 3. OG, Raum 305
Kosten:	30 Euro 15 Euro für Beschäftigte von ÜBV-Betrieben
Anmeldeschluss:	24. Mai 2017
Anmeldung:	Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis, Harburger Straße 2, 29614 Soltau, Telefon (0 51 91) 9 70-6 12 oder per Mail koostelle@heidekreis.de

## Der Überbetriebliche Verbund ...

- ist ein branchenübergreifendes Netzwerk von 125 familienorientierten Arbeitgeber/-innen im Heidekreis
- ist offen für kleinere und mittlere Betriebe, Freiberufler/-innen, kommunale Einrichtungen, Arbeitgeberverbände und -initiativen
- bietet ein Forum für die Entwicklung eines familienfreundlichen Personalmanagements
- versteht sich als Multiplikator für eine zukunftsorientierte Personalpolitik

### Der Verbund bietet seinen Mitgliedern

- Unterstützung bei der Planung und Umsetzung eines familienorientierten Personalmanagements
- Unterstützung bei personellen Fragen im Zusammenhang mit der Elternzeit und deren beruflichen Wiedereinstieg
- Individuelle, kostenlose Vermittlung von qualifizierten Frauen aus dem Fachkräftepool der Koordinierungsstelle
- Weiterbildung für Erziehungsurlauber/-innen
- Öffentlichkeitsarbeit zur Imageförderung
- Vorträge zu übergreifenden Themen
- Beratung in Konfliktfällen
- Eigene Ferienbetreuung für Grundschul Kinder: Ermäßigung für Kinder von Beschäftigten aus ÜBV-Unternehmen
- Kostenfreie Stellenanzeigen auf der Internetseite des ÜBV
- Informationsbroschüren zu aktuellen Themen



Vorstand: 1. Vorsitzender: Dr. Claus-Jürgen Bruhn, Geschäftsführer, Stadtwerke Soltau GmbH & Co. KG; 2. Vorsitzende: Silke Thorey-Elbers, Stadt Soltau; Geschäftsstellenleitung: Lena Heß, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis

### Überbetrieblicher Verbund Familie & Beruf e. V.

Geschäftsstellenleitung Lena Heß  
Harburger Straße 2 · 29614 Soltau · Telefon (0 51 91) 970 612  
Fax (0 51 91) 970 900 612 · E-Mail koostelle@heidekreis.de  
www.uebv-heidekreis.de