Regionalstelle
Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet

Berliner Platz 5 ● 44623 Herne
Tel. 0 23 23 / 16 – 35 82
Tel. 0 23 23 / 16 – 21 28
frau-und-beruf@herne.de
www.fub-mr.de

FRAU UND BERUF
REGIONALSTELLE
MITTLERES RUHRGEBIET
www.fub-mr.de

Herner Frauen-Portal

www.frauen.herne.de

Die Regionalstelle Frau und Beruf Mittleres Ruhrgebiet
wird gefördert durch die Europäische Union und das
Ministerium für Generation, Familie, Frauen
und Integration des Landes NRW

Programm II/2006

EDV-Kurse für
Frauen und Mädchen
berufliche Weiterbildung
und vieles andere mehr!!!



Regionalstelle
Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet

Anmeldungen nehmen die Geschäftsstellen der Volkshochschule der Stadt Herne entgegen:

Geschäftsstelle Kulturzentrum
Anschrift: Willi-Pohlmann-Platz 1,
44623 Herne
Tel.: 02323/16-2920
FAX: 02323/16-2410

Geschäftsstelle Haus am Grünen Ring
Anschrift: Wilhelmstr. 37, 44649 Herne
Tel.: 02323/16-3584
FAX: 02323/16-3583

e-mail: vhs@herne.de

Inhalt

Bildungsurlaub

- Einführung in die EDV 5
- WORD für die Praxis 6
- Einführung in PHOTOSHOP 7
- Women on stage – Stimmcoaching und Selbssicher-sicherheitstraining 8

Berufliche Orientierung und Wiedereinstieg

- Hotline Minijobs und Ein-EURO-Jobs 9
- Zurück in den Beruf – so geht‘s 10
- Bewerben – aber richtig! 11

Weiterbildung EDV

- Einführung in die EDV 12
- Aufbaukurs EDV 13
- Mütterkurs EDV- Schnuppervormittage mit Kinderbetreuung 14
- WORD für die Praxis - Grundkurs 15
- WORD für die Praxis - Aufbaukurs 16
- EXCEL für die Praxis - Grundkurs 17
- EXCEL für die Praxis - Aufbaukurs 18
- Frauen im Internet 19
- Meine Homepage 20
- Präsentationen mit PowerPoint 21

Berufsfindung und Zukunftsplanung von Mädchen und jungen Frauen

- Body Talk – für Girls von 14 bis 18 22
- Mädchenaktionstage 22
- Computerkurs für Mädchen von 8 – 12 Jahren 23
- Computer-Aufbaukurs für Mädchen von 8 – 12 Jahren 24
- WenDo für Mädchen (10 – 12 Jahre) 25

Rund ums Thema FRAU UND BERUF

- Eigenlob stinkt – oder? Die Marke „ICH“ 26
- Wellnesstag – Auftanken vom Stress in Beruf u. Familie 27
- **Neu-Neu-Neu!! Herner Frauenportal** 28
- Workshop Ganzheitliches Gedächtnistraining 29
- Hartz IV – speziell für Frauen 30
- Soft Skills – Testen Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten 31
- Antidiskriminierungsgesetz – Neue Chance für Frauen? 32
- Existenzgründung – eine realistische Perspektive in Teilzeit 33
- Aktuelle Tipps zur Altersversorgung und Rente 34
- Anmeldung 35
- Anmeldeformular 36

Für unsere Teilnehmerinnen:

Noch nie waren Frauen und Mädchen so gut ausgebildet wie heute. Doch im Beruf müssen sie immer noch Hürden überwinden – sei es bei der Berufswahl, beim Ein- und Aufstieg, bei der Existenzgründung oder bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Genau hier setzt die Arbeit der Regionalstelle FRAU UND BERUF im Mittleren Ruhrgebiet an. Anfang 1995 als Kooperation der Städte Bochum, Hattingen, Herne und Witten gegründet, ist die Einrichtung in der Region längst nicht mehr wegzudenken. Ob es um Information und Beratung geht, um Netzwerkarbeit oder um Qualifizierung: Wir haben die Perspektiven von Frauen fest im Blick.

Für alle, die beruflich ein-, um oder aufsteigen wollen, ist Weiterbildung wichtiger denn je. Wir bieten Ihnen ein breit gefächertes Angebot an Bildungsurlauben, Kursen und Workshops. Egal, ob Sie zum Beispiel Ihre EDV-Kenntnisse erweitern, Ihre Schlüsselqualifikationen trainieren oder den Wiedereinstieg ins Berufsleben vorbereiten wollen – wir haben für jede das richtige Seminar. Alle Kurse werden von Frauen geleitet. Übrigens: Auch Mädchen kommen bei uns voll auf ihre Kosten!

FRAU UND BERUF
REGIONALSTELLE
MITTLERES RUHRGEBIET
www.fub-mr.de

Einführung in die EDV

Der Computer – das unbekannte Wesen? Das muss nicht sein. Dieses Angebot ist optimal für Frauen, die eine praxisorientierte Einführung rund um den PC suchen. In stressfreier Atmosphäre geht es um:

- Funktion, Aufbau und Einsatzmöglichkeiten von Computern und Peripheriegeräten
- Funktionen und Befehle des Betriebssystems WINDOWS
- Umgang mit Software am Beispiel der Textverarbeitung WORD
- Einführung ins Internet.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorerfahrungen.

9901 mo-fr, 13.-17.11.2006
jeweils von 8.30-14.30 Uhr
35 UStd., 82,- EUR
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Christel Aleman-Perez

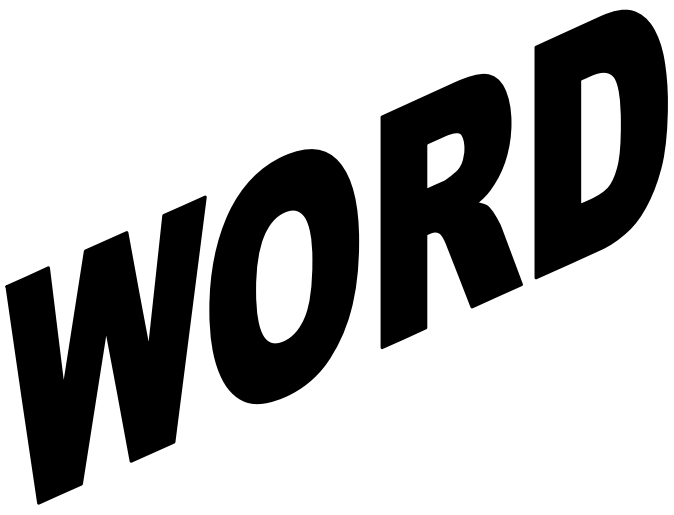


WORD für die Praxis

Egal, ob Briefe, Berichte oder Faltblätter: Nicht nur auf den Inhalt, sondern auch auf die Gestaltung kommt es an. Bekanntlich zählt der erste Eindruck. WORD ist ein wahres Wunder-Werkzeug, wenn es um das Schreiben und „Designen“ von Texten geht. Außerdem lernen Sie, Arbeitsabläufe zu automatisieren und effizienter zu organisieren. Folgende Inhalte stehen auf dem Programm:

- Grundlagen WORD
- Korrekturmöglichkeiten
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Ausschneiden, kopieren und einfügen
- Tabulatoren und Tabellen
- Serienbriefe
- Einbinden von Excel-Tabellen in Word-Dokumente
- Excel-Tabellen als Datenquelle für Serienbriefe.

9902 Mo.-Fr., 27.11.-1.12.2006
jeweils von 8.30-14.30 Uhr
35 UStd., 82,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Rita Schwinning



Bildbearbeitung mit PHOTOSHOP

Sie wollen Ihre Fotos am PC bearbeiten? Und Ihre Bilder anschließend auch für das Layout einer kleinen Broschüre, einer Anzeige, eines Plakates oder eines Flyers nutzen? Das dafür erforderliche Handwerkszeug erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub. Inhaltliche Schwerpunkte dieses Einsteigerinnenseminars sind:

- Grundlagen und grundlegende Arbeitstechniken, wie z. B. Pixel- und Vektorbilder, Scannen und Drucken, Bildgröße und Bildauflösung
- Arbeiten mit Paletten und Übersicht über die Werkzeugpalette
- Arbeitsablauf bei der Bildretusche
- Erstellen von Auswahlbereichen für einfache Bilder/Collagen
- Arbeiten mit Ebenen sowie mit Masken und Kanälen für das Erstellen komplexer Bilder/Collagen
- Effektfilter für die kreative Bildgestaltung
- Datenaustausch mit anderen Programmen
- Bilder für Web-Präsentation optimieren.

Voraussetzung: allgemeine Windowskenntnisse

9903 mo-fr, 13.11.-17.11.2006
jeweils von 8.30-14.30 Uhr
35 Ustd., 82,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Brigitte Martin



Women on stage – Stimmcoaching und Selbstsicherheitstraining

Es kommt nicht nur darauf an, was wir sagen, sondern auch wie wir es sagen. Egal ob bei einer Präsentation, als Moderatorin oder im Vorstellungsgespräch: Auf dem Weg zum gelungenen Auftritt sind Körper, Atem und Stimme Ihr Kapital. In diesem Bildungsurlaub trainieren Sie mit Unterstützung durch eine Video-Analyse:

- den gezielten Einsatz von Haltung und Körpersprache
- effektive Atemführung und
- souveränen Umgang mit der Stimme.

Zielgruppe dieses Seminars sind sowohl berufstätige Frauen, die in ihrem Job Projekte und Arbeitsergebnisse präsentieren oder Arbeitsgruppen moderieren, als auch Frauen, die mit mehr Sicherheit und Souveränität z. B. im Vorstellungsgespräch überzeugen möchten. Auch Frauen, die ihre Rückkehr in den Beruf planen, profitieren von diesem Seminar und erleben sich als selbstsicherer und selbstbewusster.

9905 Montag, 6.11., 13.11. + 20.11.2006
jeweils von 8.30 – 15.30 Uhr
24 Ustd., 45,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Patricia Fister



Hotline Mini-Jobs und Ein-EURO-Jobs

Mini-Job bedeutet nicht gleich „wenig Rechte“. Im Gegenteil: Auch Frauen, die auf 400-Euro-Basis arbeiten, haben Ansprüche, z.B. auf Lohn nach Tarif, bezahlten Erholungsurlaub, Feiertagsvergütung, Kündigungsschutz und Lohnfortzahlung bei Krankheit. An unserer Hotline beantworten wir Fragen rund um Mini-Jobs.
Auch zum Thema Ein-EURO-Jobs können Sie sich bei der Hotline informieren, z. B. über Ihre Rechte und Pflichten. Oder berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen.
Eine Rechtsanwältin steht als kompetente Ansprechpartnerin zur Verfügung.
Telefonnummer der Hotline: 02323/ 16–3582
Also los: Bitte anrufen!

9911 Mittwoch 20.9.2006, 10.00–12.00 Uhr



Zurück in den Beruf – so geht's

Sind Sie gerade in der Elternzeit oder schon länger nicht mehr im Job, weil sie Ihre Kinder betreuen? Überlegen Sie, wieder berufstätig zu werden? An diesem Vormittag können Sie sich über Möglichkeiten und Strategien informieren, in den Beruf zurückzukehren.
Themen sind:

- Berufliche Orientierung und Qualifizierung
- Situation auf dem Arbeitsmarkt
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Vollzeit und Teilzeit.

Und natürlich alle Fragen, die Ihnen unter den Nägeln brennen.

9912 Mi., 13.9.2006, 9.00–11.00 Uhr
3 Ustd., 5,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Ulrike Hammerich

9913 Mi., 17.1.2007, 9.00-11.00 Uhr
3 Ustd., 5,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Ulrike Hammerich

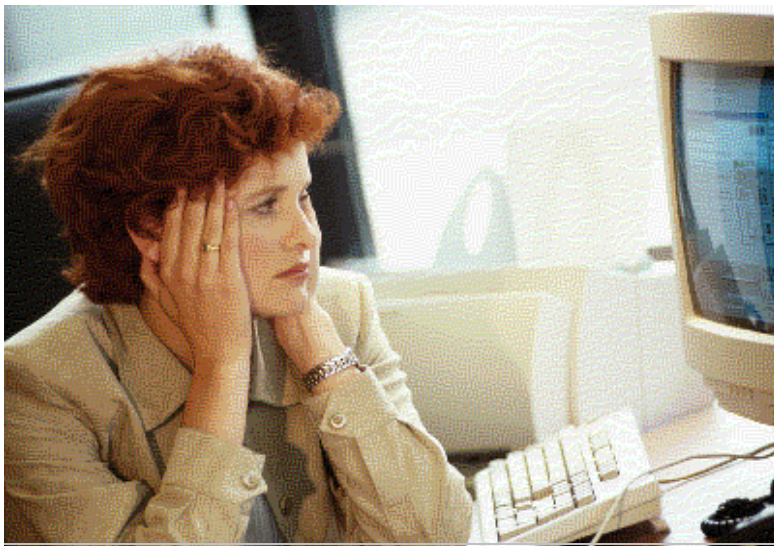


Bewerben - aber richtig!

Seminar für Berufsrückkehrerinnen und arbeitslose Frauen

Die schriftliche Bewerbung ist Ihre Visitenkarte. Deshalb lohnt es sich, diese Unterlagen ggf. zu aktualisieren und möglichst attraktiv zu gestalten. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen und Anregungen dazu. Auch können Vorstellungsgespräche geübt werden.

9914 Sa+So, 18.11 + 19.11.2006, 10-14 Uhr
10 Ustd., 16,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
N.N.



Einführung in die EDV

Der Computer – das unbekannte Wesen? Das muss nicht sein. In diesem Kurs finden Frauen einen praxisorientierte Einführung rund um den PC. In stressfreier Atmosphäre geht es um:

- Funktion, Aufbau und Einsatzmöglichkeiten von Computern und Peripheriegeräten
- Funktionen und Befehle des Betriebssystems WINDOWS
- Kennenlernen der Textverarbeitung WORD
- Einführung ins Internet.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorerfahrungen.

9921 mo, 17.00 – 19.15 Uhr, 11.9.-4.12.2006
33 Ustd., 70,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Christel Aleman-Perez



Aufbaukurs EDV

Sie kennen sich schon ein wenig am PC aus – sei es durch einen Einführungskurs oder „learning by doing“? Aber jetzt wollen Sie es genau wissen und lernen, wie man effizient mit WORD und EXCEL umgeht? In diesem Kurs arbeiten Sie an kreativ an konkreten Projekten wie z.B. Grußkarten und Briefen. Sie fügen Grafiken in Texte ein und trainieren eine gelungene Gestaltung – und das in ganz entspannter Atmosphäre.
EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich!.

9922 mo, 8.30 – 11.30 Uhr, 11.9. – 4.12.2006
44 Ustd., 87,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Ute Handrick



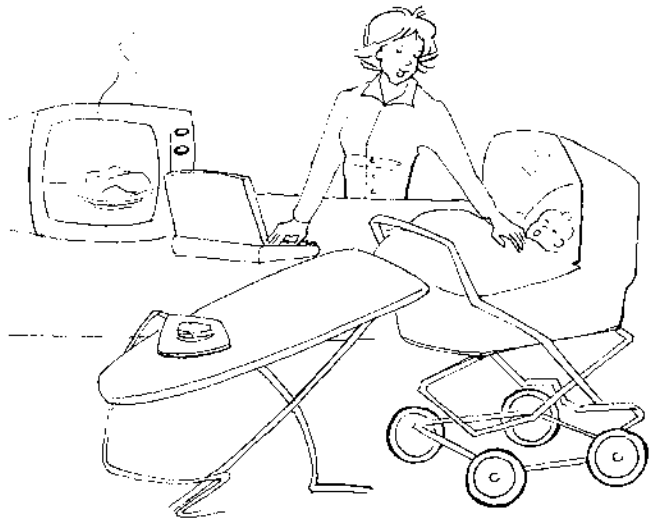
Mütterkurs – EDV-Schnupper-Vormittage mit Kinderbetreuung

Sind Sie gerade in der Elternzeit oder wegen Ihrer Kinder schon länger nicht berufstätig? Und Sie wollten sich schon immer mit dem Computer vertraut machen? An diesen vier Vormittagen entdecken Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Fähigkeiten am PC. Sie kommen WINDOWS auf die Spur und schreiben erste Texte mit WORD.

EDV-Vorkenntnisse sind NICHT erforderlich!

9923 mo-do, 8.30-11.30 Uhr, 16.-19.10.2006
16 Ustd., 35,- EUR
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Christel Aleman-Perez

Bitte teilen Sie uns frühzeitig mit, ob Sie die Kinderbetreuung in Anspruch nehmen möchten.



WORD für die Praxis - Grundkurs

Egal, ob Briefe, Berichte oder Faltblätter: Nicht nur auf den Inhalt, sondern auch auf die Gestaltung kommt es an. Bekanntlich zählt der erste Eindruck. WORD ist ein wahres Wunder-Werkzeug, wenn es um das Schreiben und „Designen“ von Texten geht. Außerdem lernen Sie, Arbeitsabläufe zu automatisieren und effizienter zu organisieren. Folgende Inhalte stehen auf dem Programm:

- Text eingeben und speichern
- Datei schließen, öffnen und drucken
- Korrekturmöglichkeiten
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Silbentrennung

9926 do, 19.30-21.45 Uhr, 7.9. – 26.10.2006
18 Ustd., 39,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Yvonne Rossin



WORD für die Praxis – Aufbaukurs

Inhalte sind:

- Textpassagen ausschneiden, kopieren, einfügen
- Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Serienbriefe, Briefumschläge + Etiketten.

9927 do, 19.30-21.45 Uhr, 2.11.-7.12.2006
18 Ustd., 39,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Yvonne Rossin



EXCEL für die Praxis - Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Computer-Grundkenntnissen, die mit dem Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL arbeiten wollen. Es bietet auch Datenbankfunktionen und ermöglicht die Erstellung von Präsentationsgrafiken.
Im Einzelnen werden folgende Inhalte erarbeitet:

- Feldeinträge und -korrekturen
- Eingabe von Formeln
- Formatieren von Tabellen
- Seitengestaltung
- Relative und absolute Bezüge
- Diagramme.

9928 Samstag, 28.10.2006, 10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 29.10.2006, 10.00 – 14.00 Uhr
14 Ustd., 31,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Rita Schwinning



EXCEL für die Praxis - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die bei der Regionalstelle bereits das Excel-Grundlagen-Wochenende absolviert haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Inhalte:

- Mehrere Tabellenblätter einer Arbeitsmappe effizient nutzen
- Arbeiten mit Funktionen
  - Wenn-Funktion
  - Verweis-Funktionen
- Bedingte Formatierung
- Umgang mit umfangreichen Tabellen.

9929 Samstag, 18.11.2006, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 19.11.2006, 10.00-14.00 Uhr
14 Ustd., 31,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Rita Schwinning



Frauen im Internet

Das Internet ist faszinierend und unübersichtlich zugleich... In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich in der weltweiten virtuellen Welt zurecht finden – angefangen bei der Recherche zu aktuellen Themen bis hin zum Umgang mit E-Mails. Tauchen Sie ein ins Netz der Netze! Themen sind:

- Arbeiten mit dem Internet Explorer
- Eintauchen ins World Wide Web (www)
- Suchen und Finden im Internet
- Gebrauch von Suchmaschinen zur Recherche
- Empfangen und Versenden von E-Mails.

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

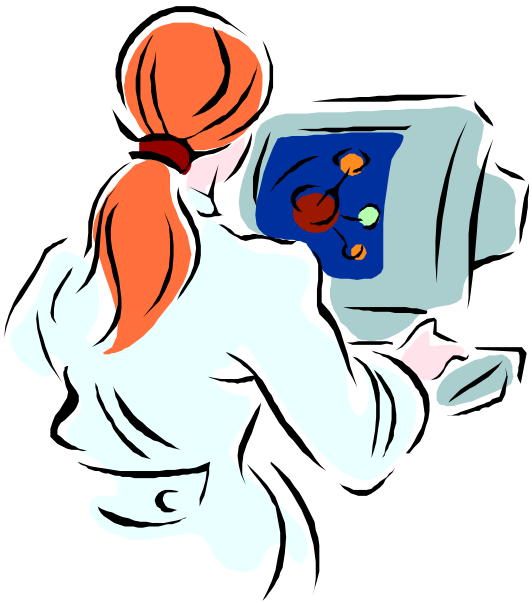
9930 Samstag, 16.9.2006, 10.00-17.00 Uhr
8 Ustd., 21,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Ute Handrick



Meine Homepage

www.ich.de - das könnte Sie reizen? Sie hätten gerne eine eigene Internetpräsenz? Zum Beispiel, um sich selbst, Ihr Hobby, Ihren Verein oder Ihre Kindergruppe zu präsentieren? In diesem Workshop basteln Sie Ihre erste einfache Homepage oder Website. Sie planen die Navigation, platzieren Texte und Bilder und wählen ein Layout. Und schon sind Sie drin!
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

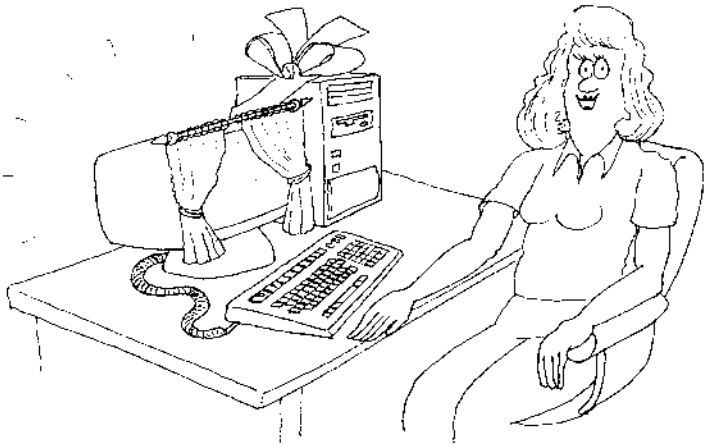
9931 Samstag, 18.11.2006, 10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 19.11.2006, 10.00 – 14.00 Uhr
14 Ustd., 31,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Brigitte Martin



Präsentationen mit Powerpoint

Die guten alten Overheadfolien gehören bald der Vergangenheit an. Statt dessen werden Vorträge heutzutage oft durch Powerpoint-Präsentationen lebendig. Sie schalten mit einem einfachen Mausklick von Folie zu Folie – ganz so, wie es ihr Vortrag erfordert.

9934 Samstag, 2.12.2006, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 3.12.2006, 10.00-14.00 Uhr
14 Ustd., 31,- EUR
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Ute Handrick



Berufsfindung und Zukunftsplanung von Mädchen und jungen Frauen

Body Talk – für Girls von 14 - 18

Wer sagt die Wahrheit - Wer lügt?
Wer setzt sich durch - wer wird nicht ernst genommen ?
Wem kanst Du vertrauen ?
In diesem Workshop lernt ihr, Maulhelden, Wichtigtuer und Schaumschläger anhand ihrer Körpersprache zu entlarven. Mithilfe schauspielerischer Techniken trainiert ihr, überzeugender und selbstbewusster aufzutreten.
Spaß wird garantiert !

9956 Samstag, 25.11.2006, 10.00-16.00 Uhr
7 Ustd., 8,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Patricia Verena Fister

Mädchenaktionstage in Herne

Stell dir vor, du könntest eine Woche lang klettern, im Internet surfen, in die Mädchendisco gehen, mit anderen diskutieren, Filme anschauen, Selbstverteidigung lernen, Fantasiereisen machen, Sport treiben, spielen, basteln... und das nur mit Mädchen!

„Gute Mädchen, böse Mädchen“
ist das Motto der
Mädchenaktionstage in Herne
vom 25.9. – 29.9.2006
Infos: ☎ 02323/16-2836

Computerkurs für Mädchen von 8-12 Jahren

In diesem Kurs lernt ihr das Malprogramm PAINT kennen und schreibt die ersten Texte mit der Textverarbeitung WORD. Spielerisch und mit viel Spaß erobert ihr den Computer. Einladungskarten, Steckbriefe und vieles mehr könnt ihr in diesem Kurs erstellen und mit bunten Bildern gestalten.
EDV-Vorkenntnisse sind **nicht** erforderlich!

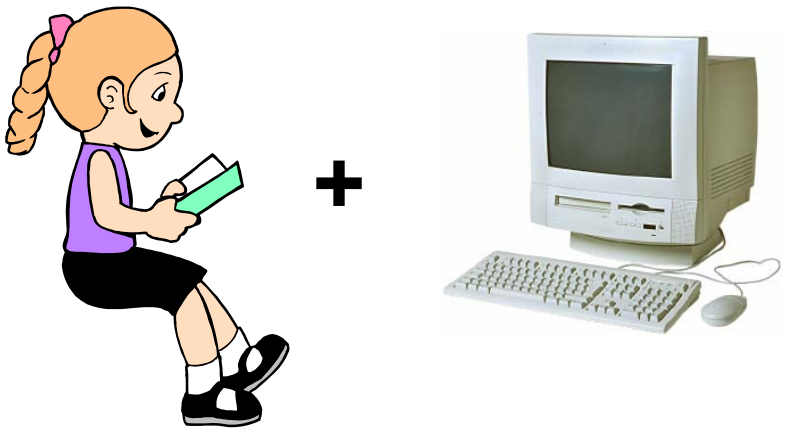
9950 mo, 15.15-16.45 Uhr, 11.9.-30.10.2006
12 UStd., 21,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Christel Aleman-Perez



Computer-Aufbaukurs für Mädchen von 8-12 Jahren

In diesem Kurs geht's um Gestaltung per PC. Wie wär's z. B mit Einladungskarten für die Geburtstagsparty? Selbstgemacht natürlich. Am Computer! So gewappnet ist es dann völlig „easy", Scrapbooks, Referate u.a. zu gestalten.
EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich!

9951 mo, 15.15-16.45 Uhr, 6.11.-4.12.2006
10 Ustd., 19,- EUR
Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Christel Aleman-Perez



WenDo für Mädchen (10 - 12 Jahre)
Kooperation mit der Gleichstellungsstelle

Kennst du das auch...

- dass dein Bruder dich ständig piesackt?
- dass du allein im Dunkeln Angst hast?
- dass dir keiner zuhört?
- dass du so baff bist, dass dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?
- dass dich jemand so anpackt, wie du es nicht haben willst?

Hast du schon mal ein Brett durchgeschlagen oder in ein Schlagkissen getreten? Wie wär's dann mit WenDo? WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – nur für Mädchen. Mit Tipps, Tricks, Techniken und Kraftspüren. Du kannst mit anderen Mädchen reden, schreien und lernen, dich zu wehren.

9955 Samstag, 21.10.2006, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 22.10.2006, 10.00-13.00 Uhr
11 Ustd., 12,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Renate Pöppel



Eigenlob stinkt – oder? Die Marke „ICH“

„Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein. Und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.“ Jede Frau, die jemals in ein Poesiealbum schrieb, kennt diesen Rat. Oder aber den Spruch: „Eigenlob stinkt!“ Und beide Glaubenssätze können zu (Denk-) Blockaden führen. Denn: Die Zeiten ändern sich. Wenn Sie heute einen neuen Job suchen, eine Existenzgründung planen oder als Unternehmerin am Markt bestehen wollen, dann müssen Sie für sich werben!
In diesem Seminar erkennen Sie Ihre Stärken und setzen sich mit Erwartungen, die andere an Sie stellen, (z.B. der Arbeitsmarkt oder Ihre KundInnen) auseinander. Sie trainieren, mit positiver Einstellung und Ausstrahlung für sich zu werben und sich im Markt sicher zu bewegen.

9964 Samstag, 13.1.+20.1.2007
jeweils 10.00-16.30 Uhr
14 UStd., 23,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Beatrix Hilbt

Wellnesstag – Auftanken vom Stress in Beruf und Familie

...einmal die Seele baumeln lassen,
...einmal Fünfe gerade sein lassen,
...einmal nur Zeit für sich haben.
Wir laden Sie ein zu

- Partnerinnenmassage
- Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Phantasiereisen u.a.)
- Bewegung (Tanz, Aerobic, BOP-Gymnastik)
- ...und vieles Schöne mehr

Lassen Sie sich einfach einmal überraschend verwöhnen!

9961 Samstag, 4.11.2006, 10.00 – 16.00 Uhr
7 UStd., 12,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Susanne Groß



Neu - Neu - Neu!!!

Herner Frauen-Portal

www.frauen.herne.de

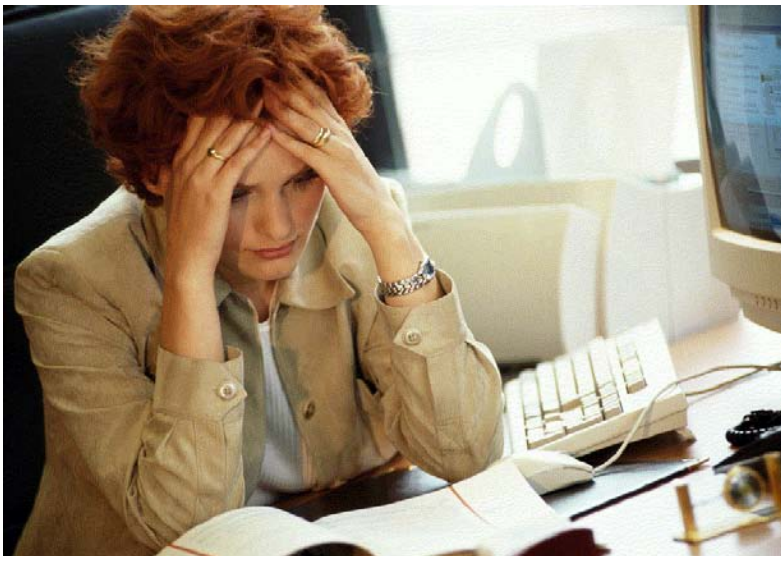
Im Netz für Sie: das Frauen-Portal

- Aktuell und informativ
- Lokale und regionale Infos für Frauen in Herne
- Buntes Themenspektrum: Beruf, Gesundheit, Familie, Politik, Bildung

Gedächtnistraining – „Graue Zellen“ in Bewegung

„ Wie war es denn noch gleich ...“ oder „ Es liegt mir auf der Zunge, aber ...“ Kennen Sie das auch, dass Ihnen Namen und Begriffe nicht spontan einfallen?
Es kommt immer wieder vor, dass wir über unsere Vergesslichkeit erstaunt, manchmal auch verärgert oder besorgt sind. Gerade deswegen lohnt es sich, unsere „Grauen Zellen“ zu fordern.
Durch spezielle Übungen können Sie ihr Gedächtnis gezielt mobilisieren. In diesem Tageskurs trainieren wir mit viel Spaß und Freude, ganz ohne Leistungsdruck.
Nicht nur für unseren Körper gilt: „Wer rastet, der rostet“, auch unser Hirn braucht Bewegung!

9962 Sa., 28.10.2006, 10.00-16.00 Uhr
7 Ustd., 12,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Susanne Groß



Hartz IV – speziell für Frauen

Was in den Diskussionen zu Hartz IV meistens untergeht, sind die Auswirkungen auf Frauen. Wir laden Sie deshalb dazu ein, einen weiblichen Blick auf die Neuregelungen von Hartz IV zu werfen.
Themen dieser Veranstaltung sind u.a.: Welche Änderungen kommen auf ALG II-Bezieherinnen zu? Wie sieht die Umsetzung in der Praxis aus? Was müssen Sie berücksichtigen? Welche Wege sind möglich? Nutzen Sie die Gelegenheit und stellen Sie Ihre Fragen, damit Sie Ihre Chancen wahrnehmen können.

9963 Dienstag, 14.11.2006, 16.00-18.00 Uhr
3 UStd., 5,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Brigitte Ommeln



Soft Skills – Testen Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten!

Wo liegen Ihre persönlichen Stärken? Keine leichte Frage... Da kann das Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung (kurz BIP) auf die Sprünge helfen. Denn dieser Test erfasst jene Schlüsselkompetenzen, die neben der Fachkompetenz wichtig für Ihren beruflichen Erfolg sind. Das BIP testet 14 Dimensionen in folgenden vier Bereichen:

- Arbeitsverhalten
- Berufliche Orientierung
- Soziale Kompetenzen
- Psychische Verfassung.

Sie haben an diesem Nachmittag die Möglichkeit, an einem Durchlauf teilzunehmen. So lernen Sie dieses Instrument des Personalmanagements kennen und können es für ihre berufliche Orientierung nutzen. Zum Beispiel um bei Ihrer nächsten Bewerbung auf Ihre persönlichen Stärken gezielt hinzuweisen. Die Auswertung des Tests übernehmen Sie an diesem Nachmittag selbst.

9965 Di., 28.11.2006, 14.00-17.00 Uhr
4 Ustd., 6,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Ulrike Hammerich



Antidiskriminierungsgesetz – was haben die Frauen davon?

"Aktive Vernichtung von Arbeitsplätzen, zu unbestimmt und zu weitreichend“ oder „die Rechtsstellung von Minderheiten stärkend, beweiserleichternd“ - kurz: längst überfällig? So unterschiedlich sind die Meinungen zum geplanten Antidiskriminierungsgesetz. Eine Rechtsanwältin stellt Ihnen den Gesetzesentwurf vor:

- Welche Chancen bietet er Frauen, die wegen ihres Geschlechts, der Rasse, Religion, einer Behinderung, Alter oder sexueller Identität diskriminiert werden?
- Wie können die gesetzlichen Möglichkeiten wie Beweislastumkehr, Schadenersatzanspruch und Verbandsklage am Arbeitsplatz, bei Vertragsabschlüssen und in benachteiligenden Alltagssituationen genutzt werden?

9966 Mi., 25.10.2006, 14.00-17.00 Uhr
4 Ustd., 6,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Angelika Manzke



Existenzgründung - eine realistische Perspektive!?

Immer mehr Frauen werden ihre eigene Chefin. Spielen Sie auch mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen? Überlegen Sie, ob eine Existenzgründung für Sie eine neue Perspektive sein könnte? In diesem Seminar erarbeiten sich die Teilnehmerinnen eine Entscheidungshilfe für oder auch gegen eine selbständige Tätigkeit – mit fachlicher Unterstützung.
Die Themen:

- Motive und Ziele der Existenzgründung
- Persönliche und fachliche Voraussetzungen
- Der Schritt von der Unternehmensidee zur konkreten Planung
- Teilzeitselbständigkeit – lohnt sich das?

9967 Samstag, 11.11.2006, 10.00-17.00 Uhr
8 UStd., 13,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Birgit Neyer



Aktuelle Tipps zur Altersversorgung und Rente

Frauen bekommen durch Unterbrechungen im Erwerbsleben und durch Teilzeitarbeit zugunsten der Familie oft niedrige Renten, die zur Existenzsicherung nicht ausreichen. Deshalb ist private Altersvorsorge ein ganz wesentlicher Baustein, um Armut im Alter zu vermeiden. Planen für den Ruhestand – aber wie und was ist das Beste in welcher Situation“ Wo erhalte ich denn überhaupt fachgerechte Information und Beratung? Das Seminar wird über die Einzelheiten der Riesterschen Förderung aufklären und verschiedene Sparvarianten bewerten, wie z. B. private Rente, Investmentfonds u. a.

9968 Di., 7.11.2006, 16.00 – 18.00 Uhr
3 Ustd., 5,- EUR
Regionalstelle FRAU UND BERUF,
Berliner Platz 5, 44623 Herne
Brigitte Ommeln



Wie melde ich mich an?

Wie auch in den vergangenen Semestern können Sie sich in den Geschäftsstellen der VHS in Herne-Mitte (Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, Zimmer 14) oder in Wanne (Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37, Zimmer 1) schriftlich und bargeldlos anmelden. Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes; sie sind auch in den Geschäftsstellen der VHS erhältlich. Für jede Teilnehmerin muss eine Karte ausgefüllt werden. Pro Karte können max. 2 Kurse belegt werden. Ihre Anmeldung können Sie mit der Post schicken, zufaxen oder in den Hausbriefkasten der VHS werfen.
FAX-Nr.: 02323/16-3583.

Die schriftliche Anmeldung ist nur bei bargeldloser Zahlungsweise möglich. Möchten Sie die bargeldlose Zahlungsweise nicht in Anspruch nehmen, können Sie sich persönlich zu den allgemeinen Öffnungszeiten in den Geschäftsstellen der VHS anmelden:

mo – do 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr
13.30 Uhr bis 15.30 Uhr

fr 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Entgelt-Ermäßigung/Befreiung

Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende sowie Bezieherinnen von ALG I, ALG II oder Sozialgeld zahlen bei schriftlichem Nachweis ein ermäßigtes bzw. kein Entgelt. Bitte erkundigen Sie sich bei uns!

Bildnachweis:
- CD „Businesswomen“, Photo Alto,
  Fotograf: Eric Audras
  Umschlag, S. 10, 11, 29
- © Photocase
  S. 16, 17, 18, 25, 27, 30, 32, 33, 34
- CD Fa. Hemera “Fotoobjekte und Cliparts”
  S. 5, 8, 20
- CD “MSP”
  S. 12, 13, 14, 15, 21

Anmeldekarte