



Frauennetzwerk
zur Arbeitssituation e.V.

2026



Seminarprogramm

ANMELDUNGEN

Für die Anmeldungen nutzen Sie einfach das dafür erstellte Formular unter www.frauennetzwerk-sh.de oder senden Sie eine E-Mail unter Angabe der Kursnummer und Ihren Kontaktdaten an anmeldung@frauennetzwerk-sh.de.

KURSGEBÜHR

Bitte beachten Sie: Erst nach Eingang der vollständigen Kursgebühr besteht eine verbindliche Anmeldung. Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. bei der Förde Sparkasse:

IBAN DE83 2105 0170 1001 6215 39
BIC NOLADE21KIE

RÜCKTRITT

Sollten Sie unerwartet nicht an dem Seminar teilnehmen können, benötigen wir eine schriftliche Absage. Bis 14 Tage vor Seminarbeginn fällt bei Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr i.H.v. 10% der Kursgebühr an. Bei späterem Rücktritt oder Nichtteilnahme ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Diese Zahlungsregelungen gelten unabhängig vom Grund des Rücktritts. Wenn ein Seminar von unserer Seite abgesagt wird, erhalten Sie die gezahlte Kursgebühr in voller Höhe zurück.
Entnehmen Sie ausführliche Informationen unseren AGB.

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN:

Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.
Walkerdamm 1 | 24103 Kiel
Tel: 0431 | 67 88 30
kontakt@frauennetzwerk-sh.de
www.frauennetzwerk-sh.de

GESTALTUNG

Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.

BILDMATERIAL

Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Canva,
Andreu Doz

DRUCK

www.saxoprint.de

AUFLAGE

1. Auflage, 1.500 Exemplare
Abdruck, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.
Alle Rechte vorbehalten.

Stand: Januar 2026 | Änderungen vorbehalten

Registergericht: Amtsgericht Kiel

Vereinsregisternummer: VR 3044

Steuernummer: 20 291 719 85

Inhaltsverzeichnis

Unser Seminarprogramm.....	4	Digitale Selbstverteidigung.....	20
Grußwort.....	5	Surfschein - sicher browsen.....	21
Aktionstage.....	6	Die Macht der Sichtbarkeit.....	22
Equal Pay Day 2026 Lübeck.....	6	Website-Erstellung für Selbstständige*.....	23
Equal Pay Day 2026 Kiel.....	7	FrauMachtMedien.....	24
Gründerinnen*sprechtag	8	FrauMachtMedien.....	25
“Raus aus der Unsichtbarkeit!”.....	9	FrauMachtMedien.....	26
Expertise vor Ort.....	10	Instagram für Einsteigerinnen*.....	27
Veranstaltung.....	11	Mut zur beruflichen Veränderung.....	28
Seminare.....	12	Beruflicher Kompass.....	29
Arbeitswelt: Ihr erster Job, Berufsstart.....	12	Vorstellungsgespräche.....	30
Diskriminierung von FLINTA*-Personen auf dem		Erfolgreich verhandeln.....	31
Arbeitsmarkt.....	13		
Kreative Wege zu mehr Selbstwert und Stärke.....	14		
Erkunde dein Ikigai.....	15		
Introversion im Arbeitsleben.....	16		
In Meetings sichtbar sein und Wirkung entfalten.....	17		
Buchführung.....	18		
Menschenwürde und Scham.....	19		
		Community.....	32
		Digitalisierung - Frauen* vernetzen sich.....	32
		Perspektiventreff.....	33
		Shared Reading.....	34
		Impulse und Austausch für Selbstständige*.....	35
		Gründerinnen*-Café Online.....	36
		Gründerinnen*-Café Kiel.....	37
		Das Programm im Überblick.....	38
		Das Programm im Überblick.....	39

UNSER SEMINARPROGRAMM

Unser Angebot richtet sich vorrangig an Frauen*, die in Schleswig-Holstein leben, unabhängig von den im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) genannten Diskriminierungsmerkmalen.

Darüber hinaus richten sich unsere Angebote auch an weitere Personengruppen, die aufgrund gesellschaftlicher Zuschreibungen, Geschlechtsidentität oder Geschlechterrollen von Diskriminierung betroffen sind, wie inter-, nicht-binäre und agender Personen.



Aktionstag



Veranstaltung



Seminar



Community

Informationen zu unserem Verein, zu den Beratungen und den aktuellen Projekten finden Sie unter
www.frauennetzwerk-sh.de



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

FARBCODIERUNG FÜR EINE SCHNELLE ORIENTIERUNG

Jede Veranstaltung ist zusätzlich mit einem farbigen Tag versehen, der den Veranstaltungsort kennzeichnet. So sehen Sie auf einen Blick, wo die Veranstaltung stattfindet:

Kiel

Lübeck

Flensburg

Online

Falls kein anderer Ort angegeben ist, findet die Veranstaltung in den Räumen des Frauennetzwerk in der jeweiligen Stadt statt. Einige Veranstaltungen werden jedoch an anderen Orten durchgeführt – diese sind separat vermerkt.

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns sehr herzlich an dieser Stelle beim Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein und der Landeshauptstadt Kiel, die das Bildungs- und Beratungszentrum des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. finanziell unterstützen!

Kiel. Sailing. City.
Kiel

Liebe Vereinsfrauen*, liebe Kooperationspartner*innen, liebe Freund*innen und Interessierte des Frauennetzwerks zur Arbeitssituation e.V.,

auch das Jahr 2026 steht im Zeichen großer gesellschaftlicher Umbrüche. Wir erleben eine Zeit, in der Fragen nach Gleichberechtigung, sozialer Teilhabe und dem Schutz von Frauen*rechten erneut mit Nachdruck gestellt werden. Globale Krisen – von wirtschaftlichen Unsicherheiten über den Klimawandel bis hin zu politischen Spannungen – wirken sich unmittelbar auf das Leben von Frauen* aus. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für Diversität, Solidarität und die Bedeutung von Empowerment.

Das Frauennetzwerk versteht sich dabei als Ort des Austauschs, der Weiterbildung und der parteilichen Unterstützung für Frauen*. Mit dem Seminarprogramm 2026 möchten wir Frauen* in unterschiedlichen Lebenssituationen stärken: sei es durch praxisnahe Workshops zur beruflichen Orientierung und Wiedereinstieg, durch Seminare für Gründerinnen* und zu digitalen Themen oder durch Aktionstage, die gesellschaftliche Debatten aufgreifen und Raum für kritische Reflexion bieten.

Besonders wichtig ist uns, aktuelle Herausforderungen nicht nur zu benennen, sondern gemeinsam Wege zu entwickeln, wie Frauen* selbstbewusst und handlungsfähig bleiben können. Wir werden uns verstärkt für eine gerechte Teilhabe auf dem Arbeitsmarkt einsetzen. Der Umgang mit digitalen Medien, die Vereinbarkeit von Beruf, Carearbeit und Selbstfürsorge, der Umgang mit Diskriminierung sowie die Förderung von Netzwerken stehen daher im Mittelpunkt unserer Arbeit.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil des Frauennetzwerks zu sein – nicht nur als Seminarteilnehmerin*, sondern auch als Mitgestalterin* einer solidarischen Zukunft. Denn jede Stimme zählt, jede Erfahrung bereichert, und jede Frau* kann dazu beitragen, dass gesellschaftlicher Wandel möglich wird.

Mit Engagement und Solidarität blicken wir auf ein Jahr voller Begegnungen, Lernprozesse und gemeinsamer Schritte für ein gerechtes Miteinander.

Wir danken Ihnen & Euch für euer Vertrauen und wünschen allen ein gutes feministisches Jahr 2026!



Steffi Harms & Sarah Albig
Vorstand Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.



Stefanie Kohlmorgen & Johanna Elle
Geschäftsführung Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.



Aktionstag

Equal Pay Day 2026 - Lübeck



Nadine Nobile

Monday Short am Theater Lübeck zum Thema „Equal Pay“

Veranstalterinnen: Theater Lübeck in Kooperation mit dem Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., DGB Schleswig-Holstein Südost, Gleichstellungsbeauftragte der Stadtwerke Lübeck und dem Frauenbüro der Hansestadt Lübeck

Veranstaltung zum Equal Pay Day 2026 - Fair Pay:

Entgelttransparenz – was gibt es schon, was ist geplant? Information und Austausch für alle Interessierten.

Keynote mit Nadine Nobile, Mitbegründerin von New Pay und Geschäftsführerin von CO:X

Informationen zum Entgelttransparenzgesetz für Beschäftigte

Referierende Person: Anna-Caroline Sprenger, ver.di Bundesverwaltung

Veranstalterinnen: Gleichstellungsbeauftragte der Stadtwerke Lübeck und Frauenbüro der Hansestadt Lübeck in Kooperation mit dem Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. und dem DGB Schleswig-Holstein Südost

Weitere Informationen ab Januar 2026 unter:
www.luebeck.de/equalpayday

Alle Veranstaltungen sind kostenlos und mit Anmeldung.

Lübeck

Termine:

Mo. 23.02.2026

Ort: Theater Lübeck

Fr. 27.02.2026, 12:30 - 15:00 Uhr

für Fachpersonal

und 16:00 - 17:00 Uhr

für Interessierte

Ort: Stadtwerke Lübeck,

Geniner Str. 80, Lübeck,

Raum 113

Online Teilnahme möglich

In Kooperation mit:



Deutscher Gewerkschaftsbund
Region Schleswig-Holstein Südost





Equal Pay Day 2026 - Kiel



Bereits im vergangenen Jahr 2025 fand die Aktion des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. statt – und wurde ein voller Erfolg. Daran anknüpfend setzen wir unser starkes Zeichen gegen Lohnungerechtigkeit nun fort:

Am 27. Februar 2026 macht das Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. erneut mit einer besonderen Aktion auf die weiterhin bestehende Gehaltslücke aufmerksam – denn Frauen* verdienen in Deutschland durchschnittlich 16 % weniger als Männer.

Um diese Ungleichheit sichtbar zu machen, beteiligen sich in Kiel zahlreiche Geschäfte mit kreativen und vielseitigen Angeboten speziell für Frauen*. Viele von ihnen gewähren an diesem Tag symbolische 16 % Rabatt – stellvertretend für die bestehende Lohnlücke. Andere setzen mit eigenen, individuell gestalteten Aktionen ein klares Statement für mehr Fairness.

Ziel der Initiative ist es nicht nur, auf die anhaltende Ungerechtigkeit hinzuweisen, sondern vor allem den Dialog zu fördern und das Bewusstsein für die gesellschaftliche Bedeutung gleicher und fairer Bezahlung zu stärken.

Termin:

Fr. 27.02.2026

Kiel



Aktuelle Informationen und
eine Übersicht der
teilnehmenden Geschäfte
finden Sie über den QR-Code.

Unterstützt von:



Die Gleichstellungsbeauftragte

Teilnehmende Geschäfte:



und viele mehr...



Aktionstag

Gründerinnen*sprechtag - Jetzt die eigene Chefin* werden!



Rund um den Weltfrauentag am 8. März 2026 ruft die IHK mit „Werde Unternehmerin!“ zu zahlreichen Veranstaltungen auf. Die IHK zu Lübeck lädt gemeinsam mit dem Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. Frauen* herzlich zum Gründerinnen*sprechtag ein.

Wer davon träumt, selbst Chefin* zu werden, erhält in Einzelgesprächen wertvolle Einblicke in die Welt der Selbstständigkeit.

Am Freitag, 6. März 2026, können Frauen* aus der Region Lübeck, Ostholstein, Segeberg, Stormarn oder dem Herzogtum Lauenburg mit Expert*innen der IHK und des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. sprechen, Fragen stellen und individuelle Tipps zu Themen wie Förderung, Businessplan oder Netzwerken erhalten. Das Beratungsangebot ist kostenlos. Die Gespräche finden virtuell über Microsoft Teams statt, dauern maximal 60 Minuten und erfordern lediglich Computer und Mikrofon. Eine Kamera ist hilfreich, aber nicht notwendig.

Anmeldung über die IHK zu Lübeck.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Idee mit Expert*innen zu besprechen.

Wir freuen uns auf Sie!

Termin:

Fr. 06.03.2026

Uhrzeit frei wählbar.

Kostenlos

Online

In Kooperation mit:



Aktuelle Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der Website der IHK zu Lübeck.



“Raus aus der Unsichtbarkeit!” - Infostand zu Sexarbeit am Welthurentag

Am 2. Juni ist Welthurentag, ein Tag, an dem weltweit auf die Rechte, Lebensrealitäten und Kompetenzen von Sexarbeiter*innen aufmerksam gemacht wird. Wir vom Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V sind mit unserer Fachberatungsstelle für Sexarbeiterinnen in Schleswig-Holstein dabei und laden herzlich ein, vorbeizuschauen!

Sexarbeit ist Arbeit. Sie findet tagtäglich an und in vielen Orten statt, ist aber meist nicht sichtbar. Viele Menschen haben deshalb wenig Berührung mit dem Thema und aufgrund dessen häufiger Vorbehalte. Das möchten wir ändern und an diesem Tag zeigen, dass es Professionalität, Selbstbestimmung und Kompetenzen in dieser Arbeit braucht.

Wir möchten mit Menschen ins Gespräch kommen, ganz offen und ohne Berührungsängste.

Vielleicht möchten Sie erfahren, was eigentlich der „Welthurentag“ ist und warum wir ihn heute noch brauchen? Wie sieht die Arbeitsrealität von Sexarbeiter*innen in Schleswig-Holstein aus?

Wie laufen Beratungen für Sexarbeiter*innen ab?

Vielleicht interessiert Sie auch, wie über Sexarbeit gesprochen werden kann, ohne zu diskriminieren oder, ganz direkt: Wie wird man eigentlich Sexarbeiter*in, und was bewegt Menschen dazu?

Diese und viele andere Fragen beantworten wir als Beraterinnen der Fachberatungsstelle gerne. Spontan, direkt und auf Augenhöhe. Unser Infostand ist der richtige Ort für Neugier, Austausch, Aha-Momente und dafür, mit ein paar Vorurteilen weniger (und einem Lächeln mehr) weiterzugehen.

Vorbeikommen ausdrücklich erwünscht. Es wird informativ und lebendig.

Termin:

Di. 02.06.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Holstenstraße, 24103 Kiel, Höhe Asmus-Bremer-Platz

Kiel





Aktionstag

Expertise vor Ort - Unterstützung und Vernetzung für Gründerinnen*



Gründen bedeutet viel Planung, Recherche und vor allem viele Fragen – das kann viel Zeit kosten.

Wir möchten für Sie einen Raum schaffen, in dem Sie auf verschiedene Expertisen treffen.

Ziel ist ein unkomplizierter Austausch, der den Gründungsprozess erleichtert und bereichert.

Kommen Sie vorbei und vernetzen Sie sich mit anderen Gründerinnen* und selbstständigen Frauen*.

Treffen Sie wichtige Anlaufstellen für Themen wie:

- Fördermöglichkeiten
- Mentoring
- Vorbilder
- Vereinbarkeit von Selbstständigkeit und Familie
- Social Media
- Businessplan

Im Anschluss ab 19:00 Uhr laden wir zu entspanntem Ausklang und Networking bei Snacks und Getränken ein.



Termin:

Mi. 18.11.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

Kiel

Kurs-Nr.: 26-01

Kostenlos



Referierende

Personen:

Elisa Wilger

Carolin Borchardt

Elisa Wilger ist Bildungsreferentin und Gründungsberaterin mit einem Master in Wirtschaftsethik. Sie bringt umfangreiche Erfahrung in der Beratung von Gründerinnen* mit.

Carolin Borchardt ist als Gründungsberaterin und im Bereich der beruflichen Perspektiven tätig. Sie bringt einen Master in Pädagogik mit und ist zudem Diplom-Finanzwirtin (FH).



Veranstaltungen 2026

Wie jedes Jahr werden wir auch 2026 wieder spannende Veranstaltungen anbieten. Dafür läuft die Planung bereits auf Hochtouren!



Ein feministischer Vortrag mit Diskussion oder eine Lesung, die zum Nachdenken anregt: Unser Ziel ist es, ein vielfältiges und ansprechendes Programm zu entwickeln, das aktuelle Themen aufgreift und Raum für Austausch, Information und Begegnung bietet. Inhaltliche Schwerpunkte, Formate, Termine sowie Veranstaltungsorte werden aktuell erarbeitet und fortlaufend konkretisiert.

Alle aktuellen Hinweise, Ankündigungen und weiterführende Details zu den geplanten Veranstaltungen finden sich auf unserer Website. Schauen Sie also gerne regelmäßig vorbei, um keine Neuigkeit zu verpassen.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Jahr voller spannender Momente!





Seminar

Arbeitswelt, wir müssen reden! - Ihr erster Job, Ihr Berufsstart

Dieses dreistündige Seminar richtet sich an Frauen*, die ihren ersten Job, ihre erste Ausbildung, ihr erstes Studium beginnen oder nach dem Abschluss ins Berufsleben einsteigen.

Gemeinsam schauen wir auf Chancen und Herausforderungen beim Berufseinstieg: von Gehaltsgesprächen über Gender Pay Gap und gläserne Decke bis hin zu Rollenbildern, Netzwerken und subtilen Formen von Sexismus.

Termin:

Di. 05.05.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-02

Kosten: 25 Euro

Kiel



**Referierende
Personen:**

Denise Doering
Viktoria Wagner

Im geschützten Rahmen reflektieren Sie Ihre Erfahrungen, klären Fragen und entwickeln Strategien für einen selbstbewussten Start ins Berufsleben.

Wir arbeiten an Ihren Stärken, Ihrer professionellen Identität und Ihrem Auftreten, stärken Ihr Selbstvertrauen und erarbeiten praktische Tools für einen selbstbestimmten Einstieg.



Denise Doering ist Pädagogin (M.A.) und Beraterin mit umfangreicher Expertise. Sie unterstützt Menschen in Übergangsphasen dabei, ihre beruflichen Ziele klar zu definieren und umzusetzen.

Viktoria Wagner ist Pädagogin (M.A.) und Systemische Beraterin (DGSF). Sie begleitet Frauen* dabei, ihre Potenziale und Stärken zu erkennen, Klarheit über ihre beruflichen Ziele zu gewinnen und konkrete Schritte zur Umsetzung zu entwickeln.



Diskriminierung von FLINTA*-Personen auf dem Arbeitsmarkt – Handlungsmöglichkeiten entwickeln

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) hat das Ziel, Diskriminierung u.a. auf dem Arbeitsmarkt zu verhindern.

Trotzdem erleben viele FLINTA*-Personen Ausgrenzung, Benachteiligung oder auch Beleidigungen und Angriffe auf dem Arbeitsmarkt.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen von Diskriminierung und dem AGG und erarbeiten Handlungsmöglichkeiten und -strategien. Neben Impulsvorträgen ist der Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden eingeplant.

Eine individuelle und fallbezogene Antidiskriminierungsberatung wird im Rahmen dieser Fortbildung nicht angeboten.

Termin:

Mo. 14.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-03

Kosten: 55 Euro

Kiel



Referierende Personen:

Andrea Dallek
Birgit Pfennig

Andrea Dallek ist seit 2007 in der Erwachsenenbildung und Moderation aktiv. Schwerpunktthemen sind u.a. Diversität, geschlechtliche und kulturelle Vielfalt, Antidiskriminierung, Demokratie- und Engagementstärkung.

Birgit Pfennig ist Geschäftsführerin des queeren Zentrums HAKI e.V. Sie verfügt über jahrzehntelange Erfahrung in der Gleichstellungs-, Gewaltschutz- und Antidiskriminierungsarbeit.



Seminar

Kreative Wege zu mehr Selbstwert und innerer Stärke

In diesem Workshop dreht sich alles um Empowerment – darum, die eigene Stärke (wieder) zu entdecken, Selbstvertrauen aufzubauen und den Blick liebevoll auf sich selbst zu richten.

In einer kleinen, geschützten Gruppe schaffen wir Raum für persönliche Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung.

Mit kreativen Methoden sowie achtsamer Bewegung öffnen wir einen Raum, in dem Sie sich ausdrücken, ausprobieren und sich selbst auf neue Weise wahrnehmen können.

Dieser Workshop lädt Sie ein,

- Ihren Selbstwert auf kreative Weise wieder zu entdecken und zu stärken,
- über Körperwahrnehmung und Ausdruck neue Erfahrungen zu machen,
- und Vertrauen in Ihre eigene Kraft zu gewinnen.

Für alle, die sich selbst stärken, ins Spüren kommen und neue Impulse für ihren Alltag mitnehmen möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin:

Di. 17.03.2026, 09:00 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 26-04

Kosten: 45 Euro

Lübeck



Referierende Personen:

Silke Gimmler
Jessica Thon

Silke Gimmler ist systemische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Tanzpsychotherapeutin. Ergänzt wird ihr Profil durch ihre Tätigkeit als Qigong-Trainerin, wodurch sie Körperarbeit und psychotherapeutische Ansätze wirkungsvoll verbindet.

Jessica Thon hat einen Bachelor in Management im Gesundheitswesen und ist systemischer Coach. Sie begleitet Menschen dabei, neue Perspektiven zu entwickeln, Klarheit über ihre Ziele zu gewinnen und ihre Potenziale zu entfalten.

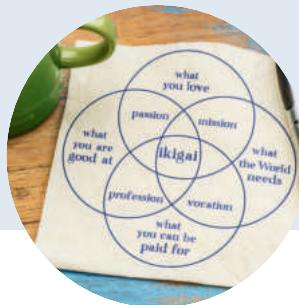




Die japanische Lebenskunst - erkunde dein Ikigai

Was ist der Sinn des Lebens? Die Wissenschaften und Religionen produzier(t)en viele Konzepte, die genau das ergründen sollen. Das Konzept des Ikigai bietet einen vielversprechenden Ansatz. Schließlich leben im japanischen Okinawa die meisten über 100-jährigen, die dank ihres Ikigai ein erfülltes Leben führen.

In unserem Workshop tauchen wir in das japanische Konzept und seine Prinzipien ein. Für einen praktischen Einstieg nutzen wir das westliche Ikigai-Konzept, welches uns ein Schritt für Schritt Vorgehen bietet. So arbeiten wir uns langsam zu Ihrem individuellen Ikigai vor.



Referierende Person:

Laura Gabriel



Sie erwartet:

- Das Konzept und die Herkunft des Ikigai
- Praktischer Einstieg und stufenweise Übungen im westlichen Modell
- Schöne Reflexionsmöglichkeiten Ihres Lebenssinns

Nehmen Sie sich Zeit für sich: Nutzen Sie Ikigai und machen Sie es zu Ihrem Werkzeug der Selbstreflexion, Sinnfindung im Beruf und Privatleben und Steigerung Ihres Wohlbefindens.

Termin:

Do. 16.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-05

Kosten: 45 Euro

Kiel

Laura Gabriel verfügt über einen B.A. in Betriebswirtschaftslehre sowie einen M.Sc. in European Economic Studies. Zusätzlich besitzt sie eine rehapädagogische Zusatzqualifikation und ist als systemische Beraterin DGSF-zertifiziert.



Seminar

Leise & stark - Introversion im Arbeitsleben

Eigene Erfolge behalten Sie eher für sich und Netzwerkveranstaltungen kosten Sie mehr Kraft als andere?

Introvertierte Menschen stehen im Arbeitsleben vor besonderen Herausforderungen. In dem Workshop beschäftigen wir uns mit Introversion als Persönlichkeitsmerkmal. Welche Herausforderungen gibt es für introvertierte Menschen im Arbeitsalltag und welche Stärken können sie einbringen?

Wir nehmen Strategien in den Blick, die helfen eigene Bedürfnisse zu erkennen und ihnen gerecht zu werden. Durch Input, Selbstreflexion und Austausch in Kleingruppen erhalten die Teilnehmerinnen* praxisnahe Impulse für ein ressourcenorientiertes und selbstfürsorgliches Arbeiten.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Stärken als introvertierte Mitarbeitende im Berufsalltag besser nutzen möchten.

Termin:

Mi. 11.11.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-07

Kosten: 40 Euro

Online



Referierende Person:

Rieke Lassen

Rieke Lassen ist Beraterin und hat einen Master in Soziokulturelle Studien. Sie verfolgt in ihrer Arbeit zu den Themen Migration und Arbeitsmarktintegration einen intersektionalen Ansatz.



In Meetings sichtbar sein und Wirkung entfalten

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie sich als Frau* in Meetings klar, souverän und mit Wirkung einbringen – auch ohne laut zu sein.

Sie lernen praktische Tools kennen, mit denen Sie Gehör finden, Ihre Beiträge auf den Punkt bringen und selbstsicher mit Unterbrechungen umgehen. Durch kurze Übungen und Austausch stärken Sie Ihre Präsenz und Ihre innere Sicherheit.

Zum Abschluss erhalten Sie als Inspiration erste praktische Tipps, wie Sie Meetings selbst wirkungsvoll moderieren können.



Termin:

Do. 03.09.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 26-08

Kosten: 45 Euro

Online



Referierende Person:

Stefanie Welzel

Stefanie Welzel bringt über 15 Jahre Erfahrung aus der pharmazeutischen Industrie mit – unter anderem als wissenschaftliche Mitarbeiterin, Führungskraft und Projektmanagerin. Ergänzend war sie rund anderthalb Jahre als Beraterin in einer Personal- und Organisationsentwicklung im öffentlichen Sektor tätig. Heute arbeitet sie als selbstständige Business Coach und Trainerin.



Seminar

Buchführung für Gründerinnen* und Unternehmerinnen*

Sie sind selbstständig oder stehen gerade vor der Gründung und möchten Ihre Buchführung künftig selbst übernehmen? Sie wollen die Auswertungen Ihrer Steuerberatung besser verstehen oder mehr Ordnung und Struktur in Ihren Unternehmensalltag bringen?

In diesem Grundlagenseminar lernen Sie die wichtigsten Basics der Buchführung und des Rechnungswesens – praxisnah und verständlich. Erfahren Sie, wie Sie Belege erfassen, ein Kassenbuch führen und Ihren Jahresabschluss vorbereiten können. Und das ganz ohne trockene Theorie: mit Spaß, Leichtigkeit und vielen praktischen Tipps.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Termin:

14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-09

Kosten: 70 Euro

Kiel



Referierende Person:

Cornelia Blum

Cornelia Blum ist Steuerberaterin, Geschäftsführerin und Partnerin bei der huget & dirks Steuerberatungsgesellschaft mbH in Hamburg. Sie ist Mitglied des Verbands der Unternehmerinnen und engagiert in Gleichstellungsthemen und Empowerment.



Menschenwürde und Scham im Arbeitskontext

Dieses Seminar richtet sich an Frauen* – ob angestellt, selbständig, in einem Neuanfang oder einer Umorientierung. Ob Mitarbeiterin*, Leitung oder Geschäftsführerin*: Alle sind willkommen, die es verlockt, den Arbeitsplatz als würdevollen Raum zu gestalten und Beschämungen so gering wie möglich zu halten – bei sich und bei anderen.

In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, Scham besser zu verstehen und innere Klarheit zu gewinnen in einem offenen und geschützten Raum.

Termine:

**Fr. 24.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
und Sa. 25.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr**

Kurs-Nr.: 26-10

Kosten: 95 Euro

Mindestteilnehmendenzahl: 6 Personen

Kiel



Referierende Person:

Julia Lack



Dabei beschäftigen wir uns u. a. mit folgenden Fragen:

- Was ist Scham?
- Wo begegnet mir Scham im Arbeitsalltag?
- Welche Bedürfnisse hat unsere Würde und wann tritt Scham als ihre Wächterin auf?
- Was hilft mir mit meiner eigenen Scham umzugehen?

Lassen Sie uns Situationen beleuchten, die im Arbeitsalltag Scham auslösen – ob an eigenen oder mitgebrachten Beispielen – und betrachten wir, wie die förderliche Funktion von Scham, konstruktiv genutzt werden kann.

Julia Lack ist Erziehungswissenschaftlerin und bringt Berufserfahrungen aus Forschung, Jugendhilfe, Suchtprävention und Eingliederungshilfe mit. Sie arbeitet als zertifizierte systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGSF). Als ausgebildete Multiplikatorin für Menschenwürde und Scham gibt sie Workshops, Fortbildungen und hält Vorträge in unterschiedlichen Kontexten. Ihr Ziel ist es, Frauen* mehr Sicherheit und Flexibilität im Arbeitsalltag zu ermöglichen.



Seminar

Crashkurs Digitale Selbstverteidigung

In einer Welt, in der unsere Daten immer umfangreicher von Google, Facebook, Amazon und Co. gesammelt werden, sind wir zunehmend gläsern. Diese Datenspuren machen uns zu leichten Opfern perfekt zugeschnittener Marketingkampagnen. Es wird also Zeit, etwas dagegen zu unternehmen!

Im Workshop werden grundlegende Begriffe erklärt und typische Angriffsbeispiele aufgezeigt. Sie erhalten schnell umsetzbare Tipps zu Grundeinstellungen und lernen Tools zur Erhöhung der Datensicherheit kennen. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie sofort und ohne umfassende Technikkenntnisse anwendbar sind.



Termin:

Do. 19.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-11

Kosten: 45 Euro

Online



Referierende Person:

Luise Görslach

Luise Görslach ist Dozentin für Medienpsychologie an der IU Erfurt und arbeitet in verschiedenen Bildungsreihen unter anderem mit der Medienanstalt MV, der AWO Thüringen sowie den Universitäten in Rostock und Greifswald zusammen. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Digitalkompetenz von Frauen, Senior*innen und Fachkräften im sozialen Sektor. Sie hat einen Master of Arts in Kulturstudien.



Surfschein - sicher browsen

In diesem Workshop liegt der Fokus ganz auf dem Tor zum Internet, dem Browser. Doch Achtung: Hier wird getrackt und geschnüffelt! Daher ist ein guter und sicherer Browser die Grundlage für eine selbstbestimmte Internetnutzung.

Sie lernen, nach welchen Kriterien und Funktionen Browser ausgewählt werden sollten, um unsere Privatsphäre bestmöglich zu schützen. Wie mit der richtigen Suchmaschine effektiv und mit den besten Ergebnissen gesucht werden kann. Dabei betrachten wir auch, wie Sie Inhalte bewerten und Falschinformationen erkennen können.

Es sind keine technischen Kenntnisse erforderlich – bringen Sie einfach Neugierde und den Wunsch nach digitaler Selbstverteidigung mit.

Termin:

Mi. 29.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Kurs-Nr.: 26-12

Kosten: 35 Euro

Online



Referierende Person:

Luise Görlach

Luise Görlach ist Dozentin für Medienpsychologie an der IU Erfurt und arbeitet in verschiedenen Bildungsreihen unter anderem mit der Medienanstalt MV, der AWO Thüringen sowie den Universitäten in Rostock und Greifswald zusammen. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Digitalkompetenz von Frauen, Senior*innen und Fachkräften im sozialen Sektor. Sie hat einen Master of Arts in Kulturstudien.



Seminar

Die Macht der Sichtbarkeit - Tipps für Selbstvermarkterinnen*

In diesem 3-stündigen Online-Workshop entwickeln Sie Ihr persönliches Markenprofil klar und stimmig anhand der Marken-Archetypen und Ihrer individuellen Konstellation.

Sie lernen, wie Sie mit den Limbic Types zielgruppengerecht kommunizieren und besser verstehen, „wie Ihre Kund*innen ticken“. Wir beleuchten die verschiedenen Stufen des Problembewusstseins und besprechen, wie Sie sie nutzen können, um passende Marketingkanäle auszuwählen.

Abschließend bekommen Sie praxistaugliche Wege zu Neukund*innen an die Hand – komplett ohne Social-Media-Stress.

Termin:

Mi. 18.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-13

Kosten: 45 Euro

Online



Referierende Person:

Lisa Vanovitch

Lisa Vanovitch ist Geschäftsführerin der Vanovi Design GmbH, einer Agentur für Webdesign. Seit über 14 Jahren unterstützt sie Selbstständige mit ihren Online-Präsenzen. Als Autorin hat sie die Bücher "Es liegt dir auf der Zunge" und "Mehr als ein Stück vom Kuchen" wie auch mehrere Impulskarten-Sets zur kreativen Ideenfindung veröffentlicht.



Website-Erstellung für Selbstständige* - Von der Idee zum fertigen Online-Auftritt

Heutzutage wollen viele Selbstständige* ihre Website selbst erstellen - aber die Orientierung im Dschungel fällt nicht immer leicht.

In diesem Seminar erarbeiten Sie direkt die Roadmap Ihrer Website-Erstellung und welches technische Setup für Sie am sinnvollsten ist.

Wir entwickeln gemeinsam eine sinnvolle Struktur und wie die Texte auf der Website gegliedert sein können. Außerdem auch welche Zusatzfunktionen wirklich sinnvoll sind und mit welchen Tools Sie sie preisgünstig abdecken können.

Darüber hinaus tauschen wir uns über Baukastensysteme für Websites, Online-Shops und Terminbuchungssysteme aus, sprechen über die Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung (SEO) und klären rechtliche Fallstricke, die Sie kennen sollten.

Termin:

Mo. 29.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-14

Kosten: 45 Euro

Online



Referierende Person:

Lisa Vanovitch

Lisa Vanovitch ist Geschäftsführerin der Vanovi Design GmbH, einer Agentur für Webdesign. Seit über 14 Jahren unterstützt sie Selbstständige mit ihren Online-Präsenzen. Als Autorin hat sie die Bücher "Es liegt dir auf der Zunge" und "Mehr als ein Stück vom Kuchen" wie auch mehrere Impulskarten-Sets zur kreativen Ideenfindung veröffentlicht.



Seminar

FrauMachtMedien - Fit in Software und Medien

Die Räumlichkeiten unserer bisherigen FrauenComputerSchule wurden vollständig neu gestaltet und präsentieren sich nun unter dem Namen FrauMachtMedien.

In modernem, freundlichem Ambiente bieten wir Frauen* einen Ort, an dem sie ihre digitalen Kompetenzen stärken, erweitern und vertiefen können. Unser neues Kurskonzept umfasst ein breites Spektrum an Themen rund um Software und Medien: von Microsoft Office über praxisnahe Bildbearbeitung bis hin zu aktuellen KI-Schulungen und kompetenter, kritischer Medienbildung.

Sowohl Einsteigerinnen* als auch erfahrene Anwenderinnen* finden bei uns passende Angebote, um ihr Wissen zu erweitern und sicher im digitalen Alltag zu agieren.

Wir möchten Sie zum Ausprobieren, gemeinsamen Lernen und gegenseitigen Austausch einladen.

Weitere Informationen zu geplanten Kursen und Angeboten finden Sie auf unserer Website. Wir freuen uns darauf, Sie in unseren neu gestalteten Räumen begrüßen zu dürfen.

Termine:
Befinden sich in Planung.



Referierende

Personen:

Franziska Kuhlmann
N.N.

Franziska Kuhlmann hat einen Masterabschluss in Kultur - Sprache - Medien. Sie unterstützt das Frauennetzwerk als Referentin für Medien und Medienbildung bei der Entwicklung und Umsetzung von Medienprojekten und in der Öffentlichkeitsarbeit

Weitere referierende Personen für diese Seminare stehen derzeit noch nicht fest. Weitere Informationen folgen in Kürze und sind auf unserer Website einsehbar.



FrauMachtMedien - Fit in Software und Medien

Das Frauennetzwerk bietet in Kiel für Neueinsteigerinnen* und Frauen* mit Interesse an PC-Weiterbildung praxisbezogene Kurse an. Jeder Teilnehmerin* steht ein PC zur Verfügung. Alle Schulungen werden sowohl in Microsoft Office als auch LibreOffice durchgeführt.

Word/Libre Writer – Schnell Texte formatieren

Erfassen, Speichern, Überarbeiten von Texten (Einfügen, Löschen, Verschieben), Textformatierung (Zeichen, Absatz, Seite), Korrekturhilfen z.B. Rechtschreibung, Drucken von Dokumenten.

Termine:

Fr. 17.04.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-41

Fr. 11.09.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-42

PowerPoint – Grundlagen

Texte eingeben und formatieren, benutzerdefinierte Folienlayouts erstellen, Folien mit Designs erstellen, Objekte aus anderen Anwendungen einbinden, Folien und Notizen drucken.

Termine:

Fr. 24.04.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-43

Fr. 06.11.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-44

Excel/Libre Calc – Teil I –

Tabellen formatieren und gestalten

Dateneingabe und -verschiebung im Tabellenblatt, Anpassung der Tabellenstruktur, Grundrechenarten, Summen-Funktion, optische Aufbereitung der Tabelle, Arbeitsblätter verwalten, Layoutanpassung.

Termine:

Fr. 13.02.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-45

Fr. 26.06.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-46

Excel/ Libre Calc – Teil II – Formeln und Funktionen

Absolute und relative Bezüge nutzen, die Wenn-Funktion, Rechnen mit ausgewählten Funktionen, verknüpfte Formeln zwischen Zellen und Tabellen, Fehler beseitigen.

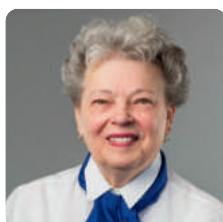
Termine:

Fr. 29.05.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-47

Fr. 09.10.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 26-48



Referierende Person:

Halina Kierzek

Halina Kierzek ist ausgebildete Datenverarbeitungskauffrau und erfahrene PC-Dozentin mit langjähriger Tätigkeit in der Seminararbeit. Sie bringt umfangreiche Expertise in der Vermittlung von PC-Kenntnissen mit und gestaltet praxisnahe Schulungen. Mit ihrem fundierten Wissen unterstützt sie Teilnehmende dabei, digitale Kompetenzen zu erweitern und sicher im Umgang mit moderner Technik zu werden.



FrauMachtMedien - Fit in Software und Medien

Outlook – Teil I – Email/Kontakte/Notizen

Bildschirmaufbau/Ansichten, E-Mail-Funktionen, Signaturen nutzen, Kontakte/Verteilerlisten, Notizen erstellen.

Termine:

Fr. 06.03.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs Nr.: 26-49

Fr. 28.08.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs Nr.: 26-50

Outlook – Teil II – Kalender/Aufgaben

Kalender einrichten, Kalenderansicht, Termine eintragen, Terminserie planen, Ereignisse planen, Termine mit Anlagen, Termine suchen und drucken, Terminanfragen/Besprechungen, Aufgaben erfassen, Aufgabenblock im Kalender anzeigen.

Termine:

Fr. 15.05.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs Nr.: 26-51

Fr. 27.11.2026, 16:00 - 19:15 Uhr

Kurs Nr.: 26-52

Offene Lernsession

Dieser Treffpunkt bietet Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre mit dem PC zu arbeiten, Fragen zu klären und Neues zu erlernen. Mit fachkundiger Unterstützung können Sie eigene Aufgaben bearbeiten, Kenntnisse auffrischen, praktische Fähigkeiten üben und Erfahrungen austauschen. Die Themen richten sich ganz nach Ihren Wünschen - von grundlegenden Anwendungen wie Word bis hin zu sicherer Internetnutzung.

Termine:

Fr. 27.02.2026 | Kurs Nr.: 26-53

Fr. 19.06.2026 | Kurs Nr.: 26-54

Fr. 25.09.2026 | Kurs Nr.: 26-55

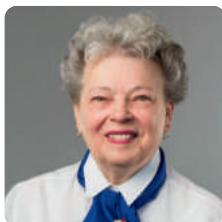
Fr. 04.12.2026 | Kurs Nr.: 26-56

jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr

Kosten pro Termin: 40 Euro

Kosten “Offene Lernsession” pro Termin: 15 Euro

Kiel



Referierende Person:

Halina Kierzek

Halina Kierzek ist ausgebildete Datenverarbeitungskauffrau und erfahrene PC-Dozentin mit langjähriger Tätigkeit in der Seminararbeit. Sie bringt umfangreiche Expertise in der Vermittlung von PC-Kenntnissen mit und gestaltet praxisnahe Schulungen. Mit ihrem fundierten Wissen unterstützt sie Teilnehmende dabei, digitale Kompetenzen zu erweitern und sicher im Umgang mit moderner Technik zu werden.



Instagram für Einsteigerinnen* - Erfolgreich im Beruf sichtbar werden

Instagram ist aktuell eine der frequentiertesten Plattformen. Umso wichtiger ist es, dort sichtbar und erreichbar zu sein, um potenzielle Kundenschaft gezielt anzusprechen.

Dieses Seminar richtet sich an Instagram-Einsteigerinnen*, die die grundlegenden Funktionen der Plattform kennenlernen möchten. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie verschiedene Konten optimal nutzen und welche Funktionen Instagram bietet, um ihre Zielgruppen effektiv anzusprechen.



Referierende Person:
Franziska Kuhlmann

Nach diesem Seminar sind Begriffe wie Insights, Reels und Stories keine Fremdwörter mehr. Sie können die verschiedenen Funktionen der Plattform bedienen und wissen, welcher Account für Ihre Zwecke am geeignetesten ist. Außerdem lernen Sie, wie Sie Musik auf der Plattform nutzen und Beiträge, Reels sowie Stories erstellen, um Ihre Sichtbarkeit und Interaktion gezielt zu steuern.

Termine:

Fr. 12.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 26-15

Mi. 04.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Kurs-Nr.: 26-16

Kosten: 40 Euro

Online

Franziska Kuhlmann hat einen Masterabschluss in Kultur - Sprache - Medien sowie einen Bachelor in Kultur- und Sozialwissenschaften. Mit umfangreicher Erfahrung in der Öffentlichkeitsarbeit, sowohl im Print- als auch im Digitalbereich, unterstützt sie das Frauennetzwerk als Referentin für Medien und Medienbildung bei der Entwicklung und Umsetzung von Medienprojekten.



Seminar

Berufliches Comeback - Eine kostenlose Workshopreihe für Wiedereinsteigerinnen*

Mut zur beruflichen Veränderung - Den ersten Schritt wagen!

Der Wunsch nach einer beruflichen Veränderung kann viele Gründe haben.

Frauen*, die ...

- sich eine andere thematische Ausrichtung in ihrer Tätigkeit wünschen
- sich nicht wertgeschätzt fühlen oder Konflikte am Arbeitsplatz herrschen
- neu hinzukommende Care-Arbeit übernehmen, wie die Pflege von Zugehörigen oder die Erziehung von Kindern, sodass die zeitliche Vereinbarkeit erschwert wird
- aus gesundheitlichen Gründen ihrer Tätigkeit nicht mehr nachgehen können/wollen
- längere Zeit aus ihrer Tätigkeit heraus sind
- sich rein aus Interesse neu aufstellen wollen.

Vielen fällt der erste Schritt hin zur beruflichen Veränderung schwer – das ist ganz verständlich. Im Seminar geht es darum, Mut zu schöpfen und gemeinsam über den beruflichen Tellerrand zu schauen. Was sind Beispiel-Strategien aus der Beratungs-Praxis für die berufliche Veränderung? Hierzu werden Informationen zur beruflichen Veränderung vermittelt, aber auch persönliche Stellschrauben durch Selbstreflexionen beleuchtet.

Termin:

Fr. 06.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-17

Kosten: kostenlos

Online



Referierende Person:

Denise Doering

Denise Doering ist Pädagogin (M.A.) und Beraterin mit umfangreicher Expertise. Aktuell befindet sie sich in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie unterstützt Menschen in Übergangsphasen dabei, ihre beruflichen Ziele klar zu definieren und umzusetzen.



Beruflicher Kompass - Orientierung, Mut und Klarheit für meinen Weg

In diesem Seminar lernen Frauen*, wie sie ihre berufliche Zukunft selbstbewusst und zielgerichtet gestalten können.

Durch praxisnahe Methoden zur Selbstreflexion, Entscheidungsfindung und Stärkenanalyse wird das nötige Selbstvertrauen entwickelt, um berufliche Ziele klar zu definieren und umzusetzen.

Zudem werden Strategien zur Überwindung von Selbstzweifeln und inneren Blockaden vermittelt.

Ob für den Berufseinstieg, den nächsten Karriereschritt oder eine Neuorientierung – das Seminar unterstützt Frauen* dabei, ihren eigenen Weg zu finden und erfolgreich zu beschreiten.

In Lübeck findet das Seminar in Kooperation mit Andrea Schlichting, der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Lübeck statt, sodass Sie ebenfalls in dem Seminar erfahren, wie Sie von der Agentur für Arbeit auf Ihrem beruflichen Weg unterstützt werden können.



Termin:

Di. 09.06.2026, 09:00 - 12:30 Uhr, Kiel

Kurs-Nr.: 26-18

Di. 29.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, Lübeck

Kurs-Nr.: 26-19

Kiel

Lübeck

Kosten: kostenlos



Referierende Person:

Silke Gimmler

Silke Gimmler ist systemische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Tanzpsychotherapeutin. Ergänzt wird ihr Profil durch ihre Tätigkeit als Qigong-Trainerin, wodurch sie Körperarbeit und psychotherapeutische Ansätze wirkungsvoll verbindet.



Seminar

Vorstellungsgespräche - Authentisch und auf Augenhöhe führen

Endlich ist sie da - die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch! Die Aufregung steigt und viele fragen sich nun: Was antworte ich, wenn ich nach meinen Stärken und Schwächen oder nach meiner Lücke im Lebenslauf gefragt werde?

Verschiedene Antwortmöglichkeiten ergeben sich häufig aus eigenen Erfolgsgeschichten. Was ist mir mal besonders gut gelungen, was würden andere Personen aus meinem Umfeld über mich sagen?

Termin:

Do. 12.03.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 26-20

Kosten: kostenlos

Online



Referierende

Personen:

Christin Flux

Rieke Lassen

Im Seminar entwickeln wir gemeinsam passende Strategien, um persönliche Erfahrungen in klare und selbstbewusste Aussagen zu verwandeln.

Ziel ist es, mit Echtheit zu überzeugen, die eigene Persönlichkeit positiv hervorzuheben und schwierige Fragen als Chance zur Darstellung der eigenen Stärken zu nutzen. So wird aus Nervosität Vorbereitung und aus Vorbereitung echte Wirkung.



Christin Flux hat einen Master in Begabungsforschung und Kompetenzentwicklung und arbeitet als Beraterin. Unter Beachtung von individuellen Stärken, Interessen und Werten berät sie Menschen hinsichtlich deren Berufsorientierung sowie langfristiger Laufbahnentwicklung.

Rieke Lassen ist Beraterin und hat einen Master in Soziokulturelle Studien. Sie verfolgt in ihrer Arbeit zu den Themen Migration und Arbeitsmarktintegration einen intersektionalen Ansatz.



Erfolgreich verhandeln - Frau* spricht übers Gehalt

Verhandlungen erfordern oft das geschickte Ausbalancieren verschiedener Interessen. Die Herausforderung besteht darin, die eigene Position überzeugend zu vertreten und gleichzeitig gemeinsame Lösungen zu finden.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie erfolgreiche Verhandlungsführung funktioniert und wie Sie Ihre individuellen Stärken gezielt einsetzen können.

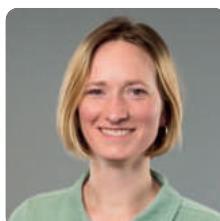
Termin:

Do. 03.12.2026, 16:30 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr.: 26-21

Kosten: kostenlos

Online



Referierende

Personen:

Jana Fischer

Elisa Wilger

Jana Fischer ist Gründerin, Systemischer Coach sowie Absolventin des M.Sc. Sustainability, Society & the Environment und des B.Sc. International Business. Mit ihrer interdisziplinären Expertise begleitet sie Menschen dabei, sich wirkungsvoll und zukunftsorientiert zu entfalten.

Elisa Wilger ist Bildungsreferentin und Gründungsberaterin mit einem Master in Wirtschaftsethik. Sie bringt umfangreiche Erfahrung in der Beratung von Gründerinnen* mit.



Community

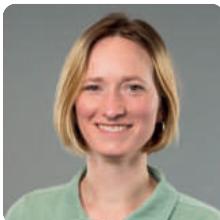
Digitalisierung – Frauen* vernetzen sich

Wir laden herzlich ein zu unserem informellen Treffpunkt für Frauen*, die sich mit dem Thema Digitalisierung auseinandersetzen möchten. Unsere Stammtisch-Termine bieten Raum zum Austauschen, Vernetzen und Lernen in entspannter Atmosphäre.

Jedes Treffen startet mit einem kurzen Impuls einer Expertin*, danach bleibt ausreichend Zeit für Gespräche und gegenseitigen Austausch.

Mögliche Themen sind unter anderem:

- Künstliche Intelligenz und Bewerbungsstrategien
- Social Media
- Bildung und Digitalisierung
- Digital Gender Gap



Referierende Personen:

Jana Fischer
Franziska Kuhlmann

Informationen zu den jeweiligen Expertinnen* und Themen finden Sie auf unserer Website.

Der Stammtisch ist ein kostenfreies Angebot des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. Wir stellen Getränke bereit, begleiten den Austausch und freuen uns, wenn Sie dabei sind! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – über eine kleine Spende freuen wir uns.

Termine:

Di. 17.02.2026

Mi. 06.05.2026

Di. 08.09.2026

Di. 17.11.2026

Jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Kiel



Jana Fischer ist Gründerin, Systemischer Coach sowie Absolventin des M.Sc. Sustainability, Society & the Environment und des B.Sc. International Business. Mit ihrer interdisziplinären Expertise begleitet sie Menschen dabei, sich wirkungsvoll und zukunftsorientiert zu entfalten.

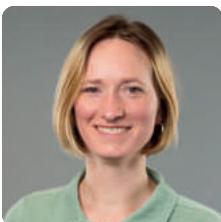
Franziska Kuhlmann hat einen Masterabschluss in Kultur - Sprache - Medien. Sie unterstützt das Frauennetzwerk als Referentin für Medien und Medienbildung bei der Entwicklung und Umsetzung von Medienprojekten und in der Öffentlichkeitsarbeit



Arbeit und Alter - Perspektivenwechsel

Was uns im Beratungsalltag begegnet: Viele ältere Bewerbende sind von Altersdiskriminierung betroffen, deshalb schaffen wir einen Raum für über 55-jährige Frauen* zum Austauschen, Vernetzen und Ermutigen. Der Perspektiventreff ist ein informeller Treff- und Austauschpunkt für arbeitssuchende Frauen* aller Branchen zur gegenseitigen Unterstützung. Mögliche Themen sind Bewerbungsstrategien, Erfolgsgeschichten, Umschulungsmöglichkeiten und Herausforderungen. Erfahrung zählt!

Der Perspektiventreff ist ein kostenfreies Angebot des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. – wir stellen Getränke, begleiten den Austausch und freuen uns, Sie dabei zu haben.



Referierende Personen:

Denise Doering
Jana Fischer

Anmeldungen sind nicht erforderlich, wir freuen uns über eine kleine Spende.

Termine:

Do. 19.02.2026

Do. 23.04.2026

Do. 18.06.2026

Do. 17.09.2026

Do. 19.11.2026

Jeweils von 11:30 - 13:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Kiel



Denise Doering ist Pädagogin (M.A.) und Beraterin mit umfangreicher Expertise. Aktuell befindet sie sich in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie unterstützt Menschen in Übergangsphasen dabei, ihre beruflichen Ziele klar zu definieren und umzusetzen.

Jana Fischer ist Gründerin, Systemischer Coach sowie Absolventin des M.Sc. Sustainability, Society & the Environment und des B.Sc. International Business. Mit ihrer interdisziplinären Expertise begleitet sie Menschen dabei, sich wirkungsvoll und zukunftsorientiert zu entfalten.



Community

Shared Reading - an Worten wachsen

Sind Sie bereit für die etwas andere Art der Begegnung mit Literatur?

In einem geschützten Rahmen lesen wir zu Beginn gemeinsam eine Geschichte und tauschen uns anschließend darüber aus. Gedanken und Gefühle dürfen gern geteilt werden oder Sie hören einfach nur zu.

Die Wirkung der Worte hilft, uns selbst und anderen zu begegnen, klarer zu sehen und Kraft und Ideen zu schöpfen. Wir können neue Perspektiven einnehmen und Impulse freisetzen. Sei es beim (Wieder-)einstieg in das Arbeitsleben, beim Wunsch nach einer beruflichen Veränderung oder im Alltag.



Für Shared Reading ist kein Vorwissen erforderlich, der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine ausgebildete Leseleiterin wählt die Literatur aus und begleitet durch das Treffen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine:

Di. 27.01.2026

Kurs-Nr.: 26-22

Di. 24.02.2026

Kurs-Nr.: 26-23

Di. 31.03.2026

Kurs-Nr.: 26-24

Di. 28.04.2026

Kurs-Nr.: 26-25

Jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

**Weitere Termine entnehmen Sie
unserer Website.**



Kosten: kostenlos

Kiel



Referierende Person:

Kathrin Wildermann

Kathrin Wildermann ist seit 8 Jahren als Projektassistentin im Frauennetzwerk tätig. Durch Ihre Liebe zur Literatur ist sie zum Shared Reading gekommen. Als ausgebildete Leseleiterin (Facilitator) bringt sie Menschen durch Geschichten und Gedichte in den Austausch.



Impulse und Austausch für Selbstständige* ...und die, die es werden wollen

Sind Sie bereits selbstständig oder interessieren Sie sich für den Schritt in die Selbstständigkeit? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Austausch- und Vernetzungstreffen ein!

Unabhängig von Ihrer Branche bieten wir Ihnen einen Raum, um über die Themen zu sprechen, die Sie aktuell bewegen. Ob es um Social Media, Work-Life-Balance, die Vereinbarkeit von Selbstständigkeit und Familie oder Businessplanung geht – hier finden Sie Gleichgesinnte, die Ihre Herausforderungen und Erfahrungen teilen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten: kostenlos



Referierende

Personen:

Elisa Wilger
Jessica Thon



Termine:

Di. 13.01.2026

Kurs-Nr.: 26-26

Di. 03.02.2026

Kurs-Nr.: 26-27

Di. 03.03.2026

Kurs-Nr.: 26-28

Di. 14.04.2026

Kurs-Nr.: 26-29

Di. 05.05.2026

Kurs-Nr.: 26-30

Di. 23.06.2026

Kurs-Nr.: 26-31

Di. 14.07.2026

Kurs-Nr.: 26-32

Di. 22.09.2026

Kurs-Nr.: 26-33

Di. 27.10.2026

Kurs-Nr.: 26-34

Di. 24.11.2026

Kurs-Nr.: 26-35

Jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

Lübeck

Elisa Wilger ist Bildungsreferentin und Gründungsberaterin mit einem Master in Wirtschaftsethik. Sie bringt umfangreiche Erfahrung in der Beratung von Gründerinnen* mit.

Jessica Thon hat einen Bachelor in Management im Gesundheitswesen und ist systemischer Coach. Sie spezialisiert sich auf die Unterstützung von Selbstständigen in ihrer Gründungsphase und bietet wertvolle Impulse für deren Entwicklung.

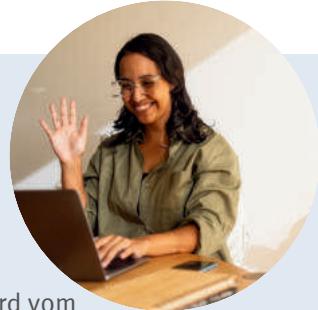


Community

Online-Gründerinnen*-Café - Austausch, Inspiration & neue Impulse für Ihre Selbstständigkeit

Unser digitales Treffen bietet einen unkomplizierten und sicheren Raum für selbstständige Frauen*, Gründerinnen* und Gründungsinteressierte aller Branchen – ganz egal, ob Sie bereits lange dabei sind oder gerade erst starten. Das Online-Format bietet auch Frauen* den Austausch, denen eine Präsenzteilnahme nicht möglich ist – flexibel, ortsunabhängig und alltagstauglich.

Im Mittelpunkt stehen Ihre Themen: Social Media, Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Selbstständigkeit und Familie, Businessplanung oder alles, was Sie aktuell rund um Ihre Selbstständigkeit bewegt. Das Gründerinnen*-Café lebt vom gegenseitigen Austausch, unterstützt beim Netzwerken und setzt Impulse für Ihren individuellen Weg.



Das Angebot ist kostenfrei und wird vom Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e. V. durchgeführt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, Ihre Fragen und Ihre Ideen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine:

Do. 12.02.2026

Kurs- Nr.: 26-36

Do. 23.04.2026

Kurs-Nr.: 26-37

Do. 11.06.2026

Kurs-Nr.: 26-38

Do. 10.09.2026

Kurs-Nr.: 26-39

Do. 12.11.2026

Kurs-Nr.: 26-40

Jeweils von 12:00 - 14:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Online



Referierende Person:

Carolin Borchardt

Carolin Borchardt ist als Gründungsberaterin und im Bereich der beruflichen Perspektiven tätig. Sie bringt einen Master in Pädagogik mit und ist zudem Diplom-Finanzwirtin (FH).



Gründerinnen*-Café - Kiel

Sie suchen Vernetzung, Austausch, neue Impulse und frische Ideen für Ihre Selbstständigkeit? - Dann sind Sie hier genau richtig!

Das Gründerinnen*-Café ist ein informeller Treff- und Austauschpunkt für selbstständige Frauen*, Gründerinnen* und Gründungsinteressierte aller Branchen zur gegenseitigen Inspiration und Unterstützung. Mögliche Themen sind Social Media, Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Selbstständigkeit und Familie, Businessplanung und alles, was Sie zurzeit in Ihrer Arbeit bewegt.

Das Gründerinnen*-Café ist ein kostenfreies Angebot des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. - wir stellen Getränke, begleiten den Austausch und freuen uns, Sie dabei zu haben.

Anmeldungen sind nicht nötig, wir freuen uns über eine Spende.



Termine:

Mi. 14.01.2026

Mi. 04.02.2026

Mi. 04.03.2026

Mi. 15.04.2026

Mi. 24.06.2026

Mi. 15.07.2026

Mi. 23.09.2026

Mi. 28.10.2026

Mi. 25.11.2026

Jeweils von 11:30 - 13:00 Uhr

Kosten: kostenlos

Kiel



Referierende Personen:

Elisa Wilger

Carolin Borchardt

Elisa Wilger ist Bildungsreferentin und Gründungsberaterin mit einem Master in Wirtschaftsethik. Sie bringt umfangreiche Erfahrung in der Beratung von Gründerinnen* mit.

Carolin Borchardt ist als Gründungsberaterin und im Bereich der beruflichen Perspektiven tätig. Sie bringt einen Master in Pädagogik mit und ist zudem Diplom-Finanzwirtin (FH).

DAS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

Di. 13.01.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 14.01.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Di. 27.01.2026	Shared Reading Kathrin Wildermann Kiel S. 34
Di. 03.02.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 04.02.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Do. 12.02.2026	Online Gründerinnen*-Café Carolin Borchardt Online S. 36
Fr. 13.02.2026	Excel/Libre Calc - Teil I Halina Kierzek Kiel S. 25
Di. 17.02.2026	Digitalisierung - Frauen* vernetzen sich Jana Fischer, Franziska Kuhlmann Kiel S. 32
Mi. 18.02.2026	Die Macht der Sichtbarkeit Lisa Vanovitch Online S. 22
Do. 19.02.2026	Arbeit und Alter - Perspektivenwechsel Denise Doering, Jana Fischer Kiel S. 33
Mi. 23.02.2026	Equal Pay Day 2026 - Lübeck Monday Short am Theater Lübeck Lübeck S. 6
Di. 24.02.2026	Shared Reading Kathrin Wildermann Kiel S. 34
Fr. 27.02.2026	Equal Pay Day 2026 Kiel u. Lübeck S. 6 u. 7
Fr. 27.02.2026	Offene Lernsession Halina Kierzek Kiel S. 26
Di. 03.03.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 04.03.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Fr. 06.03.2026	Mut zur beruflichen Veränderung Denise Doering Online S. 28
Fr. 06.03.2026	Outlook - Teil I Halina Kierzek Kiel S. 26
Fr. 06.03.2026	Gründerinnen*sprechtag Online S. 8
Do. 12.03.2026	Vorstellungsgespräche auf Augenhöhe Christin Flux, Rieke Lassen Online S. 30
Di. 17.03.2026	Kreative Wege zu mehr Selbstwert Silke Gimmler, Jessica Thon Lübeck S. 14
Do. 19.03.2026	Digitale Selbstverteidigung Luise Görlich Online S. 20
Di. 31.03.2026	Shared Reading Kathrin Wildermann Kiel S. 34
Di. 14.04.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 15.04.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Do. 16.04.2026	Erkunde dein Ikigai Laura Gabriel Kiel S. 15
Fr. 17.04.2026	Word/Libre Writer Halina Kierzek Kiel S. 25
Do. 23.04.2026	Arbeit und Alter - Perspektivenwechsel Denise Doering, Jana Fischer Kiel S. 33
Do. 23.04.2026	Online Gründerinnen*-Café Carolin Borchardt Online S. 36
Fr. 24.04.2026	PowerPoint Halina Kierzek Kiel S. 25
Fr. 24./25.04.2026	Menschenwürde und Scham Julia Lack Kiel S. 19
Di. 28.04.2026	Shared Reading Kathrin Wildermann Kiel S. 34
Mi. 29.04.2026	Surfschein - sicher browsen Luise Görlich Online S. 21
Di. 05.05.2026	Arbeitswelt: Ihr erster Job, Berufsstart Denise Doering, Viktoria Wagner Kiel S. 12
Di. 05.05.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 06.05.2026	Digitalisierung - Frauen* vernetzen sich Jana Fischer, Franziska Kuhlmann Kiel S. 32
Fr. 15.05.2026	Outlook - Teil II Halina Kierzek Kiel S. 26
Fr. 29.05.2026	Excel/Libre Calc - Teil II Halina Kierzek Kiel S. 25

Di. 09.06.2026	Beruflicher Kompass Silke Gimmler Kiel S. 29
Do. 11.06.2026	Online Gründerinnen*-Café Carolin Borchardt Online S. 36
Fr. 12.06.2026	Instagram für Einsteigerinnen* Franziska Kuhlmann Online S. 27
Do. 18.06.2026	Arbeit und Alter - Perspektivenwechsel Denise Doering, Jana Fischer Kiel S. 33
Fr. 19.06.2026	Offene Lernsession Halina Kierzek Kiel S. 26
Di. 23.06.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 24.06.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Fr. 26.06.2026	Excel/Libre Calc - Teil I Halina Kierzek Kiel S. 25
Mo. 29.06.2026	Website-Erstellung für Selbstständige* Lisa Vanovitch Online S. 23
Di. 14.07.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 15.07.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Fr. 28.08.2026	Outlook - Teil I Halina Kierzek Kiel S. 26
Do. 03.09.2026	In Meetings sichtbar sein Stefanie Welzel Online S. 17
Di. 08.09.2026	Digitalisierung - Frauen* vernetzen sich Jana Fischer, Franziska Kuhlmann Kiel S. 32
Do. 10.09.2026	Online Gründerinnen*-Café Carolin Borchardt Online S. 36
Fr. 11.09.2026	Word/Libre Writer Halina Kierzek Kiel S. 25
Mo. 14.09.2026	Diskriminierung von FLINTA*-Personen Andrea Dallek, Birgit Pfennig Kiel S. 13
Do. 17.09.2026	Arbeit und Alter - Perspektivenwechsel Denise Doering, Jana Fischer Kiel S. 33
Di. 22.09.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 23.09.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Fr. 25.09.2026	Offene Lernsession Halina Kierzek Kiel S. 26
Di. 29.09.2026	Beruflicher Kompass Silke Gimmler Lübeck S. 29
Fr. 09.10.2026	Excel/Libre Calc - Teil II Halina Kierzek Kiel S. 25
Di. 27.10.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 28.10.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Mi. 04.11.2026	Instagram für Einsteigerinnen* Franziska Kuhlmann Online S. 27
Fr. 06.11.2026	PowerPoint Halina Kierzek Kiel S. 25
Mi. 11.11.2026	Introversion im Arbeitsleben Rieke Lassen Online S. 16
Do. 12.11.2026	Online Gründerinnen*-Café Carolin Borchardt Online S. 36
Sa. 14.11.2026	Buchführung Cornelia Blum Kiel S. 18
Di. 17.11.2026	Digitalisierung - Frauen* vernetzen sich Jana Fischer, Franziska Kuhlmann Kiel S. 32
Mi. 18.11.2026	Expertise vor Ort Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 10
Do. 19.11.2026	Arbeit und Alter - Perspektivenwechsel Denise Doering, Jana Fischer Kiel S. 33
Di. 24.11.2026	Impulse und Austausch für Selbstständige* Elisa Wilger, Jessica Thon Lübeck S. 35
Mi. 25.11.2026	Gründerinnen*-Café Elisa Wilger, Carolin Borchardt Kiel S. 37
Fr. 27.11.2026	Outlook - Teil II Halina Kierzek Kiel S. 26
Do. 03.12.2026	Erfolgreich verhandeln Jana Fischer, Elisa Wilger Online S. 31
Fr. 04.12.2026	Offene Lernsession Halina Kierzek Kiel S. 26

Die Bildungs- und Beratungszentren des Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.



Kiel

Walkerdamm 1
24103 Kiel
0431 | 67 88 30
kontakt@frauennetzwerk-sh.de



Lübeck

Holstenstraße 14-16
23552 Lübeck
0451 | 70 79 79 3
luebeck@frauennetzwerk-sh.de



Flensburg

Südermarkt 1 (Haus 2)
24937 Flensburg
0461 | 80 79 64 80
flensburg@frauennetzwerk-sh.de

www.frauennetzwerk-sh.de

Anmeldung zu den Seminaren bitte direkt auf der Website oder per E-Mail an
anmeldung@frauennetzwerk-sh.de unter Angabe der Kursnummer und Ihrer
Kontaktdaten.