

„Du bist FRAU
über Deine Zukunft!“



Frühjahr

26

Sommer



Kofinanziert von der
Europäischen Union



EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN

MIT RÜCKENWIND ZURÜCK IN DEN BERUF ...

Sie haben Ihre Berufstätigkeit länger unterbrochen oder sind in Elternzeit? Sie möchten beruflich wieder einsteigen?

MIT AUFWIND WEITERKOMMEN IM BERUF ...

Sie sind mit Ihrer beruflichen Situation unzufrieden? Sie möchten umsteigen? Aufsteigen? Oder planen eine Existenzgründung?

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERN!

SEMINARE

- reine Frauenkurse
- kleine Lerngruppen
- angenehmes Lernklima
- zu familienfreundlichen Zeiten am Vormittag oder am Wochenende

BERATUNG

- vertrauliche Einzelgespräche in positiver Atmosphäre
- kostenfrei

Einige Angebote auch online - von zuhause aus möglich!

Finanzielle Förderung

EINZELCOACHINGS

- Computerfachkenntnisse
- Orientierung/Berufswegfindung
- Bewerbung
- Existenzgründung

Was, wann, wie lange bestimmen Sie!

INHALTSVERZEICHNIS

Kontakt und Information

4

Berufliche Orientierung, Beratung und Coaching

6

Computer und Medien

12

Selbstcoaching und Kommunikation

28

Bewerbung

42

Existenzgründung für Frauen

48

Information und Austausch

52

Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e.V.

56

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf an der VHS Braunschweig ist seit 1996 für Frauen da. Wir kooperieren eng mit Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in der Region Braunschweig.

KONTAKT UND INFORMATION

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

Laotse



BERATUNGS- UND KOORDINIERUNGSSTELLE FRAU UND BERUF

Sie möchten ein Beratungsgespräch?

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin!

Ihre Fragen zu Anmeldung oder zu Kursen und Coachings beantworten wir gerne telefonisch oder per Mail.

Kursanmeldungen sind auch möglich

- über das VHS-Kundencenter **Telefon 0531 24 12 0**
- oder im Internet unter **www.frau-beruf.de**

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Heydenstraße 2
38100 Braunschweig

info@frau-beruf.de
www.frau-beruf.de

5



Dietlinde Tartler

Projektleiterin
Telefon 0531 24 12 324
dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de



Simone Harz

Projektassistentin
Telefon 0531 24 12 315
simone.harz@vhs-braunschweig.de

BERUFLICHE ORIENTIERUNG, BERATUNG UND COACHING

„Wir können den Wind nicht ändern. Aber wir können die Segel richtig setzen.“

Aristoteles



UNSERE ANGEBOTE

- **Unterstützungsangebote für Frauen beim beruflichen Wiedereinstieg**
- **Beratung**
- **Individuelles Beruf coaching**
- **Einzelcoaching mit Systemaufstellungen**

ORIENTIERUNG

Unterstützungsangebote beim beruflichen Wiedereinstieg

Sie möchten nach einer beruflichen Auszeit wieder ins Berufsleben zurück, doch es gestaltet sich schwieriger als gedacht?

Sie kommen allein nicht weiter, wissen nicht, wo und wie sie anfangen sollen?

Der erste Schritt ist immer der schwerste.

Doch Sie sind mit diesem Problem nicht allein. Wir sind für Sie da - mit Beratung, Coaching, Weiterbildung und mehr.

Heute stellen wir Ihnen unsere Unterstützungsangebote vor und geben Tipps und Anregungen für die ersten Schritte beim Wiedereinstieg.

Sie erfahren, wie die Beratung bei uns abläuft und bekommen einen Überblick über unsere Kurse, Coachings und Veranstaltungen in diesem Halbjahr.

Wenn Sie mögen, vereinbaren wir zeitnah Beratungstermine, in denen wir über Ihre Wünsche, Perspektiven, aber auch Ängste sprechen und ggf. über weitere Angebote, die Ihnen den Einstieg erleichtern.

Um eine lockere Atmosphäre für einen angenehmen Austausch mit anderen Frauen und ne Tasse Kaffee oder Tee kümmern wir uns.

Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

CFA01

Wann:

Kosten:

Wo:

Dietlinde Tartler

Di, 27. Januar 2026

10.00 - 12.30 Uhr

entgeltfrei

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

BERATUNG

Der Wiedereinstieg nach einer längeren beruflichen Auszeit oder eine berufliche Veränderung sind nicht leicht und mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden.

- Wie sind meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt?
- Sind meine Fachkenntnisse ausreichend?
- Wie und wo kann ich mich weiterbilden oder Anpassungsqualifizierungen machen?
- Wo kann ich finanzielle Förderung bekommen?
- Wie und wo kann ich mich bewerben?
- Wie organisiere ich alles mit meiner Familie?
- Kann ich mich noch einmal ganz neu orientieren?
- Ist eine Selbständigkeit vielleicht das Richtige?

Wenn diese oder ähnliche Fragen Sie beschäftigen, rufen Sie uns an unter 0531 24 12 -315 oder -324 und vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Unsere Beratungen sind vertraulich, individuell und kostenfrei.

Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Sie!

Wann:

Dauer:

Kosten:

Wo:

Dietlinde Tartler

Nach Vereinbarung

1 Termin ca. 1 Zeitstunde

entgeltfrei

VHS, Heydenstraße 2,
38100 Braunschweig

Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



AUFSTELLUNGEN MIT DEM SYSTEMBRETT - BERUFLICHE VERÄNDERUNGEN

Planen Sie den Wiedereinstieg nach einer beruflichen Pause (z.B. Elternzeit, Pflegezeit, Krankheit)? Stehen Sie vor einer beruflichen Neuorientierung oder Veränderung und fühlen sich unsicher oder blockiert?

Brauchen Sie Impulse und Unterstützung, um Ihre Ziele klarer zu erkennen und konkrete Schritte zu ihrer Umsetzung zu entwickeln? Dann könnte unser Einzelcoaching mit Systemaufstellungen genau das Richtige für Sie sein.

10 Was erwartet Sie?

Im Rahmen eines individuellen Coachingtermins nutzen wir die kraftvolle Methode der Systemaufstellungen, um Ihnen zu helfen, Blockaden, unbewusste Muster und verborgene Konflikte zu erkennen, die Sie in Ihrer beruflichen Entwicklung hindern könnten. Sie bekommen die Möglichkeit, Ihre berufliche Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten, Ihre Wünsche, Ziele und Werte zu identifizieren und Ihre inneren Stärken und Ressourcen zu erkennen. Gemeinsam mit Ihrem Coach erarbeiten Sie nachhaltige Lösungen und besprechen die weiteren Schritte auf Ihrem Weg in eine erfüllte berufliche Zukunft.

Ablauf:

- Vorgespräch über das Anliegen
- Systemische Aufstellung (Anleitung durch Coach)
- Erkenntnisse besprechen
- Weitere berufliche Schritte planen

Haben Sie Fragen dazu? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

CFA04

Wann:

Dauer:

Kosten:

Wo:

Linda Petzke

Nach Vereinbarung

1 Termin à 1,5 Zeitstunden

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Raum nach Vereinbarung

INDIVIDUELLES BERUFSCOACHING FÜR FRAUEN

Sie planen Ihren Wiedereinstieg in den Beruf und kommen allein nicht voran oder drehen sich im Kreis?

In persönlichen, vertraulichen Coaching-Gesprächen klären wir Ihre Fragen. Wir helfen Ihnen, Struktur in Ihre Situation zu bringen, die Informationen zu erhalten, die Sie brauchen und zielgerichtet zu planen. Wir trainieren gemeinsam praxisbezogene Situationen und Sie bekommen ein persönliches Feedback.

Ihr Coach begleitet Sie ein Stück auf Ihrem Weg und gibt Ihnen den Rückhalt, den Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Vereinbaren Sie einen Termin und gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft!

Online-Angebot

Das Coaching geht auch online - bequem von zu Hause aus!

Fragen dazu beantworten wir gerne unter 0531 24 12 -315 oder -324.

CFA07

Wann:

Dauer:

Kosten:

Wo:

**Lena Katharina Haspel
Linda Petzke
Kea Martina Schwarzfeld
Rita Tartler**

Nach Vereinbarung

5 Termine à 1 Zeitstunde

235,-€ (mit Förderantrag 140,-€)

VHS, Heydenstraße 2,
Raum nach Vereinbarung

CFA09CL

Wann:

Wo:

**Kea Martina Schwarzfeld
Rita Tartler**

Termine nach Vereinbarung

Online, vhs.cloud

ONLINE

COMPUTER UND MEDIEN

„Hab Geduld! Alle Dinge sind kompliziert,
bevor sie einfach werden.“

Französisches Sprichwort



UNSERE ANGEBOTE

- **Künstliche Intelligenz (ChatGPT, effektives Prompting, neue Suchmaschinen und neue Browser mit KI)**
- **Office-Programme (Word, Excel, Outlook, PowerPoint)**
- **Dranbleiben – monatliche Computertreffs**
- **Digitales Ablagemanagement**
- **Windows 11**
- **Android Smartphone und Tablet (neue Funktionen, Datenorganisation, Fotobearbeitung, Sicherheit, gesunder Umgang)**
- **Mein digitaler Nachlass**
- **Individuelles Computercoaching (in Präsenz oder online)**

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Bereits jetzt hat die künstliche Intelligenz Einzug in unseren Alltag gehalten.

Suchmaschinen, Übersetzer, sprachgesteuerte Assistenten, im Auto, in Foto-Apps, in Industrie und Medizin und beim Klimaschutz - die Einsatzgebiete sind vielfältig. Texte generieren und Bilder per Prompt erzeugen ist das eine, KI in der Arbeit das andere.

- Wie funktioniert KI?
- In welchem System steckt KI?
- KI im täglichen Einsatz
- KI bei der Arbeit
- Risiken und Pflichten

Dieser Kurs führt Sie strukturiert in die Welt der künstlichen Intelligenz ein. Daraus ergeben sich völlig neue Möglichkeiten. Aber, an welche Pflichten müssen wir uns halten? Welche Risiken bringt der Einsatz mit sich? Wir müssen lernen!

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

CFB01

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Di, 14. April 2026

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

PROMPTING EFFEKTIV

Gibt es den perfekten Prompt? Die Qualität der Antwort eines Chatbots ist stark abhängig vom Prompt. Aber wie können wir effektiv mit der KI interagieren und Strategien für das Prompting entwickeln?

In diesem Workshop werden wir mit verschiedene Aufgaben ChatGPT, Gemini und andere KIs gezielt testen. Mit einem gut aufgebauten Prompt bringen wir die Chatbots dazu, auch gute Ergebnisse zu liefern.

- Regeln
- Rollen
- Kontext
- Tonalität

Mit diesen Grundtechniken und verschiedenen Parametern wird das Prompting effektiv. Muss ich höflich mit der KI sprechen? Wie emotional funktioniert ein Chatbot? Oder gar sozial? Für das Prompten brauchen wir auf jeden Fall ein gutes Sprachverständnis und viel Neugierde.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

CFB04

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Di, 16. Juni 2026

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



SCHNELL UND EINFACH. TEXTE ERSTELLEN MIT CHATGPT & CO.

ChatGPT von OpenAI und Gemini von Google haben sich in kurzer Zeit von Sprachmodellen zu generativen Modellen entwickelt. Alleskönner auf der Basis von künstlicher Intelligenz. Sie generieren nicht nur Texte, sie beantworten Fragen, führen eine Konversation, übersetzen, machen Hausaufgaben, erfinden Gedichte oder strukturieren ganze Romane. In diesem Kurs erstellen wir Texte unterschiedlicher Aufgaben mithilfe Künstlicher Intelligenz.

- Funktionsweise der Textgenerierung
- Kreatives Schreiben
- Chatbots in der Bildung
- Chatbots im Beruf

Mit dem Einzug des Copiloten auf Basis von ChatGPT in die Office Programme oder Gemini im Google Workspace ist die KI auch in unsere täglichen Apps eingezogen. Zeit das Schreiben neu zu Denken.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

CFB07

Wann:

Merle Hübner

Di, 28. April 2026

08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

NEUE SUCHMASCHINEN UND NEUE BROWSER MIT KI

Täglich suchen wir nach Informationen im Internet und lesen in den verschiedenen Suchergebnissen. Ab sofort können wir das Finden von Informationen einer KI überlassen.

Suchmaschinen, die von KI unterstützt werden, haben stark an Bedeutung gewonnen. Sie liefern Zusammenfassungen aus den unterschiedlichsten Quellen. Komplexe Fragen werden ausführlich beantwortet. Das bringt uns neue Kenntnisse und spart eine Menge Zeit. Und plötzlich müssen wir unserer Recherche im Internet neu strukturieren.

Inhalte

- KI-basierte Suchmaschinen
- Vorteile gegenüber bisherigen Suchtechnologien
- Browser mit integrierter KI
- Neue Funktionen in Edge, Chrome, Comet,...
- Datenschutz

In diesem Kurs werden die „besten“ Browser und KI-Suchmaschinen vorgestellt und ausprobiert. Neue Technik, neue Funktionen, bessere Ergebnisse?

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

CFB10

Wann:

Merle Hübner

Di, 02. Juni 2026

08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit? Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

QUER DURCH DIE OFFICE-PROGRAMME – STUFE 1

Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Internet

Mit einfachen Übungen werden Sie (wieder) fit für den PC. Wir benutzen unterschiedliche Programme und kombinieren sie miteinander. Unkomplizierte Anwendungen für den „ganz normalen PC-Alltag“ stehen im Vordergrund des Unterrichts, der sich an den Bedürfnissen der kleinen Lerngruppe orientiert.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Word

CFB13

Wann:

Merle Hübner

Mi, 04. März 2026

Mi, 11. März 2026

Mi, 18. März 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)

Wo: VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

QUER DURCH DIE OFFICE-PROGRAMME – STUFE 3

Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Internet

Von Formatvorlagen in Word bis Kontakte verwalten in Outlook. In diesem Kurs wiederholen und verwenden wir Stoff aus den bisherigen Unterrichtsstufen. Das Gelernte wird erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können.

Teilnahmevoraussetzungen: Stabile Grundkenntnisse in den Office-Programmen in etwa entsprechend der Inhalte Stufe 2. Der Besuch der Stufe 2 wird nicht zwingend vorausgesetzt. Gerne beraten wir Sie dazu!

CFB19

Wann:

Merle Hübner

Mi, 13. Mai 2026

Fr, 20. Mai 2026

Mi, 27. Mai 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)

Wo: VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

QUER DURCH DIE OFFICE-PROGRAMME – STUFE 2

Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Internet

Von Tabellen in Word bis Grundlagen des Präsentierens mit PowerPoint... Durch ausführliche Wiederholungen festigen Sie Ihre Kenntnisse in den Programmen Word, Excel und PowerPoint und erweitern ganz ohne Druck und in entspannter Atmosphäre Ihr Wissen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in den Office-Programmen entsprechend der Inhalte Stufe 1. Gerne beraten wir Sie dazu!

CFB16

Wann:

Merle Hübner

Mi, 08. April 2026

Mi, 15. April 2026

Mi, 22. April 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)

Wo: VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

TRAININGSWORKSHOP WORD

Sie haben bereits die Word-Basics kennengelernt und möchten Ihren Kenntnisstand erweitern? Dann sind Sie diesem Workshop, der viele verschiedene Word-Techniken anbietet, genau richtig.

Die Auswahl der Übungen orientiert sich an typischen Aufgabenstellungen aus der beruflichen Praxis zu verschiedenen Themenbereichen - zum Beispiel:

- Eigene Formate erstellen
- Tabstopps, Spalten, Layout
- Tabellen und Rechnen
- Bilder platzieren und gestalten
- Umgang mit großen Dokumenten

Darüber hinaus erhalten Sie Tipps und Kniffe im Umgang mit dem Programm. Gerne dürfen Sie eigene Fragen mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Word

CFB21

Wann:

Merle Hübner

Mi, 29. April 2026

Mi, 06. Mai 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten: 53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo: VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

TRAININGSWORKSHOP EXCEL

Wenn Sie bereits die Excel-Basics kennengelernt haben, können Sie in diesem Workshop mit vielen kleinen Übungen Ihren Kenntnisstand erweitern. Die Auswahl der Übungen orientiert sich an typischen Aufgabenstellungen aus der beruflichen Praxis zu verschiedenen Themenbereichen. Z.B.

- Arbeitszeit
- Texte
- Diagramme
- Kostenkalkulation
- Suchfunktionen

Darüber hinaus erhalten Sie Tipps und Kniffe im Umgang mit dem Programm. Gerne dürfen Sie eigenen Fragen mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Excel

CFB24

Wann:

Merle Hübner

Mi, 03. Juni 2026

Mi, 10. Juni 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

WINDOWS 11

Das Microsoft Betriebssystem ist in Büros und auf privaten Rechnern am häufigsten vertreten. Sowohl für den Job als auch für die Freizeit ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit diesem System notwendig. Dieser Kurs vermittelt Ihnen wichtige Kenntnisse, um Ihren Windowsrechner möglichst gut einzustellen und zu bedienen.

Inhalte:

- Einrichten und Einstellungen
- Neue Fenstertechnik
- Appverwaltung
- Der Explorer
- Windows und das Internet

Viele Tipps und Tricks sowie Ihre ganz persönlichen Fragen runden den Kurs ab.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Computer

CFB30

Wann:

Merle Hübner

Do, 16. April 2026

Do, 23. April 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

DARANBLEIBEN - MONATLICHER COMPUTER-TREFF FÜR FRAUEN

Einmal im Monat bieten wir Frauen die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe zu treffen und sich mit Unterstützung unserer erfahrenen Fachfrau mit Computertemen zu beschäftigen.

Behandelt werden entweder „mitgebrachte“ Wünsche und Fragen der Teilnehmerinnen oder in der Gruppe gesammelte Themen.

CFB27

Wann:

Merle Hübner

Mo, 09. Februar 2026

Mo, 09. März 2026

Mo, 13. April 2026

Mo, 11. Mai 2026

Mo, 08. Juni 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

125,-€ (mit Förderantrag 65,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

DIGITALES ABLAGEMANAGEMENT

Wie werden heute Dateien abgelegt? Brauchen wir noch Papier-Ordner? Wohin mit meinen E-Mails?

Auf dem Weg zum papierlosen Büro gibt es Einiges zu bedenken und Neues zu entdecken. Durch den Aufbau neuer Strukturen in Ihrem Explorer und die Zusammenarbeit mit OneNote, Outlook und der Cloud ist das Ablagemanagement einfacher und übersichtlicher geworden.

Wir haben neue Möglichkeiten. Probieren wir sie aus!

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Word

CFB33CL

Wann:

Carmela Klinge

Di, 02. Juni 2026

Di, 09. Juni 2026

je 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

Online, vhs.cloud

ONLINE

NEUE FUNKTIONEN AUF IHREM SMARTPHONE

Was Ihr Smartphone alles kann

Moderne Smartphones sind wahre Multitalente. Vom mobilen Bezahlen, der Kamera und Sprachassistenten mit KI bis zum Steuern smarter Geräte. Leistungsstarke Technik ermöglicht die Ausführung vieler und anspruchsvoller Apps.

Lassen Sie uns gemeinsam die neuen Funktionen auf Ihrem Gerät entdecken.

Inhalte:

- Technische Ausstattung
- Apps, die den Alltag erleichtern
- Der Spion in der Tasche
- Aktuelle Entwicklungen

Android Smartphone/Tablet bitte aufgeladen mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

CFB36

Wann:

Merle Hübner

Mo, 27. April 2026

Mo, 04. Mai 2026

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

FOTOBEARBEITUNG AUF DEM SMARTPHONE

Smartphones bieten heutzutage nicht nur die Möglichkeit, atemberaubende Fotos aufzunehmen, sondern auch leistungsstarke Tools zur Bearbeitung direkt auf dem Gerät.

In diesem Kurs wollen wir unterschiedliche Apps zur Bearbeitung von Fotos auf dem Smartphone installieren und ausprobieren. Werkzeuge, Anpassungen, Korrekturen lassen sich einfach und effektiv einsetzen. Collagen erzeugen, Looks und Styles draufsetzen oder neue Stile erzeugen. Alles ist möglich auch dank Künstlicher Intelligenz.

Sie können gerne eigenen Aufnahmen mitbringen. Und natürlich aufgeladenes Smartphone/Tablet und evtl. das Netzteil zum Nachladen nicht vergessen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Android

CFB42

Wann:

Merle Hübner

Mo, 18. Mai 2026

08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

FOTOS, DATEIEN UND NACHRICHTEN SPEICHERN AUF DEM SMARTPHONE

Sie suchen immer wieder das passende Bild. Wo war noch mal die PDF-Datei abgelegt? Hilfe, die Benachrichtigungen sind weg! Außerdem möchten Sie vielleicht die Nachrichten aus dem Messenger für später aufheben. Wie speichere ich eigentlich eine SMS? Dateien sind das A und O auf jedem Computer.

Verschaffen Sie sich einen grundlegenden Überblick zur Dateistruktur auf Ihrem Smartphone:

- Dateibrowser
- Cloud
- Backup
- Datenimport und Datenexport
- Löschen

So können Sie jederzeit auf Ihre wichtigsten Daten zugreifen.

Behalten Sie den Überblick!

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

CFB39

Wann:

Merle Hübner

Do, 11. Juni 2026

08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit? Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

SICHERHEITSEINSTELLUNGEN AUF IHREM SMARTPHONE

Sicherheit geht tatsächlich vor. Auf den täglichen Einsatz muss ein Smartphone vorbereitet werden. Das Betriebssystem, die Verbindungen, die Apps funktionieren erst sicher mit den richtigen Einstellungen.

Die Geräte erfordern regelmäßige Pflege und damit ist nicht nur das Laden des Akkus gemeint. In diesem Kurs erfahren Sie alle relevanten Maßnahmen, die nötig sind, um das Gerät sicher einzurichten, z.B.:

- Systemeinstellungen und KI
- Apps installieren, einrichten, deinstallieren
- Virenschutz
- Verbindungen im Blick behalten
- Benachrichtigungen

Sie bekommen grundlegende Informationen und spezielle Tipps zur Sicherheit des Smartphones. Damit die Benutzung immer ein gutes Gefühl ist.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Internet

CFB45

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Di, 19. Mai 2026

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

SMARTPHONE IM GRIFF - MEHR WOHLBEFINDEN & ENERGIE FÜR ALLTAG & BERUF

Zwischen beruflichen Anforderungen, den vielfältigen Verantwortlichkeiten des Alltags und den eigenen Bedürfnissen bleibt vielen Frauen oft nur wenig freie Zeit.

Umso wertvoller ist es, diese bewusst zu nutzen statt sie unbemerkt im Strudel von Nachrichten, sozialen Medien und Scrollen am Smartphone zu verlieren.

Digitale Ablenkungen sind dabei kein Zeichen mangelnder Disziplin, sondern das Ergebnis menschlicher Gewohnheiten und der Funktionsweise unseres Gehirns. Unser prähistorisches Erbe und der Dopaminkreislauf sind Einflussfaktoren, deren Kenntnis hilft, das eigene Verhalten besser zu verstehen und bewusst neue Handlungsmuster zu entwickeln.

In diesem Workshop

- reflektieren Sie Ihr persönliches Nutzungsverhalten
- erforschen Sie mit kleinen Körpercheck-Übungen, wie sich der Impuls zum unkontrollierten Griff zum Handy bemerkbar macht
- lernen Sie, Signale früher wahrzunehmen
- entwickeln Sie Strategien, um Ablenkungen gezielt zu steuern
- finden Sie Wege, wie Sie Ihre knappe Zeit sinnvoll, erholsam und selbstbestimmt gestalten können.

Ziele:

- mehr Klarheit und Selbstbestimmung im digitalen Alltag
- weniger unbewusste Ablenkung
- mehr Zeit und Energie für das, was wirklich zählt.

CFB48

Wann:

Kosten:

Wo:

Lena Katharina Haspel

Fr, 19. Juni 2026

10.30 - 13.00 Uhr

23,-€ (mit Förderantrag 14,-€)

VHS Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

MEIN DIGITALER NACHLASS

In unserer digitalen Welt ist es wichtig, neben dem materiellen Nachlass auch das digitale Eigentum und Erbe zu regeln. Was geschieht nach meinem Tod mit meinen E-Mails, Fotos, Videos, Social-Media-Profilen und anderen digitalen Daten?

Wie kann ich sicherstellen, dass meine Angehörigen alle nötigen Informationen und Zugänge dazu haben und meine Privatsphäre respektieren?

Sie bekommen einen Überblick über die rechtlichen und technischen, aber auch ethischen Herausforderungen, die mit dem digitalen Nachlass verbunden sind, sowie Informationen und Anregungen, wie Sie Ihren digitalen Nachlass planen und verwalten können.

Nach dem fachlichen Input gibt es Zeit für Fragen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Internet

CFB51CL

Wann:

Camela Klinge

Do, 07. Juni 2026

17.30 - 19.00 Uhr

Kosten:

17,-€ (mit Förderantrag 11,-€)

Wo:

Online, vhs.cloud

ONLINE

INDIVIDUELLES COMPUTERCOACHING FÜR FRAUEN

Sie brauchen keinen Computerkurs, haben aber spezielle Fragen zu Computerthemen (Office-Anwendungen, Betriebssysteme, Geräte, Internet, Sicherheit, Website, Smartphone, Fotobearbeitung etc.)? Oder Sie kommen beruflich in ein neues Aufgabengebiet und brauchen dafür schnell Basiskenntnisse?

In einem intensiven Einzelcoaching arbeiten Sie mit unserer erfahrenen Computerfachfrau an Ihren individuellen Fragen.

Ganz egal ob es kleine Aufgabenstellungen sind, die schnell gelöst werden können oder ob Sie über längere Zeit Unterstützung und Begleitung suchen, wir gehen inhaltlich und zeitlich auf Ihre Wünsche ein und Sie kommen auf dem kürzesten Weg zum Ziel.

Fragen beantworten wir gern unter 0531 24 12 -315 oder -324.

Online-Angebot

Das Coaching geht auch online - bequem von zu Hause aus!

CFB54

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Nach Vereinbarung

1. Unterrichtsstunde 40,-€

(mit Förderantrag 30,-€)

Ab 2. Unterrichtsstunde 35,- €

(mit Förderantrag 25,- €)

VHS, Heydenstraße 2

Raum siehe Aushang

CFB58CL

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Termine nach Vereinbarung

1. Unterrichtsstunde 40,-€

(mit Förderantrag 30,-€)

Ab 2. Unterrichtsstunde 35,- €

(mit Förderantrag 25,- €)

Online, vhs.cloud

ONLINE

Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



SELBSTCOACHING UND KOMMUNIKATION

„Sei die Heldin deines Lebens, nicht das Opfer.“

Nora Ephron



UNSERE ANGEBOTE

- **Selbstcoaching mit NLP:**
Ziele benennen und verwirklichen
- **Selbstcoaching mit NLP:**
Den Weg frei machen für Veränderungen
- **Rhetorik, Schlagfertigkeit, Stimmtraining, Körpersprache**
- **Umgang mit Kritik und Konflikten**
- **Innere Stärken, Selbstbewusstsein, Selbstpräsentation**
- **Biografisches Schreiben**
- **Veränderungen kreativ mitgestalten**
- **Leichter Entscheidungen treffen**

SELBST-COACHING MIT NLP

Ziele benennen und verwirklichen

In diesem Seminar erlernen Sie eine Strategie, mit der Sie systematisch berufliche sowie persönliche Ziele konkret formulieren und erreichen können. Es werden Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) vermittelt, die zeitnah wirksame und erkennbare Veränderungen ermöglichen.

Die angewandten Methoden werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist darüber hinaus das Ausprobieren und Üben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben Sie das erforderliche systematische Verständnis der Selbst-Coaching-Techniken, und Sie lernen, diese praktisch anzuwenden.

CFG03

Prof. Dr. Friedrich Lohmann

Wann: Sa, 25. April 2026
So, 26. April 2026
je 09.00 - 16.00 Uhr
Kosten: 149,-€ (mit Förderantrag 89,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

SELBST-COACHING MIT NLP

Den Weg frei machen für Veränderungen

Einschränkende Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten können es schwer bis unmöglich machen, berufliche sowie persönliche Ziele zu erreichen.

In diesem Seminar lernen Sie, solche einschränkenden Überzeugungen aufzulösen, durch förderliche zu ersetzen und so den Weg dafür frei zu machen, gewünschte Veränderungen in die Tat umzusetzen.

Die vermittelten Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist darüber hinaus das Ausprobieren und Üben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben Sie das erforderliche systematische Verständnis der Selbst-Coaching-Techniken, und Sie lernen, diese praktisch anzuwenden.

CFG07

Prof. Dr. Friedrich Lohmann

Wann: Sa, 13. Juni 2026
So, 14. Juni 2026
je 09.00 - 16.00 Uhr
Kosten: 149,-€ (mit Förderantrag 89,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit? Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

SCHWIERIGE GESPRÄCHE IM BERUFSALLTAG MEISTERN

Kritik und Konflikte kann es überall dort geben, wo Menschen aufeinander-treffen. Beides gehört zum Leben dazu. Im privaten Bereich ebenso wie im Berufsalltag.

Vor allem ungelöste Konflikte empfinden wir als schlimm und gehen ihnen häufig aus dem Weg. Es schwelt im Bauch, es kreist im Kopf, es nimmt uns den Atem. Jeder Konflikt kostet Kraft und Nerven. Werden Konflikte nicht erkannt und gelöst, droht die Gefahr der Eskalation, was zu Motivationsverlust, Krankheitsausfällen etc. führen kann.

Kritik empfinden viele Menschen als Herabsetzung ihrer Person. Doch das muss nicht sein, denn Kritik kann auch konstruktiv geäußert und dann auch einfacher angenommen werden. Genau das wollen wir an diesem Seminartag lernen und praktisch üben.

Das beinhaltet, ein offenes Gespräch zu initiieren und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Dazu kann es notwendig sein, auch mal die eigenen Standpunkte zu verlassen, um die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Lernen Sie:

- Entspannungs- und Atemübungen
- Mentale Übungen zur Stärkung unserer Abwehr
- Gut zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Reden, reden, reden
- Konstruktive Kritik geben
- 6 Konfliktlösungsmöglichkeiten
- Killwörter
- 5 Signale der Sicherheit

Bitte für Selbstverpflegung sorgen!

CFG11

Wann:

Kosten:

Wo:

Irene Merbitz-Flentje

Sa, 07. Februar 2026

09.00 - 16.00 Uhr

57,-€ (mit Förderantrag 35,-€)

VHS, Heydenstraße 2,
1. Stock Raum 1.05

JETZT REDE ICH! RHETORIK FÜR FRAUEN

Fällt es Ihnen auch schwer Ihre Meinung vor einer Gruppe von Menschen klar und überzeugend zu äußern sowie Ihre Interessen auch gegenüber Männern zu vertreten?

Obwohl immer mehr Frauen in die Führungsebenen einziehen, ist es noch nicht für jede Frau selbstverständlich sich für Ihre eigenen Interessen zu engagieren und sich verbal auch durchzusetzen.

Da Sprache erlernt und nicht angeboren ist, müssen wir uns mit Unsicherheiten, sprachlichen Schwierigkeiten und Redeängsten nicht abfinden.

Lernen Sie, Ihr Sprachverhalten zu verbessern und gleichzeitig etwas für Ihre Persönlichkeit zu tun, indem Sie Redeangst abbauen und sich nicht einschüchtern lassen.

Trainieren Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten, Selbstsicherheit und Körpersprache, um sich in beruflichen und persönlichen Kontexten erfolgreich zu behaupten.

Inhalte:

- Präsenz und Selbstsicherheit
- Unterschiede zwischen Männer- und Frauenkommunikation
- Geschlechterstereotypen und Kommunikationsbarrieren
- Rang und Revierverhalten
- Klare, konkrete kurze Aussagen
- Argumentation und Überzeugungs-fähigkeit

Durch Feedback, Diskussionen und im Vortrag können Sie mit Gleichgesinnten in respektvoller Atmosphäre Ihre Fähigkeiten verbessern und somit sicherer werden.

CFG15

Wann:

Kosten:

Wo:

Kathrin Heitbreder

Fr, 13. Februar 2026

09.00 - 13.00 Uhr

43,-€ (mit Förderantrag 26,-€)

VHS, Güldenstraße 21
2. Stock Raum 2.05

CFG17

Wann:

Kosten:

Wo:

Kathrin Heitbreder

Fr, 12. Juni 2026

09.00 - 13.00 Uhr

43,-€ (mit Förderantrag 26,-€)

VHS, Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

HILFE, MICH HÖRT KEINER! STIMMTRAINING FÜR POWERFRAUEN TEIL 1

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, sich stimmlich nicht durchsetzen zu können? Werden Sie beim längeren bzw. lauterem Sprechen schnell heiser? Dagegen können Sie etwas tun.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen und Techniken kennen, um für kommende Stimmstrapazen gewappnet zu sein. Sobald unsere Stimmkraft zunimmt, wächst unser persönlicher Ausdruck.

Lernen Sie:

- Ökonomisches Sprechen durch bewussten Stimmeinsatz
- Atemtechnik / Atemstütze nutzen
- Mit Resonanz sprechen
- Durch Einsatz der Körpersprache eine lebendige Stimme entfalten
- Körpersignale gezielt einsetzen
- Mit Spaß die eigene Stimme entdecken

CFG19

Wann:

Kathrin Heitbreder

Fr, 17. April 2026

09.00 - 13.00 Uhr

Kosten:

43,-€ (mit Förderantrag 26,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

KÖRPERSPRACHE, KOMMUNIKATION, SELBSTBEWUSSTSEIN

„Wir können nicht nicht kommunizieren“ Paul Watzlawick

Die Körpersprache ist die elementarste Sprache des Menschen. Für viele ist sie jedoch eine Fremdsprache. Sie vermittelt uns etwas über die Tiefenstruktur der Aussagen. Obwohl wir sie meistens nur unbewusst wahrnehmen, ist sie entscheidend für das menschliche Miteinander im Beruf und im Privatleben. Auch unser Gesicht spricht immer. Es ist ein offenes Geheimnis für jeden, der es lesen kann.

Das wollen wir uns gemeinsam erarbeiten und ausprobieren.

In diesem Seminar lernen Sie, andere Menschen besser einzuschätzen, indem Sie deren Körpersignale bewusst wahrnehmen. Sie erfahren auch, wie Sie durch gezielte Körpersprache und Mimik Ihre Außenwirkung und Ausstrahlung verbessern und Ihr Selbstbewusstsein im Beruf und im Alltag stärken können.

Inhalte:

- Bedeutung von Körpersprache
- der Ton macht die Musik
- Distanzzonen oder Abstandszonen
- Rapport
- Kleidung, Frisur und Äußeres

Bitte für Selbstverpflegung sorgen!

CFG23

Wann:

Irene Merbitz-Flentje

So, 19. April 2026

09.00 - 16.00 Uhr

Kosten:

57,-€ (mit Förderantrag 35,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

1. Stock Raum 1.05

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren für Frauen

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit? Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

NIE WIEDER SPRACHLOS. SCHLAGFERTIGKEITSTRAINING

Kennen Sie das? Sie sind gut vorbereitet, fühlen sich sicher im Thema, aber eine unvermutete Frage verunsichert Sie und bringt Sie aus dem Konzept.

Oder Sie werden im Meeting zu eigenen Projekten angesprochen, wollen andere überzeugen, aber Sie sind nicht ausreichend vorbereitet und Ihnen fehlen die Worte?

Lassen Sie sich nicht mehr einschüchtern und trainieren Sie Ihre Schlagfertigkeit, Ihre Schlüsselkompetenzen und Ihr Sprechdenken.

Ziel des Seminars ist es, den selbstsicheren Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen zu erlernen und sprachlich, argumentativ und mit der eigenen Persönlichkeit überzeugen zu können.

36

Inhalte:

- Sprechdenken
- Überzeugungsfähigkeit
- Schlagfertigkeit
- Umgang mit unvermuteten
- Fragen und Einwänden

CFG27

Wann:

Kosten:

Wo:

Kathrin Heitbreder

Fr, 10. April 2026

09.00 - 13.00 Uhr

43,-€ (mit Förderantrag 26,-€)

VHS, Alte Waage 15

Dachgeschoss Unterrichtsraum

SOVERÄN BLEIBEN BEI KRITIK UND KONFLIKTEN

Kritik und Konflikte kann es überall dort geben, wo Menschen aufeinander-treffen. Beides gehört zum Leben dazu. Im privaten Bereich ebenso wie im Berufsalltag.

Vor allem ungelöste Konflikte empfinden wir als schlimm und gehen ihnen häufig aus dem Weg. Es schwelt im Bauch, es kreist im Kopf, es nimmt uns den Atem. Jeder Konflikt kostet Kraft und Nerven.

Werden Konflikte nicht erkannt und gelöst, droht die Gefahr der Eskalation, was zu Motivationsverlust, Krankheitsausfällen etc. führen kann.

Kritik empfinden viele Menschen als Herabsetzung ihrer Person. Doch das muss nicht sein, denn Kritik kann auch konstruktiv geäußert und dann auch einfacher angenommen werden. Genau das wollen wir an diesem Seminartag lernen und praktisch üben.

Das beinhaltet, ein offenes Gespräch zu initiieren und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Dazu kann es notwendig sein, auch mal die eigenen Standpunkte zu verlassen, um die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Inhalte:

- Entspannungs- und Atemübungen
- Mentale Übungen zur Stärkung unserer Abwehr
- Gut zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Reden, reden, reden
- Konstruktive Kritik geben
- 6 Konfliktlösungsmöglichkeiten
- Killwörter
- 5 Signale der Sicherheit

Bitte für Selbstverpflegung sorgen!

CFG31

Wann:

Kosten:

Wo:

Irene Merbitz-Flentje

Sa, 30. Mai 2026

09.00 - 16.00 Uhr

57,-€ (mit Förderantrag 35,-€)

VHS, Heydenstraße 2

1. Stock Raum 1.05

37

BIOGRAFISCHES SCHREIBEN FÜR FRAUEN

Sie sind auf der Suche nach einem neuen Weg? Sie wollen Ihr Leben selbst in die Hand nehmen und Ihre eigene Erfolgsgeschichte schreiben? Das ist Ihr Kurs!

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass der Wandel in der Luft liegt, dass Sie fühlen, dass sich etwas ändern muss oder wird. Doch was? Und wie? Biografisches Schreiben kann Ihnen dabei helfen, Klarheit zu gewinnen, Ihre bisherigen Erfahrungen wertzuschätzen und neue Perspektiven für Ihren Weg zu entwickeln.

Worauf Sie sich freuen können:

- Mit speziellen Tools entdecken Sie Ihren Ist-Zustand, Ihre Stärken, Ihr Rüstzeug, Ihre Visionen und Ihre Möglichkeiten.
- Sie lernen Ihre Gedanken zu ordnen und einen Schritt-für-Schritt-Plan zu erstellen, nach dem Sie Ihre Ziele erreichen können.
- Sie lernen durch Übungen und Empowerment der Gruppe Ihre Optionen zu vermehren und so entschlossener die anstehenden Veränderungen in die Hand zu nehmen.

Kleiner Hinweis:

Um ein intensives und gleichzeitig vertrauensvolles Setting zu ermöglichen, arbeiten wir in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Teilnehmerinnen.

Melden Sie sich frühzeitig an!

CFG39

Wann:

Kea Martina Schwarzfeld

Do, 28. Mai 2026

10.00 - 13.15 Uhr

Kosten: 29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo: VHS, Heydenstraße 2

1. Stock Raum 1.08

**Video zum Kurs -
hier ansehen!**



SELBSTPRÄSENTATION FÜR FRAUEN

Mit Persönlichkeit punkten

Sie wollen sich nicht mehr verstecken oder Ihr Licht unter den Scheffel stellen – egal ob es ums Bewerbungsgespräch geht oder darum für sich einzustehen? In geschütztem Rahmen lernen Sie, sich freundlich und gleichzeitig selbstbewusst zu zeigen und dabei ganz Sie selbst zu sein.

Worauf Sie sich freuen können:

- **Selbstbild schärfen:**
Was macht mich aus? Wo sind meine Stärken und wie spreche ich darüber, ohne überheblich zu wirken.
- **Storytelling:**
Wie schildere ich meine Bewerbung in einer kraftvollen Geschichte, damit ich im Gedächtnis bleibe.
- **Vorbereitung fürs Vorstellungsgespräch:**
Wie kann ich im Vorstellungsgespräch souverän und ohne Lampenfieber überzeugen.
- **Körpersprache und Stimme:**
Wie kann ich beides überzeugend einsetzen und damit meine Glaubwürdigkeit steigern?
- **Mindset und Mut:**
Was ich brauche, um gestärkt meine Interessen zu vertreten.
- **Praxis, Praxis, Praxis und ganz viel Spaß:**
Das neu Erlernte wenden wir im geschützten Rahmen an - mit wertschätzenden Feedback aus der Gruppe und mit vielen Übungen, die Spaß machen.

Kleiner Hinweis:

Um ein intensives und gleichzeitig vertrauensvolles Setting zu ermöglichen, arbeiten wir in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Teilnehmerinnen.

Melden Sie sich frühzeitig an!

CFG43

Wann:

Kea Martina Schwarzfeld

Di, 05. Mai 2026

14.00 - 18.00 Uhr

Kosten: 35,-€ (mit Förderantrag 20,-€)

Wo: VHS, Alte Waage

Dachgeschoss Unterrichtsraum

VERÄNDERUNGEN KREATIV MITGESTALTEN. UMBRUCH ODER UMSCHWUNG?

Veränderungen begegnen uns ständig. Dazu gehören: eine Beförderung, ein Ortswechsel, Gesundheitsfragen, Mutter werden, eine Beziehungsentscheidung u.v.m.

In einer kleinen Gruppe werden wir damit experimentieren, wie wir diesen Prozess aktiv mitgestalten können.

Wir werden

- neuen Perspektiven nachspüren
- mögliche Blockaden wahrnehmen
- Komfortzonen hinterfragen
- Kraftquellen neu entdecken.

Ziel ist es, die Veränderungen mit schöpferischem Mut anzugehen.

CFG54

Wann:

Kosten:

Wo:

Eleonora Bietz Ferdinand Georg

So, 12. April 2026

10.00 - 15.15 Uhr

39,-€ (mit Förderantrag 22,-€)

VHS, Heydenstraße 2

1. Stock Raum 1.09

LEICHTER ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN. SELBSTFÜHRUNG STATT SELBSTZWEIFEL

Ob im Alltag oder im Berufsleben: Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen – große wie kleine. Doch gerade Frauen geraten dabei häufig in innere Konflikte. Anforderungen von außen, Selbstzweifel oder der Wunsch, „alles richtig zu machen“ können Entscheidungen unnötig erschweren.

In diesem Seminar finden Sie heraus, was Sie innerlich bremst und lernen Tools und alltagstaugliche Techniken kennen, die zu mehr Klarheit und innerer Sicherheit führen.

Inhalte:

- Blockaden bei Entscheidungen erkennen
- Entscheidungsstärke entwickeln im Zusammenspiel von Kopf, Bauch und Haltung
- Effektive Tools zur Entscheidungsfindung
- Praktische Selbstreflexion und Transfer in den Alltag

CFG57

Wann:

Kosten:

Wo:

Claudia Raabe

Sa, 09. Mai 2026

09.00 - 13.15 Uhr

35,-€ (mit Förderantrag 20,-€)

VHS, Heydenstraße 2

1. Stock Raum 1.09

Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



BEWERBUNG

„Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon.“

Oscar Wilde



UNSERE ANGEBOTE

- **Meine Bewerbung – mein Weg.**
Gut vorbereitet in die Jobsuche starten
- **Wie nutze ich KI für meine Bewerbung**
- **Individuelles Bewerbungscoaching**
(in Präsenz oder online)
- **Einzelberatung bei Praktikums- und Arbeitsplatzsuche** (in Präsenz oder online)
- **Beratung zu Beruf und Bewerbung**
für Frauen mit Migrationsgeschichte

MEINE BEWERBUNG - MEIN WEG

Gut vorbereitet in die Jobsuche starten

Sie möchten beruflich neu starten, umsteigen oder nach einer Pause wieder einsteigen?

Eine Bewerbung ist ein entscheidender Schritt, um den beruflichen Weg aktiv zu gestalten.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich von der Planung bis zum Vorstellungsgespräch gut und strukturiert vorbereiten.

Wir besprechen, wie Sie Ihre Stärken und Erfahrungen präsentieren, wie Sie sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten, selbstbewusst auftreten und auch bei schwierigen Fragen überzeugend bleiben.

In einer unterstützenden Atmosphäre arbeiten wir praxisnah, nehmen uns Zeit für Ihre individuellen Fragen und gehen auf Ihre persönliche Situation ein.

Machen Sie den ersten Schritt und bringen Sie sich und Ihre Bewerbung ins Spiel!

CFJ01

Wann:

Eleonora Bietz

Do, 07. Mai 2026

08.30 - 12.45 Uhr

Kosten:

35,-€ (mit Förderantrag 20,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

INDIVIDUELLES BEWERBUNGS-COACHING - SO WERBEN SIE FÜR SICH SELBST

Sie möchten (wieder) in den Beruf einsteigen?

Sie haben viele Fragen bezogen auf Ihre Bewerbung?

- Was gehört in meine Unterlagen?
- Wie sieht ein Lebenslauf aus, der nachhaltig wirkt?
- Was macht mein Anschreiben interessant?
- Zählen nur erworbene Fähigkeiten, wie Schul- und Ausbildungsabschlüsse?
- Wie erkläre ich Lücken, in denen ich kein zusätzliches Zertifikat erworben habe, die aber dennoch einen wichtigen Meilenstein in meinem Leben darstellen?

In einem individuellen Coachingprozess begleitet unsere Fachfrau Sie dabei, Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen mit Ihrem Können, Ihrem Engagement, Ihrer Motivation und Ihrer Persönlichkeit zu füllen.

Ziel ist es, am Ende ein Produkt in den Händen zu halten, mit dem Sie sich selbstbewusst dem Arbeitsmarkt präsentieren.

Natürlich unterstützen wir Sie auch in der Vorbereitung für ein anstehendes Vorstellungsgespräch.

Die Termine werden individuell vereinbart und die Anzahl der Treffen richten sich nach Ihrem Bedarf.

Sie haben noch Fragen? Rufen Sie uns gern an!

CFJ05

Wann:

Eleonora Bietz

Rita Tartler

Termine nach Vereinbarung

Kosten:

1. Unterrichtsstunde 40,-€

(mit Förderantrag 30,-€)

Ab 2. Unterrichtsstunde 35,- €

(mit Förderantrag 25,- €)

Wo:

Raum nach Vereinbarung

WIE NUTZE ICH KI FÜR MEINE BEWERBUNG?

Bewerbungen schreiben kann eine echte Herausforderung sein – besonders, wenn man sich mit der richtigen Formulierung und Struktur schwertut.

Doch es geht auch einfacher!

In diesem Onlinekurs erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung von künstlicher Intelligenz einfach und dennoch professionell überzeugende Bewerbungen erstellen.

CFJ03ZO

Wann:

N. N.

So, 07. Juni 2026

10:00 - 12:30 Uhr

Kosten:

20,-€ (mit Förderantrag 12,-€)

Wo:

Online, Zoom

ONLINE

BERATUNG BEI PRAKTIKUMS-/ARBEITSPLATZSUCHE ...

und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Sie suchen einen Praktikums- oder Arbeitsplatz?
Wir bieten Ihnen ein kostenloses Beratungsgespräch an sowie die Aufnahme Ihrer Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool.

Online-Angebot

Das Coaching geht auch online - bequem von zu Hause aus!

CFJ08

Wann:
Kosten:
Wo:

Dietlinde Tartler

Termine nach Vereinbarung
entgeltfrei
VHS, Heydenstraße 2
Büro E.18

CFJ11ZO

Wann:
Kosten:
Wo:

Dietlinde Tartler

Termine nach Vereinbarung
entgeltfrei
Online, Zoom

ONLINE

BERATUNG BERUF UND BEWERBUNG FÜR FRAUEN MIT MIGRATIONSGESCHICHTE

Sie kommen aus einem anderen Land. Sie haben in Ihrem Heimatland schon gearbeitet. Sie können in Ihrem Beruf in Deutschland nicht arbeiten und müssen sich neu orientieren.
Sie haben Fragen zum Arbeitsmarkt, zur Arbeitssuche, zu Weiterbildung, Kinderbetreuung, Bewerbung oder Fördermöglichkeiten.

Wir beraten Sie gerne.

Jeden 2. Dienstag im Monat von 10:30 -12:30 bei frauenBUNT e.V.
Telefonische Anmeldung unter 0531 2412 -315.

CFJ14

Wann:

Dietlinde Tartler

Di, 13. Januar 2026
Di, 10. Februar 2026
Di, 10. März 2026
Di, 14. April 2026
Di, 12. Mai 2026
Di, 09. Juni 2026
je 10:30 - 12:30 Uhr
entgeltfrei
frauenBUNT e.V.
John-F.-Kennedy- Platz 10
38100 Braunschweig

Kosten:

Wo:

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit?
Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



EXISTENZGRÜNDUNG FÜR FRAUEN

„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun willst. Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist, kann man nicht falsch liegen.“

Ella Fitzgerald



UNSERE ANGEBOTE

- Einstiegsberatung für Existenzgründerinnen
- Die eigene Existenzgründung erfolgreich planen
- Steuerrecht und Buchhaltung - Basics für Gründerinnen
- Individuelles Gründerinnencoaching (in Präsenz oder online)

EINSTIEGSBERATUNG FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN

Für Frauen, die grundlegende Fragen zur Existenzgründung haben, eine Gründung planen oder noch unentschieden sind, ob eine berufliche Selbstständigkeit der richtige Weg für sie ist, bieten wir in Kooperation mit der BRAUNSCHWEIG Zukunft GmbH kostenfreie Einzelberatungen oder Beratungen in kleinen Gruppen an.

Melden Sie sich hier an: 0531 24 12 315.

CFK01

Wann:
Kosten:
Wo:

Olivia Sauer

Termine nach Vereinbarung
entgeltfrei
Technologiepark
Rebenring 33
38106 Braunschweig

STEUERRECHT UND BUCHHALTUNG

Basics für Gründerinnen

Steuerrecht und Buchhaltung gehören zu einem Unternehmen wie die Geschäftsidee selbst.

In diesem Seminar erhalten Sie die wichtigsten Grundlagenkenntnisse, damit Sie handlungsfähig sind und mitreden können - beim Finanzamt, im Steuerbüro oder unter Unternehmer/-innen.

In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für Arbeitsunterlagen mit aktuell relevanten steuerlichen Informationen.

CFK09

Wann:
Kosten:
Wo:

Arne Habermann

Sa, 10. Januar 2026
09:30 - 12:45 Uhr
34,-€ (mit Förderantrag 20,-€)
VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

CFK12

Wann:
Kosten:
Wo:

Arne Habermann

Sa, 20. Juni 2026
09:30 - 12:45 Uhr
34,-€ (mit Förderantrag 20,-€)
VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

DIE EIGENE EXISTENZGRÜNDUNG ERFOLGREICH PLANEN

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Frauen, die eine grobe erste Gründungsidee entwickelt haben als auch an solche, die schon weiter fortgeschritten sind auf dem Weg zur Existenzgründung.

Sie erhalten Informationen zur Planung einer erfolgreichen Selbstständigkeit (z. B. Voraussetzungen, Businessplan, Fördermittel und Finanzierungshilfen, Marketingstrategie etc.).

Zusätzlich zur Informationsvermittlung werden wir individuell an Ihren Gründungsvorhaben arbeiten und diese weiterentwickeln.

Ziel ist es, dass Ihnen nach dem Seminar Ihre nächsten Schritte klar sind und Sie die Chancen Ihrer Idee realistisch einschätzen können.

CFK05

Wann:
Kosten:
Wo:

Corinna Eilhardt

So, 12. April 2026
09:00 - 14:00 Uhr
40,-€ (mit Förderantrag 23,-€)
VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

INDIVIDUELLES GRÜNDERINNENCOACHING FÜR FRAUEN

In unserem Gründerinnencoaching finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten in die Selbstständigkeit. Wir erarbeiten gemeinsam einen Businessplan. Wir unterstützen Sie dabei, Entscheidungen zu treffen, stellen Fragen und geben Ihnen kritisches Feedback.

Gemeinsam schauen wir uns Ihre Positionierung an, Ihre Außendarstellung und Ihre Mitbewerber/-innen. Wir sprechen über Ihren Vertrieb, Ihr Marketing und Ihre Ziele in dem Umfang, wie Sie Unterstützung benötigen.

Auf Wunsch kann das Coaching auch online durchgeführt werden. Sprechen Sie uns an!

CFK15

Wann:
Kosten:
Wo:

Nicole Rabe

Termine nach Vereinbarung
4 Termine à 1 Zeitstunde
198,-€ (mit Förderantrag 138,-€)
Raum nach Vereinbarung

INFORMATION UND AUSTAUSCH

„Mit nur einer Hand lässt sich kein Knoten knüpfen.“

Mongolisches Sprichwort



UNSERE ANGEBOTE

- **Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg durch die Agentur für Arbeit**
- **Mein Start in den Job in Deutschland. Infoveranstaltung für zugewanderte und geflüchtete Frauen**

HILFEN ZUM BERUFLICHEN (WIEDER-) EINSTIEG DURCH DIE AGENTUR FÜR ARBEIT

Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit wegen der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Familienangehörigen unterbrochen und möchten

- beruflich wieder einsteigen,
- sich selbstständig machen,
- Informationen erhalten, um Ihre Planungen zielgerichtet umzusetzen?

Wie nehme ich Kontakt zur Agentur für Arbeit auf?

Was wird von mir bei einer Arbeitslosmeldung erwartet?

Welche Unterstützung kann ich als Berufsrückkehrerin von der Agentur für Arbeit erhalten?

Wie vereinbare ich Familie und Beruf?

Antworten auf diese und ähnliche Fragen erhalten Sie von der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit.

Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.

Tel.: 0531 24 12 315

CFO03

Wann:

Sabrina Henniges

Di, 21. April 2026

09.30 - 11.30 Uhr

Kosten:

entgeltfrei

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

1. Stock Raum 1.08

MEIN START IN DEN JOB IN DEUTSCHLAND

Informationsveranstaltung für zugewanderte und geflüchtete Frauen

Ich komme aus einem anderen Land und will in Braunschweig einen guten Arbeitsplatz finden.

- Was muss ich tun?
- Wo bekomme ich Beratung, Unterstützung und Förderung bei Weiterbildung, Arbeitssuche und Bewerbung?
- Wo finde ich passende Sprachkurse für meinen Beruf?
- Wer hilft mir bei der Anerkennung meiner Zeugnisse aus dem Heimatland?

Wenn Sie ähnliche Fragen haben, kommen Sie zu frauenBUNT.

Hier bekommen Sie Informationen und Antworten auf Ihre Fragen.

Wir freuen uns auf Sie!

Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.

Tel.: 0531 24 12 315

CFO05

Wann:

**Dietlinde Tartler
Sabrina Henniges
Kerstin Muska**

Di, 03. Februar 2026

09.00 - 11.30 Uhr

Kosten:

entgeltfrei

Wo:

frauenBUNT e.V.

John-F.-Kennedy- Platz 10

38100 Braunschweig

CFO07

Wann:

**Dietlinde Tartler
Sabrina Henniges
Kerstin Muska**

Di, 02. Juni 2026

09.00 - 11.30 Uhr

Kosten:

entgeltfrei

Wo:

frauenBUNT e.V.

John-F.-Kennedy- Platz 10

38100 Braunschweig

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit?

Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAU UND BERUF E.V.

„Zusammenkommen ist ein Beginn, zusammenbleiben ein Fortschritt, zusammenarbeiten ein Erfolg.“

H. Ford



ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAU UND BERUF

Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf e.V. ist ein branchenübergreifendes Netzwerk innovativer Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen und versteht sich als Multiplikator für eine zukunftsorientierte Personalpolitik in der Region Braunschweig.

Der Verbund ist offen vornehmlich für kleine und mittelständische Betriebe sowie für Freiberuflerinnen und Freiberufler. Die beteiligten Einrichtungen und Unternehmen haben es sich zum Ziel gesetzt, Konzepte zu entwickeln, die ihren Beschäftigten die partnerschaftliche Aufgabenteilung von Familie und Beruf ermöglichen und den Aufstieg von Frauen in Führungspositionen fördern.

Hierbei steht der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf e.V. bei der Entwicklung von familienbewussten Konzepten beratend zur Seite.

Darüber hinaus profitiert das Netzwerk vom regelmäßigen Austausch im Rahmen von Arbeitstreffen und Workshops. Im Vordergrund stehen dabei aktuelle Themen, welche von Fachreferent*innen vorbereitet und begleitet werden.

Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Überblick über die geplanten Themen im ersten Halbjahr 2026.

Die Mitgliedsbetriebe, die sich bei uns engagieren, finden Sie auf Seite 63.

Detailliertere Infos zum Überbetrieblichen Verbund Frau und Beruf e.V. finden Sie auf unserer Internetseite www.frau-beruf.de

Für Fragen stehen wir Ihnen gern unter den angegebenen Kontaktdaten zur Verfügung.

NEUJAHRSEMPFANG 2026

KI trifft Frau - Alltag und Algorithmus

Was tut KI für Frauen? Was tun Frauen für KI? Oder ist das egal, weil wir demnächst sowieso von KI-Systemen und Maschinen ausgerottet werden? Also zumindest all diejenigen, die frech waren zur KI?

Wie so oft liegen wohl auch beim Thema Künstliche Intelligenz Himmel und Hölle eng beieinander. Und dazwischen?

Der Raum für humorvolle Perspektiven. Zumindest an diesem Abend.

Wann:

Silke Schirmer

Di, 17. Februar 2026

Ab 17.30 Uhr

Wo:

VHS, Alte Waage Speicher

ARBEITSTREFFEN - VORTRAG - DISKUSSION

Finanzkompetenz für Frauen - ein Schlüssel zu mehr Sicherheit und Selbstbestimmung

Für viele berufstätige Frauen ist der Alltag geprägt von hoher Verantwortung – im Job, in der Familie und oft auch im sozialen Umfeld.

Gleichzeitig bestehen strukturelle Unterschiede fort, die direkte Auswirkungen auf ihre finanzielle Situation haben nur Frauen verdienen im Durchschnitt weniger, übernehmen einen Großteil unbezahlter Care-Arbeit, arbeiten in Teilzeit und unterbrechen ihre Erwerbstätigkeit häufiger für Kinder oder Angehörige. Das führt dazu, dass sie trotz intensiver Berufstätigkeit langfristig finanzielle Nachteile auch über die Zeit des Erwerbslebens hinaus hinnehmen müssen.

Gerade deshalb ist es entscheidend, dass Frauen ihre finanzielle Zukunft aktiv selbst gestalten. Eine solide finanzielle Aufstellung ermöglicht auch in beruflichen Entscheidungen mehr Freiheit - sei es bei einem Jobwechsel, einer Weiterbildung oder der Frage nach Führungsverantwortung. Wer seine Finanzen kennt, plant bewusster, verhandelt selbstbewusster und kann Chancen eher ergreifen.

Kurzum:

Finanzielle Stärke führt zu mehr beruflicher Gestaltungskraft, persönlicher Sicherheit und Unabhängigkeit.

Themen:

- Finanzielle Auswirkungen gesellschaftlicher Strukturen
- Money Mindset: Wie Denkweisen über Geld unsere Entscheidungen formen
- Schritt für Schritt zur finanziellen Absicherung: Konkrete Maßnahmen, die langfristig finanziell stärken.

Nach Informationen und praxisnahen Impulsen von **Heike Höhfeld** („Finanzbildung für alle“ / Angebot des Deutschen Sparkassen und Giroverbands) ist Zeit für Diskussion und Austausch.

Wann:

Heike Höhfeld

Mi, 29. April 2026

14.00 - 17.00 Uhr

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAU UND BERUF



Überbetrieblicher
Verbund
Frau und Beruf

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Heydenstraße 2
38100 Braunschweig

info@frau-beruf.de
www.frau-beruf.de

Ansprechpartnerinnen:

Leiterin der Geschäftsstelle:

Dietlinde Tartler
Tel. 0531 24 12 324
dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de



Verwaltung, Sekretariat:

Simone Harz
Tel. 0531 24 12 315
simone.harz@vhs-braunschweig.de



Vorstand:

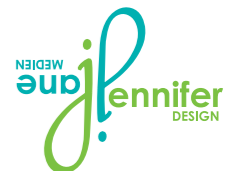
1. Vorsitzende:

Margrit Pape-Jacksteit
Anwaltskanzlei Pape-Jacksteit

2. Vorsitzende:

Christine Müller
Gärtner Datensysteme

FOLGENDE BETRIEBE UND EINRICHTUNGEN ENGAGIEREN SICH IM ÜBERBETRIEBLICHEN VERBUND FRAU UND BERUF E.V.



IMPRESSUM

Planung und Redaktion

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf an der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Designkonzept und Umsetzung

Jennifer Jane Design