

**Wir** beraten Sie bei der Berufswahl, beim beruflichen Wiedereinstieg, bei der Existenzgründung oder bei betrieblichen Veränderungen.

**Wir** bieten Ihnen Veranstaltungen und Projekte und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Wir** informieren Sie gerne über die in dieser Übersicht zusammengestellten Angebote.



## **KFF** Kommunalstelle zur Förderung der Frauenerwerbstätigkeit Unna / Kamen



Anke Jauer  
kff-unna-kamen@t-online.de



Christiane König  
frau-und-beruf@gmx.de

Stadt Unna  
Burgstr. 30  
59423 Unna  
Tel. 0 23 03 / 9 86 73 - 0  
Fax 0 23 03 / 9 86 73 - 22

Stadt Kamen  
Rathausplatz 1  
59174 Kamen  
0 23 07 / 1 48 - 69 00

[www.unna.de/kff](http://www.unna.de/kff)

Gefördert durch das Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration NRW, die Stadt Kamen und Stadt Unna

## **Beratungsangebot für gründungsinteressierte Frauen**

Für Frauen die überlegen, sich selbstständig zu machen, bieten wir im 1. Halbjahr 2006 einmal im Monat Beratungstermine an.

In einem Einzelgespräch mit der Beraterin können Sie Ihre Idee vorstellen sowie grundsätzliche und persönliche Fragen ansprechen. Sie erhalten Hilfestellung bei der Planung Ihrer nächsten Schritte und Informationen über Fördermöglichkeiten und Angebote für gründungsinteressierte Frauen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Mittwoch, 15.02. / 15.03. / 26.04. / 17.05.2006

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Beraterin: Anne Nkemjika-Güldenhöven, mylife! Lebens- und Berufswegberatung

## **Netzwerk Unternehmerinnen in Unna und Umgebung**

Austausch, Informationen und Aktionen  
in der Regel jeden ersten Montag im Monat  
um 19.30 Uhr in Unna

Treffpunkt bitte erfragen unter: [profileunna@web.de](mailto:profileunna@web.de)

## **10. Unternehmerintag**

18. März 2006, 10.00 – 18.30 Uhr, Congress Center Essen  
Mitarbeiterinnen der Regionalstellen Frau und Beruf schaffen in der Kooperationsbörse Möglichkeiten des Austausches und der Kontaktaufnahme.

Weitere Informationen unter [www.u-tag.de](http://www.u-tag.de)

## **Flexible Arbeitszeitgestaltung**

Veranstaltungen zum Thema "Flexible Arbeitszeitmodelle" sind in der KFF zu erfragen.

## **Bosna Quilt**

Menschen Stoffe Geschichte

Ausstellung in der Stadtkirche Unna 30. März bis 29. April 06

**Eröffnung:** Donnerstag, 30. März 2006, 19.30 Uhr

Die österreichische Malerin Lucia Feinig-Giesinger entwirft Dreischicht-Tücher, die von bosnischen Frauen mit Steppnähten übernäht werden. Durch die klaren, leuchtenden Stoffflächen und die dichten Nahtlinien strahlen die Quilts raumhafte Kraft und Wärme aus.

Das Projekt entstand 1993 im Flüchtlingslager Galina (Vorarlberg). Heute ermöglicht der Verein "Bosna Quilt Werkstatt" die Produktion und sichert damit Arbeitsplätze und ein regelmäßiges Einkommen für 12 Bosnierinnen.

In Kooperation mit der Stadtkirche Unna

## **Girls Day 2006**

Der bundesweite Mädchenzukunftstag findet in diesem Jahr am Donnerstag, den 27. April statt.

Weitere Informationen unter [www.girls-day.de](http://www.girls-day.de)

## **In Planung:**

Informationstag

### **Frauen-Bildung-Beruf**

September 2006

zib, Zentrum für Information und Bildung Unna

Mit Informationsständen von Weiterbildungseinrichtungen, Agentur für Arbeit, ARGE, Stiftung Weiterbildung, Beratungsstellen, Lernende Region Unna,...

### **Frauen in Führungspositionen**

Fortbildung in 3 Modulen

ab Mai 2006

in Kooperation mit dem Regionalverbund Frau und Beruf, Dortmund, Kreis Unna, Hamm

# Programm 1. Halbjahr

# 2006



KOMMUNALSTELLE  
ZUR FÖRDERUNG DER  
**FRAUEN ERWERBSTÄTIGKEIT**  
UNNA/KAMEN

## KFF

bedeutet Engagement zur Verbesserung der Ausbildungs- und Berufschancen für Mädchen und Frauen

## KFF

steht für die Erschließung zukunftsorientierter Bereiche für Frauen und Mädchen auf dem Arbeitsmarkt und die berufliche Gleichstellung von Mann und Frau

## KFF

ist eine Einrichtung der Städte Unna und Kamen, gefördert aus Mitteln des Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration NRW

## KFF

ist die Fachstelle für das Thema Frau und Beruf

## Aktuelle Veröffentlichungen der KFF im Frühjahr 2006:

### Test!!! Test!!! Einstellungstests und Assessment Center.

Informationen, Übungen und Testbeispiele für junge Frauen zur Vorbereitung auf den Einstellungstest und das Assessmentcenter

### Mit Leidenschaft im Beruf

Broschüre mit Portraits zur Erwerbsbiographie von Frauen in Kamen und Unna

### newsletter der Regionalstellen Frau und Beruf in NRW

Erscheint als Download unter [www.unna.de/kff](http://www.unna.de/kff) und als Druckversion / Aktuelles Thema: Vom „Wert“ der Arbeit

### In Vorbereitung:

### Mädchentaschenkalender

für das Schuljahr 2006/2007

Auf über 200 Seiten gibt's viele Tipps und Infos zur Berufswahl

## Zurück in den Beruf – aber wie? Informationsveranstaltung für arbeitslose Frauen und Wiedereinsteigerinnen

Auf dem Arbeitsmarkt hat sich vieles verändert. Agentur für Arbeit und Arbeitsgemeinschaft (ARGE) haben unterschiedliche Angebote für Frauen, die wieder ins Berufsleben einsteigen wollen. Was Frauen über diese Themen wissen sollten und wo sie Unterstützung finden, darüber informieren Anke Jauer (KFF) und Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

Mittwoch, 22.03.2006, 10.00-12.30 Uhr

VHS Unna im zib, Lindenplatz 1, Unna, Raum 0.22

in Kooperation mit der VHS Unna und der Agentur für Arbeit Hamm

Mittwoch, 17.05.2006, 10.00-12.30 Uhr

VHS Kamen, Am Geist 1, Kamen

in Kooperation mit der VHS Kamen-Bönen und der Agentur für Arbeit Hamm

## Andere (Berufs-)Wege wagen – Ziele realisieren \*

Seminar für Frauen zur Um-/Neu-Orientierung in beruflicher und privater Hinsicht

Was haben Sie zuletzt geändert?

Wie schnell nehmen Sie neue Änderungen vor?

Was hält Sie davon ab, den Alltagstrott zu durchbrechen und neue Wege einzuschlagen?

Erfolgreich sein heißt aktiv zu handeln und sich auf das Ziel zu konzentrieren. In diesem Kurs wird ein Weg der Annäherung an diese Ziele aufgezeigt um alltäglichen Anforderungen ruhiger und gelassener zu begegnen.

Leitung: Karin-Petra Hartig

Sonntag, 14.05.06, 10.00 – 16.00 Uhr

VHS Unna im zib, Lindenplatz 1, Unna, Raum 0.29

30,- Euro

## “Machen Sie mal Pause” \* Methoden und Übungen zur Entschleunigung des Alltags

Viele Schwierigkeiten in Beruf und Alltag entstehen oft dadurch, dass wir selten dort sind, wo wir tatsächlich sind. Wir eilen von A nach B, verplanen in Gedanken Tage, Wochen Monate und vergessen dabei allzu oft uns selbst und das, was unsere persönliche Lebensqualität ausmacht. Tief durchatmen, die vorbeiziehenden Wolken am Horizont betrachten und die kleinen Dinge des Lebens genießen - wie wäre das?

Lassen Sie an diesem Wochenende alles, was Sie anstrengt hinter sich. Lernen Sie einfache Methoden und Übungen zur Entspannung und zur Steigerung Ihres Wohlbefindens kennen. Erfahren Sie z.B. wie man Dampf ablässt und Stress auflöst, den inneren “Quasselkopf” stoppt und visuellen Optimismus übt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und eine Unterlage mitbringen.

Leitung: Elke Szpulowski, Gesundheitsberaterin

Freitag, 10.02.2006, 18.00 – 21.15 Uhr und

Samstag, 11.02.2006, 10.00 – 16.00 Uhr,

VHS Unna im zib, Lindenplatz 1, Unna, Raum 0.22

28,- Euro

## Der Europäische Computerpass Xpert – für Frauen

### Vorbereitungskurs für Frauen, besonders für Migrantinnen

Sie werden auf das selbstständige Lernen mit e-learning-Material vorbereitet.

Leitung: Irina Funk

Mittwoch, 22.02.2006, 5 Wochen, 10.30-12.00 Uhr

VHS Unna im zib, Lindenplatz 1, Unna, Raum 0.06

Keine Gebühren

Angebot in Kooperation mit der VHS Unna

Anmeldung bei der KFF oder am ersten Kurstag (bei Frau Funk)

## Berufsbezogenes Coaching für Frauen \*

Durch die Veränderungen in gesellschaftlichen, ökonomischen und sozialen Zusammenhängen gestalten sich Lebens- und Arbeitswelten immer komplexer. Sich kontinuierlich qualifizieren, weiterentwickeln und die eigene Position reflektieren erhält ebenso wie das lebenslange Lernen immer größere Bedeutung. Dieses Angebot unterstützt Frauen durch berufsbezogenes Coaching in der Wahrnehmung und Erweiterung ihrer Potentiale, ihrer Gestaltungs- und Handlungsmöglichkeiten, ihrer Professionalität sowie in ihrer persönlichen und fachlichen Kompetenz. Folgende Themen werden in der Gesamtgruppe bzw. in den Coachingkleingruppen behandelt:

- Standortbestimmung, das professionelle Profil, Persönlichkeitspotentiale, Rollenanalyse und -reflexion
- Karriereplanung: berufliche Entwicklungen selber in die Hand nehmen
- Konfliktmanagement – Professioneller Umgang mit Herausforderungen und Konflikten im beruflichen Alltag
- Klärung von Sach- und Beziehungsebenen
- Coaching als Klärungsprozess, Erarbeiten von (Veränderungs-) Strategien und neuen Handlungsmöglichkeiten

1.Termin: Mittwoch, 17.05.06, 18.30-21.00 Uhr, Gesamtgruppe

2.- 4. Termin in Kleingruppen mit max. fünf Frauen:

Coachinggruppe A: dienstags 23.05., 30.05. und 06.06.06

Coachinggruppe B: mittwochs 24.05., 31.05. und 07.06.06

Coachinggruppe C: freitags 26.05., 02.06. und 09.06.06

jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

5.Termin: Dienstag, 13.06.06, 18.30 – 21.00 Uhr, Gesamtgruppe

Leitung: Helga Fiedler, systemische Beraterin

VHS Unna im zib, Lindenplatz 1, Unna, Raum 2.11

55,- Euro

\* Die mit \* gekennzeichneten Angebote finden in Kooperation mit der VHS Unna, im Zentrum für Information und Bildung, Lindenplatz 1, Unna, statt.  
Anmeldung:  
02303/103-714, [vhs@stadt-unna.de](mailto:vhs@stadt-unna.de)