



PROGRAMM 2/25

Für Frauen

Für Unternehmen

A stylized map of the Göttingen region is shown in a darker teal color. A light green location pin is placed over the map, pointing to the central area where the text is located.

Göttingen
Duderstadt
Hann. Münden
Osterode

Inhalt

Vorwort	3
Anmeldung	4
Beratung	5
Weiterbildungcheck	6
Kindertagespflege Göttingen	9
Bündnis Für Alleinerziehende	10
Bildungsgenossenschaft Südniedersachsen eG (BIGS)	11
Informationsveranstaltungen	12
Beruflicher Wiedereinstieg	24
Angebote für Gründerinnen und Unternehmerinnen	34
Bildungsangebote in Göttingen	42
Bildungsangebote in Duderstadt	56
Bildungsangebote in Hann.Münden	66
Bildungsangebote in Osterode	72
Verbund „Frau & Betrieb“ e.V.	78

Vorwort

Haben Sie Ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen? Befinden Sie sich in der Elternzeit und wollen während dieser Zeit beruflich am Ball bleiben?

Sie möchten Ihre Mitarbeiter*innen halten und neue gewinnen? Sie setzen in Ihrem Unternehmen familienfreundliche Maßnahmen um und würden mit anderen darüber austauschen.

Wollen Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern?

Dann sind Sie in unserem Unternehmensnetzwerk „Frau & Betrieb“ e.V. richtig! Ziel des Verbundes ist es, zukunftsorientierte Personalentwicklung und familienorientierte Beschäftigungsstrukturen zu fördern.

Möchten Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern?

Die Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ bietet Einzelberatung und Weiterbildungsangebote für:

- Frauen
- Mütter und Väter in der Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Existenzgründerinnen

Herausgeber: Stadt Göttingen, die Oberbürgermeisterin,
Redaktion: Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“
Konzeption, Layout und Druck: Klartext GmbH

Die Koordinierungsstelle wird gefördert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, der Europäischen Union, der Stadt und des Landkreises Göttingen und des Verbundes „Frau und Betrieb“.



Anmeldung

Informationen zu Anmeldung, Terminen und Veranstaltungsorten finden Sie unter jedem Angebot. Die Kosten entnehmen Sie dem Programmheft. Gerne können Sie bei uns einen Weiterbildungsscheck beantragen (s. Seite 5-6).

Die Kurse finden in der Zusammenarbeit mit den regionalen Bildungsträgern und Kooperationspartnern statt.

Wenn Sie Fragen zu den angebotenen Kursen oder den Förderbedingungen haben, sprechen Sie uns an:

**Koordinierungsstelle
„Frauen und Wirtschaft“**
Stadt Göttingen
Neues Rathaus
Hiroshimaplatz 1 – 4, Zimmer 922 (9. Stock)
37083 Göttingen

Tel: +49 551 400 2860
kostelle@goettingen.de

Weitere Infos haben wir für Sie auch auf
unserer Website zusammengestellt:

www.frauen-wirtschaft.de



Beratung

Lassen Sie sich bei der Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ beraten:

- Zu Fragen und individueller Planung des beruflichen Wiedereinstiegs
- Bei beruflichen Veränderungen
- Während der Elternzeit
- Zu Weiterbildungsmöglichkeiten und zu finanzieller Unterstützung
- Zu allen Aspekten der Existenzgründung.

Wir beraten

 Vor Ort in Göttingen, Duderstadt, Hann. Münden und Osterode

 Telefonisch unter +49 551 400 2860

 Online unter frauen-wirtschaft.de



**Vereinbaren Sie bitte mit uns
einen kostenlosen Termin**

E-Mail: kostelle@goettingen.de

Tel: +49 551 400 2860

Weitere Infos unter:

www.frauen-wirtschaft.de

Beratung

Natalia Hefele



Weiterbildungsscheck

Mit dem Weiterbildungsscheck unterstützt die Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ Aktivitäten zum Erhalt und zur Anpassung von Kompetenzen für den Arbeitsmarkt. Für berufliche Qualifizierungskurse aus diesem Programm und auf dem freien Weiterbildungsmarkt erhalten zuschussberechtigte Personen von der Koordinierungsstelle auf Antrag eine Förderung.

Zuschussberechtigt sind:

- Mütter und Väter in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Erwerbslose Frauen und Frauen mit geringerem Einkommen

Sozialversicherungspflichtig beschäftigte Frauen können einen Weiterbildungsscheck beantragen, wenn die Fortbildung ihre Führungskompetenz erweitert.

Mit dem Weiterbildungsscheck können die Kosten Ihrer beruflichen Weiterbildung bis zu 50 % (aber maximal 100 €) aus Projektmitteln bezuschusst werden.

Antragsstellung - was Sie tun müssen:

- Sie wählen ein geeignetes Bildungsangebot aus und beantragen bei der koordinierungsstelle die Einlösung des Weiterbildungsschecks.
- Sie erhalten von uns eine Bestätigung der Zuteilung des Gutscheins nach Prüfung der Förderfähigkeit.
- Nach Kursende reichen Sie eine Kopie der Teilnahmebescheinigung und Ihres Zahlungsbelegs bei uns ein und wir erstatten bis zu 50 % der Kosten



Weiterbildungsscheck

Antragsteller*in

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon

Ausgewählte Weiterbildung

Ich möchte an folgender Weiterbildung teilnehmen und Ihren Weiterbildungsscheck in Anspruch nehmen:

Titel

Weiterbildungsträger

Zeit / Umfang

Gebühr

Angaben zum Erwerbsstatus:

- Elternzeit
- Familienzeit / nicht erwerbstätig
- geringfügig beschäftigt
- arbeitslos (ohne Leistungsbezug)
- Sonstiges (Zuschussberechtigung nur nach Rücksprache ggf. möglich)

Hiermit wird die Vollständigkeit und Richtigkeit der im Weiterbildungsscheck erfolgten Angaben versichert.

Ort / Datum

Unterschrift

Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“
Stadt Göttingen
Neues Rathaus
Hiroshimaplatz 1 – 4, Zimmer 922 (9. Stock)
37083 Göttingen

Tel: 0551 400 2860
kostelle@goettingen.de

Weitere Infos haben wir für Sie auch auf
unserer Website zusammengestellt:

www.frauen-wirtschaft.de



Kindertagespflege Göttingen

Die Kindertagespflege Göttingen e.V. bietet:

Service für Kindertagespflegepersonen und Eltern:

- Beratung in allen Fragen der Kindertagespflege
- Vermittlung von Tagesmüttern/-vätern bzw. Tageskindern
- ein abwechslungsreiches Kursangebot zur Weiterbildung von Kindertagespflegepersonen
- ausführliches Informationsmaterial
- fachliche Begleitung bestehender Tagespflegeverhältnisse

Service für Betriebe:

- Notfallbetreuung
- Ferienbetreuung
- Veranstaltungsbegleitende Kinderbetreuung

Informationen und Beratung

Kindertagespflege Göttingen e.V.
Waageplatz 8, 37073 Göttingen
Tel.: +49 551 384 385 0
Mail: info@kindertagespflege-goe.de
www.kindertagespflege-goe.de



Facebook



Instagram

Bündnis Für Alleinerziehende

Wir sind viele!

Alleinerziehende stehen im Alltag vor besonderen Herausforderungen: Sie tragen oft allein die Verantwortung für Familie, Beruf und finanzielle Sicherheit. Das Bündnis für Alleinerziehende in Stadt und Landkreis Göttingen setzt sich für bessere Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Teilhabe von Ein-Eltern-Familien ein.

Was wir erreichen wollen – gemeinsam mit Ihnen:

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf verbessern
- Unterstützung bei Unterhaltungsfragen, Anträgen und finanziellen Leistungen stärken
- Zugänge zu Hilfen und Angeboten transparenter gestalten
- Politik und Verwaltung für die Lebenslagen Alleinerziehender sensibilisieren
- Austausch und Kooperation unter Akteur*innen fördern

Ihre Institution setzt sich für Alleinerziehende ein? Dann laden wir Sie herzlich ein, Teil des Bündnisses zu werden. Gemeinsam können wir mehr bewegen.

Wie wir arbeiten:

Das Bündnis trifft sich alle acht Wochen in den Räumen der VHS Göttingen. Willkommen sind Vertreter*innen aus den Bereichen Soziales, Bildung, Arbeit, Gleichstellung, Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen und weitere Engagierte.

Das „Bündnis für Alleinerziehende“ wird im Rahmen des Programms „RIKA - Regionale Initiativen und Kooperationen für Frauen am Arbeitsmarkt“ durch das Land Niedersachsen und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Kontakt

Madlien Wienberg
Tel. +49 551 4952 124
E-Mail: m.wienberg@vhs-goettingen.de
VHS Göttingen Osterode gGmbH,
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen



Bildungsgenossenschaft Süd-niedersachsen eG (BIGS)

Die Bildungsgenossenschaft Süd-niedersachsen eG (BIGS) hat verschiedene kostenfreie Beratungsangebote, Details finden Sie auf der Webseite.

Deutschkursberatung:

Die BIGS führt die zentralen Einstufungstests für die Integrationskurse in der Stadt Göttingen und im Altkreis Osterode durch. Bei weiteren Fragen zum Spracherwerb, insbesondere Möglichkeiten zum Deutschlernen außerhalb der Integrationskurse, bietet die BIGS eine offene Sprechstunde an: montags von 10:00 – 12:00 Uhr.

Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung:

Personen mit ausländischen Berufs- und Studienabschlüssen werden zum Thema Anerkennung beraten und während des Prozesses der Anerkennung der ausländischen Qualifikation begleitet.

Bildungsberatung:

Personen, die sich beruflich neu- oder umorientieren möchten, erhalten eine kostenlose, neutrale und trägerunabhängige Beratung.

Qualifizierungsberatung:

In Süd-niedersachsen gibt es ein vielfältiges Angebot an regionalen Weiterbildungsangeboten, zu denen Sie sich im Rahmen der Qualifizierungsberatung des Weiterbildungsverbands Süd-niedersachsen informieren beraten lassen können.

Unabhängige Beratung zum Bürgergeld:

Bei den drei BIGS-Mitgliedsorganisationen Arbeit und Leben Niedersachsen gGmbH, Kore e.V. und Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. erhalten Sie unabhängige Beratung zum Bürgergeld, z.B. Fragen zur Antragstellung, zum Bescheid und weiteres. Kontakt und Sprechzeiten siehe Homepage der BIGS sowie der Träger.

Details sowie weitere Projekte finden Sie auf der Webseite.

Kontakt:

Bildungsgenossenschaft
Süd-niedersachsen eG
Lange-Geismar-Str. 73,
37073 Göttingen
Telefon: 0551 384210 40
info@bildungsgenossenschaft.de
www.bildungsgenossenschaft.de

Wanderausstellung „Frauen im Handwerk von hier!“

im Europäischen Brotmuseum in Ebergötzen (Göttinger Str. 7, 37136 Ebergötzen)

Um das vielfältige Bild der Frauen in unterschiedlichen Handwerken der Region zu zeigen, initiierte die Koordinierungsstelle „Frauen und Wirtschaft“ das Erstellen der Broschüre „Frauen im Handwerk von hier!“. 19 Handwerkerinnen aus der Stadt und dem Landkreis Göttingen erzählen in den Interviews, wie sie zum Handwerk gekommen sind, was sie erreicht haben und welche Hürden sie überwinden mussten.

Um noch mehr Menschen Einblicke in die Lebenswelten von Handwerksfrauen zu ermöglichen und Frauen aus der Region zum Einstieg ins Handwerk zu ermutigen, wurde die Broschüre zu einer gleichnamigen Wanderausstellung ausgeweitet.

Diese Ausstellung entstand aus der Kooperation der Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“ Göttingen mit dem Start-Up „HandWert“. Sie wurde vom Landesnetzwerk UnternehmerFrauen im Handwerk Niedersachsen e.V., den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Göttingen und der Landkreise Göttingen und Northeim sowie der Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“ und des Unternehmensnetzwerkes „Familie & Wirtschaft“ Northeim unterstützt.

Die Ausstellung ist bis zum **25.11.2025** im Brotmuseum in Ebergötzen zu sehen.

Mehr Informationen unter:

www.frauen-wirtschaft.de/event/ausstellung-frauen-im-handwerk-von-hier/



Informations- veranstaltungen

Speziell für Frauen

Angebote finden, Chancen erhöhen“

Der Arbeitskreis „Frauen und Erwerbstätigkeit“ und die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Göttingen laden zu einer besonderen Veranstaltung ein. Beratung, Coaching, Weiterbildungen oder Umschulungen – spezielle Angebote für Frauen in und um Göttingen werden vorgestellt!

Wann?

Freitag, 22. August 2025, 09:00 Uhr / 11:00 Uhr

Wo?

Sitzungssaal der Agentur für Arbeit (6. Stock),
Bahnhofsallee 5
37081 Göttingen

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mehr Informationen unter:

[www.frauen-wirtschaft.de/event/
speziell-fuer-frauen-angebote-finden-chancen-erhoehen/](http://www.frauen-wirtschaft.de/event/speziell-fuer-frauen-angebote-finden-chancen-erhoehen/)



Berufsmesse: Get work!

Die Jobmesse in der Region, die Menschen und Arbeit zusammenbringt!

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Stadt und Landkreis Göttingen, das Jobcenter Landkreis Göttingen, die Agentur für Arbeit Göttingen und MEKOM Regionalmanagement laden herzlich zur Berufsinformationsmesse Get work! ein.

30 Arbeitgebende stellen sich und ihre Stellenangebote vor. An zwei Stationen bieten wir Ihnen einen Bewerbungsscheck an (dazu bringen Sie bitte Ihre Unterlagen ausgedruckt mit – idealerweise mit einem dazugehörigen Stellenangebot). 20 Institutionen, Bildungsträger und Beratungseinrichtungen informieren über Arbeitsuche, den Wiedereinstieg ins Berufsleben, Weiterbildungen, Kinderbetreuung und vieles mehr.

Wann?

27.08.2025 von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Wo?

Stadthalle Osterode,
Dörgestraße 28

Mehr Informationen unter:

[www.frauen-wirtschaft.de/event/
berufsmesse-meine-zukunft-bin-ich/](http://www.frauen-wirtschaft.de/event/berufsmesse-meine-zukunft-bin-ich/)



Berufsintegrationsmesse

Insbesondere für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Sie haben die Möglichkeit, mit Arbeitgeber*innen aus Göttingen in Kontakt zu kommen und ihre Stellenangebote kennenzulernen. Zudem stellen regionale Bildungs- und Beratungsträger*innen ihre Angebote vor. Sie können Ihre Bewerbungsunterlagen direkt mitbringen und durch kompetente Expert*innen prüfen lassen. Für Personen, die noch nicht gut deutsch sprechen, werden Sprachmittler*innen für die im Stadtteil häufig vertretenen Sprachen vor Ort sein. Die Teilnahme an der Messe ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei erreichbar.

Wann?

11. November 2025 von 09:00 bis 14:00 Uhr

Wo?

Kulturzentrum musa e.V.
Hagenweg 2a
37081 Göttingen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mehr Informationen unter:

www.frauen-wirtschaft.de/event/berufsintegrationsmesse-finde-den-mut-beruflich-neue-wege-zu-gehen/



Erfolgsgeschichten von hier

Migrantinnen auf ihrem Weg ins Berufsleben

Mutige Frauen. Inspirierende Geschichten. Neue Perspektiven. Hören Sie interessante Erfolgsgeschichten von Migrantinnen aus der Region. Freuen Sie sich auf eine Veranstaltung von Frauen für Frauen.

Das Programm:

- Frauen mit Migrationserfahrung erzählen ihre persönlichen Geschichten zu den Themen Deutsch lernen, Bewerbung und Jobsuche, Ausbildung und Arbeit.
- Hilfreiche Informationen: Wie kann ich besser Deutsch lernen? Wo finde ich Arbeit oder eine Ausbildung? Wie bewerbe ich mich richtig?
- Persönliche Gespräche mit anderen Frauen und Berater*innen

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen mit Migrationserfahrung. Sie findet auf Deutsch statt. Der Eintritt ist frei! Inklusive Getränke und Snacks. Seien Sie dabei und lassen Sie sich inspirieren!

Wann?

09. Oktober 2025 von 09:30 bis 12:30 Uhr

Wo?

StartRaum Göttingen
Friedrichstraße 3-4
37073 Göttingen

Mehr Informationen unter:

www.frauen-wirtschaft.de/event/erfolgsgeschichten-von-hier-migrantinnen-auf-ihrem-weg-ins-berufsleben/



Sternstunden Für Gründerinnen 2025

2. Gründungsmesse Für Frauen In Der Historischen Sternwarte

Wann?

27. November 2025, 9 bis 12 Uhr

Wo?

Historische Sternwarte
Geismar Landstr. 11
37083 Göttingen

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Interesse am Thema Gründung und Selbstständigkeit haben. Hier möchten die Organisator*innen gründungsinteressierten Frauen eine Gelegenheit geben, Gründungen und Business Themen mit Aussteller*innen zu besprechen und die Perspektive der Herausforderungen mitzudenken, die sich gerade für Gründerinnen ergeben.

Die Messe wird ausgerichtet vom Transfer & Startup Hub Universität Göttingen, dem Gründungsnetzwerk Südniedersachsen, der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Stadt und Landkreis Göttingen und der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen (HAWK).

Mehr Informationen:

www.frauen-wirtschaft.de/event/2-gruenderinnenmesse-sternstunde-fuer-gruenderinnen



**STERNSTUNDEN FÜR
GRÜNDERINNEN 2025**

Gründungsmesse für Frauen



Job-Frühstücke für Frauen

Jeweils von 09:30 bis 11:30 Uhr

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft, die Agentur für Arbeit Göttingen und der Landkreis Göttingen laden ein zum Jobfrühstück für Frauen:

- Infos rund um die Jobsuche
- Austausch mit anderen Interessierten
- Beratung und Unterstützung durch Expertinnen
- Bewerbungsscheck

05.09. & 07.11.2025

Z.a.K. Göttingen
Am Wochenmarkt 22
37073 Göttingen

19.09. & 21.11.2025

Café Schauburg
Steintorstraße 68
37115 Duderstadt

21.08. & 06.11.2025

Familienzentrum
Hann. Münden
Kurhessenstraße 4
34346 Hann. Münden

09.2025

Café Dornemann
Marienstraße 3
37520 Osterode am Harz

29.08.2025

Familienzentrum Rosdorf
Anne-Frank-Weg 2
37124 Rosdorf

Mehr Informationen:

www.frauen-wirtschaft.de/series/job-fruehstueck-fuer-frauen/



Digitale Inforeihe für Frauen

Wie funktioniert das Berufsleben 4.0?
Jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr via Zoom

10.09.2025 Schluss mit Aufschieben – Wie Frauen ihre innere Stärke aktivieren!

Du weißt, was zu tun ist – und doch fällt es dir schwer, ins Handeln zu kommen? Die To-do-Liste ist voll – aber irgendwie fehlt der Antrieb? Willkommen im Club der Aufschieberinnen. Doch das muss nicht so bleiben! Denn oft stehen uns nicht Faulheit oder Zeitmangel im Weg, sondern unbewusste Glaubenssätze, Perfektionismus oder die Angst, nicht genug zu sein. Gemeinsam schauen wir hinter die Fassade des Aufschiebens – und du lernst, wie du deine Energie wieder auf das lenkst, was wirklich zählt.

Impuls: Bendine Röwer

Anmeldung: bis zum 08.09.2025 an kostelle@goettingen.de

08.10.2025 Wie bewerbe ich mich richtig?

Die digitale Bewerbung ist mittlerweile Standard - vom öffentlichen Sektor bis zum DAX Unternehmen. Um Ihre Fähigkeiten und Ihre Motivation zur Bewerbung sichtbar zu machen, gilt allerdings immer noch: Der erste Eindruck zählt und dafür benötigen Sie aussagekräftige Bewerbungsunterlagen. Hier erhalten Sie professionelle Tipps für Ihre Bewerbung sowie einen Bewerbungsscheck von einer erfahrenen Karriereberaterin

Impuls: Bianca Sievert

Anmeldung: bis zum 06.10.2025 an kostelle@goettingen.de

19.11.2025

Stark und gelassen zum neuen Job: Mit Resilienz

Der heutige Bewerbungsprozess ist anstrengend und kann sich zu einer nervlichen Zerreißprobe entwickeln. Wie Sie im anstrengenden Bewerbungsprozess gut für sich sorgen und stressige Phasen gelassen(er) meistern; wie Sie Absagen und Niederlagen gestärkt begegnen und wie Sie mit mehr Zuversicht und Klarheit in die Zukunft blicken - erfahren Sie in unserem Workshop. Weniger Stress, mehr innere Stärke und neue Motivation fürs Bewerbungsverfahren!

Impuls: Marketa Burger

Anmeldung: bis zum 17.11.2025 an kostelle@goettingen.de

03.12.2025 Deine Gehaltsverhandlung

Impuls zur richtigen Einstellung, Strategien und Deinem Marktwert

Verhandeln ist eine Kunst, die mit der richtigen Einstellung und Strategie erfolgreich gemeistert werden kann. In diesem Workshop erhältst Du einen Impuls zur richtigen Einstellung zum Verhandeln, lernst wirkungsvolle Verhandlungsstrategien kennen und erfährst, wie Du Deinen Marktwert ermittelst und damit Dein Wunschgehalt erreichst. Möchtest Du Deine Verhandlungskompetenzen stärken? Verhandle selbstbewusst! Melde Dich jetzt an und erlebe den Unterschied.

Impuls: Céline Münstermann - Gehaltsverhandlungstrainerin

Anmeldung: bis zum 01.12.2025 an kostelle@goettingen.de

Mehr Informationen:





Beruflicher Wiedereinstieg

Perspektive Berufsrückkehr

VHS Göttingen Osterode gGmbH
Coaching und Kompetenzen für Frauen in Teilzeit

Sie möchten nach einer Pause wieder beruflich einsteigen – ob nach Elternzeit, Pflege von Angehörigen oder anderen Herausforderungen? Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg! In Einzelcoachings und Gruppenkursen können Sie sich beruflich neu orientieren und wichtige Kompetenzen erwerben.

Einzelcoaching

Individuelle Begleitung durch eine erfahrene Coachin – auf Ihre Situation abgestimmt. Bis zu 12 Termine à 1,5 Stunden, Start jederzeit möglich.

Unsere Kursangebote in drei Stufen

1. Wiedereinstieg – so geht's (Start 25.08.2025)

4 Wochen, 08:30 – 12:45 Uhr: Eigene Stärken entdecken, Gesundheit und Familie im Blick behalten, berufliche Ziele klären, EDV-Grundlagen lernen, Bewerbung optimieren.

2. Kompetenzen für den Wiedereinstieg (Start 22.09.2025)

8 Wochen, 08:30 – 13:30 Uhr: Word, Excel, Kommunikation, Zeitmanagement, Vorstellungsgespräche – alles, was Sie für einen gelungenen Neustart brauchen.

3. Digitale Kompetenz (Start 04.12.2025)

6 Wochen, 08:30 – 13:30 Uhr: Vertiefung von Word & Excel, gesunde PC-Nutzung, Zertifikate möglich (Xpert).

Optional: Teilzeit-Praktikum (bis zu 6 Wochen).

Kosten: Förderung durch AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein) möglich.

Kontakt

Susanne Berdelmann

Telefon: +49 551 4952 116

E-Mail: s.berdelmann@vhs-goettingen.de

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Bahnhofsallee 7, 37085 Göttingen

Integrationscoaching Plus

Coaching und Kompetenzen für Migrantinnen

Sie haben Deutschkenntnisse (mindestens B1) und suchen Arbeit oder eine Ausbildung? Wir unterstützen Sie mit Coaching, Sprachkursen, EDV-Schulungen und Bewerbungstraining – individuell und in Gruppen. Unser Ziel: Ihr Einstieg in den deutschen Arbeitsmarkt!

Einzelcoaching

Persönliche Unterstützung auf Ihrem Weg in Ausbildung oder Beruf, flexibel und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Bis zu 12 Termine à 1,5 Stunden, Start jederzeit möglich.

Gruppenkurse

(jeweils 10 Wochen, 2 – 3 Tage/Woche, 08:30 – 13:30 Uhr)

Wählen Sie die Kurse, die zu Ihnen passen:

- Besser Deutsch schreiben für den Beruf (Start 14.08.2025)
- Miteinander sprechen – im Team arbeiten (Start 14.08.2025)
- Besser Deutsch sprechen für den Beruf (Start 27.10.2025)
- Computerkenntnisse für den Beruf (Start 27.10.2025)
- Wie finde ich einen Job? (Start 2026)

Praktikum

möglich: bis zu 12 Wochen, mit Coaching kombinierbar.

Kosten:

Förderung durch AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein) möglich.

Kontakt

Krischna Gutschke

Telefon: +49 551 4952 274

E-Mail: k.gutschke@vhs-goettingen.de

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Bahnhofsallee 7, 37085 Göttingen



Start In Die Kita

Für Migrantinnen mit Berufsziel Kita

Sie möchten mit Kindern arbeiten, vielleicht als sozialpädagogische Assistentin? Sie haben schon Erfahrungen im Herkunftsland gesammelt oder interessieren sich für eine Ausbildung in Deutschland? Dann ist dieses Angebot für Sie genau richtig.

Vorbereitungskurs

(Start: 07.04.2026)

15 Wochen, 3 Tage/Woche, 08:30 – 13:30 Uhr: Fachwortschatz für die Kita, Gespräche mit Eltern, Textverständnis und Schreiben – praxisnah und auf Deutsch-Niveau B1/B2. Ziel ist ein gelungener Start in Ausbildung, Praktikum oder Job.

Einzelcoaching:

Bis zu 12 Termine (à 1,5 Stunden) – individuell, auch online möglich. Gemeinsam klären wir Ihre nächsten Schritte und beantworten offene Fragen.

Kosten:

Förderung durch AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein) möglich.

Kontakt

Krischna Gutschke

Telefon: +49 551 4952 274

E-Mail: k.gutschke@vhs-goettingen.de

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Bahnhofsallee 7, 37085 Göttingen



Jobcoaching Plus

Ihr Weg zum neuen Job

Sie suchen eine neue Perspektive im Beruf? Ob Sie eine Ausbildung planen oder direkt in den Job starten möchten – mit unserem Coaching- und Kursangebot unterstützen wir Sie individuell und praxisnah.

Einzelcoaching

In bis zu 12 Terminen (à 1,5 Stunden) klären wir gemeinsam Ihre beruflichen Ziele und planen einzelne Schritte – der Einstieg ist jederzeit möglich.

Gruppenangebote

(jeweils 10 Wochen, 2–3 Tage/Woche, 8:30-13:30 Uhr)
Wie finde ich einen Job?

- Miteinander sprechen – im Team arbeiten (Start 14.08.2025)
- Computerkenntnisse für den Beruf (Start 27.10.2025)
- Wie finde ich einen Job? (Start 2026)

Sie entscheiden, welche Kurse für Sie passen!

Praktikum

möglich: Bis zu 12 Wochen zur Erprobung und Orientierung.

Kosten:

Förderung durch AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein) möglich.

Kontakt

Krischna Gutschke

Telefon: +49 551 4952 274

E-Mail: k.gutschke@vhs-goettingen.de

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Bahnhofsallee 7, 37085 Göttingen



MY WAY Göttingen

Für Frauen mit Migrationserfahrung - im Landkreis Göttingen

Sie möchten in Deutschland beruflich neu starten? MY WAY begleitet Sie auf Ihrem Weg – in Rosdorf, Duderstadt, Hann. Münden und Osterode. Wir unterstützen Sie beim (Wieder-)Einstieg in Arbeit oder Ausbildung. Wir beraten zu Job, Qualifizierung, Kinderbetreuung und mehr.

Für wen?

- Frauen mit Migrationserfahrung ab 16 Jahren
- Mit Wunsch nach Arbeit, Ausbildung oder Qualifizierung
- Mit Unterstützungsbedarf

Was bieten wir?

- Individuelle Beratung und Begleitung
- Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Beratung zu Weiterbildung und Qualifizierung
- Hilfe bei Praktikum, Ausbildung oder Jobsuche
- Vernetzung mit anderen Frauen und Unterstützungsangeboten

MY WAY ist:

freiwillig – kostenlos – unabhängig

Kontakt

Maja Eidmann-Weigle

Telefon: +49 179 4103194

E-Mail: m.eidmann@vhs-goettingen.de

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Bahnhofsallee 7, 37085 Göttingen



MY WAY Göttingen wird im Rahmen des Programms „MY TURN - Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

TaFF Plus

Teilhabe und Arbeit für Familien im Landkreis Göttingen

Sie möchten Ihre Lebenssituation verbessern? TaFF Plus unterstützt arbeitslose oder erwerbstätige Eltern beim Zugang zu finanziellen Hilfen, Unterstützungsangeboten, Qualifizierung und (besserer) Arbeit – in Rosdorf, Duderstadt und Hann. Münden.

Für wen?

- Eltern mit Bürgergeld oder Sozialhilfe
- Familien mit Kinderzuschlag oder Anspruch darauf
- Auch für Lebenspartner*innen und weitere Erwachsene im Haushalt

Was bieten wir?

- Individuelle Beratung zu Finanzen, Alltag und Beruf
- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen
- Unterstützung bei Jobsuche, Qualifizierung und Ausbildung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Blick

TaFF Plus ist:

kostenlos – freiwillig – unabhängig

Kontakt

Maja Eidmann-Weigle

Telefon: +49 179 4103194

E-Mail: m.eidmann@vhs-goettingen.de

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Bahnhofsallee 7, 37085 Göttingen

Kübra Ameary

+49 551 400 4551

Frederik Ziegert

+49 551 400 3683

TaFF Plus, BFGoe

Lotzestraße 22c, 37083 Göttingen

taff@bfgoe.goettingen.de

TaFF Plus wird im Rahmen des Programms „Akti(F) Plus – Aktiv für Familien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

GUF Umschulung & Fortbildung

Eine Marke der RiStart GmbH

Hier sind einige wichtige Informationen und Ressourcen für berufsrückkehrende und wiedereinsteigende Frauen:

VIA für Berufsrückkehrende und Wiedereinsteigende

... ist ein Angebot für Berufsrückkehrende und Wiedereinsteigende Frauen und Männer, um sich durch Qualifizierung bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu sichern. Persönliches Coaching, berufliche Orientierung und auch Neuorientierung, sowie Unterstützung bei Bewerbungen sind durch kompetente Anleiter*innen garantiert.

Wir betrachten gemeinsam Ihre Kompetenzen und begleiten Sie bei der Umsetzung Ihrer eigenen beruflichen Vorstellungen. Während eines Praktikums können Sie Ihre erworbenen Kenntnisse in einem Betrieb einbringen, wodurch sich Ihre Chancen auf einen zukünftigen Arbeitsplatz deutlich erhöhen.

Qualifikationsmodule:

ICDL Internationaler Computerführerschein mit Zertifikat

- Computer & Online Essentials
- MS Outlook
- MS Word, MS Excel, MS PowerPoint
- MS Access
- Online Zusammenarbeit
- IT Sicherheit, Datenschutz

Kaufmännische Module

- Einführung in die Buchführung mit DATEV
- Einführung in das Büromanagement

Betriebliche Lernphase 4 Wochen

Unterricht:

Montag- Freitag 08:00-15:00 Uhr, 5 Monate
Montag- Freitag 08:00-13:00 Uhr, 6,5 Monate

Termine:

Einstieg jederzeit möglich

Kosten:

Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Teilnahmegebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten erstattet. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler*in oder Fallmanager*in an.

Kontakt:

GUF Umschulung & Fortbildung, Eine Marke der RiStart GmbH
Abich-Thiele-Straße 1
37079 Göttingen
Tel. +49 551 505420,
info@guf.de
www.guf.de

GUF - Umschulungen sind eine Möglichkeit für Frauen, neue Karrierewege einzuschlagen und ihre beruflichen Chancen zu erweitern.

Maschinen- und Anlagenführerin

Einstieg erfolgt zum März oder Oktober*

Teilnahme

- 1 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch
- 5 Monate Praktikum in Betrieben der Region
- IHK-Prüfung

Industriemechanikerin Fachrichtung Instandhaltung

Einstieg erfolgt zum April oder Oktober*

Teilnahme

- 22 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch
- 6 Monate Praktikum in Betrieben der Region
- IHK-Prüfung

Elektronikerin Energie- und Gebäudetechnik

Einstieg erfolgt zum April oder November*

Teilnahme

- 22 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch
- 6 Monate Praktikum in Betrieben der Region
- HWK-Gesellinnen-Prüfung

Kauffrau für Büromanagement

Einstieg erfolgt zum März oder August*

Teilnahme

- 18 Monate Unterricht GUF, praktisch und theoretisch
- 2 x 3 Monate Praktikum in Betrieben der Region
- IHK-Prüfung

Montag-Donnerstag 07:00 -16:00 Uhr

Freitag 07:00 -13:30 Uhr

*Einstieg bis vier Wochen nach Beginn möglich

Kosten

Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Teilnahmegebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten erstattet. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler*in oder Fallmanager*in an.

Kontakt:

Stefan Richers
Abich-Thiele-Straße 1
37079 Göttingen
Tel. +49 551 505420
info@guf.de
www.guf.de



Angebote für Gründerinnen und Unternehmerinnen

Beschäftigungsförderung Göttingen / Gründungsberatung Mobil

Lotzestr. 22 c,
37083 Göttingen,
Tel: +49 551 400-3230
mobil@bfgoe.goettingen.de



Starter Café women only

Im Rahmen von WomActivity haben Frauen bei uns die Möglichkeit, sich kostenfrei weiterzubilden und beraten zu lassen. Starte mit unserem unverbindlichen Informationsgespräch, in welchem du unsere Angebote kennenlernen kannst.

Wir geben dir eine Übersicht und machen Vorschläge für deine nächsten Schritte und interessante Weiterbildungsveranstaltungen.

Unter der Telefonnummer +49 551 400 3230 kannst du deinen kostenfreien Termin vereinbaren.

Networking women only

Du möchtest dich gern mit der Möglichkeit einer Selbständigkeit auseinandersetzen und dabei auf Erfahrung und Wissen anderer zurückgreifen? Wir möchten dich dabei unterstützen!

Lerne andere Frauen kennen, die sich selbständig machen wollen und knüpfe erste Kontakte. Zudem gibt es Kurzvorträge zu unterschiedlichen Themen rund um das Thema Gründung und Selbständigkeit, z. B. Außendarstellung, Preisgestaltung oder Finanzierung für Frauen.

Das Netzwerktreffen ist für alle gründungsinteressierten Frauen, Gründerinnen und Chefinnen offen!

Termine:

03.09.25; 01.10.25; 05.11.25; 03.12.25
(jeweils von 09:30 Uhr bis ca. 12:30 Uhr)

Kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Gründerinnenfrühstück women only

Neugierig auf Selbständigkeit? So geht es nicht nur dir! Vielleicht hast du nur eine erste vage Idee? Vielleicht stehst du schon kurz vor der Gründung? Beim Gründerinnenfrühstück triffst du andere Frauen, die in der gleichen Situation sind und hast die Gelegenheit zum Austausch. In gemütlicher Runde können erste fachliche Fragen bereits mit einer Gründungsberaterin besprochen werden.

Das Gründerinnenfrühstück ist offen für alle, die noch nicht oder innerhalb der letzten 6 Monate gegründet haben.

Termine:

10.09.2025 und 12.11.2025
jeweils von 09:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten. Z.a.K., Am Wochenmarkt 22, 37073 Göttingen

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Koordinierungsstelle »Frauen & Wirtschaft« Göttingen statt. Gefördert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, der Europäischen Union (ESF+), der Stadt und des Landkreises Göttingen.

Grundlagen der Existenzgründung

Du machst dich selbständig? Vielleicht bist du ja der Typ, der alles erst der Reihe nach plant. Oder du probierst dich lieber von Anfang an praktisch aus. Beide Wege können zum Ziel führen. In jedem Fall brauchst du einen Leitfaden, damit du an alles Wichtige denkst und deine Ziele vor Augen behältst.

In diesem Seminar erhältst du einen Überblick, was du bei einer Gründung beachten musst und wie du deine Umsätze und Kosten plausibel planen kannst.

Um Anmeldung wird gebeten.

www.bfgoe.de/angebote/gruendungsberatung/seminare-veranstaltungen/events

Nebenberuflich gründen

Du hast eine Geschäftsidee, die dich nicht loslässt? Du bist unzufrieden mit deinem Job, willst aber nicht gleich kündigen? Du willst mehrere berufliche Standbeine haben? Du willst mit deinem Hobby ein paar Euro nebenbei verdienen? Oder du willst einfach mal etwas Neues ausprobieren?

In diesem Seminar erfährst du die Vorteile einer nebenberuflichen Selbständigkeit und auf was du dabei achten musst.

Termine:

28.10.2025

Um Anmeldung wird gebeten.

Mehr Informationen:

<https://www.bfgoe.de/angebote/gruendungsberatung/seminare-veranstaltungen/events.html>



VHS Göttingen Osterode GmbH

KOMPASS Niedersachsen Weiterbildungsförderung für Freiberufliche und Selbstständige

Das ESF Plus-Bundesprogramm „KOMPASS - Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“ stellt Fördermittel zur Stärkung von Freiberuflichen und Selbstständigen durch Qualifizierung und Weiterbildung zur Verfügung.

Voraussetzung für diese Förderung ist die Beratung durch eine KOMPASS Anlaufstelle. In Niedersachsen wird diese Beratung durch KOMPASS Niedersachsen an zwei Standorten angeboten, der VHS Göttingen Osterode und der kvhs Ammerland.

Sie ...

- sind freiberuflich oder selbstständig in Deutschland tätig,
- seit mindestens zwei Jahren im Haupterwerb angemeldet,
- generieren mindestens 51% Ihrer Einkünfte aus Ihrer Freiberuflichkeit oder Selbstständigkeit,
- beschäftigen maximal eine angestellte Person in Vollzeit.

Sie können ...

- nach Beratung durch unsere Anlaufstelle Fördermittel der EU und des BMAS beantragen, um Ihre Weiterbildung zu finanzieren.

Die Fördersumme umfasst 90 % der reinen Qualifizierungskosten in Höhe von bis zu 5.000 € begrenzt auf einen maximalen Erstattungs-Zuschuss von 4.500 € einmal pro Jahr.

Wir bieten Ihnen...

- Beratung zu Ihrem Weiterbildungsbedarf
- Unterstützung bei der Suche nach qualitativ hochwertigen Angeboten
- anbieterneutrale Empfehlungen
- Prüfung der Förderfähigkeit
- administrative Begleitung bei der Beantragung und Abrechnung
- Ausstellung des Qualifizierungsschecks
- Verweis auf weitere Beratungsangebote

KOMPASS Niedersachsen wird im Rahmen des Programms „KOMPASS – Kompakte Hilfe für Solo- Selbstständige“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kontakt

Dr. Birgit Elend
+49 551 4952 140
b.elend@vhs-goettingen.de
VHS Göttingen Osterode gGmbH
Bahnhofsallee 7
37081 Göttingen



Bildungsangebote in Göttingen

DAA – Deutsche Angestellten- Akademie GmbH

Praxisnah weiterbilden – für Ihre berufliche Zukunft

Die DAA bietet Ihnen dafür vielfältige Lösungen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gerne. In einem ersten Schritt erstellen wir mit Ihnen in einem kostenlosen Beratungsgespräch einen passgenauen Qualifizierungsplan. Sie wählen aus einer Vielzahl von Lernbausteinen, wie z. B.

- MS Office und modernes Büromanagement
- Finanzbuchhaltung und Lohnbuchhaltung
- Verkauf
- Gesundheit und Soziales
- Lager und Logistik
- Grafik Design

Alle Kurse sind für eine Förderung eines öffentlichen Kostenträgers (z. B. Agentur für Arbeit, Jobcenter, Rentenversicherung) zugelassen. Den Starttermin stimmen sie individuell mit uns ab. Die Kurse können Sie auch in Teilzeit oder – nach Absprache – von zu Hause aus besuchen.

Erhöhen Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch eine Umschulung mit IHK Abschluss. Wir bieten Ihnen Umschulungen in den Berufsbildern:

- Industriekaufleute
- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute im Gesundheitswesen
- Kaufleute im Einzelhandel
- Fachinformatiker*in für Anwendungsentwicklung
- Fachinformatiker*in für Systemintegration
- Mediengestalter/in digital & print

Starttermine sind jährlich im Januar/Februar und Juli/August. In Vollzeit dauert die Umschulung 24 Monate, in Teilzeit 36 Monate.

Beratung

DAA Göttingen
Rodeweg 20, 37081 Göttingen
Tel: +49 551 9971932;
info.goettingen@daa.de
www.daa-son.de

Bildungsvereinigung Arbeit und Leben Niedersachsen/Region Süd:

Weiterbildungen für das Gesundheitswesen

Das Thema „Weiterbildung“ steht für alle Berufsgruppen im Gesundheitswesen ganz oben auf der Tagesordnung. Seit mehr als 30 Jahren bietet ARBEIT UND LEBEN in Südniedersachsen vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten in diesem Segment an. Ziel unserer Lehrgänge ist die Erweiterung/Vertiefung der fachlichen Kenntnisse oder der berufliche Aufstieg.

Wir bieten neben den abschlussorientierten Weiterbildungen auch ein umfangreiches Seminarprogramm, wie z.B.:

- Betreuungskraft nach § 53b SGB XI (TZ mit Praktikum)
Wer über den Abschluss „Betreuungskraft gem. § 53b SGB XI“ verfügt, darf in der Betreuung und Aktivierung von Menschen mit eingeschränkten Alltagskompetenzen nach § 45 SGB XI arbeiten. Dafür erhalten Sie im Lehrgang Grundkenntnisse im Bereich Krankheitslehre, Kommunikation, Interaktion, Rechtskunde und Hygiene. Außerdem erlernen Sie das sichere Verhalten in Notfällen und bauen Ihr Wissen über Hauswirtschaft, Ernährungslehre, Bewegung von Menschen mit Beeinträchtigungen und deren Freizeitgestaltung aus.
- Ausbildung Pflegassistenz 2025
- Ausbildung Pflegefachkraft 2025
- Psychiatrisch qualifizierte Pflege (fach) kraft 2025

Lassen Sie sich beraten:

Arbeit & Leben Südniedersachsen gGmbH
Petra Freyer-Jüsten
Tel. +49 551 - 495 07 33
petra.freyer-juesten@aul-nds.de

Matthias Rose
Tel. +49 551 - 495 07 45
matthias.rose@aul-nds.de

Volkshochschule Göttingen Osterode gGmbH/ VHS Hauptgeschäftsstelle Göttingen

Kursinformation und Anmeldung

VHS Hauptgeschäftsstelle Göttingen

Bahnhofsallee 7

37081 Göttingen

Tel: +49 551 4952120

vhs-goettingen.de/programm



Für die angebotenen berufsbezogenen Kurse können Sie eine Unterstützung in Form des Weiterbildungsschecks bei der Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“ beantragen.

VHS- Akademie Kommunikation

Souveränes Auftreten mit kraftvoller Stimme

Die Stimme spielt im Berufsleben eine wichtige Rolle. In diesem Stimm- und Sprechtraining erlernen Sie, Ihre Stimme optimal einzusetzen und in verschiedenen Situationen ausdrucksstark und kraftvoll zu sprechen. Sie üben ein authentisches, souveränes Auftreten und erproben die Tragfähigkeit und Verständlichkeit Ihrer Stimme. Weiterhin fokussieren wir auf ein lebendiges Sprechen sowie den ökonomischen und anstrengungslosen Einsatz von Atem und Stimme.

Leitung:

Mona Heilek

Do., 04.09.2025, 09:00 – 16:30 Uhr, 8 UE

Gebühr:

€ 200,00; Kurs 25H87030

Körpersprache im Beruf

Körpersprache... 20 Sekunden schneller gesendet als jedes Wort! Wissen Sie, was Ihr Körper im beruflichen Kontext unbewusst sendet und Ihrem Gegenüber mitteilt? Können Sie die Ihnen unbewusst mitgeteilten nonverbalen Informationen Ihres Gegenübers decodieren? Körpersprache unterstützt gelingende, zielorientierte Kommunikation. Sie kann - bewusst eingesetzt - sowohl gesprächsfördernd als auch beschwichtigend und deeskalierend wirken.

Leitung:

Heike Quante-Vollstedt
Mo., 20.10.2025, 9.00–16.00 Uhr, 8 UE

Gebühr:

€ 295,00; Kurs 25H87014

Impuls-Seminar: Rhetorik

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist oft der passende Schlüssel zum Erfolg. Dabei hilft es, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und ein Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und eine größere Souveränität steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In diesem Online-Workshop erleben Sie viele praktische Übungen, die Sie nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Leitung:

Matthias Dahms
Di., 14.10.2025, 09:00 – 12:00 Uhr, 4 UE
Online-Schulung

Gebühr:

€ 80,00; Kurs 25H87002

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)



Deeskalierende Kommunikation - Einführung

Was Kommunikation bedeutet, scheint klar zu sein: Zwischen einem Sender und einem Empfänger werden Informationen ausgetauscht. Ob dieser Austausch erfolgreich ist, hängt von vielen Faktoren ab. Wer beruflich viel - und auch in kritischen Situationen - kommuniziert, sollte diese Faktoren kennen und gezielt einsetzen können. Wir werden gemeinsam die Grundlagen erarbeiten und immer wieder durch Beispiele anreichern. Sie lernen, Kommunikation als Mittel der Begegnung zu nutzen, und bekommen das Handwerkszeug, um durch gezielte Gesprächssteuerung Ihre Ziele zu verfolgen.

Leitung:

Harald Heinemann
Fr., 24.10.2025, 08:30 – 13:30 Uhr, 6 UE

Gebühr:

€ 175,00; Kurs 25H87001

Umgang mit schwierigen Kundinnen & Kunden

Ruhe bewahren, professionell agieren und Lösungen finden: Das ist oft nicht leicht bei „schwieriger“ Kundschaft. Bestimmte Techniken einzusetzen hilft, aufgeladene Situationen zu entschärfen, Grenzen zu setzen und dabei angemessen freundlich zu bleiben. Auch hilft es, die eigenen Trigger zu kennen, die es in solchen Situationen schwer machen, sachlich, respektvoll und souverän zu bleiben.

Leitung:

Monika Wolff
Di., 25.11.2025, 09:00 – 16:00 Uhr, 8 UE

Gebühr:

€ 190,00; Kurs 25H87009

Deeskalierende Kommunikation - Vertiefung

Treffen Menschen regelmäßig oder sogar zwangsweise aufeinander, lassen sich gelegentliche Konflikte kaum vermeiden. Stehen die Beteiligten zusätzlich unter Stress und Druck, dann wächst das Risiko für Auseinandersetzungen und Streit. Arbeitsplätze mit hoher Arbeitsdichte und mit Kund*innen, die ihrerseits viel Konfliktpotenzial mitbringen, sind prädestiniert für schwierige, manchmal bedrohliche zwischenmenschliche Situationen. Diese Konflikte auf kommunikativer Ebene zu lösen ist die „große Kunst“ der Kommunikation. Der Fokus liegt auf der Konfliktsituation im beruflichen Kontext, sowohl beim Umgang mit Kund*innen, als auch mit Kolleg*innen.

Leitung:

Harald Heinemann

Mo., 01.12.2025, 08:30 – 13:30 Uhr, 6 UE

Gebühr:

€ 175,00; Kurs 25H87004

Online-Meetings erfolgreich moderieren und gestalten

In Online-Meetings gelten teilweise veränderte Bedingungen für die Kommunikation, die wir kennen sollten, wenn wir für den Erfolg des Online-Meetings verantwortlich sind. Welche Möglichkeiten also kann ich als Moderierende*r nutzen, um die Kommunikation im Online-Meeting erfolgreich zu gestalten? Wie schaffe ich es, die Teilnehmenden trotz der räumlichen Trennung zu aktivieren und miteinander ins Gespräch zu bringen? Wie kann ich für methodische Abwechslung sorgen?

Leitung:

Anna Jöster

Do., 04.12.2025, 09:00 – 13.15 Uhr, 5 UE

Online-Schulung

Gebühr:

€ 155,00; Kurs 25H87011

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)



Umgang mit und Abwehr von körperlichen Angriffen

Die zunehmende Konfliktbereitschaft bei Kund*innen drückt sich manchmal auch in körperlicher Gewalt gegen Personen aus, in seltenen Fällen sogar mit Gegenständen oder Waffen. In solch bedrohlichen Situationen stellt sich zwangsläufig die Frage, wie man sich bei körperlichen Übergriffen verhalten kann und sollte. Dieses Seminar verschafft Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten des Umgangs in so einer Situation. Sie erfahren, wie Sie sich in gefährlichen Situationen verhalten können, um die Situation zu beruhigen.

Leitung:

Harald Heinemann

Fr., 12.12.2025, 08:30 – 13:30 Uhr, 6 UE

Gebühr:

€ 175,00; Kurs 25H87008

VHS- Akademie Methodenkompetenz

Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) Crashkurs

In diesem Crashkurs, der auch als Bildungsurlaub anerkannt ist, werden Sie auf die Ausbildereignungsprüfung vorbereitet. Mit dem Erwerb der Ausbildereignung erlangen Sie die Voraussetzung, um als Ausbilder*in tätig zu sein. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt.

Leitung:

Christian Deppe

Mo., 06.10.-13.10.2025, 08:30 – 16.00 Uhr, 50 UE

Gebühr:

€ 544,00 (inkl. Unterrichtsmaterial; zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 296,00); Kurs 25H87122

Erfolgreiche Projekte: Strukturiert planen & agil umsetzen

Die Anforderungen an Projekte verändern sich rasant: Komplexität, Geschwindigkeit und Unsicherheit nehmen zu. Klassische Projektmanagement-Methoden stoßen an ihre Grenzen – agile Ansätze bieten neue Chancen.

Leitung:

Björn Thullner
Mo./Di., 17./18.11.2025, 09:00 – 14:15 Uhr, 12 UE
Online-Schulung

Gebühr:

€ 340,00; Kurs 25H87109

Innere Stärke durch mentales Training

Ob im Job, im Alltag oder in herausfordernden Situationen – innere Stärke macht den Unterschied. Was im Spitzensport seit Jahren selbstverständlich ist, wirkt auch im Berufs- und Privatleben: Wer mentale Strategien kennt und gezielt einsetzt, bleibt fokussiert, handlungsfähig und souverän – auch unter Druck.

Leitung:

Johannes Kaindl
Do., 20.11.2025, 08:30 – 16:00 Uhr, 8 UE

Gebühr:

€ 230,00; Kurs 25H87121

Anmeldung:
[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)



VHS-Akademie Führung

Mein Team im Blick: Führung + Teamentwicklung

Dieser Workshop richtet sich an Führungskräfte, die einen intensiven Reflexionsprozess über ihr Team anstreben. Der Workshop fokussiert auf die Analyse der aktuellen Teamdynamik, das Erkennen von Stärken sowie das Verstehen grundlegender Prinzipien effektiver Zusammenarbeit. Kollegiale Beratungselemente und ein handlungsorientierter Zugang stehen im Vordergrund, um praxisnahe Lösungen und Strategien zu erarbeiten.

Leitung:

Jens Schreyer
Mi./Do., 17./18.09.2025, 09:00 – 16:30 Uhr, 16 UE

Gebühr:

€ 450,00; Kurs 25H87510

Impuls-Seminar: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Manchmal fühlen sich neue Führungskräfte unvorbereitet ins kalte Wasser geworfen, wenn sich ihre Aufgaben und die an sie gestellten Erwartungen drastisch ändern. Gestern waren Sie noch Kolleg*innen, heute ist es plötzlich Ihre Verantwortung, neben dem Tagesgeschäft das Team (=Ex-Kolleg*innen) zu motivieren, souverän Aufgaben zu delegieren oder Fehler konstruktiv anzusprechen. Dieser Rollenwechsel kann herausfordernd sein. Dieses Online-Impuls-Seminar hat das Ziel, Sie in der neuen Rolle zu stärken und dass es Ihnen leichter gelingt, schwierige Situationen in der neuen Rolle zu meistern.

Leitung:

Matthias Dahms

Di., 30.09.2025, 09:00 – 12:00 Uhr, 4 UE
Online-Schulung

Gebühr:

€ 80,00; Kurs 25H87501

Führung von altersgemischten Teams

In einer Arbeitswelt mit mehreren Generationen - von den Baby-boomern bis zur Generation Z - treffen unterschiedliche Werte und Erfahrungen aufeinander. Das Seminar gibt Impulse, wie Sie als Führungskraft diese Vielfalt erfolgreich nutzen, Konflikte vermeiden bzw. wertschätzend begleiten und nachhaltige Zusammenarbeit gestalten.

Leitung:

Katrin Schöft

Mi./Do., 12./13.11.2025, 09:00 – 14:30 Uhr, 12 UE

Gebühr:

€ 350,00; Kurs 25H87507

Leadership Evolution: modern führen, auch mich selbst

In einer Zeit des stetigen und raschen Wandels ist es für Führungskräfte von entscheidender Bedeutung, kontinuierlich an der eigenen persönlichen Entwicklung zu arbeiten und die individuellen Führungskompetenzen zu stärken. Nur wer sich selbst führen kann, vermag auch andere zu führen. Dieses Seminar unterstützt die eigene Persönlichkeitsentwicklung, setzt den Fokus auch auf die praktische Umsetzung und unterstützt dabei, authentische und effektive Leader zu werden.

Leitung:

Konrad Gühlstorf

Do./Fr., 27./28.11.2025, 09:00 – 16:00 Uhr, 16 UE

Gebühr:

€ 440,00; Kurs 25H87515

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)



Herausforderung mittlere Führungskraft

Mittlere Führungskräfte, wie z.B. Teamleitungen haben eine besondere Stellung in Organisationen - sie führen und werden geführt und befinden sich damit in einer Sandwichposition. Die Erwartungen und Herausforderungen an diese Rolle sind vielfältig und gleichen oft einem Spagat. Dieses Seminar gibt Stärkung und Tipps für Führungskräfte auf der mittleren Ebene. Sie reflektieren Ihre Rollen und die damit verbundenen Aufgaben. Sie erfahren, wie Sie sich sicherer zwischen den Ebenen bewegen können.

Leitung:

Katrin Schöft

Do., 11.12.2025, 09:00 – 16:30 Uhr, 8 UE

Gebühr:

€ 230,00; Kurs 25H87505

VHS – Akademie Gesundheit

Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Kennen Sie das? Sie haben sich auf den Feierabend gefreut, kommen nach Hause und wollen entspannen. Doch Ärger, To-Do-Listen und Probleme gehen Ihnen weiter durch den Kopf. In diesem Seminar geht es darum, wie Sie besser in Ihre „Chillout-Zone“ gelangen.

Leitung:

Claudia Colantoni

Do., 18.09.2025, 09:00 – 17:00 Uhr, 9 UE

Gebühr:

€ 215,00; Kurs 25H87310

Powerfood für Kopfarbeiter*innen und Vielbeschäftigte

Sie möchten mehr Energie, Kraft und Ausdauer im Alltag spüren? Sie wollen ein Ernährungskonzept ohne komplizierte Vorschriften, aber mit erprobter und gelebter Alltagstauglichkeit? In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie gesunde Ernährung lecker sein und Spaß machen kann. Auch gehen wir der Frage nach, warum es uns oft so schwerfällt, uns gesund zu ernähren. Wir bereiten gemeinsam kleine, schnelle und gesunde Snacks zu und genießen sie anschließend.

Leitung:

Claudia Colantoni
Mo., 20.10.2025, 09:00 – 17:00 Uhr, 9 UE
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Gebühr:

€ 234,00 inkl. Verzehrumlage; Kurs 25H87303

Stark und gesund

Die meisten Menschen erleben im Arbeitsalltag Stressphasen. Dauerhafter Stress ist nicht nur unangenehm, er schadet langfristig auch der Gesundheit. Ob Stress gesundheitsschädlich ist, hängt auch davon ab, wie er reguliert werden kann und welche eigene innere Einstellung es gegenüber Stress gibt. In diesem Workshop bekommen Sie Reflexionsmöglichkeiten zu Ihrem Stressmanagement. Sie erhalten hilfreiche Tipps und Tricks, die Sie gegen Stress stärken können. Ziel des Workshops ist es, dass Sie für sich die passenden Übungen finden, um trotz stressiger Situationen zur Ruhe und Entspannung kommen zu können.

Leitung:

Jens Schreyer
Mi./Do., 29./30.10.2025, 09:00 – 16:30 Uhr, 16 UE

Gebühr:

€ 450,00; Kurs 25H87320

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)



Bewegung im Berufsalltag

Bringen Sie Bewegung in Ihren Körper und Geist sowie in Ihre Organisation! Oft reichen kurze Bewegungseinheiten im Arbeitsalltag, um gesund zu bleiben und leichter auf frische Ideen zu kommen. Aber wie kommen wir gut in Bewegung, welche Bewegungen sind förderlich und wie können wir sie regelmäßig in unseren (Berufs-)Alltag integrieren? Damit befassen wir uns in diesem bewegenden Workshop. Alle Übungen können in Bürokleidung gemacht werden - bequemer sind aber Sportklamotten.

Leitung:

Sascha Kessler
Do., 30.10. & 06.11.2025, 09:45 – 13:00 Uhr, 8 UE

Gebühr:

€ 210,00; Kurs 25H87300

Wie ich mich in bedrohlichen Situationen verteidigen kann

Beschäftigte können im Kundenkontakt in bedrohliche zwischenmenschliche Situationen geraten, in denen Gewalt von Kund*innen ausgeht. Wie man auf verschiedene Arten von körperlicher Bedrohung und Gewalt reagieren und sie abwehren kann, das lernen Sie in diesem Seminar.

Leitung:

Harald Heinemann
Mo., 15.12.2025, 08:30 – 13:30 Uhr, 6 UE

Gebühr:

€ 175,00; Kurs 25H87306



Bildungsangebote in Duderstadt

(Weiter)Bildungsangebote in Duderstadt

Kursinformation und Anmeldung

VHS Göttingen Osterode gGmbH,
Geschäftsstelle Duderstadt
Marktstr. 75
Tel: +49 5527 997327
dud@vhs-goettingen.de
vhs-goettingen.de/programm



Für die angebotenen berufsbezogenen Kurse können Sie eine Unterstützung in Form des Weiterbildungsschecks bei der Koordinierungsstelle „Frauen&Wirtschaft“ beantragen.

Gesundheit

Stressbewältigung im Beruf und Alltag (Bildungsurlaub)

Stehst Du ständig unter Strom und eilst oft wie im Hamster-
rad durch Dein Leben? Das solltest Du dringend ändern!
Komm in diesen Kurs um mehr praktische und theoretische
Methoden der Stressprävention sowie mehr über Dich zu
erfahren. Freue Dich auf eine abwechslungsreiche und inte-
ressante Woche, in der Du viele verschiedene Entspan-
nungsmethoden für einen entspannteren (Berufs-) Alltag
kennlernst.

Leitung:

Yasmin Katsch

Duderstadt

Mo. bis Fr., 08.09.–12.09.2025, 8.30–16.00 Uhr
5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 260,00; Kurs 25H04560

Stressprävention für Beruf und Alltag (Bildungsurlaub)

Alles wird immer schneller, in kürzeren Abständen werden Antworten erwartet - drück in dieser Woche auf die Pause-Taste und tu Dir was Gutes.

In diesem Kurs geht es um praktische und theoretische Entspannungsmethoden, die stressvorbeugend und ressourcenstärkend Dich in Deinem (Berufs-) Alltag nachhaltig unterstützen. Freue Dich auf eine interessante und energiegebende Woche.

Leitung:

Yasmin Katsch

Duderstadt

Mo. bis Fr., 22.09. – 26.09.2025, 08:30 – 16:00 Uhr

5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 260,00; Kurs 25H04561

smovey®WALK

Beim smovey®WALK unterstützt der aktive Schwung mit den Armen die natürliche Aufrichtung des Körpers und bewirkt eine leichte Rotation der Wirbelsäule, wodurch die Stabilisatoren zusätzlich aktiviert werden.

Zudem ist immer die leichte Vibration der Ringe zu spüren, welche sich über die Handreflexzonen auf den gesamten Körper überträgt.

Treffpunkt:

Parkplatz Seeburger See (Ortsrand Seeburg)

Leitung:

Katja Brodka

Duderstadt

So., 05.10.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

1 Termin; Parkplatz Seeburger See (Ortsrand Seeburg)

Gebühr:

€ 15,00; Kurs 25H03171

Selbstverteidigung für Frauen (und Mädchen ab 12 J.)

85 % der tätlichen Übergriffe auf Frauen werden abgebrochen, wenn das Opfer massive Gegenwehr leistet. Was das konkret bedeutet, welche Möglichkeiten es gibt und was Körpersprache damit zu tun hat, ist Thema dieses Kurses. Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxis.

Leitung:

Stephan Heddinga

Duderstadt

Sa. 22.11. – 29.11.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 69,00; Kurs 25H03760

Berufliche Bildung/Digitales

Versicherungen – ein notwendiges Übel?!

In diesem Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen zum Thema Versicherungen.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Weniger ist mehr. Welche Versicherungen wirklich notwendig sind.
- Wohnung, Hausrat, Haftpflicht. Auf das Kleingedruckte kommt es an.
- Wer zahlt, wenn ich nicht mehr arbeiten kann?

Leitung:

Stephan Heddinga

Duderstadt

Di., 02.09.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 25,00; Kurs 25H21560

Alters(vor)sorge – ohne Moos nix los!

In diesem Vortrag erhalten Sie viele Informationen zum Thema Altersvorsorge.

Folgende Fragestellungen werden behandelt:

- Wie funktioniert unser Rentensystem?
- (Kinder-)Sparbuch, Rentenversicherung, Aktien,... Was, für wen und warum?
- Riester-Rente, betriebliche Altersversorgung und private Pflegeversicherung

Leitung:

Stephan Heddinga

Duderstadt

Di., 07.10.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 25,00; Kurs 25H21561

Computer Einstiegskurs

Wir vermitteln Ihnen fundierte Grundkenntnisse im Bereich der EDV. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Programme (Textverarbeitung, Systemwartung etc.) sowie Grundfertigkeiten im Umgang mit dem PC und der Benutzeroberfläche Windows. Darüber hinaus werden Sie mit grundlegenden Begriffen und Zusammenhängen vertraut gemacht.

Leitung:

Christian Hupe

Duderstadt

Do., 13.11. – 11.12.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 97,00; Kurs 25H53062

Der Android-Smartphone/Tablet - Basiskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit ihrem Android-Smartphone/ Tablet noch nicht oder nicht sicher genug umgehen können. Inhalt: Netzbetreiber, Tarife und Geräteanbieter. Grundfunktionen der Bedienung, Einstellungen, Menüführung, WLAN. Praktische Übungen zu Versand von Nachrichten, Infos zu Apps. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eigenes (aufgeladenes!) Gerät mitbringen.

Leitung:

Andreas Lott

Duderstadt

Do., 20.11.–27.11.2025, 16:30 – 19:30 Uhr

2 Termine; Duderstadt; Raum 1.08 EDV

Gebühr:

€ 52,00; Kurs 25H53160

Das Android-Smartphone/Tablet - Auffrischungskurs

„Für alle Smartphone-Nutzer mit Android-Betriebssystem, die Fragen zur Nutzung haben und Bedienung trainieren wollen“.

Leitung:

Andreas Lott

Duderstadt

Di., 20.01.2026, 16:30 – 19:30 Uhr

1 Termin; Duderstadt; Raum 1.08 EDV

Gebühr:

€ 26,00; Kurs 25H53161

Excel - Grundkurs

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Erwerben Sie die Grundkenntnisse in diesem wichtigen und vielseitigen Programm. Weitere Informationen auf unserer Website.

Leitung:

Andreas Lott

Duderstadt

Di., 28.10. – 18.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

4 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 103,00; Kurs 25H54260

PowerPoint - Grundkurs

Voraussetzung sind Grundkenntnisse am PC.

PowerPoint bietet viele Möglichkeiten, Vorträge und Präsentationen effektiv zu gestalten. Sie lernen, Folien optisch geschickt zu gestalten, Grafiken und Texte einzufügen und Folienhintergründe einzustellen. Daneben werden Sie mit Folienübergängen und weiteren Effekten vertraut gemacht, die moderne Präsentationen bieten.

Leitung:

Christian Hupe

Duderstadt

Do., 15.01. – 22.01.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 51,00; Kurs 25H54460

Künstliche Intelligenz kennenlernen mit ChatGPT

Wir wagen in diesem Kurs einen Einstieg in die Nutzung der künstlichen Intelligenz (KI). Am Beispiel von ChatGPT möchten wir die Nutzung von KI kennenlernen. Es werden Vorteile, Grenzen und auch Probleme aufgezeigt - ohne Anspruch auf Vollständigkeit. In Praxisbeispielen sammeln Sie selbst praktische Erfahrungen in der KI-Nutzung und reflektieren Anwendungsgebiete in Alltag und Beruf.

Leitung:

Andreas Lott

Duderstadt

Do., 13.11.2025, 18:00 – 21.15 Uhr

1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 29,00; Kurs 25H57460

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)



Sprachen

Englische Sprachwoche A2/B1 (Bildungsurlaub) Get in touch with English

Ihre Englischkenntnisse sind etwas verstaubt und brauchen eine Auffrischung? Der 5-tägige Intensivkurs führt Sie wieder an die wichtigsten grammatikalischen Strukturen heran und verbessert das freie Sprechen in den unterschiedlichsten Situationen.

Sie werden erstaunt sein, was in dieser Sprachwoche an aktivem und passivem Wissen aktiviert wird.

Vorausgesetzt werden 4-6 Jahre Schulenglisch.

Sollten Sie unsicher sein, ob ein Intensivkurs für Sie geeignet ist, so lassen Sie sich vorab beraten.

Leitung:

Zsófia Kóródy

Duderstadt

Mo. bis Fr., 17.11. – 21.11.2025, 8:30 – 16:00 Uhr

5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 270,00; Kurs 25H72060

Englisch für alle: Vertiefen und frei Sprechen A1.2

Ob für Urlaub, Alltag oder einfach zum Auffrischen – hier sind alle willkommen! In lockerer Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz, üben Grammatik und gewinnen Sicherheit im freien Sprechen. Perfekt für alle, die Englisch entspannt und mit Freude lernen möchten.

Leitung:

Judy Winter

Duderstadt

Mi., 10.09. – 26.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr:

€ 99,00; Kurs 25H72166

Brush up your English B1 - online

Sie verstehen das Wesentliche, doch freies Sprechen fällt Ihnen schwer? Deshalb möchten Sie Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre und ohne Stress vertiefen? In diesem Kurs stehen Sprechen und Hören im Vordergrund. Damit verbunden werden grundlegenden Aspekte der englischen Grammatik wiederholt und gefestigt, um so die Sprechfertigkeit zu erhöhen.

Leitung:

Zsófia Kóródy

Virtueller Kursort

Do., 18.09. – 04.12.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine; Online-Schulung

Gebühr:

€ 99,00; Kurs 25H72361

Für die angebotenen berufsbezogenen Kurse können Sie eine Unterstützung in Form des Weiterbildungsschecks bei der Koordinierungsstelle „Frauen&Wirtschaft“ beantragen.

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)





Bildungsangebote in Hann.Münden

(Weiter)Bildungsangebote in Hann. Münden

Kursinformation und Anmeldung

VHS Göttingen Osterode gGmbH,
Geschäftsstelle Hann. Münden
Wilhelmshäuser Straße 90
Tel: 05541 903610
hmue@vhs-goettingen.de
vhs-goettingen.de/programm



Für die angebotenen berufsbezogenen Kurse können Sie eine Unterstützung in Form des Weiterbildungsschecks bei der Koordinierungsstelle „Frauen&Wirtschaft“ beantragen.

Sprache

Englische Sprachwoche Refresher A2/B1 - Bildungsurlaub

Ihre Englischkenntnisse sind etwas verstaubt und brauchen eine Auffrischung? Der 5-tägige Intensivkurs führt Sie wieder an die wichtigsten grammatikalischen Strukturen heran und verbessert das freie Sprechen in den unterschiedlichsten Situationen. Sie werden erstaunt sein, was in dieser Sprachwoche an aktivem und passivem Wissen aktiviert wird. Voraussetzung werden 4-6 Jahre Schulenglisch.

Frühzeitige Anmeldung ist ratsam.

Leitung:

Gazala Cakmak

Hann. Münden

Mo. bis Fr., 20.10. – 24.10.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr:

€ 273,00; Kurs 25H72080

English Conversation B1

This class is for people who want to gain more confidence when speaking. The main aim of the course will be to practise your fluency and expand your vocabulary. We will also look at useful grammatical phrases that can be used in everyday discourse and we will also go over common mistakes English learners make when learning the language.

Leitung:

Gazala Cakmak

Hann. Münden

Di., 26.08. – 11.11.2025, 18:45 – 20:15 Uhr

10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr:

€ 105,00; Kurs 25H72480

Deutsch A2.1

Wenn Sie Deutschkenntnisse auf Niveau A1 besitzen, passt dieser Deutschkurs. Sie lernen gesprochenes und geschriebenes Deutsch und lernen, sich in einfachen Situationen des Alltags zu verständigen. Lernziel ist die erste Hälfte des Kompetenzniveaus A2 (A2.1) des Europäischen Referenzrahmens.

Das Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben und Sie erhalten es im Buchhandel.

Leitung:

Linda Yacoub

Hann. Münden

Di./Do., 02.09. bis 08.01.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

30 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr:

€ 275,00; Kurs 25H71983

Digitales

Excel - Grundkurs

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Erwerben Sie die Grundkenntnisse in diesem wichtigen und vielseitigen Programm. Weitere Informationen auf der Website.

Leitung:

Andreas Lott

Hann. Münden

Mo., 24.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Mo., 01.12.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Mo., 08.12.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Mo., 15.12.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr:

€ 125,00, Kleingruppenpreis. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich die Teilnahmegebühr auf 105,00 € pro Person.; Kurs 25H54280

Künstliche Intelligenz kennenlernen mit ChatGPT

Wir wagen in diesem Kurs einen Einstieg in die Nutzung der künstlichen Intelligenz (KI). Am Beispiel von ChatGPT möchten wir die Nutzung von KI kennenlernen. Es werden Vorteile, Grenzen und auch Probleme aufgezeigt - ohne Anspruch auf Vollständigkeit. In Praxisbeispielen sammeln Sie selbst praktische Erfahrungen in der KI-Nutzung und reflektieren Anwendungsgebiete in Alltag und Beruf.

Leitung:

Andreas Lott

Hann. Münden

Mi., 10.09.2025, 18:00 – 21:15 Uhr

1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr:

€ 32,00; Kurs 25H57480

Gesundheit

Schlafwerkstatt: Praxistraining für erholsamen Schlaf

Erholsamer Schlaf ist das Ergebnis einer guten Schlafstruktur, durch die man den Schlafrhythmus verbessern kann. In diesem Kurs lernen Sie in praktischen Übungen das Kernprinzip des Schlaftrainings kennen. Ihr Schlaf wird positiv beeinflusst, so dass Sie endlich wieder erholt aufwachen können. Der Kurs eignet sich zur Prävention und für alle, die bereits unter Schlafstörungen leiden.

Leitung:

Alexandra Lienhop

Rosdorf

Mo., 08.09.2025, 18:15 – 19:45 Uhr

Mo., 22.09.2025, 18:15 – 19:45 Uhr

Mo., 06.10.2025, 18:15 – 19:45 Uhr

3 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Gebühr:

€ 55,00; Kurs 25H04681

Rückenfitness und mehr

Mit gezielter Gymnastik kräftigen und dehnen, mobilisieren und stabilisieren wir Rücken und Wirbelsäule, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Übungen zur Kräftigung, Lockerung, Dehnung der gesamten Muskulatur sind ebenso Inhalt dieses Kurses wie auch Tipps und Übungen für die individuelle Körperhaltung und ein rückengerechtes Alltagsverhalten. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Leitung:

Karina Kupieczek,

ÜL B für Fitness, Haltung, Prävention, ÜL für Ents
Dransfeld

Di., 19.08.–23.09.2025, 18.45–19.45 Uhr

5 Termine; Gauß Grundschule Dransfeld,

Dransfeld, Hoher-Hagen-Str. 24

Gebühr:

€ 43,00; Kurs 25H03490

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)





Bildungsangebote in Osterode

(Weiter)Bildungsangebote in Osterode

Kursinformation und Anmeldung

VHS Göttingen Osterode gGmbH,
Geschäftsstelle Osterode am Harz
Neustädter Tor 1-3, 37520 Osterode
Tel: 05522 314411
oha@vhs-goettingen.de
vhs-goettingen.de/programm



Für die nachfolgenden Kurse können Sie eine Unterstützung in Form des Weiterbildungsschecks bei der Koordinierungsstelle „Frauen&Wirtschaft“ beantragen.

Beruf und Digital

Excel Grundkurs

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Erwerben Sie die Grundkenntnisse in diesem wichtigen und vielseitigen Programm. Weitere Informationen auf unserer Website.

Leitung:

Gunnar Grüneberg

Di./Do., 09.09. bis 30.09.2025, 18:15 – 20:30 Uhr
7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 126,00; Kurs 25H54240

Outlook - Mehr als nur eine E-Mail

Themen: Per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren; Termine, Ereignisse und Serien planen; Kontakte und Aufgaben verwalten; Zusammenarbeit im Team; Konten einrichten; Daten archivieren.

Leitung:

Gunnar Grüneberg

Fr. 07.08.2025, 17:00 – 20:15 Uhr

Sa. 08.11.2025, 08:30 – 15:30 Uhr

2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 72,00; Kurs 25H54640

ChatGPT & Co.

Möchten Sie verstehen, wie ChatGPT und ähnliche Technologien die Arbeitsweise von Unternehmen verändern können und wie Sie diese Technologien auch privat einsetzen können? Dieser Kurs bietet einen ersten Überblick über die praktischen Anwendungsbereiche von KI-Werkzeugen wie ChatGPT. Dabei werden sowohl die Potentiale der Technologie als auch Grenzen und Herausforderungen beleuchtet.

Leitung:

Svenja Wienrich

Sa., 13.09. – 20.09.2025, 09:30 – 12:00 Uhr

2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1 – 3

Gebühr:

€ 36,00; Kurs 25H57440

Sa., 15.11. – 22.11.2025, 09:30 – 12:00 Uhr

2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 36,00; Kurs 25H57441

Sprachen

Boost your speaking skills A2/B1

Basics on Saturdays

Let's be honest: No matter the level, speaking English can make us uncomfortable. The activities in this course will gently lead you to more confidence and spontaneity, and they will make speaking a little less frightening.

Leitung:

Michael Haasche

Sa., 30.08.2025, 12:15 – 15:15 Uhr

1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 19,00; Kurs 25H72043

Writing (business) emails and messages A2/B1

Basics on Saturdays

Emails and other types of written messages have become the go-to means of (business) communication. Their language is mostly on the informal side of the spectrum, but there are still a variety of pitfalls to avoid. We will look into a variety of aspects: writing conventions, grammar, vocabulary, punctuation. And of course, there will be some actual writing, too.

Leitung:

Michael Haasche

Sa., 27.09.2025, 12:15 – 15:15 Uhr

1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 19,00; Kurs 25H72044

Grammar Basics A2/B1 - Basics on Saturdays

How confident are you about the basic grammatical aspects of English? This short course is a good opportunity to review the basics and consolidate your knowledge of them: the present and past tenses, the word order, adjectives and adverbs, and pronouns.

Leitung:

Michael Haasche

Sa., 22.11.2025, 12:15 – 15:15 Uhr
1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 19,00; Kurs 25H72045

Deutsch - Konversation für Beruf und Alltag, A2/B1

Sie lernen Deutsch und möchten das Sprechen für Ihre Ausbildung, ihren Beruf oder für private Gespräche lernen? In diesem Deutschkurs können Sie aktiv im kleinen Kreis das Gespräch üben und dabei auch Ihre Aussprache trainieren. Sprachniveau A2/B1. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs. Ermäßigung nicht möglich.

Leitung:

Ewa Kukielka

Di., 26.08.–11.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 88,00, (inkl. Lehrmaterial); Kurs 25H71741

Deutsch für den Beruf - Schreibtraining A2/B1

Sie sprechen Deutsch, möchten aber für Ihren Beruf oder Ihre Ausbildung besser schreiben lernen. Sie lernen hier für Sie wichtige Texte zu schreiben und Sie lernen die Regeln der deutschen Rechtschreibung. Der Kurs geht auf die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden ein. Sprachniveau A2/B1. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs. Ermäßigung nicht möglich.

Leitung:

Ewa Kukielka

Di., 26.08. – 11.11.2025, 19:15 – 20:45 Uhr
10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Gebühr:

€ 88,00, (inkl. Lehrmaterial); Kurs 25H71742

Anmeldung:

[vhs-goettingen.de/
programm](https://vhs-goettingen.de/programm)





Verbund „Frau & Betrieb“ e.V.

Sie möchten Ihre Mitarbeiter*innen halten und neue gewinnen?

Sie setzen in Ihrem Unternehmen familienfreundliche Maßnahmen um und würden sich gerne mit anderen darüber austauschen?

Dann sind Sie in unserem Unternehmensnetzwerk „Frau & Betrieb“ e.V. richtig!

Ziel des Verbundes ist es, zukunftsorientierte Personalent-

wicklung und familienorientierte Beschäftigungsstrukturen zu fördern.

Der Überbetriebliche Verbund ist ein Zusammenschluss von zurzeit 35 Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen mit dem Ziel, zukunftsorientierte Personalentwicklung zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf umzusetzen. Frauen und Wirtschaft sind eine starke, zukunftsweisende Verbindung. Dahingehend unterstützt die Geschäftsstelle durch ihre Angebote sowohl Unternehmen als auch Beschäftigte mit Familienpflichten.

Vorstand

Eliane Krüger
(1. Vorsitzende)
Heike Gutknecht
(stellv. Vorsitzende)
Dr. Natalia Hefe
(Geschäftsführung)

Rechnungsprüferinnen:
Miriam Engel, Lisa Straub

Warum es sich lohnt, Mitglied des Verbundes „Frau und Betrieb“ zu sein?

Vorteile für Unternehmen:

- Information und Austausch untereinander, um das Thema „Lebensphasenorientiertes Arbeiten/Familienfreundliche Personalpolitik“ gemeinsam voranzubringen.
- Fachliche Unterstützung der Mitgliedsbetriebe durch Coaching und Beratung zu Themen wie Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege von Angehörigen.
- Öffentlichkeitsarbeit und Transfer guter Praxisbeispiele zur Verbesserung der Arbeitgeberattraktivität.

Das Angebot für die beschäftigten Frauen und Elternzeitler*innen

- Erhalt der beruflichen Qualifikation durch Weiterbildung und finanzielle Hilfe durch Weiterbildungsscheck
- Individuelle Beratung bei der Berufsrückkehr
- Kontakt halten zum Betrieb auch während der Elternzeit

Gerne stehen wir Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung und schauen mit Ihnen gemeinsam, wie Ihre Personalpolitik noch familienfreundlicher werden kann. Gerne auch in Ihrem Unternehmen vor Ort.



Mehr Infos:
frau-betrieb.de



Kalender 02/2025

September

16. September 2025 18:00-21:00 Uhr
Netzwerk Frauen in Führung

Uu Gast bei Lampe legal- Anwalts-gesellschaft und Notare: „Karriere-weg mal anders“ (Bahnhofsallee 6, 37081 Göttingen)

Agenda: Impuls von Esther Kurylas-Mengs (Geschäftsführerin der VBS Akademie Kassel), Diskussion und Austausch bei Imbiss und Getränken.

Anmeldung: bis zum 10.09.2025 an kostelle@goettingen.de

Oktober

08. Oktober 2025 08:30 – 10:30 Uhr

Verbundsfrühstück bei der IHK Hannover/ Geschäftsstelle Göttingen (Bürgerstr. 21, Göttingen):
„Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Pflege und Beruf - ein Bestandteil der Unternehmenskultur oder Nice-to- have?“

Einladung folgt.

Anmeldung: bis zum 06.10.2025 an kostelle@goettingen.de

November

05.11.2024 17:00 Uhr 4. Talkrunde „Erfolgsfaktor Frau!“
(im pro office Göttingen)

Nähere Informationen folgen

Dezember

12. Dezember 2025 v. 09:00-11:00 Uhr
Elternzeitler*innen-Treff

Der Vorstand „Frau & Betrieb“ und das Familienzentrum Rosdorf laden Elternzeitler*innen aus den Mitgliedsunternehmen zum Austausch ein:

Wie funktioniert der Wiedereinstig aus der Elternzeit? Ist Teilnahme an einer Weiterbildung während der Elternzeit möglich? Ist eine Beschäftigung während der Elternzeit ratsam? Diese und viele andere Fragen stehen im Fokus des informellen Treffens beim Kaffee und Frühstücksbrötchen. Einen Fachimpuls rundet den Vormittag ab. Kinder sind herzlich Willkommen!

Familienzentrum Rosdorf (Anne-Frank -Weg 2, Rosdorf)

Anmeldung bis zum 09.12.2025 an kostelle@goettingen.de

Weitere Informationen:
[frauen-wirtschaft.de/events/
kategorie/veranstaltungen-
fuer-unternehmen](https://frauen-wirtschaft.de/events/kategorie/veranstaltungen-fuer-unternehmen)





Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“
Verbund „Frau & Betrieb“
Hiroshimaplatz 1-4
37083 Göttingen
kostelle@goettingen.de
frauen-wirtschaft.de