Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Coesfeld

kreis-coesfeld.de

WEG- 2027 FINDERIN.

Einfach mal die Perspektive ändern.

wegfinderin
Berufliche Wege für Frauen im Kreis Coesfeld



KOSTENFREI

Ein Angebot des Kreises Coesfeld in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Coesfeld.

coe.de/wegfinderin

KREIS COESFELD.

MÜNSTERLAND. DAS GUTE LEBEN.

RAUM FÜR ENTWICKLUNG. MUT FÜR NEUE WEGE.

Beruflich wachsen, neue Perspektiven entdecken, eigene Stärken bewusst einsetzen und den nächsten Schritt wagen – manchmal braucht es dafür nur einen Impuls, eine neue Idee oder den Austausch mit anderen Frauen.

Genau dazu möchten wir Dich einladen: Entdecke deine Kompetenzen, deine Ziele, deine berufliche Zukunft. Ob Du deine Karriere aktiv gestaltest, Dich neuen Herausforderungen stellst, Deine Führungskompetenzen stärkst oder einfach neue Impulse für Deinen Arbeitsalltag mitnehmen möchtest – hier findest Du Ideen für Deine persönlichen und beruflichen Wege.

Unterschiedliche Themen, Formate und Veranstaltungsorte bieten Dir die Möglichkeit, genau das zu finden, was zu Deinen Interessen und Zielen passt – digital oder in Präsenz, zum Zuhören, Mitdenken, Mitmachen und Vernetzen.

Organisiert wird das Programm gemeinsam von allen Gleichstellungsbeauftragten unseres Kreises. Uns verbindet das Anliegen, Frauen zu stärken, ihre Potenziale sichtbar zu machen und ihnen neue Möglichkeiten für Austausch, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung zu eröffnen.

Lass Dich inspirieren, lerne Neues kennen und begegne Frauen, die ebenfalls etwas bewegen möchten.

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist und das Programm mit Deinen Fragen, Erfahrungen und Ideen bereicherst. Mach Dich auf den Weg – wir freuen uns darauf, Dich dabei zu begleiten!

Die Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Coesfeld

EVENTS FÜR FRAUEN

- Bist du auf der Suche nach Veranstaltungen, die deine Themen ansprechen?
- Hast du Lust, neue Kontakte zu knüpfen und dich auszutauschen?
- Starke Netzwerke – starke Frauen: Möchtest du wissen, wer sich mit dir für deine Themen engagiert?

Dann ist diese Veranstaltungsübersicht der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Coesfeld genau das Richtige für dich.

Wir haben Veranstaltungen von verschiedenen Vereinen und Organisationen gebündelt, um die Vielfalt an Angeboten, die sich an Frauen richten, sichtbar zu machen.
Der gesamte Kreis ist dabei – ganz gleich, ob du aus Rosendahl, Nottuln, Dülmen, Ascheberg oder Nordkirchen kommst.

Wir freuen uns auf dich!

Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Coesfeld

www.duelmen.de/gleichstellung/veranstaltungen-gleichstellung



INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Vortrag 01 **GELASSENHEIT FÜR DIE KRISENZEIT** 6
Vortrag 02 **MULTITASKING** 7
Vortrag 03 **MEINE HELDINNENREISE** 8
Vortrag 04 **STIMME, STIMMUNG, STIMMIG – STIMME ICH?** 9
Vortrag 05 **SELBSTWIRKSAMKEIT** 10
Vortrag 06 **RAUS AUS DEM DAUERFUNKTIONIEREN** 11
Vortrag 07 **SMALL TALK, DER TÜREN ÖFFNET** 12
Vortrag 08 **AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG** 13
Vortrag 09 **PFLEGE- UND WOHNBERATUNG** 14
Vortrag 10 **AUTHENTIZITÄT LEBEN** 15
Vortrag 11 **UNERHÖRTE FRAUENSTIMMEN** 16
Vortrag 12 **UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN** 17
Vortrag 13 **PERSPEKTIVEN FINDEN** 18
Vortrag 14 **KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG** 19
Vortrag 15 **FAIRER UMGANG** 20
Vortrag 16 **VORSORGE TREFFEN** 21
Vortrag 17 **ME-TIME OHNE SCHLECHTES GEWISSEN** 22
Vortrag 18 **SICHTBAR WERDEN, OHNE LAUT ZU SEIN** 23
Vortrag 19 **BALD IN RENTE** 24
Vortrag 20 **SPRICH, BEVOR DU SPRICHST** 25
Vortrag 21 **UMGANG MIT STRESS** 26

Seite

ÜBER KARIN HARTMANN 28
VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN
FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER
AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD

VERANSTALTUNGSKALENDER 2027 29

GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STÄDTE UND GEMEINDEN DES KREISES COESFELD 30-31

ALLE VERANSTALTUNGEN SIND KOSTENFREI.

3. FEBRUAR 2027 **ONLINE**
18.00 – 20.00 UHR

VORTRAG 01

GELASSENHEIT FÜR DIE KRISENZEIT



Frauen reiben sich heute oft zwischen Beruf & Carearbeit auf und sind dabei mit steigenden Anforderungen, ständigen Veränderungen und hohen Erwartungen konfrontiert. Viele funktionieren im Alltag nur noch, häufig auf Kosten ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit. Umso wichtiger ist es, die eigene innere Stärke bewusst wahrzunehmen, gezielt zu fördern und auch in belastenden Situationen handlungsfähig, optimistisch und zuversichtlich zu bleiben. In diesem Online-Impuls erhalten die Teilnehmerinnen praxisnahes Basiswissen rund um das Thema psychische Widerstandsfähigkeit und erfahren, wie sie Herausforderungen gelassener begegnen können. Neben einem Impulsvortrag erstellen dazu alle ihr persönliches Stärkungsprofil mit dem Fokus auf individuelle Kräfte und Ressourcen.

Referentin: Katrin Röntgen, Systemische Coachin, Theaterpädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Kommunikationswissenschaftlerin M.A.

Anmeldung: kalkhoff@nottuln.de

25. FEBRUAR 2027 **ONLINE**
19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 02

MULTITASKING

100 TABS IM KOPF



Die Mär vom großen „Talent“... Wir räumen mit diesem Mythos auf und entdecken Alternativen, die verschiedenen Anforderungen und Rollen, denen wir gegenüberstehen und zwischen denen wir fluide hin- und herwechseln, zu wuppen.

Die heutige Arbeits- und Umwelt fordert den Multitaskingmodus geradezu heraus, aber dies wirkt sich direkt auf unseren Stresspegel aus. Was Stress eigentlich ist und wie er sich auf unseren Körper auswirkt, wird ebenso Thema sein, wie die Frage, welche anderen Möglichkeiten es gibt, mit den Gegebenheiten des (Arbeits-) Alltags umzugehen.

Referentin: Stefanie Vomhof, Trainerin, Coachin, Mediatorin

Anmeldung: s.haehnel@senden-westfalen.de

3. MÄRZ 2027 **ONLINE**
18.00 – 20.00 UHR

VORTRAG 03

MEINE HELDINNENREISE

BERUFLICHE VERÄNDERUNG ENDLICH ANGEHEN!



Unzufriedenheit im Job, der Wunsch nach Neuorientierung, mehr Sinn oder weniger Stress im Alltag – Viele Frauen spüren irgendwann, dass es Zeit für eine berufliche Veränderung ist. Doch obwohl wir lange nachdenken, Chancen abwägen und mit anderen darüber sprechen, fehlt oft der Mut für den ersten Schritt. Entdecke neue Perspektiven auf Deine berufliche Veränderung. Wie die Heldinnen in Geschichten verlassen wir unsere Komfortzone, überwinden Zweifel und entwickeln eine klare Vision für unseren neuen Berufsalltag. Neben einem Impulsvortrag gibt es kurze Übungen und Reflexionsfragen, die dich dabei unterstützen, eigene Stärken zu erkennen und konkrete nächste Schritte zu entwickeln. Es wird sichtbar, welche inneren Blockaden dich noch bremsen und wie du den beruflichen Neuanfang selbstbewusst gestalten kannst.

Referentin: Katrin Röntgen, Systemische Coachin, Theaterpädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Kommunikationswissenschaftlerin M.A.

Anmeldung: gleichstellung@nordkirchen.de

10. MÄRZ 2027 **LÜDINGHAUSEN**
28. OKTOBER 2027 **ASCHEBERG**
18.00 – 21.00 UHR

VORTRAG 04

STIMME, STIMMUNG, STIMMIG – STIMME ICH?

„Ach, ich kann doch sprechen!“ Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie wichtig und entscheidend so vermeintlich banale Vorgänge wie das Atmen oder Sprechen für ihre Wirkung auf andere Menschen eigentlich sind. Gerade Frauen wird oft nachgesagt, sie wären entweder zu laut oder zu leise, zu quäkend oder zu piepsig. Häufig ist der Zustand unserer Stimme ein Seismograph für das Befinden unserer Seele. Wir sind im Berufs- und privaten Alltag ständig gezwungen, mit und vor Leuten zu sprechen. Der Impulsvortrag wird einen Einblick in die Stimmarbeit für die SPRECHstimme bieten und praktische Handreichungen für den Umgang mit der eigenen Stimme geben. Sarah Giese vermittelt knackige Übungen für das situationsangemessenes, das schonende, aber dennoch raumfüllende Sprechen.

Referentin: Sarah Giese, Sprechwissenschaftlerin, Funk- und Fernsehsprecherin, Stimmtrainerin, Dozentin für Sprechkunst, Theatermacherin

Adressen u. Anmeldung:
Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amtshaus 14
59348 Lüdinghausen
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

Gemeinde Ascheberg
Großes Bürgerforum
Dieningstraße 7
59387 Ascheberg
gleichstellung@ascheberg.de

18. MÄRZ 2027 **BILLERBECK**
16. JUNI 2027 **SENDEN**
22. SEPTEMBER 2027 **OLFEN**
19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 05

SELBSTWIRKSAMKEIT

ENTDECKE DEINE EIGENE GESTALTUNGSKRAFT.

Wie gelingt es Menschen, Herausforderungen und Veränderungen mit Zuversicht zu begegnen? Der Schlüssel liegt in ihrer Selbstwirksamkeit – dem Vertrauen in die eigene Fähigkeit, etwas zu bewirken und das eigene Leben aktiv zu gestalten. In diesem Vortrag lernst du, was Selbstwirksamkeit ausmacht, wie sie entsteht und warum sie für persönliche und berufliche Entwicklung entscheidend ist. Du entdeckst, wie Gedanken, Überzeugungen und Handlungen deinen Alltag beeinflussen und bekommst Impulse, deine Stärken bewusst zu nutzen. Praktische Tipps zeigen dir, wie du Herausforderungen mit mehr Vertrauen, Klarheit und Handlungskraft meisterst.

Für Frauen jeden Alters, die ihre Potenziale entfalten, neue Wege gehen und ihre Zukunft aktiv gestalten möchten. Entdecke, was in dir steckt – und wie viel du bewegen kannst.

Referentin: Mareike Bietenbeck, Coachin und Mediatorin, NLP Master

Adressen u. Anmeldung:
Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Straße 10
48727 Billerbeck
gleichstellung@billerbeck.de

Gemeinde Senden, Sitzungssaal
Münsterstraße 30, 48308 Senden
s.haehnel@senden-westfalen.de

Naturparkhaus
Kökelsumer Str. 66a
59399 Olfen
j.schmidt@olfen.de

22. MÄRZ 2027 **ONLINE**
19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 06

RAUS AUS DEM DAUER-FUNKTIONIEREN

WIE DER FAMILIENALLTAG WIEDER LEICHTER WERDEN DARF



To-do-Listen, Termine, Bedürfnisse, Erwartungen – und dazwischen der ganz normale Familienwahnsinn. Wenn das Gefühl entsteht, nur noch zu funktionieren, ist es Zeit, genauer hinzuschauen. In diesem Workshop geht es darum, was Familien im Alltag wirklich belastet und an welchen Stellschrauben Entlastung möglich wird. Du erhältst praktische Impulse für mehr Klarheit, hilfreiche Strukturen, bewusste Grenzen und einen entspannteren Umgang mit den eigenen Ansprüchen. Gemeinsam schauen wir darauf, wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten können – damit der Familienalltag wieder leichter werden darf.

Referentin: Stefanie Borgert, Fachkraft für Stressmanagement und Gründerin von FamilienBalance

Anmeldung: gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de

7. APRIL 2027 **HAVIXBECK**
19.00 – 21.00 UHR

VORTRAG 07

SMALL TALK, DER TÜREN ÖFFNET

Small Talk – Love or Hate? Nicht für alle ist Small Talk und die Aussicht, beim nächsten Event mit Wildfremden oder in der nächsten Sitzung mit Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen, die man eigentlich nur vom Sehen her kennt, ins Gespräch kommen zu müssen, besonders verlockend.



Britta Weck gibt Tipps, wie du beim Erstkontakt das Eis brichst, das Gespräch souverän steuerst und auch mit schwierigen Situationen souverän umgehst. Mit praxisnahen Hacks aus Rhetorik, nonverbaler Kommunikation und Themenregie lernst du, wie du mit arroganten Gesprächspartnern, rhetorischem Gegenwind oder einem wortkargen Gegenüber umgehst. Auch Macht und Ohnmacht beim Small Talk und der Aufbau von Vertrauen für nachhaltiges Netzwerken mit Substanz sind weitere Aspekte, die beleuchtet werden.

Referentin: Britta Weck, Kommunikations- und Empowerment-Coachin

Adresse und Anmeldung: Gemeinde Havixbeck
Sitzungssaal (3. OG)
Willi-Richter-Platz 1, 48329 Havixbeck
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de

8. APRIL 2027 **ONLINE**
19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 08

AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG



Hast du Lust, dich mit deiner Idee auf dem Arbeitsmarkt haupt- oder nebenberuflich selbstständig zu machen? Hast du ein Ziel vor Augen, bist aber noch verunsichert, wie du den Weg bestmöglich gestalten kannst? Fragst du dich, ob Selbstständigkeit und Familie sich vereinbaren lassen und ob deine Selbstständigkeit in das familiäre Finanzierungskonzept passen kann? Fehlen dir noch die Netzwerke und oder die Kontakte zu potenziellen Co-Gründerinnen oder Co-Gründern? Die Beraterinnen der WFC ermutigen in diesem Vortrag Frauen mit guten Ideen und Unternehmensgeist, ihren Weg zu gehen. Sie machen weibliche Vorbilder sichtbar und zeigen Möglichkeiten auf, mit den Herausforderungen der Gründung umzugehen.

Referentin: Natalie Reichel,
Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Anmeldung: j.schmidt@olfen.de

14. APRIL 2027 **ONLINE**
18.00 – 20.00 UHR

VORTRAG 09

PFLEGE- UND WOHNBERATUNG IM KREIS COESFELD:

UNTERSTÜTZUNG IN JEDER PFLEGESITUATION



Pflegebedürftigkeit kann sich langsam einschleichen oder auch plötzlich durch Krankheit oder Unfall eintreten. In solchen Momenten stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Die Pflege- und Wohnberatung des Kreises Coesfeld bietet hilfreiche Beratung und individuelle Lösungen, angepasst an deine konkrete Pflegesituation. Bei unserem Termin erhältst du einen klaren Einblick in die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zur Einstufung in einen Pflegegrad sowie eine Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung. Ziel ist es, so lange wie möglich zu Hause in der vertrauten Umgebung leben zu können. Nimm online teil und erfahre, wie du Unterstützungsangebote gezielt nutzen und die passenden Hilfen für deine individuelle Situation finden kannst.

Referentin: Danuta Knapp,
Pflegeberatung Kreisverwaltung Coesfeld

Anmeldung: gleichstellung@ascheberg.de

21. APRIL 2027 **COESFELD**
16. SEPTEMBER 2027 **DÜLMEN**
18.30 – 20.00 UHR

VORTRAG 10

AUTHENTIZITÄT LEBEN

WIE FRAUEN IHRE STÄRKEN SICHTBAR MACHEN



Es gibt Momente, in denen du ganz du selbst bist und alles stimmig ist – und es gibt Momente, in denen du spürst: Ich passe mich gerade (unfreiwillig) an, fühle mich nicht wirklich wohl. Zwischen diesen beiden Polen bewegen sich die meisten Frauen täglich. Dieser Impulsvortrag hilft dir, öfter im ersten Moment zu landen – und zu bleiben.
Du erfährst, was Authentizität wirklich bedeutet und warum sie nichts mit Selbstdarstellung zu tun hat. Du entdeckst deine Stärken neu – und bekommst Ideen, sie bewusst einzusetzen. Du erkennst, welche inneren Bremsen dich zurückhalten, und bekommst konkrete Impulse, wie du wirksam und sichtbar wirst – in deinem Leben, deinem Job, deinem täglichen Umfeld.

Referentin: Mareike Venherm, Beraterin für wirksame Zusammenarbeit

Adressen u. Anmeldung: VHS Coesfeld
Osterwicker Str. 29
48653 Coesfeld
gleichstellung@coesfeld.de

einsA
Bült 1 a, 48249 Dülmen
gleichstellung@duelmen.de

12. MAI 2027 **COESFELD**
19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 11

UNERHÖRTE FRAUENSTIMMEN
VON MUT, WANDEL UND AUFBRUCH

Wie bewältigen Frauen Krisen, Verluste und Umbrüche? Was gibt Halt, wenn Sicherheiten wegbrechen? Und welche Erfahrungen können Frauen über Altersgrenzen hinweg miteinander teilen? Anke Maria Zandman erzählt von Frauenleben, die von gesellschaftlichem Wandel, persönlichen Entscheidungen, Beziehungen, Brüchen und Neuanfängen geprägt sind. Ihre Geschichten zeigen, wie unterschiedlich Lebenswege verlaufen können – und wie viel sich dennoch miteinander verbindet. Es geht um Selbstvertrauen und Widerstandskraft, um Freundschaft, Eigenständigkeit und die Fähigkeit, immer wieder das eigene Glück zu leben.

Kein klassischer Leseabend, sondern eine lebendige Verbindung von Lebensgeschichten, Zeitgeschichte und Gespräch.



Referentin: Anke Maria Zandman, Autorin, Künstlerin, Historikerin und Pädagogin

Adresse und Anmeldung: Bücherei Coesfeld
Walkenbrückenstraße 25
48653 Coesfeld
gleichstellung@coesfeld.de

19. MAI 2027 **COESFELD**
18.00 – 20.15 UHR

VORTRAG 12

UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN UND VERBALEN ANGRIFFEN – PROFESSIONELL KOMMUNIZIEREN TROTZ KONFLIKTEN



Konflikte, Streitigkeiten, Differenzen oder Unstimmigkeiten kommen im beruflichen Umfeld immer wieder vor. Mit einigen Menschen kann man gut und mit anderen gerät man doch eher mal aneinander. Hierbei spielen neben sachlichen und rationalen Faktoren auch sehr häufig emotionale Hintergründe eine entscheidende Rolle. Aber wie geht man nun vor, wenn man im Berufsalltag eine schwierige kommunikative Situation vor sich hat? Lerne, den Hintergrund von Handlungen anderer besser zu verstehen, Eskalationsdynamiken frühzeitig zu erkennen und dich erfolgreich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahre mehr über praxisnahe, professionell ausgerichtete Kompetenzen, die es ermöglichen, im beruflichen Alltag souveräner zu kommunizieren und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Referentin: Katja Dittmar von DiLaPe, Dipl. Pädagogin, Trainerin, Beraterin, Moderatorin, Systemische Coachin

Adresse und Anmeldung: Kreis Coesfeld
Kreishaus I, Kleiner Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Straße 7, 48653 Coesfeld
anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

3. JUNI 2027 **ROSENDAHL**
18.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 13

PERSPEKTIVEN FINDEN:
CHANCEN UND WEGE IN DER BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG



Suchst du nach beruflicher Entwicklungsinspiration und beruflicher Veränderung? Frau Hartmann unterstützt dich als Arbeitssuchende, Berufsrückkehrerin oder im bestehenden Arbeitsverhältnis dabei, spannende, neue berufliche Perspektiven zu finden. Eingeladen sind alle interessierten Frauen, die sich Impulse bei der Gestaltung von Veränderungsprozessen wünschen. Du erhältst Informationen zur aktuellen Lage auf dem Arbeitsmarkt, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten einer beruflichen Neuorientierung. Ziel ist es, Klarheit zu gewinnen, passende Optionen zu entdecken und konkrete Schritte zu planen, damit du deine berufliche Situation selbstbewusst gestalten kannst.

Referentin: Karin Hartmann, Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

Adresse und Anmeldung: Rathaus der Gemeinde Rosendahl
Sitzungszimmer
Hauptstraße 30, 48720 Rosendahl-Osterwick
gleichstellung@rosendahl.de

10. JUNI 2027 **LÜDINGHAUSEN**
21. OKTOBER 2027 **DÜLMEN**
18.30 – 20.00 UHR

VORTRAG 14

KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG:
MIKROFEMINISMUS

Feminismus muss nicht immer laut sein. Manchmal reicht schon eine kleine Geste, ein kluger Satz oder der Mut, etwas anders zu machen. Was wir sagen, wie wir handeln und wo wir Grenzen setzen, ist stärker geprägt, als uns oft bewusst ist: von Rollenbildern, Medienvorbildern, Bildung, Sozialisation und unseren eigenen Erfahrungen. Vieles davon wirkt im Alltag ganz selbstverständlich – und oft unbewusst. Doch wir können selbst entscheiden, wie wir damit umgehen und wo wir Veränderung anstoßen.



Freu dich auf Aha-Momente, überraschende Perspektiven, praxisnahe Beispiele und sofort umsetzbare Impulse für deinen Alltag. Entdecke, wie viel Wirkung in den kleinen Dingen steckt – und wo du selbst ganz einfach anfangen kannst.

Referentin: Anke Herbstmann,
Gleichstellungsbeauftragte Kreis Coesfeld,
Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin

Adresse und Anmeldung: Burg Lüdinghausen im Ausschusszimmer
Amtshaus 14, 59348 Lüdinghausen
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

einsA, Bült 1 a, 48249 Dülmen
gleichstellung@duelmen.de

7. SEPTEMBER 2027 **ONLINE**
18.30 – 19.30 UHR

VORTRAG 15

FAIRER UMGANG

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

Wie gestalten wir ein Miteinander, in dem sich Menschen gesehen, respektiert und ernst genommen fühlen? Nicole Krüger vermittelt Grundlagen einer respektvollen Kommunikation und zeigt, wie Machtstrukturen sowie stereotype Rollenbilder unseren Alltag und unsere Zusammenarbeit prägen. Mit praxisnahen Beispielen und konkreten Impulsen macht sie deutlich, wie wir eingefahrene Muster erkennen und konkrete Strategien für einen konstruktiven Dialog im Beruf und Alltag entwickeln können. Freu dich auf neue Perspektiven und Denkanstöße sowie Raum für deine Fragen, damit du mit neuen Ideen und Handlungsmöglichkeiten gestärkt in deinen Alltag starten kannst.



Referentin: Nicole Krüger, Gleichstellungsbeauftragte Kreis Lippe
Dipl. Sozialarbeiterin/Dipl. Sozialpädagogin M.A. Sozialmanagement und ausgebildete (Konflikt-) Moderatorin

Anmeldung: gleichstellung@billerbeck.de

22. SEPTEMBER 2027 **COESFELD**
17.30 – 20.30 UHR

VORTRAG 16

VORSORGE TREFFEN

Wer entscheidet einmal für mich oder meine Kinder, wenn ich selbst nicht mehr in der Lage dazu bin? Die Betreuungsstelle des Kreises Coesfeld informiert über die möglichen Instrumente der persönlichen Altersvorsorge: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden wichtige Informationen, um eigenständig oder unter Mithilfe persönliche Vollmachten etc. erstellen zu können. Eine öffentliche Beglaubigung kann für die spätere Verwendung im Rechtsverkehr von Bedeutung sein. Sie kann auf Wunsch im Anschluss an den Vortrag gegen eine Gebühr von 10 € vorgenommen werden.



Referentin: Betreuungsbehörde Kreis Coesfeld

Adresse und Anmeldung: Kreis Coesfeld
Kreishaus I, kleiner Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Straße 7, 48653 Coesfeld
anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

1. OKTOBER 2027 LÜDINGHAUSEN
18.30 – 20.00 UHR

VORTRAG 17

ME-TIME OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

NEUE KRAFT SCHÖPFEN IN EINEM VOLLEN FAMILIENALLTAG



Zwischen Familie, Beruf und all den kleinen und großen Aufgaben bleibt für die eigenen Bedürfnisse oft wenig Raum. Doch Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist eine wichtige Grundlage dafür, langfristig kraftvoll und gelassen durch den Familienalltag zu gehen. In diesem Workshop schauen wir darauf, was dich wirklich auftankt, warum Me-Time so oft am schlechten Gewissen scheitert und wie du dir im Alltag bewusst Raum für dich schaffen kannst. Du erhältst alltagstaugliche Impulse und konkrete Ideen, die sich direkt umsetzen lassen – ohne zusätzlichen Druck und ohne den Anspruch, alles perfekt machen zu müssen.

Referentin: Stefanie Borgert, Fachkraft für Stressmanagement und Gründerin von FamilienBalance

Adresse und Anmeldung: Burg Lüdinghausen
Ausschusszimmer
Amtshaus 14, 59348 Lüdinghausen
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

5. OKTOBER 2027 ONLINE
19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 18

SICHTBAR WERDEN, OHNE LAUT ZU SEIN

NETZWERKEN FÜR INTROVERTIERTE FRAUEN

Netzwerken gilt oft als oberflächlich, laut und extrovertiert. Je lauter, desto besser. Wirklich? Gerade stille, introvertierte und sensible Menschen kämpfen mit dieser Wahrnehmung, in einer Zeit, in der Sichtbarkeit die einzige Währung für Erfolg zu sein scheint.



Britta Sophie Weck zeigt wie Frauen, die zurückhaltend und stiller sind, auf ihre eigene Art sichtbar werden können.

Wenn du dir Tiefe und authentische, strategische Beziehungsarbeit beim Netzwerken ohne permanente Selbstvermarktung wünschst, dann bist du hier genau richtig.

Referentin: Britta Weck, Kommunikations- und Empowerment-Coachin

Anmeldung: gleichstellung@coesfeld.de

15. OKTOBER 2027 **NOTTULN**
14.30 – 17.45 UHR

VORTRAG 19

BALD IN RENTE
ZEIT FÜR NEUES

Die Rentenzeit rückt näher oder ist sie vielleicht schon da? Viele Menschen beunruhigt die Vorstellung des Abschieds aus dem Arbeitsleben. Während wir auf das Berufsleben ausführlich vorbereitet werden, gibt es für den Ruhestand kaum Vorbereitungsmöglichkeiten. Dabei kann das Leben im Ruhestand ungeahnte Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten bieten.



Der Nachmittag „Bald in Rente – Zeit für Neues“ lädt die Teilnehmenden ein, sich auf diese Zeit „danach“ in einem ersten Schritt gedanklich einzulassen. Anregungen und Tipps helfen zu einem entspannten Einstieg in eine neue Lebensphase. Vielleicht ist das der ideale Zeitpunkt, um etwas Neues zu beginnen.

Referentin: Christel Büning, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention, Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Adresse und Anmeldung: Ratssaal der Gemeinde Nottuln
Stiftstraße 4
48301 Nottuln
kalkhoff@nottuln.de

9. NOVEMBER 2027 **NORDKIRCHEN**
18.00 – 20.15 UHR

VORTRAG 20

SPRICH, BEVOR DU SPRICHST
KÖRPERSPRACHE MIT WIRKUNG



Nonverbale Kommunikation ist vermutlich die älteste Form zwischenmenschlicher Verständigung – lange bevor der Mensch sein erstes Wort sprach. Bis heute ist die Wirkung unserer Körpersprache enorm: Sie prägt, wie wir in Gesprächen wahrgenommen werden, und kann sogar stärker wirken als das gesprochene Wort. Trotzdem wird ihre Bedeutung häufig unterschätzt.

In diesem Impulsseminar entdeckest du, wie du Deine eigene Körpersprache gezielt und kompetent einsetzen und die vielfältigen Signale nonverbaler Kommunikation bewusst nutzen kannst. Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf die Körpersprache unseres Gegenübers: Was verraten Gestik und Mimik wirklich – und wie lassen sich diese Signale entschlüsseln, um angemessen und wirkungsvoll zu reagieren? Ein spannender Blick in die Trickkiste der Körpersprache.

Referentin: Katja Dittmar von DiLaPe, Dipl.Pädagogin, Trainerin, Beraterin, Moderatorin, Systemische Coachin

Adresse und Anmeldung: Bürgerhaus Nordkirchen
Am Gorbach 2, 59394 Nordkirchen
gleichstellung@nordkirchen.de

11. NOVEMBER 2027 **ONLINE**
19.00 – 21.00 UHR

VORTRAG 21

UMGANG MIT STRESS

STRESSFREI GIBTS NICHT?!



Was passiert überhaupt, wenn wir in den Stressmodus geraten? Und ist Stress generell schlecht?

Stress hat Auswirkungen auf unseren Körper, Geist und Emotionen und somit Auswirkungen auf unser Denken, Handeln und Fühlen. In diesem Workshop schauen wir uns an, was Stress wirklich bedeutet, und lernen kleine, alltagstaugliche Methoden kennen, die uns helfen, in Stresssituationen souverän zu bleiben und ihnen bestenfalls frühzeitig entgegenzuwirken.

Referentin: Stefanie Vomhof, Trainerin, Coachin, Mediatorin

Anmeldung: gleichstellung@rosendahl.de

NOTIZEN

ÜBER KARIN HARTMANN



VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD

Berät und unterstützt dich

- Arbeitsuchende und Berufsrückkehrende (nach Betreuungszeiten der Kinder oder Pflege von Angehörigen)
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
- Beschäftigte
- Selbständige
- Institutionen und Netzwerke, die im Bereich Vereinbarkeit von Familie und Beruf tätig sind.

Beantwortet deine Fragen

- zu Ihrem beruflichen (Wieder-)Einstieg nach einer Familien- oder Pflegephase
- zur beruflichen Ausbildung
- zur klischeefreien Ausbildungs- und Berufswahl
- zum lebenslangen Lernen und zur individuellen Qualifizierung
- zur Stellensuche und Bewerbung
- zur Existenzgründung
- zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung
- zu den zahlreichen Angeboten, die die Agentur für Arbeit bietet.

Weitere Informationen findest du im Internet unter
https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca
oder **im Berufsinformationszentrum (BIZ) z. B. zu:**

- Ausbildung in Teilzeit
- Bewerbungstipps
- Termine zu den regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg in den Beruf finden
- eine individuelle Beratung ist ebenfalls möglich

E-Mail: karin.hartmann5@arbeitsagentur.de

VERANSTALTUNGS-KALENDER 2027

der Beauftragten für Chancengleichheit Karin Hartmann im Kreis Coesfeld:

Eine Anmeldung ist erforderlich unter karin.hartmann5@arbeitsagentur.de oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) unter 02541/919-125.

Offene Sprechstunde Wiedereinstieg
Findet monatlich statt, i. d. R. an einem Freitag.
Termine findest du unter unter:
www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca

21.01.2027
Veranstaltung „Berufscomeback“
VHS Dülmen

28.01.2027
Veranstaltung „Berufscomeback“
Familienbildungsstätte Coesfeld, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

04.02.2027
Veranstaltung „Berufscomeback“
VHS Dülmen, im Rathaus Havixbeck

01.07.2027
Veranstaltung “Existenzgründung“
BIZ Coesfeld

Die Seminare werden in Präsenz durchgeführt und sind kostenfrei. Sie dauern vormittags in der Regel von 9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr. Abendveranstaltungen sind unterschiedlich terminiert.

GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STÄDTE UND GEMEINDEN DES KREISES COESFELD

Gemeinde Ascheberg
Andrea Schubert
Tel. 02593 609-4013
gleichstellung@ascheberg.de
www.ascheberg.de

Stadt Billerbeck
Theresa Eswig
Tel. 02543 73-71
gleichstellung@billerbeck.de
www.billerbeck.de

Stadt Coesfeld
Anne Hemker
Tel. 02541 939-2406
gleichstellung@coesfeld.de
www.coesfeld.de

Stadt Dülmen
Sarah Kattenbeck
Tel. 02594 12-830
gleichstellung@duelmen.de
www.duelmen.de

Gemeinde Havixbeck
Sarah Seidel
Tel. 02507 33-114
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de
www.havixbeck.de

Stadt Lüdinghausen
Julia Ocken
Tel. 02591 926-940
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de
www.luedinghausen.de

Gemeinde Nottuln
Vanessa Kalkhoff
Tel. 02502 9420-301
kalkhoff@nottuln.de
www.nottuln.de

Gemeinde Nordkirchen
Klara Döbbelin-Südfeld
Tel. 02596 917-2101
gleichstellung@nordkirchen.de
www.nordkirchen.de

Stadt Olfen
Jutta Schmidt
Tel. 02595 389-9102
j.schmidt@olfen.de
www.olfen.de

Gemeinde Rosendahl
Sonja Schulze Wermeling
Tel. 02547 77-208
gleichstellung@rosendahl.de
www.rosendahl.de

Gemeinde Senden
Svenja Hähnel
Tel. 02597 699-106
s.haehnel@senden-westfalen.de
www.senden-westfalen.de

Kreis Coesfeld
Anke Herbstmann
Tel. 02541 18-9200
anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de
www.kreis-coesfeld.de

Kreispolizeibehörde Coesfeld
Kerstin Hilp-Bruckschen
Tel. 02541 14-494
gleichstellungsbeauftragte.coesfeld@polizei.nrw.de

Kreis Coesfeld
Der Landrat
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld
Tel. 02541 18-0

© Kreis Coesfeld, Oktober 2026
Fotos: Titelseite, Seite 2 u. 6: © Ki generiert v. Anke Herbstmann | Seite 7: © Olga Deminia | Seite 8: © Jacob Lund | Seite 11: © Mariia | Seite 12: © qunica.com | Seite 13: © Rido | Seite 14: © Robert Kneschke | Seite 15: © OpticalDesign | Seite 16: © Zandmann | Seite 17: © contrastwerkstatt | Seite 18: © Maridav | Seite 19: © Susanne Seifert Ki erweitert | Seite 20: © we.bond.creations | Seite 21: © Robert Kneschke | Seite 22: © Tatyana Gladskih | Seite 23: © Ki generiert v. Anke Herbstmann | Seite 24: © Iryna | Seite 25: © Biggy | Seite 26: © Malambopeopleimages.com | Seite 28: © Karin Hartmann - von Karin Hartmann (privat)
(wenn nicht anders erwähnt, alle Fotos von – **stock.adobe.com**)