

Termine 2025

Gruppen-angebote	Durchgang ab August 2025	Durchgang ab Februar 2026
Berufsrückkehr – so geht's	25.08.– 19.09.2025	04.02.– 03.03.2026
Kompetenzen für den Beruf	22.09.– 02.12.2025	04.03.– 13.05.2026
Digitale Kompetenz/ Vertiefung	04.12.2025– 29.01.2026	18.05.– 30.06.2026
<i>unterrichtsfrei</i>	13.10.– 24.10.2025 22.12.2025– 05.01.2026	24.03.– 06.04.2026 15.05. und 26.05.2026

Über eventuell erforderliche Termin-Änderungen informieren wir Sie unter: www.vhs-goettingen.de

Kostenfreie Teilnahme mit AVGS

Alle Angebote können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung finanziert werden. Bitte wenden Sie sich an die für Sie zuständige Ansprechperson.



Kontakt

Kontaktieren Sie mich für mehr Informationen und eine individuelle Beratung:

Susanne Berdelmann

Tel. 0551 4952-116

s.berdelmann@vhs-goettingen.de



Unterrichtsort

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Bahnhofsallee 7

37081 Göttingen

Fax: 0551 4952-132

www.vhs-goettingen.de



2025/2026



© Rido - stock.adobe.com

Perspektive Berufsrückkehr

Coaching und Kompetenzen
für Frauen – in Teilzeit



GÖTTINGEN
STADT, DIE WISSEN SCHAFFT



Perspektive Berufsrückkehr

Coaching und Kompetenzen für den beruflichen Neustart

Sie möchten nach einer beruflichen Auszeit aus familiären, gesundheitlichen oder anderen Gründen (wieder) in den Beruf einsteigen und sich optimal vorbereiten?

Wir unterstützen Sie dabei,

- Ihre Stärken zu formulieren
- eine (neue) berufliche Perspektive und Ziele zu entwickeln
- auf Gesundheit und Work-Life-Balance zu achten
- digitale Kompetenzen zu erweitern und ggf. ein aktuelles Zertifikat zu erwerben
- Kommunikation und Selbstpräsentation zu verbessern
- sich professionell zu bewerben
- eine geeignete Qualifizierung, Ausbildung, Umschulung oder einen Arbeitsplatz zu finden.

Sie können folgende Angebote nutzen:

- **Einzelcoaching**
- **Gruppenangebote**
- **Praktikum** (optional)

Wir beraten Sie gerne zur Auswahl der Angebote.

Jobcoaching

Ihr individueller Job-Plan

Im Einzelcoaching begleiten wir Sie individuell auf Ihrem Weg (zurück) in den Beruf.

Sie können bis zu 24 Ustd. nach Absprache nutzen (bei Bedarf auch online).

Der Beginn ist jederzeit möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin!



„Die Mischung aus individueller 1-zu-1-Beratung und dem Lernen in einer kleinen Gruppe gleichgesinnter Frauen hat mich echt weitergebracht!“

(Ehemalige VHS-Teilnehmerin)

Gruppenangebote

Gemeinsam zum beruflichen Erfolg

Die drei Kursangebote bauen aufeinander auf und bereiten Sie, ergänzt durch das Jobcoaching, optimal auf den Berufseinstieg vor. In kleinen Gruppen lernen Sie gemeinsam mit anderen Frauen für Ihre berufliche Zukunft:

Berufsrückkehr – so geht's

4 Wochen, 8.30–12.45 Uhr (100 Ustd.)

Kompetenzprofil erstellen, Work-Life-Balance, Grundlagen EDV, IT-Lernzentrum, Bewerbungstraining I, Berufsorientierung und Zielfindung

Kompetenzen für den Beruf

8 Wochen, 8.30–13.30 Uhr (240 Ustd.)

Digitale Kompetenz (MS Office), IT-Lernzentrum, Bewerbungstraining II, Berufsorientierung und Zielfindung, gesunder Berufseinstieg, Zeitmanagement, selbstbewusst Auftreten, Kommunikation und Teamarbeit, Strategien zur Integration in den Arbeitsmarkt

Digitale Kompetenz/Vertiefung

(nur in Kombination mit „Kompetenzen für den Beruf“)

6 Wochen, 8.30–13.30 Uhr (180 Ustd.)

Textverarbeitung (MS Word) inkl. Prüfung, Tabellenkalkulation (MS Excel) inkl. Prüfung, IT-Lernzentrum, Online-Bewerbung und Social Media, Gesundheitsprävention am PC

Praktikum (optional)

bis zu 6 Wochen in Teilzeit

Berufliche Orientierung/Erprobung in Betrieben oder Institutionen der Region.