



32. Infobörse Frau und Beruf

Donnerstag
16. April 2026

 www.bielefeld.de/gleichstellungsstelle

11.00 bis 17.00 Uhr
VHS Bielefeld
Ravensberger Park 1



Zum 32. Mal lädt das Netzwerk „Frau & Beruf“ zur Infobörse in die Volkshochschule in der Ravensberger Spinnerei ein.

Sie möchten sich über aktuelle Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt in Bielefeld informieren, neue berufliche Wege erkunden oder sich gezielt weiterqualifizieren? Vielleicht suchen Sie Inspiration, neue Kontakte oder spannende Impulse für Ihre Zukunft? – Dann sind Sie hier genau richtig!

Ob Weiterbildung, Beratung oder Orientierung: Zahlreiche Bildungsanbieter*innen, Beratungsstellen, Institutionen wie die Agentur für Arbeit und das Jobcenter freuen sich auf den Austausch mit Ihnen.

Informieren Sie sich an Infoständen, nehmen Sie an Workshops und Vorträgen teil und nutzen Sie die Gelegenheit, an unseren zahlreichen Themenständen ins Gespräch zu kommen.

Unter dem Motto **„Entdecken – Anpacken – Leben gestalten“** laden wir Sie herzlich ein, neue Perspektiven zu erkunden und eigene Wege zu gestalten. Ob im Handwerk, in Technik, Dienstleistung, Gesundheit oder anderen Berufsfeldern – hier geht es darum, Chancen zu erkennen, Ideen auszuprobieren und mutig anzupacken.

Diese Veranstaltung möchte Anregungen geben, Mut machen und zeigen, wie vielfältig berufliche Möglichkeiten für Frauen heute sind. Denn jede Entdeckung ist ein Schritt zu mehr Selbstbestimmung – und zu einem Leben, das „frau“ aktiv gestaltet.

Es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen – manchmal braucht es nur den ersten Schritt, um Großes zu verändern. Beruflich neu zu denken bedeutet, die eigene Leidenschaft zu entdecken und ihr zu folgen – für einen Weg, der wirklich zu Ihnen passt und Freude macht. Machen Sie den ersten Schritt – entdecken, anpacken, Leben gestalten!

Wir freuen uns auf Sie!

Monika Kruse

Der Besuch der Börse einschließlich der Teilnahme an allen Angeboten ist **kostenlos** und **ohne Anmeldung** möglich. Es gibt eine **Kinderbetreuung** vor Ort.

Programm

11.00 Uhr **Eröffnung**

11.00 bis **Infobörse Frau und Beruf**

17.00 Uhr *Aussteller*innen finden Sie durchgehend im Großen Saal und Kleinen Saal*

Bewerbung leichtgemacht. Wir unterstützen!

Kleiner Saal

- ▶ Bewerbungs-Feinschliff durch die Agentur für Arbeit und das Jobcenter Arbeit*plus* Bielefeld (*bitte Unterlagen in Papierform mitbringen*)
- ▶ Professionelles Schminkangebot für das Bewerbungsfoto
- ▶ Bewerbungsfotoservice (*bitte einen USB-Stick originalverpackt mitbringen*). Für das Foto entsteht ein Unkostenbeitrag in Höhe von 2 Euro
- ▶ Bewerbungsflyer erstellen

Zum Mitnehmen:

- ▶ Leitfaden „Praktische Bewerbungstipps“
- ▶ Tipps für einen gelungenen Auftritt in (Karriere-) Netzwerken

Workshops

12.30 bis 14.00 Uhr **Zu viel. Zu schnell. Zu ständig?**
Zeitgemäße Resilienz – jenseits von Durchhalten & Selbstoptimierung
Raum 240

Was hilft in herausfordernden Zeiten wirklich, wenn alles gleichzeitig kommt und gleich wichtig scheint. „Reiß dich zusammen“ oder „Denk einfach positiv“ greifen beide zu kurz.

- ▶ Wie behalte ich den Überblick, wenn der Kopf voll ist?
- ▶ Wie treffe ich gute Entscheidungen, wenn der Druck steigt?
- ▶ Wie schaffe ich es handlungsfähig zu bleiben, auch wenn es rund geht?

Hintergründe und alltagstaugliche Tools zur Selbstregulation, die spürbar entlasten. Eine Hilfe-zur-Selbsthilfe-Werkstatt für Kopf, Körper und Haltung.

*Susanne Volkmer, Entfaltungs-Werkstatt Bielefeld,
Coaching und Agile Organisationsentwicklung*

12.30 bis 14.00 Uhr **Karriere Boost mit KI – Ihr Weg zum Job mit Hilfe von Prompts**
Raum 262

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine digitale Begleitung an Ihrer Seite, der Sie bei Stellensuche, Profilschärfung und Bewerbungstexten unterstützt. In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie ChatGPT und Co. gezielt einsetzen können, um Ihre beruflichen Ziele klarer zu formulieren, aussagekräftige Bewerbungsunterlagen zu erstellen und mit durchdachten Prompts einen Vorsprung am Arbeitsmarkt zu gewinnen.

Muhammed Ali Aksu, Deutsche Angestellten-Akademie

15.15 bis 16.45 Uhr **Quereinstieg in Bethel**
Raum 117

Sie wollen eine Ausbildung absolvieren oder sich beruflich weiterentwickeln, suchen nach neuen Perspektiven oder die Prioritäten haben sich verändert? Sie möchten gerne bei Bethel arbeiten, wissen aber noch nicht um die Möglichkeiten? In Bethel ist ein beruflicher (Neu-) Anfang möglich, egal mit welchem Abschluss oder aus welcher Branche Sie kommen. Wir informieren Sie gerne über die Möglichkeiten eines Quereinstiegs in Bethel.

Heike Jennert, v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel

15.15 bis 16.45 Uhr **Lust auf Gestaltung? Unterwegs zu neuen Ufern**
Raum 240

Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Bewusstsein Ihrer Stärken Offenheit für Neues fördern, etablierte Routinen verlassen, sich Herausforderungen stellen, Hindernisse gezielt aus dem Weg räumen und Mut zur Gestaltung neu entdeckter Freiräume finden. Entwickeln Sie mit uns aus Ihrer Aufbruchsstimmung die für Sie passende Roadmap!

Christiane Rasper & Alexandra Busch, seit 1995 Inhaberrinnen der Rasper & Busch Unternehmensberatung in Bielefeld, Coaches, Vorbildunternehmerinnen und Mutmacherinnen

Vorträge

11.30 bis 12.15 Uhr **Life/Work Planning: Wie finde ich eine Arbeit die zu mir passt?**

Murnau Saal

Life/Work Planning von Richard Bolles ist ein international bekanntes Jobsuchverfahren. Die Methode ermöglicht Ihnen, systematisch Ihre eigenen Stärken und Wünsche zu entdecken und ohne schriftliche Bewerbungen eine Firma zu finden, die Sie genau so möchte wie Sie sind. Sie erleben kurzweilige Einblicke in die drei Phasen der authentischen Jobsuche.

Christiane Maschetzke, Life/Work Planning-Trainerin

14.15 bis 15.00 Uhr **Aus Stolpersteinen Wege bauen – Dein Neustart mit Mut und Klarheit**

Raum 117

Manchmal läuft das Leben anders als geplant – eine Pause, ein Umweg, ein Neuanfang. Doch genau darin liegt die Chance, Neues zu entdecken und den eigenen Weg selbst zu gestalten. In diesem Vortrag erfährst du, wie du mit Mut, Klarheit und Selbstvertrauen aus Herausforderungen neue Perspektiven machst.

Erfahre kompakt und praxisnah:

- ▶ wie du Rückschläge als Wendepunkte nutzt
- ▶ wie du deine Stärken wiederentdeckst
- ▶ wie du Schritt für Schritt deinen beruflichen Weg neu baust.

Lass dich hier inspirieren und ermutigen – denn aus Stolpersteinen können die schönsten Wege entstehen.

Birgit Peterschröder, Teamentwicklerin, systemische Coach (ECA), Visual Facilitator

Viele Fragen? Wir antworten!

An ausgewiesenen Messeständen stehen Expert*innen für Sie bereit, die Ihre Fragen zu diesen Fachthemen beantworten.

Die Themen sind farbig hinterlegt und im Lageplan in der entsprechenden Farbe gekennzeichnet. Sie erhalten den Lageplan an der Information im Eingangsbereich.

Lehrer*in werden – Mit dem Seiteneinstieg zum Traumberuf

- ▶ *Stand: Bezirksregierung Detmold, Dirk Müller*

Berufliche Orientierung und Weiterentwicklung

- ▶ *Stand: Agentur für Arbeit, Berufsberatung für Erwachsene, Claudia Freymuth, Petra Hovi*

Berufliche Orientierungsberatung: mehr als Infos!

- ▶ *Stand: REGE, Serpil Celik*

Mini-Coaching – Maxi-Wirkung

- ▶ *Stand: Dornröschen Karriereberatung GmbH*

Rollenklischees durchbrechen. Handwerklich durchstarten!

- ▶ *Stand: Handwerkskammer Ostwestfalen zu Lippe
Pascal Rüter*

Beruflicher Wiedereinstieg

- ▶ *Stand: Agentur für Arbeit, Diana Glanz*

Zielsicher das Abi nachholen – In jedem Alter und jeder Lebenssituation!

- ▶ *Stand: Abendgymnasium der Stadt Bielefeld,
Dr. Ines Guhe*

Berufliche Anerkennung von ausländischen Abschlüssen – Kostenlose Erst- und Verweisberatung!

- ▶ *Stand: MOZAIK, Makbule Çevik*

Alleinerziehend? Unterstützung finden!

- ▶ *Stand: Diakonie für Bielefeld gGmbH, Marion Arens,
Lotsenstelle für Alleinerziehende*

Wege in Beschäftigung!

- Stand: Jobcenter Arbeitplus Bielefeld, Integrationsfachkräfte

Ausbildung in Teilzeit – Geht das?

- Stand: Deutsche Angestellten-Akademie, Gesa Falk

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Dummer Witz oder Belästigung?

- Stand: Frauennotruf Bielefeld e.V., Melanie Rosendahl

Elternzeit und Wiedereinstieg – Vereinbarkeit gestalten!

- Stand: Familienservice Stadt Bielefeld, Heike Bockermann, Olga Weigandt-Rangnau, Svenja Spilker

Mit der eigenen Geschäftsidee durchstarten – so gelingt Ihr Weg als Gründerin!

- Stand: Industrie- und Handelskammer, Kathrin Teschke

Im Blickpunkt in 2026!

Frauen können Handwerk – und das mit Erfolg!

Kleiner Saal

Technisch-handwerkliche Berufe werden auch heute noch hauptsächlich von Männern ausgeübt. Doch immer mehr (junge) Frauen entscheiden sich heute ganz selbstverständlich für Berufe, die lange als untypisch für sie galten. Sie werden Malerinnen, Tischlerinnen, Elektronikerinnen oder Dachdeckerinnen – und überzeugen dort auf ganzer Linie.

Viele von ihnen schließen ihre Ausbildung mit Bestnoten ab, legen erfolgreich die Meisterprüfung ab und gründen später sogar ihr eigenes Unternehmen. Ihr Weg zeigt: Handwerk kennt kein Geschlecht – nur Talent, Leidenschaft und Können.

An den Infoständen haben Sie die Möglichkeit, handwerkliche Tätigkeiten praktisch auszuprobieren – eine gute Gelegenheit, Neues zu entdecken und erste Eindrücke zu gewinnen. Und das Beste: Viele Betriebe suchen händeringend nach Fachkräften. Es muss auch nicht immer eine mehrjährige Ausbildung sein, auch mit Qualifizierungen kann ein Quereinstieg gelingen.

Ausprobieren. Anpacken. Loslegen!

Schweißer*in

Sammeln Sie an unserem Stand mit einem virtuellen Schweißtrainer unkompliziert und sicher erste Erfahrungen im Schweißen. Der virtuelle Trainer vermittelt ein realistisches Gefühl für Technik und Handhabung, ermöglicht das Ausprobieren verschiedener Bewegungsabläufe und bietet auf Wunsch eine direkte Rückmeldung zu den eigenen Übungen. Darüber hinaus informieren wir über Einstiegsmöglichkeiten, Weiterbildungen und attraktive berufliche Perspektiven im Schweißbereich.

- Stand: GSI-Gesellschaft für Schweißtechnik International mbH, Daniela Kegel

Maler*in- und Lackierer*in

Erlebe das Lackieren hautnah: Mit unserem VR-Spritzverfahren-Simulator kannst Du virtuell eine Wohnungstür oder Motorhaube lackieren.

Gerne beraten wir Dich an unserem Stand zu den Berufen Malerin und Lackiererin sowie Fahrzeuglackiererin.

- Stand: Fachbereich Maler und Lackierer (MBZ) im HBZ Brackwede e. V., Vanessa Daake

Zimmer*in und Fliesenleger*in

Entdecken Sie die vielseitigen Berufe Zimmerer*in und Fliesenleger*in und erleben Sie das Handwerk live beim Fliesenschneiden und Holzbearbeiten. Testen Sie Werkzeuge, lernen Sie typische Arbeitsabläufe kennen und erhalten Sie spannende Einblicke in Materialien und Techniken.

Informieren Sie sich über Ein- und Aufstiegsmöglichkeiten und erfahren Sie, welche Fähigkeiten in diesen Berufen besonders gefragt sind.

Besuchen Sie uns und entdecken Sie Ihre eigenen handwerklichen Talente – Holz oder Fliese, hier erleben Frauen das Bauhandwerk hautnah!

► *Stand: Handwerksbildungszentrum Brackwede Fachbereich Bau e.V., Margarita Hildebrandt, Sherfie Havrysh*

Industriemechaniker*in – Zerspanungsmechaniker*in – Maschinen und Anlageführer*in

Ihr kritischer Blick ist gefragt. An unserem Stand präsentieren wir individuelle Werkstücke wie Stiftehalter aus Metall sowie innovative 3D-Druck-Modelle. Besucherinnen haben die Möglichkeit, aktiv an der Prüfung von Arbeitsproben teilzunehmen und zu sehen, wie Qualitätssicherung in der Fertigung umgesetzt wird. Unser Angebot vermittelt praxisnahe Einblicke und zeigt, welche Fähigkeiten in technischen Berufen gefragt sind.

► *Stand: DEKRA Akademie, Anna Oldak, Lisa Wentzel*

Schnupperangebot

14.15 bis 15.15 Uhr **Lampenfieber ade: wie Sie bei Präsentationen die Nerven behalten!**

Raum 253

Ein Vortrag ist mehr als nur gute Inhalte. Eine Vortragssituation kann enormen Druck verursachen. Wie können Sie die Situation trotzdem gut meistern? In diesem Workshop nehmen wir insbesondere die Auswirkungen von Stress bei Präsentationen in den Blick und erarbeiten Gegenstrategien, damit Sie entspannt Ihrer nächsten Präsentation entgegensehen können.

Volkshochschule, Rafhaela Gehle

Aktion

durchgehend **Wegweiser – Die Zukunft in der Hand**
Großer Saal

Was kann ich? Wo stehe ich? Wie soll meine berufliche Zukunft aussehen? Mit diesen Fragen können Sie sich heute kreativ auseinandersetzen. Unter fachlicher Anleitung durch Kunsttherapeutin Wichtrud Kaufmann gehen Sie auf Entdeckungsreise und gestalten malerisch oder mit selbsthärtendem Ton persönliche Symbole für Ihre berufliche Zukunft. Die kreative Vorgehensweise dient als Türöffner auf dem Weg zur beruflichen Neuorientierung, indem Sie Ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten formulieren. Hier sind keine künstlerischen Fähigkeiten gefragt, hier zählt nur die Lust auf Entdeckungen. Alles darf!

Wichtrud Kaufmann, Kunsttherapeutin

Ein Extra nach der Börse

Samstag, 18. April 2026 **Online-Workshop:**
Kopfarbeit – Wie die Ernährung unsere Hirnleistung beeinflusst

Fühlst du dich manchmal müde und erschöpft, unkonzentriert oder vergesslich? Unsere Ernährung spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie leistungsfähig, fokussiert und kreativ unser Gehirn arbeitet – sowohl im Job als auch privat.

In diesem Online-Vortrag erfährst Du:

- Wie die Darm-Hirn-Achse unsere Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit steuert
- Wie eine bewusste Ernährung langfristig das Risiko für Erkrankungen wie Demenz, Alzheimer oder ADHS senken kann
- Welche Nahrungsmittel unser Gedächtnis und unsere Energie positiv beeinflussen
- Praktische Tipps, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen

Termin: 18.04.2026, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Online (Zugangsdaten nach Anmeldung)

Anmeldung:

<https://www.genuss-im-leben.de/veranstaltungen>

Ernährungsberaterin, Sondra Parlayan, www.genuss-im-leben.de

Aussteller*innen

- ▶ **Agentur für Arbeit Bielefeld**, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Diana Glanz, bielefeld.bca@arbeitsagentur.de
- ▶ **Arbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Gütersloh**, Bettina Ruks, bettina.ruks@steinhagen.de
- ▶ **BellZett e. V.**, Katja Bordukat, info@bellzett.de
- ▶ **Bezirksregierung Detmold**, Dirk Müller, dirk.mueller@brdt.nrw.de
- ▶ **Creos Lernideen und Beratung GmbH**, Greta Steinhardt, g.steinhardt@creos.de
- ▶ **DEKRA Akademie**, Lena Sophie Fischer, bielefeld.akademie@dekra.com
- ▶ **Deutsche Angestellten-Akademie GmbH**, Gesa Falk, gesa.falk@daa.de
- ▶ **Dornröschen Karriereberatung GmbH**, Christiane Scheid, assistenz@dornroeschen-karriere.de
- ▶ **Entfaltungs-Werkstatt: Coaching – Agile Organisationsentwicklung**, Susanne Volkmer, info@entfaltungs-werkstatt.de
- ▶ **ESTA Bildungswerk gGmbH**, Andrea Dombrowski, andrea.dombrowski@esta-bw.de
- ▶ **EVb Training**, Torsten Kreuzer, torsten.kreuzer@evbtraining.de
- ▶ **Familienservice der Stadt Bielefeld**, Heike Bockermann, heike.bockermann@bielefeld.de
- ▶ **Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH**, Kerstin Riede, kerstin.riede@faw.de
- ▶ **Frauennotruf Bielefeld e. V.**, Melanie Rosendahl, info@frauennotruf-bielefeld.de
- ▶ **Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld**, Monika Kruse, monika.kruse@bielefeld.de
- ▶ **goldsteps consulting GmbH & Co. KG**, Lena Sambale, lena.sambale@goldsteps.de
- ▶ **Grone Bildungszentren NRW GmbH-gemeinnützig**, Jochen Steinke, bielefeld@grone.de
- ▶ **GSI – Gesellschaft für Schweißtechnik International mbH**, Daniela Kegel, kegel@dvs-bielefeld.de
- ▶ **Handwerksbildungszentrum Brackwede Fachbereich Bau e.V.**, Margarita Hildebrandt, margarita.hildebrandt@hbz.de
- ▶ **Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld**, Pascal Rüter, pascal.rueter@hwk-owl.de
- ▶ **Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld, – FrauenForum –** Jennifer Hersel, jennifer.hersel@hwk-owl.de
- ▶ **Industrie- und Handelskammer Ostwestfalen zu Bielefeld**, Kathrin Teschke, k.teschke@ostwestfalen.ihk.de
- ▶ **Institut für angewandte Logistik GmbH**, Agnieszka Kopperberg, kopperberg@ial.de
- ▶ **Jobcenter Arbeit+us Bielefeld, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt**, Natalia Hesse, jobcenter-bielefeld.chancengleichheit@jobcenter-ge.de
- ▶ **Kunsttherapeutin**, Wichtrud Kaufmann, wichtrudkaufmann@gmx.de
- ▶ **Life/Work Planning**, Christiane Maschetzke, christiane@maschetzke.de
- ▶ **Lotsenstelle für Alleinerziehende der Diakonie für Bielefeld gGmbH, Marion Arens**, Marion.Arens@diakonie-fuer-bielefeld.de
- ▶ **Malerbildungszentrum Bielefeld**, Friderike Borchers, friderike.borchers@hbz.de
- ▶ **MOZAIK gemeinnützige Gesellschaft für Interkulturelle Bildungs- und Beratungsangebote mbH**, Cevik Makbule, cevik@mozaik.de
- ▶ **Psychologische Frauenberatung e. V.**, Filiz Selman, info@frauenberatung-bielefeld.de
- ▶ **Rasper & Busch Unternehmensberatung GbR**, Christiane Rasper und Alexandra Busch, buero@rasper-busch.de
- ▶ **REGE mbH**, Claudia Pupos, claudia.pupos@rege-mbh.de

- ▶ **Stadt Bielefeld – Amt für Personal**, Sara Fleschenberg,
sara.fleschenberg@bielefeld.de
- ▶ **Stadt Bielefeld – Jugendamt – Fachberatung Kindertages-
pflege**, Pia-Madleen Klöpping, jugendamt@bielefeld.de
- ▶ **Stadt Bielefeld – Weiterbildungskolleg – Abendgymnasium**,
Ines-Anna Guhe, abendgymnasium@bielefeld.de
- ▶ **Systemische Personal- und Businesscoach (ECA)**,
Birgit Peterschröder, birgitpeterschroeder@icloud.com
- ▶ **VHS der Stadt Bielefeld**,
Nerea Discher, nerea.discher@bielefeld.de
- ▶ **v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel**, Heike Jennert,
heike.jennert@bethel.de
- ▶ **WBS TRAINING AG Bielefeld**, Sondra Parlayan,
bielefeld@wbstraining.de
- ▶ **Westfalen-Kolleg Bielefeld**, Christine Lütke-Börding,
sekretariat@westfalkolleg-bi.de

Die Kinderbetreuung findet im Raum E 05 statt.

Impressum

Herausgeberin:



Stadt Bielefeld
Gleichstellungsstelle

Verantwortlich für den Inhalt: Agnieszka Salek

Redaktion: Monika Kruse

In Kooperation mit:





www.bielefeld.de/fraueninfoerse