



## Goldmarie oder Pechmarie: Auf der Suche nach dem persönlichen Glück - alles Zufall?

In Zeiten, die als besonders stressig und rau erlebt werden und die wirtschaftliche Entwicklung phasenweise in Frage steht, wächst die Sehnsucht nach Sicherheit und Geborgenheit. Mit positiven Gefühlen wie Zuversicht und Vertrauen lässt sich das Leben auf dem Hof leichter meistern. Glück schützt vor Depressionen und stärkt das Immunsystem. Doch wie kann ich diese Gefühle bewusst wachsen lassen und steuern?

### Inhalte:

- ▶ Wie erreiche ich Glück?
- ▶ Gibt es ein Glücksgen?
- ▶ Kann man sich glücklich denken?
- ▶ Was macht uns glücklich - Die persönlichen Glückbringer im Blick?

Dieses Seminar vermittelt Ihnen wichtige Erkenntnisse zu verschiedenen Glückszutaten und Sie erfahren, mit welchen Strategien Sie Ihre persönliche Lebenszufriedenheit erhöhen und glückliche Momente begünstigen können.

**Referentin:** Iris Fahlbusch, LWK NRW, Münster, Weiterbildungsreferentin  
**Methode:** Seminar mit Übungen und Diskussion  
**Ort / Kurs / Termin:** Paderborn, PB-O20 118  
 Dienstag, 25.09.2018, 09:30 - 12:30 Uhr  
 Lübbecke, MI-O20 128  
 Dienstag, 27.11.2018, 09:30 - 12:30 Uhr



## Wie viel Arbeit ist zu viel? - Weichenstellung für mehr Entlastung

Frauen sind häufig einer Mehrfachbelastung durch die Arbeit in der Schnittstelle zwischen: Familie, Haushalt, Betrieb und Beruf, ausgesetzt. Wie hoch ist ihre Arbeitsbelastung wirklich? Ein Faktencheck zeigt, wie viel Arbeit anfällt und wodurch der Arbeitszeitbedarf beeinflusst wird. Wie kann es gelingen die Weichen zu stellen, um Entlastung zu schaffen und den Alltag trotzdem gut zu bewerkstelligen? Im Seminar werden verschiedene Wege aufgezeigt und diskutiert - Raus aus dem alten Trott und neue Wege entdecken!

### Inhalte:

- ▶ Faktencheck: Wie viel Arbeit fällt an?
- ▶ Wie kann ich Entlastung schaffen? Neue Wege entdecken!
- ▶ praktische Tipps für das Zeit- und Selbstmanagement

**Referentin:** Lisa Warder, LWK NRW, Lübbecke  
**Methode:** Seminar mit Übungen und Diskussion  
**Ort / Kurs / Termin:** Lübbecke, MI-O20 138  
 Dienstag, 06.11.2018, 09:30 - 12:30 Uhr  
 Lage, Nr. LIP-O20 148  
 Dienstag, 20.11.2018, 09:30 - 12:30 Uhr



## WiN-Fachexkursion: Dortmund: Großstadt im Einklang mit regionaler Landwirtschaft - Was sind die Erfolgsrezepte in der Ruhrregion?

Dortmund und seine angrenzenden Städte sind das Ziel der diesjährigen überregionalen Exkursion. In dieser Region hat seit jeher Regionalität bei der Vermarktung landfrischer Produkte einen hohen Stellenwert. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit des Ruhrgebietes.

### Programm:

- ▶ Entdecken - (Be)greifen - Erleben - Ein Lernbauernhof mit solidarischer Landwirtschaft
- ▶ Bio - Gemüsemanufaktur - eine besondere Liebe zur Natur-
- ▶ Hofladen, Hühnermobil und Pferdeponion
- ▶ Gemütlicher Ausklang

**Kursleitung:** Annette Höfinghoff, LWK NRW, Unna  
**Ort / Kurs / Termin:** EXT-O20 018  
 Mittwoch, 12.09.2018, 09:30 - 17:00 Uhr  
**Kosten:** ca. 25 - 30 € Verpflegung / Fachleitung



## WiN-Fachexkursion Landwirtschaft: Zuckerfabrik Lage und Pilzhof Stuckmann

Ob im morgendlichen Kaffee, im Kuchen oder im Softdrink - Zucker ist in vielen Lebensmitteln vorhanden. Der jährliche Durchschnittsverbrauch eines Deutschen liegt bei 28 Kilogramm. Doch wie wird der Zucker eigentlich hergestellt? Wir begeben uns bei der Zuckerfabrik Pfeifer und Langen in Lage auf Spurensuche.

Igelpilz, Kräuterseitling und Co. - auf dem Pilzhof der Familie Stuckmann werden zurzeit sechs verschiedene Pilze angebaut. Wie sie vermehrt, angebaut und verarbeitet werden, erfahren Sie im zweiten Teil der Exkursion.

- ▶ Zuckerfabrik Pfeifer & Langen, Lage
- ▶ Pilzhof Stuckmann, Bad Salzufflen
- ▶ Gemütlicher Ausklang

**Kursleitung:** Katja Hübner, LWK NRW, Brakel  
**Ort / Kurs / Termin:** EXT-O20 028  
 Donnerstag, 11.10.2018, 09:30 - 16:00 Uhr

### Unsere Veranstaltungsorte in OWL:

<b>Brakel:</b>	Kreisstelle der LWK, Bohlenweg 3
<b>Herford:</b>	Kreisstelle der LWK, Ravensberger Str. 6
<b>Lage:</b>	Gemeindehaus Peter & Paul, Schillerstr. 11
<b>Lübbecke:</b>	Kreisstelle der LWK, Kaiserstr. 17
<b>Paderborn:</b>	Kreisstelle der LWK, Bleichstr. 41



win

PROGRAMM 2018

für Frauen im  
Agrarbereich

REGIONAL-  
PROGRAMM  
OSTWESTFALEN

Weitere Infos &  
Veranstaltungen unter  
netzwerk-agraruero.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Katja Hübner  
Tel. 05272 3701-224  
katja.huebner@lwk.nrw.de  
Lisa Warder  
Tel. 05741 3425-40  
lisa.warder@lwk.nrw.de

WIR SIND DABEI!



## Die neue Düngeverordnung - So geht's in der Praxis!

Mit der neuen Düngeverordnung kommen auf die Landwirte einige einschneidende Veränderungen zu. Sie erfordert ein Umdenken beim Nährstoffmanagement im landwirtschaftlichen Betrieb. In diesem Seminar sollen die Inhalte der Düngeverordnung dargestellt und diskutiert werden. Mögliche Strategien zur Optimierung der Düngung sollen daher in dem Seminar erörtert werden.

### Inhalte:

- ▶ Wie erstelle ich eine Düngebedarfsermittlung?
- ▶ Nährstoffvergleich rechnen - Was ändert sich?
- ▶ Berechnung und Bewertung betrieblicher Stoffstrombilanzen
- ▶ Was muss dokumentiert werden?
- ▶ Was wird in der Wirtschaftsdüngernachweis-VO erfasst?

**Referenten:** Georg Gievers, LWK NRW, Brakel, Wasserkooperation

**Methode:** Vortrag mit Diskussion

**Ort / Kurs / Termin:**  
**Lage, LIP-O20 018**  
**Dienstag, 30.01.2018, 09:00 - 12:30 Uhr**  
**Brakel, HX-O20 028**  
**Dienstag, 20.02.2018, 09:00 - 12:30 Uhr**  
**Lübbecke, MI-O20 038**  
**Donnerstag, 22.02.2018, 09:00 - 12:30 Uhr**



## Landwirtschaft und Image - Öffentlichkeitsarbeit als Teil der Unternehmensstrategie

Als Unternehmerin im Agrarbereich haben Sie auch mit Menschen zu tun, die der heutigen Landwirtschaft kritisch oder unsicher gegenüberstehen. Wie können Sie darauf Einfluss nehmen? Der erfolgreiche Dialog mit dem kritischen Verbraucher trägt zu einem besseren Verständnis und damit zu mehr Akzeptanz für die Landwirtschaft bei. Im Seminar lernen und trainieren Sie, wie Sie Ihren Gesprächspartner „mitnehmen“ können und souverän die Landwirtschaft repräsentieren.

### Inhalte:

- ▶ Grundlagen der Gesprächsführung
- ▶ Kommunikationsstrategien für den Umgang mit Einwänden und Widerständen?
- ▶ Wie präsentiere ich uns, unseren Betrieb und unsere Produkte glaubwürdig, sachlich und gleichzeitig emotional?
- ▶ Wie kann ein Unternehmenskonzept für die eigene Öffentlichkeitsarbeit aussehen?

**Referent:** Harald Schmid, LWK NRW, Köln, Kommunikationstrainer, Coach

**Methode:** Seminar mit Übungen, Gruppenarbeit

**Ort / Kurs / Termin:**  
**Brakel, Dienstag, 06.03.2018, 09:30 - 16:00 Uhr**  
**HX-O20 048: Schwerpunkt Gesprächsführung**  
**HX-O20 058: Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit**



## Digitalisierung im Agrarbüro - Schritt für Schritt

Das digitale Büro bietet für landwirtschaftliche Betriebe ein riesiges Potential und ist gleichzeitig eine Herausforderung für diejenigen, die im Agrarbüro arbeiten. Der Kurs informiert über wichtige Grundlagen.


### Inhalte:

- ▶ Digitalisierung - Worum geht es genau?
- ▶ Wie Technik und Software die Büroarbeit erleichtern können
- ▶ Beispiele aus der betrieblichen Praxis
- ▶ Wo stehe ich - wo will ich hin? Weitere Schritte vorbereiten...

**Leitung:** Heidrun Gerwin-Wegener, LWK NRW, Münster

**Methode:** Vortrag, moderierter Erfahrungsaustausch, Arbeit in Kleingruppen

**Ort / Kurs / Termin:**  
**Herford, HF-O20 068**  
**Mittwoch, 14.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr**



Teilnahmegebühr 130 € pro Jahr (incl. 1 PC-Seminar). Einzelveranstaltungen buchbar (50 € pro Veranstaltung).  
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!  
Ihre  
*L. Wödes k. Fischer*



## „450 Euro-Job - Geringfügige Beschäftigung“ Chancen und Risiken im Vergleich!

Auf vielen landwirtschaftlichen Betrieben ist die Arbeitsbelastung extrem hoch. Das ist der Grund, warum auf vielen Betrieben Aushilfen auf 450-Euro-Basis für den Betrieb oder für die Mitarbeit im Haushalt angestellt sind.

Ziel ist es, die Chancen und Risiken, die in diesen Arbeitsverhältnissen stecken, zu beleuchten.

### Inhalte:

- ▶ Steuerliche Handhabung auf dem landwirtschaftlichen Betrieb?
- ▶ Aufzeichnungspflichten, Mindestlohn etc.
- ▶ Minijob wird Midijob: Auswirkungen auf die landw. Versicherungen
- ▶ Auswirkungen auf die Rentenbiographien

**Referentin:** Patricia Pöpping, BSB GmbH, Münster

**Methode:** Vortrag mit Diskussion

**Ort / Kurs / Termin:**  
**Brakel, HX-O20 078**  
**Donnerstag, 12.04.2018, 09:00 - 12:00 Uhr**



## Kunden erreichen mit sozialen Netzwerken - Facebook, Pinterest, Instagram und Co.

Millionen Nutzer tummeln sich täglich in sozialen Netzwerken. Machen Sie mit guten Beiträgen auf sich und Ihre Produkte/Angebote aufmerksam.

### Inhalte:

- ▶ Welche Möglichkeiten bietet welches Netzwerk?
- ▶ Welche Beiträge kommen gut an und wie erstelle ich diese?
- ▶ Wie erreiche ich die richtigen Nutzer?
- ▶ Wie nutze ich die sozialen Netzwerke für meinen Betrieb?
- ▶ Nützliche Werkzeuge und Programme, die Planung und Durchführung erleichtern

**Referentin:** Nicole Kirchhoff, klartext, Münster

**Methode:** Vortrag mit praktischen Teilnehmer-Übungen

**Voraussetzungen:** eigenes Smartphone oder eigener Laptop sollte mitgebracht werden

**Ort / Kurs / Termin:**  
**Herford, HF-O20 088**  
**Donnerstag, 26.04.2018, 09:30 - 13:00 Uhr**  
**Paderborn, PB-O20 098**  
**Montag, 28.05.2018, 14:30 - 18:00 Uhr**  
**PC-Raum Gregor-Mendel-Berufskolleg,**  
**Treffpunkt: LWK, Bleichstr. 41., PB**



## „Smart unterwegs“ - Wir nutzen die Möglichkeiten unseres Smartphone beim Stadtrundgang durch Paderborn!

Mit einem Smartphone haben wird die Möglichkeit uns in fremder Umgebung zurechtzufinden. Apps helfen uns bei der Orientierung und liefern uns viele Informationen.

### Inhalte:

- ▶ Einrichtung und Aktualisierung der App „Google Maps“
- ▶ Orientierung auf der Karte, Routen finden, zu Fuß navigieren
- ▶ Bus- und Zugverbindungen, Cafés, Apotheken etc. in der Nähe finden
- ▶ Standort per WhatsApp oder SMS teilen
- ▶ Informationen zu Sehenswürdigkeiten abrufen

**Referentin:** Nicole Kirchhoff, klartext, Münster

**Methode:** Spaziergang mit Teilnehmer-Übungen

**Voraussetzungen:** Interessierte Frauen mit eigenem Smartphone und mobiler Internetverbindung, und Smartphone Grundkenntnissen (max. 10 TN)

**Ort / Kurs / Termin:**  
**Paderborn, PB-O20 108**  
**Mittwoch, 02.05.2018, 14:00 - 17:00 Uhr**  
**Treffpunkt: Vorplatz Hbf Paderborn**