

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

# Büro



# 2017

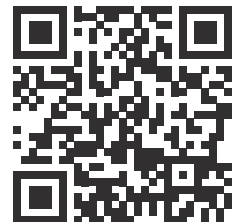
SEIT MEHR ALS 60 JAHREN ...

Seminare

Workshops

Diskussionen

Informationen



## Sehr geehrte Damen, liebe Frauen,

seit über 60 Jahren bietet das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. (kurz BüroF) Bildungsangebote für hessische Bürgerinnen sowie Frauenverbände und Vereine zu einem breiten Themenspektrum aus dem gesellschaftspolitischen Bereich, der beruflichen Weiterentwicklung und zu den Themen Flucht, Migration und Integration an.

Wir verstehen uns als Dienstleisterin für hessische Frauen und Frauenverbände:

Unsere Referentinnen kommen in Ihre Einrichtungen und in Ihre Regionen und können Seminare, Workshops, Fortbildungen und Vorträge für Sie und Ihre Frauen vor Ort halten. Wir entwickeln mit Ihnen zusammen ein maßgeschneidertes Angebot, eingebettet in die aktuellen Themen vor Ort.

Das Programmheft 2017 besteht wie in den letzten Jahren aus zwei Teilen. In der ersten Hälfte finden Sie die Seminare und Exkursionen für einzelne Frauen mit festen Terminen und Veranstaltungsorten in ganz Hessen. Im zweiten Teil sind weitere Seminarthemen für Frauengruppen, Vereine, Verbände und Frauenbeauftragte aufgeführt. Sie können sämtliche Themen der Einzel- und Gruppenveranstaltungen für Ihre individuelle Veranstaltung hessenweit bei uns buchen. Rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern!

Mehr Informationen zu unseren aktuellen Veranstaltungen und Zusatzveranstaltungen erhalten Sie auf unserer Website unter [www.buero-f.de](http://www.buero-f.de). Hier können Sie auch den monatlich erscheinenden kostenlosen Newsletter abonnieren.

Besonders möchten wir auf die Veranstaltung **One Billion Rising**, eine weltweite Aktion gegen Gewalt an Frauen und Mädchen, **am 14. Februar 2017** in Wiesbaden hinweisen. **Schirmherr ist der Hessische Minister für Soziales und Integration Stefan Grüttner**. Kommen Sie **am 14. Februar um 16:00 Uhr** zum Schlossplatz Wiesbaden und setzen Sie gemeinsam mit uns ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen!

Vom **09. Juni bis zum 18. Juni 2017** sind wir mit einem Stand in der Landesausstellung beim **Hessentag in Rüsselsheim** präsent. Hier können Sie uns persönlich treffen und uns Ihre Fragen stellen. Wir freuen uns auf Sie!

Im **September 2017 findet die nächste Bundestagswahl** statt. Unsere Demokratie lebt davon, dass wir eine Stimme haben und diese Stimme nutzen. Im Sinne von Elly Heuss-Knapp möchten wir alle Frauen aufrufen, Ihre Stimme abzugeben, denn nur so bekommt Demokratie in Deutschland ein weibliches Gesicht. Stimmen Sie über die Grundsätze unserer Demokratie ab! 2017 haben Sie die Wahl!

Zahlreiche Frauen haben dieses neue vielfältige Programm durch ihre Ideen mitentwickelt. Ihnen gilt unser besonderer Dank. Ebenso bedanken wir uns bei allen, die unsere Arbeit fördern, insbesondere dem Land Hessen und den Abgeordneten des Hessischen Landtags. Auch den Referentinnen, Kooperationspartnerinnen, Mitarbeiterinnen sowie den Mitgliedern des Vorstands und unseres Programm-ausschusses danken wir für die intensive und engagierte Mitarbeit im BüroF!

Wir freuen uns, Sie als Kooperationspartnerin oder als Teilnehmerin bei einer unserer Veranstaltungen im kommenden Jahr zu treffen.

Claudia Ravensburg, MdL  
Vorstandsvorsitzende

Carolin Rauscher  
Geschäftsführerin

### Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Friedrichstraße 32

D-65185 Wiesbaden

fon 0611 15786-0

fax 0611 15786-22

mail [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)

net [www.buero-f.de](http://www.buero-f.de)

## Vorstandsmitglieder

### Vorsitzende:

Claudia Ravensburg, MdL, Bad Wildungen

### Stellvertretende Vorsitzende:

Lisa Gnadl, MdL, Friedberg

### Beisitzerin:

Sigrid Erfurth, MdL, Neu-Eichenberg

### Beisitzerin:

Brigitte Schlüter, Mörfelden-Walldorf

### Schatzmeisterin:

Helga Skolik, Wiesbaden

### Vorsitzende des Programmausschusses:

Rita Czymai, Hohenstein

## Programmausschussmitglieder

Annette Bars, Griesheim

Rita Czymai, Hohenstein

Marita Eilrich, Frankfurt am Main

Claudia Hackhausen, Wiesbaden

Sigrid Isser, Offenbach am Main

Mechthild Koch, Biebertal

Renate Reinecke, Langgöns

Brigitte Schlüter, Walldorf

Claudia Wesner, Frankfurt am Main

### Ansprechpartnerinnen im BüroF

Heike Demant, Sekretariat

Brigitte Lesch, Buchhaltung

Carolin Rauscher, Geschäftsführerin

Laura Schöffler, Bildungsreferentin

## Inhaltsverzeichnis

### Für einzelne Frauen

Themenübersicht nach den folgenden Bereichen

- Gesellschaftspolitische Themen
- Frauen, Beruf und Perspektiven
- Exkursionen

Terminübersicht (chronologisch)

Veranstaltungen (Nummer 1 - 84)

Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen

### Für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

Themenübersicht nach den folgenden Bereichen

- Flucht, Migration und Integration
- Gesellschaftspolitische Themen
- Frauen, Beruf und Perspektiven

Veranstaltungen (Nummer 85 –135)

Anfrageformular und Anfragebedingungen

### Seite

6 - 7

8 - 9

11 - 94

103 - 104

10

95 - 102

105 - 106

## Themenübersicht - für einzelne Frauen

Seminar-Nr.	Gesellschaftspolitische Themen
5	„Stress – lass nach!“ / 07.02. / Offenbach
7	Männer reden anders – Frauen auch / 08.02. / Bad Hersfeld
10	Frauen setzen sich in einer Männerwelt durch – Punkten im Verein / 18.02. / Wiesbaden
16	Frauen und Altersvorsorge / 08.03. / Heusenstamm
20	Workshop: Netzwerken für Gleichberechtigung / 16.03. / Bad Schwalbach
22	Besuch der Hessischen Staatskanzlei in Wiesbaden / 21.03. / Wiesbaden
23	Resilienz / 23.03. / Kassel
27	Frauen und Ehrenamt – Erfüllung und Herausforderung / 29.03. / Dreieich
31	Coaching für pflegende Angehörige / 22.04. / Heusenstamm
34	Frauen und Altersvorsorge / 25.04. / Langen
36	„Geld steht Frauen gut“ – Altersvorsorge für Frauen / 26.04. / Wiesbaden
38	Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / 29.04. / Reinheim
39	Interaktiver Vortrag: Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / 09.05. / Langen
40	Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ / 09.05. / Friedrichsdorf
41	Sinnloses Dauergrübeln / 10.05. / Bad Hersfeld
42	Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / 11.05. / Wiesbaden
44	Coaching für pflegende Angehörige / 17.05. / Bad Hersfeld
45	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / 20.05. / Dreieich
50	Frauen und Altersvorsorge / 22.06. / Neu-Isenburg
53	Vortrag: Resilienz – Krisen meistern und ihr Potential entfalten / 30.08. / Frankfurt
54	Vortrag: Generation Y verändert die Arbeitswelt / 01.09. / Alsbach-Hähnlein
55	„Chancen und Möglichkeiten der Integration von geflüchteten Menschen in Hessen“ – Theoretische Ansätze und praktische Umsetzung / 02.09. / Langen
56	Interaktiver Vortrag: Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / 06.09. / Bad Homburg
58	Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen! / 07.09. / Dreieich
59	„Mensch – ärgere dich nicht“ / 09.09. / Heusenstamm
61	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / 19.09. / Gießen
62	„Mensch – ärgere dich nicht“ / 23.09. / Reinheim
64	Besuch der Hessischen Staatskanzlei in Wiesbaden / 26.09. / Wiesbaden
67	„Mensch – ärgere dich nicht“ / 10.10. / Bensheim
69	Selbstbewusst in eigener Sache verhandeln / 26.10. / Friedrichsdorf
71	Resilienz – Widerstandskraft für die Seele / 28.10. / Korbach
72	Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ / 28.10. / Dreieich
73	Souverän die eigene Position vertreten / 01.11. / Bad Homburg
74	Interkulturelle Kommunikation / 02.11. / Friedrichsdorf
79	Raus aus der Opferhaltung – Rein ins selbstbestimmte Leben / 08.11. / Bad Hersfeld
83	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / 28.11. / Neu-Isenburg

## Seminar-Nr. Frauen, Beruf und Perspektiven

2	Anpacken statt aufschieben / 19.01. / Neu-Isenburg
4	Teamsitzungen – effektiv und zielführend / 04.02. / Reinheim
8	Der erste Eindruck hat keine zweite Chance! / 09.02. / Bad Homburg
9	Sprache wirkt – immer! Führungsstark sprechen / 18.02. / Seeheim-Jugenheim
11	Organisation: Wohin mit dem Papierkram / 18.02. / Heusenstamm
12	Meine persönlichen „inneren Antrieber“ / 21.02. / Bensheim
13	Standortbestimmung und Kompetenzprofil / 22.02. / Bad Homburg

## Themenübersicht - für einzelne Frauen

### Seminar-Nr. Frauen, Beruf und Perspektiven (Fortsetzung)

14	Im Spannungsfeld zwischen Karriere, eigenen Bedürfnissen und Kindererziehung / 04.03. / Griesheim
15	Professioneller und souveräner Umgang mit Konflikten und verbalen Angriffen – Deeskalationstraining / 08.03. / Lauterbach
17	Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / 11.03. / Kronberg
18	Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / 14.03. / Kronberg
19	Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / 15.03. / Bad Hersfeld
25	Welche Rolle spiele ich eigentlich? / 25.03. / Korbach
26	Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden / 25.03. / Seeheim-Jugenheim
28	Ich! Selbstbehauptungstraining für Frauen im Beruf / 29.03. / Bad Hersfeld
29	Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / 30.03. / Bad Homburg
30	Ich weiß, was ich kann! / 19. – 20.04. / Friedrichsdorf
32	Wenn es nervt, dann tu was! / 22.04. / Korbach
33	„Sei nicht so hart zu dir selbst...“ / 25.04. / Wiesbaden
35	„Nicht mein Problem“ / 25.04. / Neu-Isenburg
37	Sprache wirkt – immer! Führungsstark sprechen / 26.04. / Bad Homburg
43	Das Potential, das in uns liegt! / 16.05. / Fulda
46	Der erste Eindruck hat keine zweite Chance! / 20.05. / Vöhl-Harbshausen
47	Ich weiß, was ich kann! / 20.05. / Langen
49	Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / 31.05. / Frankfurt
52	Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden / 29.08. / Neu-Isenburg
57	Rhetorik & Gesprächsführung – Einstiegskurs / 06.09. / Bad Hersfeld
60	Empathie vs. professionelle Distanz im Berufsalltag / 13.09. / Bad Hersfeld
63	Femininer Business Talk – Small Talk / 23.09. / Vöhl-Harbshausen
65	FREIER SPRECHEN – Persönlichkeitstraining für Frauen / 30.09. / Wiesbaden
68	Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / 24.10. / Kassel
70	Die Sache mit dem „NEIN“ / 26.10. / Neu-Isenburg
75	Women-Business-Knigge / 04.11. / Vöhl-Harbshausen
76	Marketing in eigener Sache / 04.11. / Dreieich
77	Teamsitzungen – effektiv und zielführend! / 04.11. / Seeheim-Jugenheim
78	Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / 07.11. / Langen
80	Anpacken statt aufschieben / 14.11. / Langen
81	Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen! / 16.11. / Wiesbaden
84	Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / 01.12. / Alsbach-Hähnlein

### Seminar-Nr. Exkursionen

1	Ein innovativer und kreativer Kunstvermittlungsworkshop für Frauen / 19.01. / Frankfurt
3	Der Hessische Landtag / 25.01. / Wiesbaden
6	Besuch der Kaffee-Rösterei Wacker in Frankfurt / 08.02. / Frankfurt
21	Frauen in die Politik – Wiesbaden nach 1945 (Stadtrundgang) / 21.03. / Wiesbaden
24	Besuch des Staatstheaters Kassel / 24.03. / Kassel
48	Rose – die Königin der Blumen – Besuch des Rosenmuseums / 31.05. / Steinfurth
51	Weiblicher Aufbruch in den 1920er Jahren (Stadtrundgang) / 27.06. / Wiesbaden
66	Frauen beim Hessischen Rundfunk / Oktober / Frankfurt
82	Flughafen Frankfurt am Main / 17.11. / Frankfurt

## Terminübersicht – für einzelne Frauen

<b>Januar</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
19.01.	Ein innovativer und kreativer Kunstvermittlungsworkshop für Frauen / Frankfurt / 1
19.01.	Anpacken statt aufschieben / Neu-Isenburg / 2
25.01.	Der Hessische Landtag / Wiesbaden / 3
<b>Februar</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
04.02.	Teamsitzungen – effektiv und zielführend / Reinheim / 4
07.02.	„Stress – lass nach!“ / Offenbach / 5
08.02.	Besuch der Kaffee-Rösterei Wacker in Frankfurt / Frankfurt / 6
08.02.	Männer reden anders – Frauen auch / Bad Hersfeld / 7
09.02.	Der erste Eindruck hat keine zweite Chance! / Bad Homburg / 8
18.02.	Sprache wirkt – immer! Führungsstark sprechen / Seeheim-Jugenheim / 9
18.02.	Frauen setzen sich in einer Männerwelt durch – Punkten im Verein / Wiesbaden / 10
18.02.	Organisation: Wohin mit dem Papierkram / Heusenstamm / 11
21.02.	Meine persönlichen „inneren Antreiber“ / Bensheim / 12
22.02.	Standortbestimmung und Kompetenzprofil / Bad Homburg / 13
<b>März</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
04.03.	Im Spannungsfeld zwischen Karriere, eigenen Bedürfnissen und Kindererziehung / Griesheim / 14
08.03.	Professioneller und souveräner Umgang mit Konflikten und verbalen Angriffen – Deeskalationstraining / Lauterbach / 15
08.03.	Frauen und Altersvorsorge / Heusenstamm / 16
11.03.	Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / Kronberg / 17
14.03.	Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / Kronberg / 18
15.03.	Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / Bad Hersfeld / 19
16.03.	Workshop: Netzwerken für Gleichberechtigung / Bad Schwalbach / 20
21.03.	Frauen in die Politik – Wiesbaden nach 1945 (Stadtrundgang) / Wiesbaden / 21
21.03.	Besuch der Hessischen Staatskanzlei in Wiesbaden / Wiesbaden / 22
23.03.	Resilienz / Kassel / 23
24.03.	Besuch des Staatstheaters Kassel / Kassel / 24
25.03.	Welche Rolle spiele ich eigentlich? / Korbach / 25
25.03.	Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden / Seeheim-Jugenheim / 26
29.03.	Frauen und Ehrenamt – Erfüllung und Herausforderung / Dreieich / 27
29.03.	Ich! Selbstbehauptungstraining für Frauen im Beruf / Bad Hersfeld / 28
30.03.	Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / Bad Homburg / 29
<b>April</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
19. – 20.04.	Ich weiß, was ich kann! / Friedrichsdorf / 30
22.04.	Coaching für pflegende Angehörige / Heusenstamm / 31
22.04.	Wenn es nervt, dann tu was! / Korbach / 32
25.04.	„Sei nicht so hart zu dir selbst...“ / Wiesbaden / 33
25.04.	Frauen und Altersvorsorge / Langen / 34
25.04.	„Nicht mein Problem“ / Neu-Isenburg / 35
26.04.	„Geld steht Frauen gut“ – Altersvorsorge für Frauen / Wiesbaden / 36
26.04.	Sprache wirkt – immer! Führungsstark sprechen / Bad Homburg / 37
29.04.	Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / Reinheim / 38
<b>Mai</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
09.05.	Interaktiver Vortrag: Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / Langen / 39
09.05.	Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ / Friedrichsdorf / 40
10.05.	Sinnloses Dauergrübeln / Bad Hersfeld / 41
11.05.	Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / Wiesbaden / 42
16.05.	Das Potential, das in uns liegt! / Fulda / 43
17.05.	Coaching für pflegende Angehörige / Bad Hersfeld / 44

## Terminübersicht – für einzelne Frauen

<b>Mai (Fortsetzung)</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
20.05.	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / Dreieich / 45
20.05.	Der erste Eindruck hat keine zweite Chance! / Vöhl-Harbshausen / 46
20.05.	Ich weiß, was ich kann! / Langen / 47
31.05.	Rose – die Königin der Blumen - Besuch des Rosenmuseums / Steinfurth / 48
31.05.	Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / Frankfurt / 49
<b>Juni</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
22.06.	Frauen und Altersvorsorge / Neu-Isenburg / 50
27.06.	Weiblicher Aufbruch in den 1920er Jahren (Stadtrundgang) / Wiesbaden / 51
<b>August</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
29.08.	Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden / Neu-Isenburg / 52
30.08.	Vortrag: Resilienz – Krisen meistern und ihr Potential entfalten / Frankfurt / 53
<b>September</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
01.09.	Vortrag: Generation Y verändert die Arbeitswelt / Alsbach-Hähnlein / 54
02.09.	„Chancen und Möglichkeiten der Integration von geflüchteten Menschen in Hessen“ – Theoretische Ansätze und praktische Umsetzung / Langen / 55
06.09.	Interaktiver Vortrag: Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / Bad Homburg / 56
06.09.	Rhetorik & Gesprächsführung – Einstiegskurs / Bad Hersfeld / 57
07.09.	Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen! / Dreieich / 58
09.09.	„Mensch – ärgere dich nicht“ / Heusenstamm / 59
13.09.	Empathie vs. professionelle Distanz im Berufsalltag / Bad Hersfeld / 60
19.09.	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / Gießen / 61
23.09.	„Mensch – ärgere dich nicht“ / Reinheim / 62
23.09.	Femininer Business Talk – Small Talk / Vöhl-Harbshausen / 63
26.09.	Besuch der Hessischen Staatskanzlei in Wiesbaden / Wiesbaden / 64
30.09.	FREIER SPRECHEN – Persönlichkeitstraining für Frauen / Wiesbaden / 65
<b>Oktober</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
Oktober	Frauen beim Hessischen Rundfunk / Frankfurt / 66
10.10.	„Mensch – ärgere dich nicht“ / Bensheim / 67
24.10.	Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / Kassel / 68
26.10.	Selbstbewusst in eigener Sache verhandeln / Friedrichsdorf / 69
26.10.	Die Sache mit dem „NEIN“ / Neu-Isenburg / 70
28.10.	Resilienz – Widerstandskraft für die Seele / Korbach / 71
28.10.	Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ / Dreieich / 72
<b>November</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
01.11.	Souverän die eigene Position vertreten / Bad Homburg / 73
02.11.	Interkulturelle Kommunikation / Friedrichsdorf / 74
04.11.	Women-Business-Knigge / Vöhl-Harbshausen / 75
04.11.	Marketing in eigener Sache / Dreieich / 76
04.11.	Teamsitzungen – effektiv und zielführend! / Seeheim-Jugenheim / 77
07.11.	Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / Langen / 78
08.11.	Raus aus der Opferhaltung / Bad Hersfeld / 79
14.11.	Anpacken statt aufschieben / Langen / 80
16.11.	Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen! / Wiesbaden / 81
17.11.	Flughafen Frankfurt am Main / Frankfurt / 82
28.11.	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / Neu-Isenburg / 83
<b>Dezember</b>	<b>Thema / Ort / Seminar-Nr.</b>
01.12.	Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / Alsbach-Hähnlein / 84

## Themenübersicht – für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

<b>Seminar-Nr.</b>	<b>Flucht, Migration und Integration</b>
85	Lebenslagen von Migrantinnen in Deutschland
86	Zwischen Integration und Inklusion?
87	Interkulturelle Öffnung und Kompetenz
88	Vorurteilsbewusst arbeiten in Verwaltung und sozialer Arbeit
89	„Dialoge bauen Brücken – Brücken verbinden“ - Interkulturelle Kommunikation
90	Stereotypen und Vorurteile
91	Empathie versus Professionelle Distanz
92	Ankommen in Deutschland – „Zukunft braucht Herkunft“
93	Konflikte im Beruf - Wie kulturelle Vielfalt die Zusammenarbeit beeinflussen kann?
94	Spaziergang durch den Dschungel der Institutionen – für Migrantinnen
95	Vortrag: Eheschließung mit Auslandsbezug
96	Existenzgründung für Migrantinnen, Informationen für Multiplikatorinnen
97	Kulturelle Vielfalt – Gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz entwickeln
98	Geflüchtete Frauen – Chancen und Herausforderungen der Unterstützung
<b>Seminar-Nr.</b>	<b>Gesellschaftspolitische Themen</b>
99	Ein Spiegelbild deutscher Geschichte – Die Familiensaga der Pferdekämpfers
100	Frauenbilder in journalistischen Medien
101	Wie Medien die Mutter zur politischen Figur machen
102	Hexenverfolgung und die Auswirkung auf die Lebenswelt von Frauen
103	Vortrag: Ehevertrag
104	Dauerstress und sein Folgen – Damit die Belastung nicht zur Krankheit führt
105	Geschlechtergerechte Sprache
106	Frauenpower mit Frauenkräutern
107	Vortrag: FRAUEN-GEDENK-LABYRINTH
108	Mediation – Möglichkeiten und Grenzen
109	Neuerungen in der Pflegeversicherung
110	Fundraising erfolgreich aufbauen
111	Frauen in Ost und West – Ziemlich beste Freundinnen?
112	„Wir Frauen“ – miteinander oder gegeneinander?
113	Autobiographische Reflexionen in der Lebensmitte
<b>Seminar-Nr.</b>	<b>Frauen, Beruf und Perspektiven</b>
114	Frauen setzen sich durch in einer Männerwelt
115	Frauen kommunizieren anders – 7 Schritte zur souveränen Selbststeuerung
116	Telefonieren ist (k)eine Kunst
117	Kooperativ und konstruktiv im Dialog
118	Das öffentliche „Ich“ – wie die Kommunikation mit Medien gelingen kann
119	„Frauen in Führungspositionen – Sie werden gebraucht!“
120	Wie kann ich mit einer Beschwerde Positives erreichen?
121	Wie Sie sich gewinnend und authentisch präsentieren
122	Marketing in eigener Sache – Wie Sie auf Ihr Profil aufmerksam machen
123	Auf wie vielen Hochzeiten tanze ich eigentlich?
124	„Mit neuen Ideen in die Zukunft“ – Frauen gestalten die Welt
125	Führt Harmonie Frauen zum Erfolg?
126	Den eigenen Ressourcen auf der Spur
127	„Du verstehst mich einfach nicht!“ Einander hören und verstehen
128	Denken, Lernen und Vergessen – Wie funktionieren Lernprozesse
129	Stressmanagement und Autogenes Training für Frauen
130	Schwung für Körper und Geist
131	Erfolgreich im Beruf durch Entschlüsseln von Arbeitssystemen
132	Wie gestalte ich eine erfolgreiche Probezeit?
133	Kluge Entscheidungen finden und treffen
134	Interaktiver Vortrag: Umgang mit unseren inneren Antreibern
135	Lange Rede – kurzer Sinn? – Grundlagen der Rhetorik –
136	Ein schweres Wort mit vier Buchstaben: „NEIN“
137	Small Talk – die Kunst des „kleinen Gesprächs“
138	Quasselstricken, Lästermäuler und Co.

## Ein innovativer und kreativer Kunstvermittlungsworkshop für Frauen Die Ausstellung „Giacometti – Nauman“ in der Schirn Kunsthalle Frankfurt aus Frauensicht

Angeboten wird eine Dialogische Führung durch die Ausstellung „Giacometti – Nauman“ in der Schirn Kunsthalle Frankfurt.

Die Veranstaltung setzt den Schwerpunkt auf die individuelle Kunstrezeption und Werkerschließung der Teilnehmerinnen. Während der Erkundung von insgesamt fünf bis sieben Schlüsselwerken der beiden Künstler Alberto Giacometti (1901 – 1966) und Bruce Nauman (\*1941) werden die persönlichen Sichtweisen der Teilnehmerinnen mit den kunstgeschichtlich relevanten Bezügen verbunden und vermittelt.

Erleben Sie eine anregende Wahrnehmungsreise jenseits der herkömmlich monologischen und kunstgeschichtlich-kognitiven Ausstellungsführung!

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen jeden Alters, die neugierig sind, eine Kunstausstellung spielerisch und ganzheitlich zu erkunden, um in einem aktiven Dialog mit dem eigenen Selbst und dem Kunstwerk zu treten.

<b>Referentinnen:</b>	Britta Kamptner, Kuratorin, M. A., Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 19. Januar 2017, 17:30 – 19:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	60311 Frankfurt, Römerberg, Schirn Kunsthalle Frankfurt
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 19,50 (Inhaberinnen der MuseumsUferCard: € 7,50)
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. Januar 2017
<b>Hinweis:</b>	<b>Bei der Anmeldung geben Sie bitte an, ob Sie Inhaberin der MuseumsUferCard sind.</b>

**Anpacken statt aufschieben****Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen**

Manchmal fällt es uns schwer, Vorhaben direkt umzusetzen. Dann verschieben wir wichtige, aber unangenehme Aufgaben oder Entscheidungen nach hinten oder gehen vielleicht auch einer Konfrontation aus dem Weg. Stattdessen tun wir viele unwichtige andere Dinge, nur um uns mit der lästigen Sache nicht beschäftigen zu müssen.

Das Vertagen von wichtigen Arbeiten im beruflichen und privaten Alltag ist eher ineffizient und erzeugt inneren Druck. Frust und schlechtes Gewissen sind häufige Folgen davon und machen es nicht einfacher, den Kreis des Aufschiebens zu durchbrechen.

**Machen Sie Schluss mit der Aufschieberei!** Wir erarbeiten, wie Sie zukünftig zeitig umsetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie haben damit weniger Stress und gönnen sich mehr Raum für entspanntes, effektives Arbeiten.

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 19. Januar 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. Januar 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

**Der Hessische Landtag: Zentrum der Landespolitik****- Politik aus erster Hand -**

In diesem Tagesseminar im Hessischen Landtag erleben die Teilnehmerinnen unmittelbar, wie Politik „gemacht“ wird.

Nach einer Einführung über die Bedeutung, Informationswege und Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauen- und sozialpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das seit April 2008 neu eingeweihte Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlusses bei einer kundigen Führung kennen.

<b>Leitung:</b>	Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Gießen Hessischer Landtag
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 25. Januar 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	65183 Wiesbaden, Hessischer Landtag, Schlossplatz 1 - 3
<b>Teilnahmebetrag:</b>	€ 18,- (inklusive Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee)
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. Januar 2017
<b>Hinweis:</b>	Sie haben die Möglichkeit, den frauen- und sozial- politischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisa- torischen Vorbereitung, bitten wir Sie, Ihre Fragen bis zum 13. Januar 2017 dem Büro für Staatsbürger- liche Frauenarbeit e.V. mitzuteilen:  E-Mail: frauen@buero-f.de Telefonnummer: 0611/ 15 78 60

## Teamsitzungen – effektiv und zielführend!

Was macht eine gute Teamsitzung aus? Entscheidend ist, dass es eine starke Führung für die Sitzung gibt. Mit Eloquenz und einem gefüllten Methodenkoffer können Sie auch mit schwierigen und zähen Situationen umgehen.

Mit Feingefühl gilt es, das Team zum Querdenken zu animieren und gleichzeitig darauf zu achten, dass die Richtung und das Ziel erreicht werden. Die Vielfältigkeit des Teams kommt in Sitzungen geballt zusammen. Das Ausbalancieren der verschiedenen Charaktere ist eine Kunst.

Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Frauen, die erfahren möchten, wie Sie Teamsitzungen z.B. im ehrenamtlichen oder beruflichen Bereich effektiv und zielführend gestalten können.

Inhalte:

- Vorbereitung, Agenda, Nachbereitung
- Rollenklärung
- Setting und Joining
- Methoden
- Schwierige Situationen
- Praktische Übungen

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Reinheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 04. Februar 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64354 Reinheim, Hofgut Reinheim, Frauen- und Familienzentrum, Kirchstraße 24
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	25. Januar 2017

## „Stress – lass nach!“

### Wie Sie auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben

Termindruck, veränderte Arbeitsanforderungen, häufige Unterbrechungen, Informationsflut, schlechte Stimmung oder auch hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige der Hauptfaktoren, die zu Stress führen können. Wenn die gefühlten Belastungen im Alltag zu einem chronischen Dauerzustand werden, beeinträchtigt der dadurch empfundene Stress nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch Ihre Gesundheit. Lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen!

Analysieren Sie Ihre persönlichen Stressauslöser, lernen Sie zwischen inneren und äußeren Stressauslösern zu unterscheiden, und entwickeln Sie geeignete Strategien für sich, um mit Stress und Druck erfolgreich umzugehen.

Mit einem wirksamen Stressmanagement stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Belastungssituationen im Alltag, erhöhen Ihre Arbeitseffizienz und investieren in Ihre Lebenszufriedenheit.

Inhalte:

- Was ist Stress? Wo kommt er her? Wo führt er hin?
- Was sind Ihre persönlichen Stressauslöser?
- Wie schalten Sie Ihr körperliches und psychisches „Frühwarnsystem“ ein?
- Wie bauen Sie kurz- und langfristigen Stress ab?
- Wie nutzen Sie bewusst Ihre eigenen Ressourcen?
- Wie akzeptieren Sie Unabänderliches?
- Wie können Sie durch „Power-Pausen“ im Alltag wirksam vorbeugen?

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Medienprojektzentrum Offener Kanal Rhein-Main
<b>Datum:</b>	Dienstag, 07. Februar 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63067 Offenbach, Medienprojektzentrum Offener Kanal Rhein-Main, Berliner Str. 175
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	27. Januar 2017



**Besuch der Kaffee-Rösterei Wacker in Frankfurt**

1914 eröffnete Luise Wacker ein Feinkostgeschäft mit eigener Rösterei. Die gute Qualität der Waren, der freundliche Service und insbesondere das reichhaltige Angebot an gerösteten Kaffeesorten führten zum Erfolg dieses Unternehmens.

Mittlerweile gibt es in Frankfurt verschiedene Standorte, an denen der Kaffee aus eigener Rösterei angeboten wird. Der Familienbetrieb wird auch heute noch sehr erfolgreich geführt.

Beim Besuch der Kaffeerösterei Wacker erfahren Sie genaueres zu folgenden Themen:

- Die Familienchronik des Betriebes
- Die historische und wirtschaftliche Bedeutung des Kaffees
- Die Kaffee-Rösterei – wie wird aus Rohkaffee ein aromatischer Kaffee?

<b>Datum:</b>	Mittwoch, 08. Februar 2017, 16:00 – 18:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	60386 Frankfurt, Wacker's Kaffee-Rösterei GmbH, Salzschlirfer Straße 14
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,- (inkl. einer Tasse Kaffee, einem Stück Kuchen und 250g frisch gerösteten Kaffees)
<b>Anmeldeschluss:</b>	25. Januar 2017

**Männer reden anders – Frauen auch!**

Männer und Frauen reden miteinander und doch auch wieder aneinander vorbei. Warum? Weil sie sich in zwei unterschiedlichen Sprachwelten bewegen, die allerlei Missverständnisse mit sich bringen können.

Kommt es zum Konflikt, fällt oftmals die Aussage „das habe ich doch gar nicht so gemeint“ oder „Du hörst nie richtig zu!“

Wir alle senden Signale durch unsere Worte und Körpersprache. Dabei unterscheiden sich Männer und Frauen. Frauen sprechen beispielsweise häufig in längeren Sätzen als Männer und versuchen eine Beziehungsebene herzustellen. Männer bevorzugen hingegen die sachliche Handlungssprache, kurze Sätze und Rangsignale. In diesem Workshop schauen wir genauer hin.

Inhalte:

Teil I

- Woher kommen Unterschiede? Sozialisation, Hormone, Gehirn
- Unterschiedliche Sprachwelten – Beispiele aus Linguistik und Körpersprache
- Lange Sätze = lange Leitung? Welche Wahrnehmung erzeugen typische Sprachmuster beim jeweils anderen Geschlecht und wer wird warum ernst oder auch nicht ernst genommen?
- Exkurs: Gender Marketing

Teil II

- Rollenspiele zum Kommunikationsverhalten. Hierfür schlüpfte ich – Melanie Tintera – in männliche Rollen. Der Workshop lebt von der aktiven Teilnahme mehrerer, freiwilliger Teilnehmerinnen an Rollenspielen.

<b>Referentin:</b>	Melanie Tintera, Coach und Managementtrainerin, Schwarzenborn
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 08. Februar 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	27. Januar 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 95 10 E-Mail: <a href="mailto:seminare-frauenbuero@hef-rof.de">seminare-frauenbuero@hef-rof.de</a>

## Der erste Eindruck hat keine zweite Chance! Bewerbungstraining

Im wahrsten Sinn des Wortes! Die ersten 3-7 Sekunden entscheiden!

**Wie kann ich in den ersten entscheidenden Sekunden Interesse wecken und mich richtig präsentieren setzen?**

Manchmal reicht nur ein kleiner Tipp, eine zündende Idee, Kreativität und der Mut die Bewerbung auffallend anders zu gestalten. Und schon kann es eine Einladung zum Vorstellungsgespräch geben. Die schriftliche Bewerbung bedeutet lediglich, „den Fuß in die Tür zu bekommen“.

Themeninhalte

- Stellenanalyse, Stellenakquise
- Was sind soft- und hard-skills?
- Ich gebe ein eigenes Stellenangebot auf
- Gestaltung der Bewerbungsunterlagen
- Wie formuliere ich ein Bewerbungsanschreiben?
- Präsentations- und Kommunikationstrainings
- Das Bewerbungsgespräch als Rollenspiel
- Was und wo sind Fallen im Bewerbungsgespräch?

<b>Referentin:</b>	Andrea Thiele, Coach und Trainerin, Pohlheim
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 09. Februar 2017, 09:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61352 Bad Homburg, Landratsamt, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum: Kleiner Feldberg (5-643)
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	30. Januar 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises: Telefonnummer: 06172/ 999 54 10 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de

## Sprache wirkt – immer! Führungsstark sprechen

Sprache wirkt – immer! Ihre Sprache verrät Ihnen viel über Ihre Haltung, im Zusammenspiel von richtiger Einstellung, entsprechender Wortwahl, Satzbildung, grammatischen Strukturen und der entsprechenden Betonung.

Klare Sprache erzeugt eine klare innere Einstellung und klares Verhalten. Sprache wirkt auf uns und unsere Gesprächspartnerinnen und -partner. Sprache schafft Wirklichkeiten. Deswegen ist der bewusste Umgang mit Sprache so wichtig. Nutzen Sie diese Chance und gestalten Sie Ihre Beziehung zu Ihren Mitmenschen bewusst mittels Ihrer Sprachfertigkeit.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die sprechstark, souverän und überzeugend wirken und wertschätzend kommunizieren wollen.

Inhalte

- Beobachtung vs. Bewertung
- Aktives und empathisches Zuhören
- Souveräne Stimmführung
- Indikativ vs. Konjunktiv
- Ein „Hoch“ auf Personalpronomen
- Wann Präsens, wann Futur
- Müssen muss ich gar nichts

<b>Referentin:</b>	Daniela Grimm-Roth, Stimm- und Sprechtrainerin, Kommunikationsberaterin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 18. Februar 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64342 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 18-20
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 38,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	08. Februar 2017

## Frauen setzen sich in einer Männerwelt durch Punkten im Verein – Frauenpower im Vorstand eines Vereins

Frauen engagieren sich in Vereinen derzeit rein prozentual (42%) etwa genauso stark wie ihre männlichen Mitstreiter mit (46%), sind aber ähnlich wie in beruflichen Kontexten in den freiwilligen Leitungspositionen im Ehrenamt mit einem deutlich geringeren Anteil vertreten (24:40%). Geschlechterstereotype und Kommunikationsstrategien spielen hierbei eine große Rolle und beeinflussen diese aktive Gestaltungsmöglichkeit unserer Gesellschaft.

Frauen können in ehrenamtlichen Engagements viele ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten sinnvoll einbringen, die sie sich durch Familien- und Erwerbsarbeit erworben haben, sich aber nicht immer erfolgreich mit ihren Vorstellungen durchsetzen. Vielleicht haben Sie das folgende Beispiel hierzu auch schon einmal erlebt? In einer Besprechung wird eine Ihrer Ideen nicht beachtet, die gleiche Idee allerdings drei Minuten später, von männlichen „Kollegen“ vorgetragen, begeistert aufgenommen. Sicher kennen auch Sie die Rängeleien um die besten Positionen?

Wie können Sie also zu mehr Ansehen und Einflussmöglichkeiten in diesen Kontexten gelangen?

Inhalte:

- Wie gelingt es mir, respektiert zu werden?
- Welche Signale gibt es, um kompetent aufzutreten und zu überzeugen?
- Wie kommunizieren Männer und wie kommunizieren Frauen?
- Woran erkenne ich männliche Dominanz und Kontrolle?
- Wie begegne ich männlicher Dominanz?
- Wie kann ich Ideenklau verhindern?

Neben fundierten Inhalten bietet dieser Workshop viel Gelegenheit zum gemeinsamen Ausprobieren und einen geschützten Raum, spannende neue Erfahrungen zu machen, die Sie gleich in Ihr Wirken im Ehrenamt und im Beruf einbringen und umsetzen können.

<b>Referentin:</b>	Marion Hahn, M.A., Kommunikationstrainerin, Mainz
<b>Kooperation:</b>	BürgerKolleg Wiesbaden Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Samstag, 18. Februar 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 22
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, allerdings wird um Anmeldung bis zum Anmeldeschluss gebeten.
<b>Anmeldeschluss:</b>	07. Februar 2017
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich über die Webseite des Kooperationspartners <a href="http://www.buergerkolleg.de">www.buergerkolleg.de</a> an. Bei Rückfragen stehen wir Ihnen im BüroF unter 0611/ 15 78 60 natürlich gerne zur Verfügung.

## Organisation: Wohin mit dem Papierkram und E-Mail-Eingang Möchten Sie auch gerne Ihren Schreibtisch im Griff haben?

In dieser Veranstaltung bekommen Sie Ideen und Inspirationen, wie Sie Ihre Struktur gestalten, damit Sie Überblick haben über Ihre Papiere und Projekte.

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich nicht um ein Outlook-/ Software-Training.

Inhalt der Veranstaltung:

- Strukturen der Ablage
- Aktenplan
- Schreibtischordnung
- Arbeitsplatzoptimierung
- Wiedervorlage
- Dünnmappen-System
- Posteingang und Postausgang
- Arbeitserleichterung durch Strukturen und Checklisten auch im Bezug auf Urlaubsvertretung
- Prioritäten – vom Reagieren und Agieren
- Eisenhower-Prinzip
- Pareto-Prinzip – Was Planung des Tages bewirken kann
- Delegieren
- Handlungsrahmen

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Familienbüro Heusenstamm
<b>Datum:</b>	Samstag, 18. Februar 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63150 Heusenstamm, Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	08. Februar 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Familienbüro und die Frauenbeauftragte Heusenstamm: Telefonnummer: 06104/ 60 71 717 E-Mail: <a href="mailto:familienbuero@heusenstamm.de">familienbuero@heusenstamm.de</a>

## Meine persönlichen „inneren Antreiber“ Motivatoren oder Stressfaktoren?

Jede Frau wird durch Erfahrungen geprägt, die sie in bestimmten Situationen erlebt hat. Dadurch entstehen Muster, welche ins Unterbewusstsein eindringen und sich dort festsetzen. Viele spezifische Verhaltens- und Rollenmuster entstehen bereits im Kindesalter. Sie steuern das Denken, das Fühlen und das Verhalten eines Menschen. Diese „Antreiber“ sind Muster, die wir von den Eltern und anderen Bezugspersonen eingeprägt bekommen haben. Sie sind innere Steuerungsmuster, die auch als Motivatoren bezeichnet werden und dafür sorgen, dass wir es im Leben zu etwas bringen und erfolgreich werden. Bleiben sie jedoch unbewusst, können sie sich, vornehmlich in Stresssituationen zu erbarmungslosen, belastenden Antreibern entwickeln.

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die ihre ganz persönlichen „Inneren Antreiber“, deren Vor- und Nachteile und den sinnvollen Umgang mit ihnen kennenlernen möchten.

<b>Referentin:</b>	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Bensheim
<b>Datum:</b>	Dienstag, 21. Februar 2017, 19:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64625 Bensheim, Hauptstraße 53, Räumlichkeiten des Frauenbüros
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. Februar 2017

## Standortbestimmung und Kompetenzprofil Wie Sie Ihren Wiedereinstieg, Umstieg oder Aufstieg vorbereiten

Für einen erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg, Umstieg oder Aufstieg ist es hilfreich, sich der eigenen Kompetenzen bewusst zu sein und mit einem klaren Profil anzutreten. Wer seinen Standort und seine Ressourcen kennt, kann auch ein klares Ziel entwickeln und den Weg dorthin realistisch planen.

Wie lassen sich Kompetenzen erkennen? Welche der Kenntnisse und Fähigkeiten, die während beruflicher Auszeiten wie der Familienphase, angeeignet wurden, sind für Arbeitgeber interessant? Wie lassen sie sich überzeugend darstellen?

Ziele und Inhalte:

Sie erarbeiten ein individuelles Kompetenzprofil, welches Ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen sowie Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen enthält. Es bildet die Grundlage für eine zu Ihrer aktuellen Lebenssituation passende Karriereplanung.

- Bestandsaufnahme fachliche und überfachliche Kompetenzen: Welche Qualifikationen, Erfahrungen und speziellen Kenntnisse habe ich erworben? Worin bin ich Expertin? Welche sozialen Kompetenzen habe ich mir bei meinen bisherigen Berufsstationen sowie während der Familienzeiten angeeignet?
- Reflexion und Bilanz des bisherigen Werdegangs: Was habe ich bislang erreicht? Welche Erfolge habe ich erzielt? Wie zufrieden bin ich damit?
- Ressourcen- und Potential-Erkundung: Welche meiner Fähigkeiten sind bislang ungenutzt geblieben? Welche verborgenen Potentiale schlummern in mir?
- Perspektiven-Planung: In welche Richtung möchte ich mich weiterentwickeln? Welche Möglichkeiten habe ich?

<b>Referentin:</b>	Bettina Schilling, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 22. Februar 2017, 17:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61348 Bad Homburg v.d. Höhe, Stadtteil- und Familienzentrum Mitte, Dietigheimer Straße 24
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 24,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. Februar 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe: Telefonnummer: 06172/ 100 4010 E-Mail: Gaby.Pilgrim@bad-homburg.de

## Im Spannungsfeld zwischen Karriere, eigenen Bedürfnissen und Kindererziehung

Die Familienpolitiken in Deutschland verglichen mit anderen europäischen Ländern haben unterschiedliche Leitbilder: In Deutschland hat sich das Familienmodell in den letzten Jahren zwar stark gewandelt, allerdings ist allgemein ein Familienernährermodell mit der Frau als Hausfrau und Mutter oder in modernisierter Form als Teilzeitmutter mit Familieneinkommen das vorherrschende Modell. In anderen europäischen Ländern hingegen ist seit den 1970er Jahren das Modell der in Vollzeit erwerbstätigen Mutter dominierend.

Doch wie können wir mit dem gesellschaftlichen Druck, der uns mit Schuldgefühlen, inneren Widerständen und Ängsten belastet, umgehen? Wie finden wir selbst die Balance zwischen Familie und Berufsleben? Wie können wir mit den Erwartungen von außen und unseren eigenen Erwartungen umgehen, ohne dass unsere eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen?

Inhalte der Veranstaltung:

- Die eigenen Stärken erkennen und benennen
- Die aktuelle Lebenssituation positiv in den Blick nehmen
- Wie entstehen Konflikte und wie können sie bewältigt werden?
- Die eigenen Bedürfnisse äußern

**Referentin:** Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin, Petersberg

**Kooperation:** Frauen- und Gleichstellungsbüro Griesheim

**Datum:** Samstag, 04. März 2017, 10:00 – 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 64347 Griesheim, Rathaus, Sitzungsraum C, Wilhelm-Leuschner-Straße 75

**Teilnahmebeitrag:** Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, allerdings wird um Anmeldung bis zum Anmeldeschluss gebeten.

**Anmeldeschluss:** 22. Februar 2017

## Professioneller und souveräner Umgang mit Konflikten und verbalen Angriffen Deeskalationstraining

Der tägliche Kundenkontakt kann für Mitarbeiterinnen aus vielfältigen Gründen zur Herausforderung werden.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen, wie in dieser schwierigen Kommunikationssituation praktische Deeskalation gelingt und Aggressionshandlungen verhindert werden können.

Ziele des Ganztagestrainings sind die Verbesserung der Fähigkeiten zur Früherkennung potentieller Gewaltsituationen sowie die Anwendung von konfliktminderndem Auftreten.

Inhalt :

- Konflikte und deren Entstehung
- Unterscheidung Aggression/Gewalt
- Ablauf von Reaktionsmustern
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Früherkennung kritischer Situationen
- Strategien und Handlungsoptionen

**Referentin:** Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

**Kooperation:** WIR Koordination, Vogelsbergkreis

**Datum:** Mittwoch, 08. März 2017, 18:30 – 21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** 36341 Lauterbach, Kreisverwaltung Lauterbach, Sitzungssaal Hoherodskopf (1. Stock), Goldhelg 20

**Teilnahmebeitrag:** Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, allerdings wird um Anmeldung bis zum Anmeldeschluss gebeten.

**Anmeldeschluss:** 24. Februar 2017

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an die WIR-Koordination, Vogelsbergkreis:  
Telefonnummer: 06641/ 977-3411  
E-Mail: [michaela.stefan@vogelsbergkreis.de](mailto:michaela.stefan@vogelsbergkreis.de)

## Frauen und Altersvorsorge – und ich dachte, ich hätte vorgesorgt...

Als ein Thema, das jeden betrifft, ist Vorsorge inzwischen in der breiten Öffentlichkeit angekommen. In Bezug auf die finanzielle Vorsorge jedoch stellen sich bei Frauen noch immer einige Probleme häufiger als bei Männern, da in der Ehe weiterhin oftmals die Verteilung von Familienarbeit und beruflicher Karriere nicht ausgeglichen ist. Dann bleibt die Vorsorge für sich selbst hinter der Sorge für Familie und Angehörige häufig zurück – mit dem Risiko einer finanziell zu geringen Altersversorgung.

Der Vortrag zeigt auf, wie sich die Ehe auf finanzielle Vorsorgeentscheidungen auswirken kann, und beleuchtet Probleme, die sich häufig gerade für Frauen stellen. Im Scheidungsfall können sich Nachteile insbesondere beim Versorgungsausgleich ergeben – und unter Umständen gerade bei bereits länger geschiedenen Ehen eine Überprüfung erforderlich machen.

Die Veranstaltung informiert Sie und regt dazu an, sich mit der eigenen Altersvorsorge hinreichend zu befassen.

<b>Referentin:</b>	Christa Benedik-Eßlinger, Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht, Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Familienbüro Heusenstamm
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 08. März 2017, 19:30 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63150 Heusenstamm, Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, allerdings wird um Anmeldung bis zum Anmeldeschluss gebeten.
<b>Anmeldeschluss:</b>	24. Februar 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Familienbüro und die Frauenbeauftragte Heusenstamm: Telefonnummer: 06104/ 60 71 717 E-Mail: familienbuero@heusenstamm.de

## Arbeitswelt 4.0 - Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft Veränderungstendenzen in der digitalen Zukunft und Arbeitswelt

Die Arbeitswelten verändern sich durch Megatrends wie Globalisierung, den demografischen Wandel und die Digitalisierung. Durch die Auflösung klassischer Strukturen der Arbeitsorganisation und des Arbeitsortes sind neben den Fachkompetenzen vielmehr die sogenannten Soft Skills gefragt. Qualifizierte und motivierte Mitarbeiterinnen bleiben der Schlüssel erfolgreicher Unternehmen – und sichern sich den eigenen Arbeitsplatz.

Sie erfahren unter anderem was sich hinter dem Begriff „Digitale Transformation“ verbirgt, warum vernetztes, mobiles und zeitsouveränes Arbeiten notwendig ist und Sie erfahren welche Bedeutung die Entkopplung von Arbeit und Arbeitsort auf die Gesellschaft und auf die Berufstätigkeit von Frauen hat.

In dieser Veranstaltung gibt Ihnen die Referentin einen Überblick über die Herausforderung aktueller Veränderungstendenzen der digitalen Zukunft und erläutert deren Bedeutung, die Chancen und die Risiken.

<b>Referentin:</b>	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Gleichstellungs- und Frauenbeauftragte der Stadt Kronberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 11. März 2017, 10:00 – 14:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61476 Kronberg, Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	01. März 2017

## Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg

Kindererziehungszeit, Krankheit, Pflege von Angehörigen oder Arbeitslosigkeit – die Gründe für eine längere Berufspause sind vielfältig.

Frauen arbeiten oft an ihren Defiziten, anstatt sich mit ihren Stärken zu beschäftigen. Wenn Sie mit der Erwerbsarbeit wieder beginnen möchten, dann sollten Sie sich Ihrer vielen Kompetenzen bewusst sein.

Um den eigenen Fähigkeit auf die Spur zu kommen, kann die Beantwortung der folgenden Fragen helfen:

- Was kann ich besonders gut (oder jedenfalls besser als andere)?
- Was braucht die Arbeitswelt von dem, was ich gut kann?
- Wie kann ich meine Stärken präsentieren?
- Kenne ich meine Besonderheiten?
- Wie trete ich selbstbewusst auf?

Dieser interaktive Impulsvortrag bietet eine Orientierungshilfe nach längerer Berufspause.

Erweitern Sie Ihr Bewusstsein, sodass Sie sich zukünftig selbstbewusster und erfolgreicher präsentieren können.

<b>Referentin:</b>	Nil Esra Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Gleichstellungs- und Frauenbeauftragte der Stadt Kronberg
<b>Datum:</b>	Dienstag, 14. März 2017, 19:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61476 Kronberg, Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	03. März 2017

## Arbeitswelt 4.0 - Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft Veränderungstendenzen in der digitalen Zukunft und Arbeitswelt

Die Arbeitswelten verändern sich durch Megatrends wie Globalisierung, den demografischen Wandel und die Digitalisierung. Durch die Auflösung klassischer Strukturen der Arbeitsorganisation und des Arbeitsortes sind neben den Fachkompetenzen vielmehr die sogenannten Soft Skills gefragt. Qualifizierte und motivierte Mitarbeiterinnen bleiben der Schlüssel erfolgreicher Unternehmen – und sichern sich den eigenen Arbeitsplatz.

Sie erfahren unter anderem was sich hinter dem Begriff „Digitale Transformation“ verbirgt, warum vernetztes, mobiles und zeitsouveränes Arbeiten notwendig ist und Sie erfahren welche Bedeutung die Entkopplung von Arbeit und Arbeitsort auf die Gesellschaft und auf die Berufstätigkeit von Frauen hat.

In dieser Veranstaltung gibt Ihnen die Referentin einen Überblick über die Herausforderung aktueller Veränderungstendenzen der digitalen Zukunft und erläutert deren Bedeutung, die Chancen und die Risiken.

<b>Referentin:</b>	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 15. März 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	03. März 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld- Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 95 10 E-Mail: <a href="mailto:seminare-frauenbuero@hef-rof.de">seminare-frauenbuero@hef-rof.de</a>

## Workshop: Netzwerken für Gleichberechtigung

Gespräche führen, Netzwerke pflegen und Smalltalk beherrschen - diese 3 Kommunikationsfähigkeiten sind entscheidend, um als Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte erfolgreich zu sein.

Die Arbeit der Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte gut nach außen darzustellen und eigene Themen zu positionieren, ist nicht nur im Zeitalter von „Social Media“ unerlässlich.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihr Kommunikationstalent nutzen können, um zielgerichtet, authentisch und systematisch Netzwerke aufzubauen und dauerhaft zu pflegen.

Inhalte:

- Impuls zum Hessischen Gleichberechtigungsgesetz (HGIG) von Angela Spangenberg anhand der Dokumentation des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration (HMSI)
- Was macht meine Persönlichkeit aus und wie kann ich meine Stärken beruflich einsetzen?
- Wie überzeuge ich durch Argumente und mein Auftreten?
- Wie halte ich nachhaltig Kontakt in meinem Netzwerk, um es dauerhaft nutzen zu können?

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Ziele als Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte zu überprüfen und individuelle Strategien für eine erfolgreiche Umsetzung in der Praxis zu entwickeln.

Durch den Austausch vor Ort mit Gleichgesinnten erhalten Sie Feedback zu Ihren Ideen und erfahren Unterstützung durch ein tragfähiges Netzwerk.

<b>Referentin:</b>	Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Gleichstellungsbeauftragte des Rheingau-Taunus-Kreises Interne Frauenbeauftragte der Kreisverwaltung des Rheingau-Taunus-Kreises
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 16. März 2017, 08:30 – 14:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65307 Bad Schwalbach, Kreishaus Bad Schwalbach, Heimbacher Straße 7
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 25,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	06. März 2017
<b>Hinweis:</b>	Die Veranstaltung richtet sich an Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte aus den Kommunen vom Rheingau-Taunus-Kreis.

## Frauen in die Politik – Wiesbaden nach 1945 Stadtrundgang

Als am 8. Mai 1945 der Zweite Weltkrieg in Europa beendet war, wurde Deutschland von den Siegermächten Sowjetunion, USA, Großbritannien und Frankreich besetzt und in vier Besatzungszonen aufgeteilt. Eine Entnazifizierung und Demokratisierung der späteren Bundesrepublik Deutschland wurde von den alliierten Besatzungsmächten veranlasst. An dem politischen Wiederaufbauprozess waren vor allem Frauen beteiligt, ohne deren gleichberechtigte Mitwirkung und Teilhabe im Staat die Entwicklung der Demokratie in der späteren Bundesrepublik Deutschland undenkbar gewesen wäre.

Während der Umbruchjahre betrug der Frauenbevölkerungsanteil in Wiesbaden – wie in vielen anderen Städten Deutschlands – ca. 75 %. Auch in der heutigen hessischen Landeshauptstadt leisteten Frauen nach 1945 einen tatkräftigen Anteil am Neuaufbau des politischen, sozialen und kulturellen Gefüges. Diese Frauen haben den Aufbau mit viel Engagement, unter widrigsten Umständen und zum Teil gegen viel Widerstand bewerkstelligt.

Viele dieser Frauen sind heute in Vergessenheit geraten. Der Stadtrundgang erinnert an Sabine Möckel, Hety Schmitt-Maas, Elisabeth Selbert und weitere. Er informiert über deren Leben und Bedeutung für Frauen in Stadt und Land ab 1945 und über die gesamtgesellschaftliche Situation in den ersten Nachkriegsjahren. Der Rundgang führt uns zu Wiesbadener Orten, an denen die Geschichte der Frauen der „ersten Stunde“ sichtbar wird.

Der Rundgang startet im Frauenmuseum Wiesbaden, wo es bei einer Tasse Kaffee Wissenswertes über diese einzigartige Einrichtung zu erfahren gibt. Von hier aus geht es weiter in die Eleonorenstraße, vorbei an der Elly-Heuss-Schule in die Faulbrunnenstraße, wo sich einst das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. befand. Es geht weiter über die Saalgasse zum Kochbrunnenplatz bis zum Rathaus.

<b>Kooperation:</b>	frauen museum wiesbaden Frauenbeauftragte des Landkreises Gießen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 21. März 2017, 11:30 – 14:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	65185 Wiesbaden, frauen museum wiesbaden, Wörthstraße 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,50
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. März 2017



## Besuch der Hessischen Staatskanzlei in Wiesbaden

Die Staatskanzlei ist die Regierungszentrale des Landes Hessen und Amtssitz des Ministerpräsidenten, der die Richtlinien der Politik bestimmt.

Für seine Amtsführung bedient sich der Ministerpräsident der Staatskanzlei. Die Staatskanzlei mit ihren rund 220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern plant die Grundzüge der Regierungspolitik, koordiniert die aktuelle Arbeit zwischen den Ministerien und vertritt sie gegenüber dem Landtag. Ihre Leitung hat der Chef der Staatskanzlei.

Beim Besuch der Hessischen Staatskanzlei können Sie bei einer kundigen Führung mehr zu den Aufgaben und der Bedeutung der Staatskanzlei erfahren. Im Anschluss ist ein Gespräch mit der Frauenbeauftragten der Staatskanzlei geplant, bei dem Sie mehr zu den Themen Frauenförderung, Vereinbarkeit Beruf und Familie sowie zu den Aufgaben der Frauenbeauftragten vor Ort erfahren.

<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Gießen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 21. März 2017, 16:30 – 18:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Hessische Staatskanzlei, Georg-August-Zinn-Straße 1, Gebrüder-Grimm-Zimmer
<b>Servicegebühr:</b>	€ 1,- (Servicepauschale, die vor Ort zu entrichten ist)
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. März 2017
<b>Hinweis:</b>	<b>Zum Einlass in der Staatskanzlei ist das Mitführen Ihres aktuellen Personalausweises notwendig. Ohne vorherige Anmeldung bis zum Anmeldeschluss ist eine Teilnahme nicht möglich. Bei der Anmeldung werden aus Sicherheitsgründen Ihre Kontaktdaten benötigt (Vor- und Zuname, Adresse sowie Geburtsdatum).</b>

## Resilienz

### „Im täglichen beruflichen und privaten Hamsterrad“ gelassen und gesund bleiben

Die Zeit fliegt täglich schneller, es kommen ständig Erwartungen auf Sie zu und so manch gestresster Mensch versucht Sie als Blitzableiter zu nutzen. Wenn der Druck so zunimmt hilft nur Gelassenheit, Lösungsorientierung und Selbstsicherheit. Das Seminar gibt Ihnen Impulse, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und sie bei den täglichen Herausforderungen einzusetzen, um gestärkt im beruflichen und privaten Alltag zu bestehen.

Eine der wichtigsten Zukunftsfähigkeiten ist Resilienz. Resilienz bedeutet die Fähigkeit, mit belastenden Situationen erfolgreich umzugehen.

Seminarinhalte:

- Definition von Resilienz
- Säulen der Resilienz
- Eigene Ressourcen kennen und anwenden
- Lösungsorientierte Ausrichtung
- Humor und Kommunikation als Wegbegleiter

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Coach & Trainerin, Kauffrau, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Kassel, Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 23. März 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34117 Kassel, Rathaus, Obere Königsstraße 8
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,- (Ermäßigter Teilnahmebeitrag von € 15,- für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen und Studentinnen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. März 2017
<b>Hinweis:</b>	Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung.

## Besuch des Staatstheaters Kassel Ein Blick hinter die Kulissen

Der Spielplan des Staatstheaters Kassel umfasst den Konzertbetrieb sowie Veranstaltungen aus den Bereichen Schauspiel, Tanz, Musik-, Kinder- und Jugendtheater. Nahezu täglich finden Aufführungen statt und in jedem Jahr werden etwa 30 Stücke in den verschiedenen Sparten neu inszeniert.

Beim Besuch des Staatstheaters Kassel haben Sie die Möglichkeit, das Haus aus verschiedenen Blickwinkeln kennenzulernen:

- Im Rahmen einer sachkundigen Führung erhalten sie im wahrsten Sinne des Wortes vielfältige Einblicke hinter die Kulissen des Staatstheaters Kassel.
- Am Staatstheater Kassel ist Frau Anja Bihlmaier die erste Kapellmeisterin und Stellvertreterin des Generalmusikdirektors. Als Dirigentin hat sie somit eine besondere Position in einem noch immer männerdominierten Musikbetrieb inne. Ein Informationsgespräch mit Frau Bihlmaier ist angefragt.

<b>Datum:</b>	Freitag, 24. März 2017, 16:30 – 18:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	34117 Kassel, Opernhaus, Friedrichsplatz 15
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. Februar 2017

## Welche Rolle spiele ich eigentlich?

Wir nehmen tagtäglich viele Rollen ein. Haben Sie zum Beispiel die Harmoniebeauftragte in Ihrem Team? Oder wie sieht es mit Ihrer aktuellen Mutterrolle aus? Sind Sie die „Assistenz“ für „alle Chefs“ in Ihrem Leben und bleibt dabei Ihre eigene Chefinnenrolle auf der Strecke? Oder haben Sie Rollen übernommen, die noch nie zu Ihnen gepasst haben?

Wir werden einen innere und äußere Rollenklärung machen. Damit Sie Klarheit bekommen, welche Rollen Ihnen entsprechen und welche inzwischen schon überholt sind.

Inhalte:

- Rollenklärung im Außen
- Wahrnehmungen aus der Rolle
- Wahrnehmungen durch das innere Team
- Bedürfnisse der einzelnen Rollen erkennen
- Transfer in den Alltag

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 25. März 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34497 Korbach, Jugendherberge Korbach (DJH), Enser Straße 9
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,- (inkl. Mittagessen und Getränke)
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. März 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Waldeck- Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18 E-Mail: frauenbuero@landkreis-waldeck-frankenberg.de

## Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden

### Wie sehe ich aus, wie möchte ich wirken?

Ein authentisches und stimmiges Aussehen hat erheblichen Einfluss auf unser individuelles Wohlbefinden, stärkt das Selbstbewusstsein, macht unabhängig von der Meinung anderer und von Modeerscheinungen und setzt zudem Energie frei. Authentizität erreichen wir durch eine optimale Zusammenführung Ihrer persönlichen Farben mit einer der Körperform entsprechenden Kleidung, aber auch durch die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen:

- Wie sehe ich aus, wie möchte ich wirken?
- Repräsentieren Farben und Kleidung mein Wesen?
- Bin ich „bekleidet“, wie ich mich fühle?

Entdecken und erleben Sie im Workshop, wie Farben wirken können, mit denen Sie bisher nicht in Kontakt waren, und welchen Spaß es macht, positive Seiten an sich zu erkennen und hervorzuheben. Als Ausgangsmaterial bringt jede Frau drei Kleidungsstücke mit, mit deren Hilfe wir bestimmte Kriterien erkennen können.

#### Inhalte:

- Ist-Zustand
- Farbwirkungen, Nutzung und Einsatz aller Farben
- Vorher - Nachher – Bild
- kurze individuelle Farbanalysen und Farbtup-Make-up
- Gesichts- und Körperformenbestimmung
- Kleiderformen, Material

<b>Referentin:</b>	Gertrude Laukenmann, Diplom-Sozialarbeiterin, ganzheitliche Farb- und Stylingberaterin, Persönlichkeitscoaching, Marburg
<b>Kooperation:</b>	Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 25. März 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64342 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 18-20
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 38,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	15. März 2017

## Frauen und Ehrenamt

### Erfüllung und Herausforderung

Für Frauen bietet das Ehrenamt die Gelegenheit, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen und diese mitzugestalten. Ein Ehrenamt soll Freude machen, das Leben bereichern und nicht plötzlich zur Überforderung werden. Und doch kann es manchmal nicht nur „Lust“, sondern auch „Last“ sein. In jedem Fall hilft es, sich einen Abend zum „Auftanken“ zu gönnen und mit Gleichgesinnten Ideen zu sammeln und Erfahrungen auszutauschen:

- Welches Ehrenamt übe ich aus oder würde ich gerne übernehmen?
- Was erlebe ich dabei?
- Wie ist die „Ehrenamtskultur“?
- Wie kann die Kommunikation zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen gelingen?
- Welche Methoden gibt es zum guten Umgang mit sich selbst?

Nach diesem Abend mit viel Austausch und Motivation werden alle gestärkt in ihren Alltag zurückkehren und sich mit positivem Schwung weiter einbringen können. Teilnehmerinnen, die noch über ein Ehrenamt nachdenken, werden Einblick in viele Facetten bekommen, andere Ehrenamtliche und ihre Geschichten kennenlernen und dann fundiert entscheiden können, ob und wie sie tätig werden möchten.

<b>Referentin:</b>	Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungsreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 29. März 2017, 18:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63303 Dreieich-Sprendlingen, Stadtbücherei, Galerieraum, Fichtestraße 50a
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, allerdings wird um Anmeldung bis zum Anmeldeschluss gebeten.
<b>Anmeldeschluss:</b>	17. März 2017

**Ich!****Selbstbehauptungstraining für Frauen im Beruf**

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Meinung, Bedürfnisse und Interessen klar vertreten, sich abgrenzen und „Nein!“ sagen, wenn es nötig ist. Stellen Sie sich den Herausforderungen im Beruf!

**Inhalte:**

- Angstsatz – Kraftsatz – Handlungssatz
- Ich schreie mich frei!
- Ich übe Kritik und bin offen für Kritik
- Ich sage „Nein“, wenn ich „Nein!“ meine!
- Ich trete überzeugend auf!

**Referentin:** Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

**Kooperation:** Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

**Datum:** Mittwoch, 29. März 2017, 10:00 – 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal

**Teilnahmebeitrag:** € 42,-

**Anmeldeschluss:** 17. März 2017

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld- Rotenburg:  
Telefonnummer: 06621/ 87 95 10  
E-Mail: [seminare-frauenbuero@hef-rof.de](mailto:seminare-frauenbuero@hef-rof.de)

**Die Kraft der Sprache erkennen****Wirkung von Worten**

Welche Worte blockieren Sie? Welche Worte lassen Sie aufbrausen und welche Worte wirken auf Sie beruhigend? Was sagt Ihre Sprache über Sie aus?

Sprache kann viel zum Ausdruck bringen und trotzdem bedeuten nicht alle Worte für jeden Menschen das Gleiche. Je nach individueller Deutung entstehen Missverständnisse. Nicht nur im Außen, auch im Inneren bei uns selbst kann ein Wort eine regelrechte Blockade auslösen. Es gibt Worte, die klein halten und andere, die uns in Stress versetzen.

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit „Wortsinn“ und entzaubern so manches stressige Wort. Je klarer Sie mit sich und Ihrer Sprache sind, je einfacher und deutlicher gelingt Ihre Kommunikation. Stärken Sie Ihre Eigenkommunikation und werden Sie sich bewusst, was Ihre Worte bewirken können.

**Inhalte:**

- Wortspiele
- Macht- und Schaltworte
- Sprache und Lebenseinstellung
- Schwächen in Stärken wandeln
- Lösungsorientierte Sprache
- Transfer in den Alltag

**Referentin:** Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

**Kooperation:** Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

**Datum:** Donnerstag, 30. März 2017, 17:00 – 19:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** 61352 Bad Homburg, Landratsamt, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum: Bleibeskopf (1 - 322)

**Teilnahmebeitrag:** € 15,-

**Anmeldeschluss:** 20. März 2017

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises:  
Telefonnummer: 06172/ 999 54 10  
E-Mail: [elke.engmann@hochtaunuskreis.de](mailto:elke.engmann@hochtaunuskreis.de)

**Ich weiß, was ich kann!****Strategien für Frauen, sich ihre Stärken bewusst zu machen und dies im beruflichen und privaten Kontext zu nutzen**

Kennen Sie das? Wenn wir uns im Kopf eine Liste mit all den Qualitäten schreiben, die wir gern hätten, schreibt sich die Liste quasi wie von selbst. Wenn wir hingegen nach unseren Stärken gefragt werden, müssen wir lange überlegen, um zumindest zwei aufzählen zu können.

Warum tun sich Frauen oft schwer damit, sich ihre Stärken bewusst zu machen und selbstbewusst für die Erreichung ihrer Ziele zu nutzen? Warum überlassen wir manchmal grölenden „Platzhirschen“ das Feld, obwohl wir eigentlich viel mehr zu bieten haben?

Dieses Seminar sensibilisiert für die individuellen Stärken und Ressourcen, welche jede von uns besitzt und zeigt Möglichkeiten auf, diese effizient und selbstbewusst im beruflichen und privaten Kontext einzusetzen.

## Seminarinhalte:

- Analyse der aktuellen Situation
- Das Erarbeiten von individuellen Stärken und Ressourcen
- Setzen realistischer Ziele
- Effektive Nutzung der eigenen Stärken
- Überzeugendes Auftreten
- Stressprävention durch neues Selbstvertrauen

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Friedrichsdorf
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 19. April 2017, 18:30 – 21:30 Uhr und Donnerstag, 20. April 2017, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61381 Friedrichsdorf, Rathaus, Hugenottenstr. 55, I. Stock/Raum 101
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	07. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf: Telefon: 06172 / 731 13 03 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

**Coaching für pflegende Angehörige  
Wenn die Eltern alt werden...**

Die Pflege und Betreuung älterer Menschen wird meist wie selbstverständlich durch Frauen geleistet. Die Belastungen im Pflegealltag lassen kaum Raum für eigene Interessen und Empfindungen.

Dieser Kurs möchte Ihnen diesen Raum ermöglichen, um sich selbst und die älter werdenden Eltern und Angehörigen besser verstehen zu können. Grundlage der Schwerpunkte unserer gemeinsamen Arbeit sind Ihre Erfahrungen und Wünsche zur Veränderung, wie z.B. Belastungssituationen frühzeitig erkennen und reflektieren lernen, Empathie für den Prozess des Alterns entwickeln und den Eltern-Kind Rollentausch wahrnehmen und akzeptieren lernen, Hilfsangebote finden und annehmen, aber auch loslassen können.

Des Weiteren können auch Fragen zur Pflegeversicherung, zu Patientenverfügungen, Vollmachten und den Voraussetzungen einer gesetzlichen Betreuung und einem zielführenden Einsatz von Geld besprochen werden.

<b>Referentin:</b>	Renate Millmann, Diplomsozialarbeiterin, Mediatorin, gesetzliche Betreuerin, Oberursel
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Familienbüro Heusenstamm
<b>Datum:</b>	Samstag, 22. April 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63150 Heusenstamm, Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Familienbüro und die Frauenbeauftragte Heusenstamm: Telefonnummer: 06104/ 60 71 717 E-Mail: familienbuero@heusenstamm.de

## Wenn es nervt, dann tu was! Erkennen – Verstehen – Verändern

Dieser Workshop ist für alle, die schwierige Situationen in Ihrem Alltag in Zukunft anders gestalten möchten.

Sie bringen Ihre Situation mit in den Workshop-Tag ein. Alle Teilnehmerinnen profitieren gegenseitig von den Beispielen der anderen. Gemeinsam analysieren wir die Situation und durch viele Übungen und Szenenspielen etablieren Sie neue Handlungsmöglichkeiten.

Sie werden gestärkt in Ihren Alltag starten. Das Üben der Szenen gibt Ihnen für Ihren Alltag neue Reaktionsmöglichkeiten an die Hand und Sie werden sicherer in Ihrer Kommunikation.

### Inhalte:

- Darstellung der eigenen Anliegen
- Ideenbörse
- Beleuchtung der schwierigen Szene aus verschiedenen Blickwinkeln
- Lösungsorientierte Umgestaltung der Szenen

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 22. April 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34497 Korbach, Jugendherberge Korbach (DJH), Enser Straße 9
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,- (inkl. Mittagessen und Getränke)
<b>Anmeldeschluss:</b>	03. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18 E-Mail: frauenbuero@landkreis-waldeck-frankenberg.de

## „Sei nicht so hart zu dir selbst ...“ Umgang mit dem inneren Kritiker

Oft sind wir Frauen streng im Umgang mit uns und lassen uns von unserem inneren Kritiker einreden, wie wenig unsere Vorhaben funktionieren werden und dass wir dies oder das nicht können. Dieser ist ein Meister im Schwarzmalen, nie zufrieden und hat ständig etwas auszusetzen. Wem würden Sie diese harsche Kritik gegenüber äußern, die unser innerer Kritiker uns gegenüber kundtut?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie den inneren Kritiker nicht nur in Schach halten, sondern auch, was Sie ihm entgegensetzen können, um ihn häufiger zum Schweigen zu bringen.

### Inhalte des Workshops:

- Dem inneren Kritiker auf der Spur
- Umgang mit Glaubenssätzen
- Generalisierungen sichtbar machen
- Wege zu mehr Selbstmitgefühl
- Eigene Bedürfnisse achten
- Den inneren Kritiker überlisten

<b>Referentinnen:</b>	Yvonne Skowronek, Magister Artium, Qualifizierungsberaterin, Bewerbungscoach, NLP Practitioner (DVNLP), Wiesbaden
	Irina Wascheck, NLP-Resonanz-Coach, Practitioner und Master (DVNLP), Fachtrainerin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Berufswege für Frauen e.V., Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Dienstag, 25. April 2017, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Berufswege für Frauen e.V., Neugasse 26
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an Berufswege für Frauen e.V. in Wiesbaden: Telefonnummer: 0611/ 590 299 E-Mail: info@berufswege-fuer-frauen.de Webseite: www.berufswege-fuer-frauen.de

**Frauen und Altersvorsorge – und ich dachte, ich hätte vorgesorgt...**

Als ein Thema, das jeden betrifft, ist Vorsorge inzwischen in der breiten Öffentlichkeit angekommen. In Bezug auf die finanzielle Vorsorge jedoch stellen sich bei Frauen noch immer einige Probleme häufiger als bei Männern, da in der Ehe weiterhin oftmals die Verteilung von Familienarbeit und beruflicher Karriere nicht ausgeglichen ist. Dann bleibt die Vorsorge für sich selbst hinter der Sorge für Familie und Angehörige häufig zurück – mit dem Risiko einer finanziell zu geringen Altersversorgung.

Der Vortrag zeigt auf, wie sich die Ehe auf finanzielle Vorsorgeentscheidungen auswirken kann, und beleuchtet Probleme, die sich häufig gerade für Frauen stellen. Im Scheidungsfall können sich Nachteile insbesondere beim Versorgungsausgleich ergeben – und unter Umständen gerade bei bereits länger geschiedenen Ehen eine Überprüfung erforderlich machen.

Die Veranstaltung informiert Sie und regt dazu an, sich mit der eigenen Altersvorsorge hinreichend zu befassen.

<b>Referentin:</b>	Christa Benedik-Eßlinger, Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht, Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 25. April 2017, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 4,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

**„Nicht mein Problem“  
oder: Warum es wichtig ist, sich abzugrenzen!**

Geht es Ihnen auch so, dass es Ihnen oft schwer fällt, sich von den Angelegenheiten anderer abzugrenzen? Dauerhafte Erschöpfung und das ohnmächtige Gefühl, dass alle an uns zerren, können die Folge dieser konstanten Vernachlässigung unserer eigenen Bedürfnisse sein. In dieser Veranstaltung geht es um die Sensibilisierung für eine gesunde Abgrenzung und deren positiven Auswirkungen für die individuelle Balance.

Lernen Sie die (oft unbewussten) Glaubenssätze kennen, die uns konsequent steuern und uns häufig dazu bringen, unser Wohlergehen hinter das der Anderen zu stellen. Anhand von Beispielen aus dem Alltag üben wir eine gesunde und vertretbare Abgrenzung und entwickeln Strategien, uns einen stabilen Freiraum zu schaffen.

Denn nur wenn wir den Fokus für unsere Gesundheit und unsere innere Balance richten, können wir uns dauerhaft die Kraft bewahren.

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Dienstag, 25. April 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

**„Geld steht Frauen gut“****Altersvorsorge für Frauen – Ansprüche sichern und zusätzlich privat vorsorgen“**

Gerade in der Familienphase, in der das Geld oft knapp ist, denken viele Frauen nicht an ihre finanzielle Zukunft. Auch wenn die finanzielle Gleichberechtigung in der Familie angestrebt ist, sieht die Realität in vielen Familien anders aus.

Veränderungen im Lebensentwurf (wie z.B. Trennung, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Renteneintritt) können dann finanziell zur schweren Belastung führen.

Wie Frauen rechtzeitig für sich gut finanziell vorsorgen können, welche Wege sogar Spaß machen können, darum soll es an dem Abend gehen. Auch für Frauen, die vermeintlich ihre Chancen und Möglichkeiten für eine bessere Absicherung schon verpasst haben, hält der Abend Tipps bereit.

Im Vortrag werden folgende Schwerpunkte behandelt:

- Wie ermitteln Sie Ihren Rentenbedarf für's Alter?
- Welche Möglichkeiten der privaten Altersvorsorge gibt es unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Sicherheit - Rendite - Flexibilität?
- Wie können Sie optimal die staatliche Förderung für den Aufbau Ihrer persönlichen Altersvorsorge nutzen?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, konkrete Fragen zu diskutieren.

<b>Referentin:</b>	Dominique-Chantal Pontani, Dipl.-Betriebswirtin und Steuerberaterin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 26. April 2017, 17:30 – 19:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, kleiner Festsaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 5,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. April 2017

**Sprache wirkt – immer!****Führungsstark sprechen**

Sprache wirkt – immer! Ihre Sprache verrät Ihnen viel über Ihre Haltung, im Zusammenspiel von richtiger Einstellung, entsprechender Wortwahl, Satzbildung, grammatischen Strukturen und der entsprechenden Betonung.

Klare Sprache erzeugt eine klare innere Einstellung und klares Verhalten.

Sprache wirkt auf uns und unsere Gesprächspartnerinnen und -partner. Sprache schafft Wirklichkeiten. Deswegen ist der bewusste Umgang mit Sprache so wichtig. Nutzen Sie diese Chance und gestalten Sie Ihre Beziehung zu Ihren Mitmenschen bewusst mittels Ihrer Sprachfertigkeit.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die sprechstark, souverän und überzeugend wirken und wertschätzend kommunizieren wollen.

Inhalte

- Beobachtung vs. Bewertung
- Aktives und empathisches Zuhören
- Souveräne Stimmführung
- Indikativ vs. Konjunktiv
- Ein „Hoch“ auf Personalpronomen
- Wann Präsens, wann Futur
- Müssen muss ich gar nichts

<b>Referentin:</b>	Daniela Grimm-Roth, Stimm- und Sprechtrainerin, Kommunikationsberaterin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 26. April 2017, 17:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61348 Bad Homburg v.d. Höhe, Stadtteil- und Familienzentrum Berliner Siedlung, Brandenburger Straße 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 24,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	14. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe: Telefonnummer: 06172/ 100 4010 E-Mail: Gaby.Pilgrim@bad-homburg.de



## Es reist sich besser mit leichtem Gepäck – ein Leben ohne „Energie-Vampire“

Warum verwenden wir oft einen Großteil unserer Zeit auf Aktivitäten und manchmal auch Menschen, auf die wir eigentlich gar keine Lust haben? Warum investieren wir oft viel zu viel Energie in Dinge, die uns nicht gut tun, anstatt uns auf das zu fokussieren, was uns Kraft und Ruhe gibt?

Was lässt uns zum Beispiel an alten Hobbies, die uns nicht erfüllen, festhalten? Was hält uns davon ab, uns freizumachen und Raum für Neues zu schaffen?

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie ihre persönlichen Energie-Vampire erkennen, hinterfragen und sich ggf. von ihnen lösen. Gemeinsam finden wir den Platz, den Sie ihnen in Zukunft geben möchten und legen die Basis für mehr Zeit und individuellen Freiraum!

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Reinheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 29. April 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64354 Reinheim, Hofgut Reinheim, Frauen- und Familienzentrum, Kirchstraße 24
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	19. April 2017

## Interaktiver Vortrag: Es reist sich besser mit leichtem Gepäck – ein Leben ohne „Energie-Vampire“

Warum verwenden wir oft einen Großteil unserer Zeit auf Aktivitäten und manchmal auch Menschen, auf die wir eigentlich gar keine Lust haben? Warum investieren wir oft viel zu viel Energie in Dinge, die uns nicht gut tun, anstatt uns auf das zu fokussieren, was uns Kraft und Ruhe gibt?

Was lässt uns zum Beispiel an alten Hobbies, die uns nicht erfüllen, festhalten? Was hält uns davon ab, uns freizumachen und Raum für Neues zu schaffen?

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie ihre persönlichen Energie-Vampire erkennen, hinterfragen und sich ggf. von ihnen lösen. Gemeinsam finden wir den Platz, den Sie ihnen in Zukunft geben möchten und legen die Basis für mehr Zeit und individuellen Freiraum!

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 09. Mai 2017, 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 4,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	27. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

## Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ Was bedeutet das?

In der heutigen Zeit gibt es mehr und mehr Menschen, die in einer kulturellen Vielfalt aufgewachsen sind und leben. Insbesondere die sogenannten „Third Culture Kids“ (übersetzt: Kinder einer dritten Kultur) zeichnen sich dadurch aus, dass sie in verschiedenen Kulturen aufgewachsen sind und somit eine vielschichtige und facettenreiche Prägung erfahren haben.

Bei Menschen mit einer sogenannten „festen“ Kulturzugehörigkeit und einer „festen“ Heimat, in der sie aufgewachsen sind, ist die Frage nach der eigenen Identität vergleichsweise leicht zu beantworten. Wer hingegen in und mit verschiedenen Kulturen aufgewachsen ist, durchläuft bei der Frage nach der eigenen Identität einen wesentlich komplexeren Prozess.

In diesem interaktiven Fachvortrag erhalten Sie Einblicke in das Leben von Kindern und Jugendlichen, die in mehreren Kulturen aufgewachsen sind beziehungsweise leben. Sie erfahren, welchen Herausforderungen sich diese Generation stellen muss sowie die Chancen und Herausforderungen der sogenannten „Intrakultur“.

Die Veranstaltung richtet sich an beruflich wie ehrenamtlich Tätige, die mit der Personengruppe der „Third Culture Kids“ und ihren Eltern bereits zusammen arbeiten oder zukünftig zusammen arbeiten möchten.

<b>Referentin:</b>	Nil Esra Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Friedrichsdorf
<b>Datum:</b>	Dienstag, 09. Mai 2017, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61381 Friedrichsdorf, Rathaus, Hugentotenstr. 55, III. Stock/ Raum 310
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	26. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf: Telefon: 06172 / 731 13 03 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

## Sinnloses Dauergrübeln Raus aus der Endlosschleife

Ziellos kreisende Gedanken – eine Lösung nicht in Sicht. Es gibt eine Vielzahl beruflicher und privater Anlässe oder Ereignisse, die ein gründliches Nachdenken erfordern.

Allerdings ist ein endloses und quälendes „Nachdenken“ wenig hilfreich. Denn das Steckenbleiben in (negativen) Gedankenschleifen kann zu unangenehmen Gefühlen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Dieses Seminar behandelt anhand von Beispielen die folgenden Fragen:

- Wie entstehen diese zermürbenden Gedankenschleifen?
- Warum fällt es manchen Menschen leichter, gedanklich mit einem Ereignis abzuschließen während andere „Dauergrübler/innen“ sind?
- Was bedeutet „Gesundes Denken“?
- Wie gelingt der Ausstieg aus dem „Gedanken- Karussell“?

<b>Referentin:</b>	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 10. Mai 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	28. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld- Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 95 10 E-Mail: seminare-frauenbuero@hef-rof.de

## Es reist sich besser mit leichtem Gepäck – ein Leben ohne „Energie-Vampire“

Warum verwenden wir oft einen Großteil unserer Zeit auf Aktivitäten und manchmal auch Menschen, auf die wir eigentlich gar keine Lust haben? Warum investieren wir oft viel zu viel Energie in Dinge, die uns nicht gut tun, anstatt uns auf das zu fokussieren, was uns Kraft und Ruhe gibt?

Was lässt uns zum Beispiel an alten Hobbies, die uns nicht erfüllen, festhalten? Was hält uns davon ab, uns freizumachen und Raum für Neues zu schaffen?

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie ihre persönlichen Energie-Vampire erkennen, hinterfragen und sich ggf. von ihnen lösen. Gemeinsam finden wir den Platz, den Sie ihnen in Zukunft geben möchten und legen die Basis für mehr Zeit und individuellen Freiraum!

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 11. Mai 2017, 17:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26-28, Raum Pavillon
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 17,50
<b>Anmeldeschluss:</b>	28. April 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Katholische Erwachsenenbildung: Telefonnummer: 0611/ 174 120 E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de

## Das Potential, das in uns liegt! Selbstmarketing

Sie sind das Beste, was Sie zu bieten haben. Wer sein geheimes Potential noch nicht richtig kennt, der wird es in diesem Workshop erfahren. Wie bleibe ich in Erinnerung und wie kann ich eine maximale Wirkung erzielen, um an mein Ziel zu kommen?

Themeninhalte

- Soft- und Hardskills
- Wievermarkte ich mich selbst am besten?
- Kontakte knüpfen
- Netzwerke aufbauen

<b>Referentin:</b>	Andrea Thiele, Coach und Trainerin, Pohlheim
<b>Kooperation:</b>	Medienprojektzentrum Offener Kanal Fulda
<b>Datum:</b>	Dienstag, 16. Mai 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36037 Fulda, Medienprojektzentrum Offener Kanal Fulda, Geschäftshaus Centhof, Bahnhofstraße 26
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	05. Mai 2017

## Coaching für pflegende Angehörige Wenn die Eltern alt werden...

Die Pflege und Betreuung älterer Menschen wird meist wie selbstverständlich durch Frauen geleistet. Die Belastungen im Pflegealltag lassen kaum Raum für eigene Interessen und Empfindungen.

Dieser Kurs möchte Ihnen diesen Raum ermöglichen, um sich selbst und die älter werdenden Eltern und Angehörigen besser verstehen zu können. Grundlage der Schwerpunkte unserer gemeinsamen Arbeit sind Ihre Erfahrungen und Wünsche zur Veränderung, wie z.B. Belastungssituationen frühzeitig erkennen und reflektieren lernen, Empathie für den Prozess des Alterns entwickeln und den Eltern-Kind Rollentausch wahrnehmen und akzeptieren lernen, Hilfsangebote finden und annehmen, aber auch loslassen können.

Des Weiteren können auch Fragen zur Pflegeversicherung, zu Patientenverfügungen, Vollmachten und den Voraussetzungen einer gesetzlichen Betreuung und einem zielführenden Einsatz von Geld besprochen werden.

<b>Referentin:</b>	Renate Millmann, Diplomsozialarbeiterin, Mediatorin, gesetzliche Betreuerin, Oberursel
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 17. Mai 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	05. Mai 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld- Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 95 10 E-Mail: <a href="mailto:seminare-frauenbuero@hef-rof.de">seminare-frauenbuero@hef-rof.de</a>

## „HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ Wege aus der Perfektionsspirale

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich stärken wollen, indem sie ihre eigenen inneren Ressourcen/ Kraftquellen (wieder-)entdecken.

Die EIGENE Anerkennung und Fürsorge für sich selbst bietet die Grundlage, weniger die Anerkennung im Außen (durch Funktionieren, Leistung und Dauerverfügbarkeit) zu suchen.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls, um sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

Seminarinhalte:

- Wo stehe ich auf meiner eigenen Hitliste?
- Habe ich mich ein Stück weit aus den Augen verloren, und wie finde ich in meinen eigenen Lebensmittelpunkt zurück?
- Welche Stimmen treiben mich an, nützliche Helfer, strenge Antreiber oder Saboteure?
- Achtsamer Umgang mit sich selbst als Lebensfundament begreifen, üben und anwenden

<b>Referentin:</b>	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits-und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich Begegnungsstätte Winkelsmühle Dreieich-Dreieichenhain
<b>Datum:</b>	Samstag, 20. Mai 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63303 Dreieich-Dreieichenhain, Begegnungsstätte Winkelsmühle, An der Winkelsmühle 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 39,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. Mai 2017

## Der erste Eindruck hat keine zweite Chance! Bewerbungstraining

Im wahrsten Sinn des Wortes! Die ersten 3-7 Sekunden entscheiden!  
Wie kann ich in den ersten entscheidenden Sekunden Interesse wecken und mich richtig präsentieren setzen?

Manchmal reicht nur ein kleiner Tipp, eine zündende Idee, Kreativität und der Mut die Bewerbung auffallend anders zu gestalten. Und schon kann es eine Einladung zum Vorstellungsgespräch geben. Die schriftliche Bewerbung bedeutet lediglich, „den Fuß in die Tür zu bekommen“.

### Themeninhalte

- Stellenanalyse, Stellenakquise
- Was sind soft- und hard-skills?
- Ich gebe ein eigenes Stellenangebot auf
- Gestaltung der Bewerbungsunterlagen
- Wie formuliere ich ein Bewerbungsanschreiben?
- Präsentations- und Kommunikationstrainings
- Das Bewerbungsgespräch als Rollenspiel
- Was und wo sind Fallen im Bewerbungsgespräch?

<b>Referentin:</b>	Andrea Thiele, Coach und Trainerin, Pohlheim
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 20. Mai 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,- (inkl. Mittagessen und Getränke)
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. Mai 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18 E-Mail: frauenbuero@landkreis-waldeck-frankenberg.de

## Ich weiß, was ich kann! Strategien für Frauen, sich ihre Stärken bewusst zu machen und zu nutzen

Kennen Sie das? Wenn wir uns im Kopf eine Liste mit all den Qualitäten schreiben, die wir gern hätten, schreibt sich die Liste quasi wie von selbst. Wenn wir hingegen nach unseren Stärken gefragt werden, müssen wir lange überlegen, um zumindest zwei aufzählen zu können.

Warum tun sich Frauen oft schwer damit, sich ihre Stärken bewusst zu machen und selbstbewusst für die Erreichung ihrer Ziele zu nutzen? Warum überlassen wir manchmal grölenden „Platzhirschen“ das Feld, obwohl wir eigentlich viel mehr zu bieten haben?

Dieses Seminar sensibilisiert für die individuellen Stärken und Ressourcen, welche jede von uns besitzt und zeigt Möglichkeiten auf, diese effizient und selbstbewusst im beruflichen und privaten Kontext einzusetzen.

### Seminarinhalte:

- Analyse der aktuellen Situation
- Das Erarbeiten von individuellen Stärken und Ressourcen
- Setzen realistischer Ziele
- Effektive Nutzung der eigenen Stärken
- Überzeugendes Auftreten
- Stressprävention durch neues Selbstvertrauen

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Samstag, 20. Mai 2017, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,- (inkl. Mittagessen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. Mai 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

## Rose - die Königin der Blumen Besuch des Rosenmuseums in Steinfurth

Beim Besuch des Rosenmuseums in Steinfurth erfahren Sie, warum die Rose Symbol von Weiblichkeit, Liebe, Schönheit, Vergänglichkeit und Verschwiegenheit ist. Hier können Sie die Kunst- und Kulturgeschichte der Rose kennenlernen.

Seit 1990 ist das Museum für die Königin der Blumen aktiv und Sammlung, Forschung sowie Ausstellung kreisen ausschließlich um die dornige Blume. Keine Blume wurde öfter gerühmt und in Versen besungen als die Rose. Sie wurde gemalt und für Parfüme wurde ihr Duft extrahiert. Doch wie gründlich man sie auch zerpfückt, wie viele Bedeutungen man ihr auch im Lauf der Jahrhunderte unterlegt hat - die Schönheit der Rose, der Zauber ihrer Wirkung bleibt ein Mysterium.

Nach der Führung durch das Rosenmuseum findet ein Austausch der Teilnehmerinnen im Rosencafé bei Kaffee und Rosentorte statt.

<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Gießen
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 31. Mai 2017, 15:00 – 17:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	61231 Bad Nauheim, Rosenmuseum Steinfurth, Alte Schulstraße 1
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,- (inklusive Führung mit anschließendem Kaffee und einem Stück Rosentorte oder auf Wunsch einer anderen Tortensorte)
<b>Anmeldeschluss:</b>	19. Mai 2017

## Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg

Kindererziehungszeit, Krankheit, Pflege von Angehörigen oder Arbeitslosigkeit – die Gründe für eine längere Berufspause sind vielfältig.

Frauen arbeiten oft an ihren Defiziten, anstatt sich mit ihren Stärken zu beschäftigen. Wenn Sie mit der Erwerbsarbeit wieder beginnen möchten, dann sollten Sie sich Ihrer vielen Kompetenzen bewusst sein.

Um den eigenen Fähigkeit auf die Spur zu kommen, kann die Beantwortung der folgenden Fragen helfen:

- Was kann ich besonders gut (oder jedenfalls besser als andere)?
- Was braucht die Arbeitswelt von dem, was ich gut kann?
- Wie kann ich meine Stärken präsentieren?
- Kenne ich meine Besonderheiten?
- Wie trete ich selbstbewusst auf?

Dieser interaktive Impulsvortrag bietet eine Orientierungshilfe nach längerer Berufspause.

Erweitern Sie Ihr Bewusstsein, sodass Sie sich zukünftig selbstbewusster und erfolgreicher präsentieren können.

<b>Referentin:</b>	Nil Esra Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 31. Mai 2017, 19:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	60311 Frankfurt, Evangelisches Frauenbegegnungszentrum Frankfurt (EVA), Saalgasse 15
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 7,- (Ermäßigung des Teilnahmebeitrags ist möglich)
<b>Anmeldeschluss:</b>	19. Mai 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Evangelische Frauenbegegnungszentrum Frankfurt: Telefonnummer: 069/ 920 708 0 E-Mail: <a href="mailto:eva-frauenzentrum@frankfurt-evangelisch.de">eva-frauenzentrum@frankfurt-evangelisch.de</a>

## Frauen und Altersvorsorge – und ich dachte, ich hätte vorgesorgt...

Als ein Thema, das jeden betrifft, ist Vorsorge inzwischen in der breiten Öffentlichkeit angekommen. In Bezug auf die finanzielle Vorsorge jedoch stellen sich bei Frauen noch immer einige Probleme häufiger als bei Männern, da in der Ehe weiterhin oftmals die Verteilung von Familienarbeit und beruflicher Karriere nicht ausgeglichen ist. Dann bleibt die Vorsorge für sich selbst hinter der Sorge für Familie und Angehörige häufig zurück – mit dem Risiko einer finanziell zu geringen Altersversorgung.

Der Vortrag zeigt auf, wie sich die Ehe auf finanzielle Vorsorgeentscheidungen auswirken kann, und beleuchtet Probleme, die sich häufig gerade für Frauen stellen. Im Scheidungsfall können sich Nachteile insbesondere beim Versorgungsausgleich ergeben – und unter Umständen gerade bei bereits länger geschiedenen Ehen eine Überprüfung erforderlich machen.

Die Veranstaltung informiert Sie und regt dazu an, sich mit der eigenen Altersvorsorge hinreichend zu befassen.

<b>Referentin:</b>	Christa Benedik-Eßlinger, Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht, Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 22. Juni 2017, 18:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 8,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. Juni 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

## Weiblicher Aufbruch in den 1920er Jahren Neues Lebensgefühl von Frauen in Wiesbaden

Paillettenkleid, lange Perlenkette, Rauchen, Sportlern und frivoles Feiern. Mit diesem Stereotyp werden gemeinhin die Zwanziger Jahre verbunden. Dass die Epoche aber weit mehr war, dies macht der Stadtrundgang deutlich. Neben der Wiesbadener Geschichte erfahren Sie Spannendes über das neue weibliche Lebensgefühl der damaligen Zeit.

Der Erste Weltkrieg bedeutete für viele Frauen einen starken Einschnitt auch in gesellschaftlicher Hinsicht. Im Zuge der allgemeinen Mobilmachung werden Frauen verstärkt für den Kriegsdienst rekrutiert. Sie arbeiten dabei nicht nur im traditionell, weiblichen' Sektor, dem Sanitär- oder Pflegedienst, sondern werden darüber hinaus im Heeresdienst eingesetzt, z.B. als Kraftfahrerinnen. Mit der neuen Verfassung der Weimarer Republik haben Frauen einen vor allem politischen Erfolg errungen, denn sie sichert ihnen das aktive und passive Wahlrecht, die gesetzliche Gleichstellung und den Zugang zur Bildung. Dies hatte zur Folge, dass viele junge Frauen eine neue Rolle einforderten und sich mit neuem Selbstbewusstsein in der Öffentlichkeit zeigten. Doch wer war sie – die Neue Frau? Gab es sie wirklich? Wir begeben uns auf Spurensuche von Frauen, die dem Typus der Neuen Frau entsprachen

Der Rundgang startet im frauen museum wiesbaden, wo es bei einer Tasse Kaffee Wissenswertes über diese einzigartige Einrichtung zu erfahren gibt. Von hier aus geht es weiter zum Schlossplatz, vorbei an Wiesbadens wichtigsten Sehenswürdigkeiten, wo sich u.a. einst die Höhere Töchterschule befand. Es geht weiter zum Kochbrunnenplatz. Von hier aus wandern wir in Richtung Kurhaus. Die Endstation bildet die Bierstadter Straße 12.

<b>Kooperation:</b>	frauen museum wiesbaden Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 27. Juni 2017, 17:00 – 19:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	65185 Wiesbaden, frauen museum wiesbaden, Wörthstraße 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,50
<b>Anmeldeschluss:</b>	14. Juni 2017

## Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden

### Wie sehe ich aus, wie möchte ich wirken?

Ein authentisches und stimmiges Aussehen hat erheblichen Einfluss auf unser individuelles Wohlbefinden, stärkt das Selbstbewusstsein, macht unabhängig von der Meinung anderer und von Modeerscheinungen und setzt zudem Energie frei.

Authentizität erreichen wir durch eine optimale Zusammenführung Ihrer persönlichen Farben mit einer der Körperform entsprechenden Kleidung, aber auch durch die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen:

- Wie sehe ich aus, wie möchte ich wirken?
- Repräsentieren Farben und Kleidung mein Wesen?
- Bin ich „bekleidet“, wie ich mich fühle?

Entdecken und erleben Sie im Workshop, wie Farben wirken können, mit denen Sie bisher nicht in Kontakt waren, und welchen Spaß es macht, positive Seiten an sich zu erkennen und hervorzuheben. Als Ausgangsmaterial bringt jede Frau drei Kleidungsstücke mit, mit deren Hilfe wir bestimmte Kriterien erkennen können.

#### Inhalte:

- Ist-Zustand
- Farbwirkungen, Nutzung und Einsatz aller Farben
- Vorher - Nachher – Bild
- kurze individuelle Farbanalysen und Farbtyp-Make-up
- Gesichts- und Körperformbestimmung
- Kleiderformen, Material

<b>Referentin:</b>	Gertrude Laukenmann, Diplom-Sozialarbeiterin, ganzheitliche Farb- und Stylingberaterin, Persönlichkeitscoaching, Marburg
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Dienstag, 29. August 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	18. August 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 241755 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

## Vortrag: Resilienz

### Krisen meistern und Ihr Potential entfalten!

Wie können Sie sich im privaten und beruflichen Umfeld trotz hoher Anforderungen, Veränderungsprozessen und Krisen stark und gesund fühlen?

Resilienz befähigt Sie kraftvoll und positiv in die Zukunft zu schauen!

Erfahren Sie bei diesem Vortrag, wie Sie Herausforderungen nicht nur lösungsorientiert meistern, sondern sie zusätzlich zu Ihrer Potentialentwicklung nutzen und somit aus einer Krise gestärkt hervorgehen können. In der Psychologie bezeichnet man diese Kompetenz als Resilienz. Das Schöne ist – Resilienz ist erlernbar!

Weiterhin lernen Sie kennen, was Resilienz mit Bambus gemeinsam hat, wofür die 7 Säulen der Resilienz stehen und wieso diese für Ihren beruflichen Alltag so enorm hilfreich und wichtig sind!

<b>Referentin:</b>	Cornelia van den Hout, Dipl.-Psych., Trainerin für Resilienz und Potentialentwicklung, Business/Personal Coach (IHK), Oberursel
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 30. August 2017, 19:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	60311 Frankfurt, Evangelisches Frauenbegegnungszentrum Frankfurt (EVA), Saalgasse 15
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 7,- (Ermäßigung des Teilnahmebeitrags ist möglich)
<b>Anmeldeschluss:</b>	18. August 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Evangelische Frauenbegegnungszentrum Frankfurt: Telefonnummer: 069/ 920 708 0 E-Mail: eva-frauenzentrum@frankfurt-evangelisch.de



## Vortrag: Generation Y verändert die Arbeitswelt Chancen und Herausforderungen für die Zukunft

Die Generation Y (nach 1980 geboren) ist in aller Munde. Sie strömt derzeit auf den Arbeitsmarkt und hat hohe Erwartungen an den 1. Job: die Arbeit soll Sinn machen, gute Entwicklungsmöglichkeiten bieten und abwechslungsreich sein.

Mitglieder der Generation Y sind technikaffin, gut ausgebildet, sehr vernetzt sowie selbstbewusst und sie halten die Arbeitswelt ihrer Eltern für überholt. Feste Arbeitszeiten, starre Hierarchien, arbeiten bis zum Umfallen - für sie ist das nicht reizvoll.

In diesem Vortrag geht es um folgende Fragen

- Wie „tickt“ die Generation Y, die Digital Natives. Also diejenigen, die auf Facebook und Twitter zuhause sind und Apps sammeln wie früher Kinder Abziehbildchen?
- Was charakterisiert diese Generation, welche Werte und Vorstellungen hat sie?
- Und welche Chancen lassen sich davon ableiten: für die Arbeitswelt, aber auch für die Gesellschaft?

<b>Referentin:</b>	Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Familien- und Frauenbeauftragte Alsbach-Hähnlein
<b>Datum:</b>	Freitag, 01. September 2017, 16:00 – 18:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64665 Alsbach-Hähnlein, Bürgerhaus Sonne, Eduard-Schmidt-Saal, Hauptstraße 26
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	22. August 2017

## „Chancen und Möglichkeiten der Integration von geflüchteten Menschen in Hessen“- Theoretische Ansätze und praktische Umsetzung

Das Thema Flüchtlinge bewegt unsere Gesellschaft nun schon seit einiger Zeit und wird kontrovers diskutiert. In der freiwilligen Flüchtlingsarbeit sind überwiegend Frauen engagiert. Diese Veranstaltung bietet Ihnen detailliertes Hintergrundwissen und gleichzeitig viel Praktisches aus der aktiven Flüchtlingshilfe.

- Zahlen / Daten / Fakten zur aktuellen Flüchtlingssituation
- Mit welchem kulturellen Hintergrund kommen Flüchtlinge in Deutschland an?
- Welche spezielle Situation erleben geflüchtete Frauen?
- Auf welche gesellschaftliche Situation treffen sie hier?
- Welche Rollen übernehmen Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit (Deutschlehrerin – Einzelpatin, Mentorin oder Patenteam – Organisation – Spendensuche und Fundraising)?
- Was sind die Aufgaben, Chancen und Herausforderungen dabei?
- Könnte das etwas für mich sein?

Antworten auf solche Fragen werden Sie bei dieser Veranstaltung hören und diskutieren und so informierter an der aktuellen Diskussion teilnehmen können. Damit sind Sie auch gut vorbereitet für eine mögliche Entscheidung, ob Sie in diesem Bereich helfen möchten und/ oder für Sie ein Einstieg in der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit denkbar ist.

<b>Referentinnen:</b>	Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungsreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein
	Nil Esra Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Samstag, 02. September 2017, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,- (inkl. Mittagessen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	22. August 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

### **Interaktiver Vortrag: Es reist sich besser mit leichtem Gepäck – ein Leben ohne „Energie-Vampire“**

Warum verwenden wir oft einen Großteil unserer Zeit auf Aktivitäten und manchmal auch Menschen, auf die wir eigentlich gar keine Lust haben? Warum investieren wir oft viel zu viel Energie in Dinge, die uns nicht gut tun, anstatt uns auf das zu fokussieren, was uns Kraft und Ruhe gibt?

Was lässt uns zum Beispiel an alten Hobbies, die uns nicht erfüllen, festhalten? Was hält uns davon ab, uns freizumachen und Raum für Neues zu schaffen?

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie ihre persönlichen Energie-Vampire erkennen, hinterfragen und sich ggf. von ihnen lösen. Gemeinsam finden wir den Platz, den Sie ihnen in Zukunft geben möchten und legen die Basis für mehr Zeit und individuellen Freiraum!

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 06. September 2017, 17:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61352 Bad Homburg, Landratsamt, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum: Kleiner Feldberg (5-643)
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	28. August 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises: Telefonnummer: 06172/ 999 54 10 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de

### **Rhetorik & Gesprächsführung – Einstiegskurs**

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, beispielsweise vor spezifischem Fachpublikum den „richtigen Ton“ zu finden.

Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Bausteine einer lebendigen und verständlichen Rede
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Kommunikationsmodelle

Alle Übungen sollen mit Esprit und Freude an der Sache erfolgen, so dass wir am Ende des Seminars sagen können: „Ich habe MEINEN tollen „Werkzeugkoffer“ in der Hand und es hat richtig Spaß gemacht“.

<b>Referentin:</b>	Melanie Tintera, Coach und Managementtrainerin, Schwarzenborn
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 06. September 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	25. August 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld- Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 95 10 E-Mail: seminare-frauenbuero@hef-rof.de

## Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen!

Im Berufsleben stehen immer wieder Gehaltsverhandlungen an, sei es bei einem Vorstellungsgespräch, einem internen Positionswechsel oder einer Veränderung des Aufgabenbereichs. Dabei geht es darum, die Vorzüge der eigenen Arbeitskraft überzeugend zu präsentieren und deren Marktwert in barer Münze zu benennen.

Inwieweit „verkaufen“ Frauen ihre Arbeitskraft anders als Männer? Verhandeln sie zurückhaltender, weil sie ihren Marktwert geringer ansetzen? Sind ihnen Verkaufsgespräche in eigener Sache unangenehm, so dass sie weniger verlangen als ihre männlichen Kollegen? Wie gelingt es, ein Gehalt durchzusetzen, das ihren tatsächlichen Möglichkeiten entspricht?

Ziele und Inhalte der Veranstaltung:

Sie erfahren, wie Sie den Wert Ihrer Arbeitskraft realistisch einschätzen und eine passende Argumentationsstrategie entwickeln. Sie lernen, Ihre Gehaltsforderung selbstbewusst zu vermitteln und zu vertreten. In praxisorientierten Übungen erproben Sie wirkungsvolle Verhandlungstechniken, mit denen Sie souverän und gewinnend auftreten.

- Ziele und Möglichkeiten: Was will ich erreichen? Welche Spielräume habe ich?
- Selbstbild und Selbstbewusstsein: Was biete ich?
- Anlässe und Argumente: Wie überzeuge ich?
- Einstellung und Auftreten: Wie präsentiere ich mich?
- Einwände und Auswege: Wie kontere ich konstruktiv?
- „Fettnäpfchen“: Worauf sollte ich achten?
- Strategie und Technik: Kleine Kniffe mit großer Wirkung!
- Geschlechtsspezifische Denk- und Verhaltensmuster: Tücken und Tricks!

<b>Referentin:</b>	Bettina Schilling, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich Begegnungsstätte Winkelmühle Dreieich-Dreieichenhain
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 07. September 2017, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63303 Dreieich-Dreieichenhain, Begegnungsstätte Winkelmühle, An der Winkelmühle 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	28. August 2017

## „Mensch – ärgere Dich nicht!“ Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Eigenschaften oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben.

Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen? Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll & Co effizienter umzugehen.

Inhalte:

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Familienbüro Heusenstamm
<b>Datum:</b>	Samstag, 09. September 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63150 Heusenstamm, Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	30. August 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Familienbüro und die Frauenbeauftragte Heusenstamm: Telefonnummer: 06104/ 60 71 717 E-Mail: familienbuero@heusenstamm.de

## Empathie vs. professionelle Distanz im Berufsalltag

Die Balance zwischen menschlicher Nähe und professioneller Distanz ist speziell in beratenden Berufen eine große Herausforderung. Sie bestimmen im beruflichen Umfeld die Balance zwischen „zu distanziert“ und „zu nah“ mit Ihren Worten, Ihrer Kommunikation und Ihrem Verhalten. „Fühlen“ Sie mit, d.h. sind Sie empathisch, oder „leiden“ Sie mit?

Damit Sie für sich Ihre ganz persönliche Definition formulieren können, schauen wir uns gemeinsam an, welche Fragen Sie bewegen:

Inhalte:

- Kennen Sie Ihr „Berufs-Ich“?
- Wie definieren Sie „Empathie“ im beruflichen Kontext?
- Wie definieren Sie „professionelle Distanz“ in Ihrer Funktion?
- Wie „wertschätzen“ Sie Ihre Arbeit?
- Gibt es einen achtsamen Umgang im Team?
- Holen Sie sich Unterstützung, sobald Sie merken, dass Sie Unterstützung benötigen?
- Wie schätzen Sie kollegiale Beratung oder kollegiales Coaching ein?
- Ist Supervision für Sie Notwendigkeit oder Luxus?

Erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um sich und Ihre Beratungstätigkeit zu unterstützen.

Hier können Sie Ihr Berufsethos reflektieren und neue interessante Erkenntnisse für Ihre Arbeit gewinnen.

<b>Referentin:</b>	Nil Esra Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 13. September 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	01. September 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 95 10 E-Mail: <a href="mailto:seminare-frauenbuero@hef-rof.de">seminare-frauenbuero@hef-rof.de</a>

## „HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ Wege aus der Perfektionsspirale

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich stärken wollen, indem sie ihre eigenen inneren Ressourcen/ Kraftquellen (wieder-)entdecken.

Die EIGENE Anerkennung und Fürsorge für sich selbst bietet die Grundlage, weniger die Anerkennung im Außen (durch Funktionieren, Leistung und Dauerverfügbarkeit) zu suchen.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls, um sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

Seminarinhalte:

- Wo stehe ich auf meiner eigenen Hitliste?
- Habe ich mich ein Stück weit aus den Augen verloren, und wie finde ich in meinen eigenen Lebensmittelpunkt zurück?
- Welche Stimmen treiben mich an, nützliche Helfer, strenge Antreiber oder Saboteure?
- Achtsamer Umgang mit sich selbst als Lebensfundament begreifen, üben und anwenden

<b>Referentin:</b>	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
<b>Kooperation:</b>	Medienprojektzentrum Offener Kanal Gießen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 19. September 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	35398 Gießen, Medienprojektzentrum Offener Kanal Gießen, Unterer Hardthof 19
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	08. September 2017

**„Mensch – ärgere Dich nicht!“**

Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Eigenschaften oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben.

Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen? Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll & Co effizienter umzugehen.

**Inhalte**

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

**Referentin:** Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt

**Kooperation:** Frauenbeauftragte der Stadt Reinheim

**Datum:** Samstag, 23. September 2017, 10:00 – 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 64354 Reinheim, Hofgut Reinheim, Frauen- und Familienzentrum, Kirchstraße 24

**Teilnahmebeitrag:** € 30,-

**Anmeldeschluss:** 13. September 2017

**Femininer Business Talk****Small Talk – die große Wirkung des kleinen Plauderns**

Sie alle kennen folgende Situation: Sie stehen einem/einer interessanten Geschäftspartner/in oder auf dem Stehempfang neben einem (noch) unbekanntem Gast. Insgeheim ist klar: Small Talk ist ein bedeutender Gesprächspart – ein Türöffner in der Unterhaltung und in Verhandlungen. Aber statt munter ins Gespräch einzusteigen, bleiben viele Frauen stummer als sie wollen und hadern: Welches Thema ist geeignet? Wie komme ich über unangenehme Pausen hinweg? Wie privat darf es im Business sein?

In der interaktiven Veranstaltung beleuchtet die Referentin die „Kunst des kleinen Gesprächs“ näher aus einem weiblichen Blickwinkel:

- Einstellung zum Small Talk
- Ideen zum Starten
- Tabuthemen
- geschäftlich geeignete Themen, Fragen stellen
- eleganter Ausstieg

Nach einem kurzen theoretischen Impuls werden wir es direkt selbst ausprobieren und anschließend die soeben gemachten Erfahrungen reflektieren.

Zielgruppe der Veranstaltung sind weibliche Angestellte, Führungskräfte und Unternehmerinnen, die wissen, dass ein erster Eindruck prägt. Sie möchten daher aktiv an Ihren Small Talk Fähigkeiten arbeiten, um zukünftig noch zielgerichteter berufliche Kontakte zu knüpfen und in Business Gesprächen ein gutes Beziehungsklima zu schaffen.

**Referentin:** Susanne Weiß, Unternehmensberaterin, Vertriebstrainerin und Karrierecoach, Bad Homburg v. d. Höhe

**Kooperation:** Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg

**Datum:** Samstag, 23. September 2017, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal

**Teilnahmebeitrag:** € 55,- (inkl. Mittagessen und Getränke)

**Anmeldeschluss:** 13. September 2017

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg:  
Telefonnummer: 05631/ 95 43 18  
E-Mail: frauenbuero@landkreis-waldeck-frankenber.de

## Besuch der Hessischen Staatskanzlei in Wiesbaden

Die Staatskanzlei ist die Regierungszentrale des Landes Hessen und Amtssitz des Ministerpräsidenten, der die Richtlinien der Politik bestimmt.

Für seine Amtsführung bedient sich der Ministerpräsident der Staatskanzlei. Die Staatskanzlei mit ihren rund 220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern plant die Grundzüge der Regierungspolitik, koordiniert die aktuelle Arbeit zwischen den Ministerien und vertritt sie gegenüber dem Landtag. Ihre Leitung hat der Chef der Staatskanzlei.

Beim Besuch der Hessischen Staatskanzlei können Sie bei einer kundigen Führung mehr zu den Aufgaben und der Bedeutung der Staatskanzlei erfahren. Im Anschluss ist ein Gespräch mit der Frauenbeauftragten der Staatskanzlei geplant, bei dem Sie mehr zu den Themen Frauenförderung, Vereinbarkeit Beruf und Familie sowie zu den Aufgaben der Frauenbeauftragten vor Ort erfahren.

<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich
<b>Datum:</b>	Dienstag, 26. September 2017, 17:00 – 19:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Hessische Staatskanzlei, Georg-August-Zinn-Straße 1, Gebrüder-Grimm-Zimmer
<b>Servicegebühr:</b>	€ 1,- (Servicepauschale, die vor Ort zu entrichten ist)
<b>Anmeldeschluss:</b>	14. September 2017
<b>Hinweis:</b>	<b>Zum Einlass in der Staatskanzlei ist das Mitführen Ihres aktuellen Personalausweises notwendig. Ohne vorherige Anmeldung bis zum Anmeldeschluss ist eine Teilnahme nicht möglich. Bei der Anmeldung werden aus Sicherheitsgründen Ihre Kontaktdaten benötigt (Vor- und Zuname, Adresse sowie Geburtsdatum).</b>

## FREIER SPRECHEN – Persönlichkeitstraining für Frauen

*„Treten Sie authentischer und selbstbewusster auf:  
Eine freie Stimme in einem durchlässigen Körper!“*

Der Workshop beginnt mit Entspannungs- und Körperarbeit.

Der zweite Teil widmet sich sprecherzieherischen und stimmbildenden Übungen. Im letzten Teil werden wir an Texten und an Ihrem Auftreten arbeiten. Es kann sich hierbei um das Üben eines Vorstellungsgesprächs handeln oder eines Textes, den Sie als Lektorin lesen werden. Die Veranstaltung ermöglicht Ihnen, eine anstehende Rede oder Ansprache zu üben. Hier können Sie Erfahrungen im Umgang mit Körper und Stimme sammeln.

Ziel der Veranstaltung ist, dass Sie freier sprechen und dadurch selbstbewusster auftreten!

Die Schauspielerin und Regisseurin Franziska Geyer gestaltet den Tag, der Ihnen mehr Mut und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Auftreten und Ihrer Stimme vermitteln wird. Auch schauspielerische Übungen können Teil des Arbeitsansatzes sein.

Hinweis:

Gerne können Sie zur Veranstaltung einen Text mitbringen, mit dem Sie sich bereits beschäftigt haben oder den sie bereits auswendig gelernt haben (dies ist jedoch kein Muss!).

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Gymnastikschläppchen oder saubere Schuhe mit.

<b>Referentin:</b>	Franziska Geyer, Schauspielerin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Samstag, 30. September 2017, 09:30 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26-28, Raum 310/ 312
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 49,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	20. September 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Katholische Erwachsenenbildung: Telefonnummer: 0611/ 174 120 E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de

## Frauen beim Hessischen Rundfunk Informationsveranstaltung

Der wesentliche Programmauftrag des Hessischen Rundfunks (hr) ist es, allen Bürgerinnen und Bürgern in Hessen Informationen und Nachrichten in unterrichtender wie auch unterhaltender Form zu präsentieren.

Die Angebote des hr als öffentlich-rechtliche Anstalt unterscheiden sich daher von den privat-kommerziellen Anbietern.

Bei dieser Veranstaltung lernen Sie den hr aus verschiedenen Blickwinkeln kennen.

- Bei einem Informationsgespräch mit Frau Sinaida Thiel, Frauenbeauftragte beim hr, erfahren Sie Näheres über das Thema „Frauen beim hr“.
- Das Frankfurter Funkhaus beherbergt neben den Redaktionsräumen und Produktionsstätten für Hörfunk und Fernsehen eine ganze Reihe von ARD-Gemeinschaftseinrichtungen, die während einer sachkundigen Führung besichtigt werden.

<b>Datum:</b>	Oktober 2017, 16:00 – 19:15 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	60320 Frankfurt, Hessischer Rundfunk, Bertramstraße 8
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Hinweis:</b>	<b>Der genaue Termin kann ab Februar 2017 im BüroF unter 0611/ 15 78 60 bzw. per E-Mail an frauen@buero-f.de erfragt werden.</b>

## „Mensch – ärgere Dich nicht!“ Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Eigenschaften oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben.

Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen? Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll & Co effizienter umzugehen.

Inhalte:

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Bensheim
<b>Datum:</b>	Dienstag, 10. Oktober 2017, 19:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64625 Bensheim, Hauptstraße 53, Räumlichkeiten des Frauenbüros
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	29. September 2017

## Arbeitswelt 4.0 - Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft Veränderungstendenzen in der digitalen Zukunft und Arbeitswelt

Die Arbeitswelten verändern sich durch Megatrends wie Globalisierung, den demografischen Wandel und die Digitalisierung. Durch die Auflösung klassischer Strukturen der Arbeitsorganisation und des Arbeitsortes sind neben den Fachkompetenzen vielmehr die sogenannten Soft Skills gefragt. Qualifizierte und motivierte Mitarbeiterinnen bleiben der Schlüssel erfolgreicher Unternehmen – und sichern sich den eigenen Arbeitsplatz.

Sie erfahren unter anderem was sich hinter dem Begriff „Digitale Transformation“ verbirgt, warum vernetztes, mobiles und zeitsouveränes Arbeiten notwendig ist und Sie erfahren welche Bedeutung die Entkopplung von Arbeit und Arbeitsort auf die Gesellschaft und auf die Berufstätigkeit von Frauen hat.

In dieser Veranstaltung gibt Ihnen die Referentin einen Überblick über die Herausforderung aktueller Veränderungstendenzen der digitalen Zukunft und erläutert deren Bedeutung, die Chancen und die Risiken.

<b>Referentin:</b>	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel
<b>Datum:</b>	Dienstag, 24. Oktober 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34117 Kassel, Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1 (im Gebäude des Hauptbahnhof Kassel)
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. Oktober 2017

## Selbstbewusst in eigener Sache verhandeln Kommunikative Stärken erkennen und einsetzen

Verhandlungskompetenz spielt im Berufsleben eine wichtige Rolle, um voranzukommen und die eigenen Karriereziele zu erreichen. Ganz gleich, ob Sie sich für eine bestimmte Position oder Tätigkeit ins Spiel bringen wollen oder es um die Gestaltung von Aufgaben oder Arbeitszeiten geht: Es gilt, die eigenen Präferenzen und Vorstellungen klar zu artikulieren und zu vertreten.

Inwieweit verhandeln Frauen anders als Männer? Gehen sie behutsamer vor, um die Beziehung zum Gesprächspartner nicht zu strapazieren? Zeigen sie sich weniger standfest und ordnen ihr Sachziel ihrem Harmoniebedürfnis unter? Und mit welchen Erfolgsfaktoren gelingt es, sich besser durchzusetzen und zugleich authentisch aufzutreten?

Ziele und Inhalte der Veranstaltung:

Sie entdecken Ihre kommunikativen Stärken und lernen, diese gezielt einzusetzen, um daraus Ihren eigenen erfolgreichen Verhandlungsstil zu entwickeln. Durch praxisorientierte Übungen erweitern Sie Ihr Repertoire in der Verhandlungsführung und erproben Strategien, mit denen Sie Ihre Interessen selbstbewusst vertreten und Ihre Ziele erreichen.

- Interessen und Ziele: Worum geht es mir? Was will ich erreichen?
- Ressourcen und Potentiale: Wo liegen meine tatsächlichen, bislang ungenutzten Möglichkeiten?
- Erfolgsfaktoren nutzen: Klares Ziel, klare Haltung, klare Botschaft
- „Beliebte“ Fallen erkennen und vermeiden: Was ist zu beachten?
- Geschlechtsspezifische Denk- und Verhaltensmuster: Tücken und Tricks
- Strategie und Technik: Wie gehe ich lösungsorientiert vor?
- Selbstbewusstes Auftreten: Durch Ausdruck Eindruck machen

<b>Referentin:</b>	Bettina Schilling, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Friedrichsdorf
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 26. Oktober 2017, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61381 Friedrichsdorf, Rathaus, Hugenottenstraße 55, 1. Stock/ Raum 101
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf: Telefon: 06172 / 731 13 03 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de



## Die Sache mit dem „NEIN“ „Mit mir nicht!“

Es gibt Nervensägen, Quasselstrippen, Energievampire, Besserwisser, Aufhetzer. Und alle haben sie etwas gemeinsam: Sie rauben uns sehr oft den letzten Atem. Und doch ist es im Alltag oder Berufsleben schwer, sich durch zu setzen und ein klares „NEIN“ zu formulieren. Wie oft hat man sich schon geschworen: „Mit mir nie wieder“.

### Themeninhalte

- Methoden mit Menschen umzugehen, die Ihnen das Leben schwer machen
- Wir beleuchten die verschiedenen Charaktereigenschaften wie Oberlehrer, Snob, Quasselstrippen, Besserwisser, Lästermäuler, Kontrollfreaks, Verräter, Weicheier oder Ausnutzer etc.
- Wie können Sie sich gegen diese Charaktere durchsetzen und selbstbehaupten?

<b>Referentin:</b>	Andrea Thiele, Coach und Trainerin, Pohlheim
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 26. Oktober 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	16. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

## Resilienz Widerstandskraft für die Seele

Wie kann es sein, dass es Menschen gibt, die nach tiefgreifenden Lebenszäsuren mit neuer Kraft und scheinbar „ungebrochen“ sich neu dem Leben stellen, wogegen andere Menschen zu Boden gehen und nicht mehr aufstehen wollen und können? Ist diese Stärke angeboren oder kann jeder Mensch lernen, seine Segel neu zu stellen, um mit dem Wind gleiten zu können?

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Handlungsmuster zur Krisenbewältigung erlernen können und selbst anhand von veränderter Wahrnehmung und positiver Denkmuster Ihre Balance halten können.

Anhand der 7 Schlüssel der Resilienz und verschiedener Übungen können Sie erfahren, wie es möglich werden kann, sich selbst mit einer Art „seelischem Stoßdämpfersystem“ auszustatten.

### Inhalte des Seminars:

- Wo stehe ich selbst mit meinen Bewältigungsstrategien?
- Was sind meine Muster, in denen ich wahrnehme, beurteile und handele?
- Was sind die 7 Schlüssel der Resilienz?
- Wie kann ich sie dauerhaft und verfügbar für mich in meinem Leben installieren?

<b>Referentin:</b>	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 28. Oktober 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34497 Korbach, Jugendherberge Korbach (DJH), Enser Straße 9
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,- (inkl. Mittagessen und Getränke)
<b>Anmeldeschluss:</b>	11. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18 E-Mail: frauenbuero@landkreis-waldeck-frankenberg.de

## Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ Was bedeutet das?

In der heutigen Zeit gibt es mehr und mehr Menschen, die in einer kulturellen Vielfalt aufgewachsen sind und leben. Insbesondere die sogenannten „Third Culture Kids“ (übersetzt: Kinder einer dritten Kultur) zeichnen sich dadurch aus, dass sie in verschiedenen Kulturen aufgewachsen sind und somit eine vielschichtige und facettenreiche Prägung erfahren haben.

Bei Menschen mit einer sogenannten „festen“ Kulturzugehörigkeit und einer „festen“ Heimat, in der sie aufgewachsen sind, ist die Frage nach der eigenen Identität vergleichsweise leicht zu beantworten. Wer hingegen in und mit verschiedenen Kulturen aufgewachsen ist, durchläuft bei der Frage nach der eigenen Identität einen wesentlich komplexeren Prozess.

In diesem interaktiven Fachvortrag erhalten Sie Einblicke in das Leben von Kindern und Jugendlichen, die in mehreren Kulturen aufgewachsen sind beziehungsweise leben. Sie erfahren, welchen Herausforderungen sich diese Generation stellen muss sowie die Chancen und Herausforderungen der sogenannten „Intrakultur“.

Die Veranstaltung richtet sich an Mentorinnen und beruflich wie ehrenamtlich Tätige, die mit der Personengruppe der „Third Culture Kids“ und Ihren Eltern bereits zusammen arbeiten oder zukünftig zusammen arbeiten möchten.

<b>Referentin:</b>	Nil Esra Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich Begegnungsstätte Winkelmühle Dreieich-Dreieichenhain
<b>Datum:</b>	Samstag, 28. Oktober 2017, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63303 Dreieich-Dreieichenhain, Begegnungsstätte Winkelmühle, An der Winkelmühle 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 39,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	18. Oktober 2017

## Souverän die eigene Position vertreten Auf Augenhöhe kommunizieren

In Ihrer täglichen Arbeit müssen Sie oft bereichsübergreifend zusammenarbeiten, und Ergebnisse vor Anderen wirkungsvoll präsentieren. Da ist es gut, wenn Sie Selbstsicherheit ausstrahlen, auf Augenhöhe diskutieren und damit souverän Ihre fachliche Position auch gegen Einwände, Bedenken, unerwartete Widerstände oder unsachliche Beiträge vertreten.

### Inhalte

- Wie überzeugen Sie zielgruppengerecht?
- Wie erzeugen Sie Interesse und gewinnen andere für Ihr Ziel?
- Wie bereiten Sie sich auf Unvorhersehbares vor?
- Wie erzeugen Sie Wirkung mit Ihrem Auftritt und Ihrer Körpersprache?
- Wie gehen Sie mit Sprachlosigkeit um?
- Wie stellen Sie Augenhöhe im Gespräch her?

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 01. November 2017, 17:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61348 Bad Homburg v.d. Höhe, Stadtteil- und Familienzentrum Mitte, Dietigheimer Straße 24
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 24,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	20. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe: Telefonnummer: 06172/ 100 4010 E-Mail: Gaby.Pilgrim@bad-homburg.de

## Interkulturelle Kommunikation

Neben den klassischen Aspekten der „Interkulturellen Kommunikation“ schwingt in jeder Begegnung auch der eigene kulturelle Background mit: Wann stoßen wir auf unsere interkulturellen Grenzen? Wann überschreiten wir – bewusst oder unbewusst – die Grenzen unseres Gegenübers?

Sensibilität für die eigenen Kommunikationsmuster und Bedürfnisse sind ebenso wesentlich wie das Gespür für das Gegenüber. Dialoge bauen Brücken – Brücken verbinden! Lassen Sie uns gemeinsam Brücken errichten mit wertschätzender Kommunikation in der Vielfalt der kulturellen Befindlichkeiten.

Inhalte/ Methoden:

- Standortanalyse
- Nationalitätenstruktur
- Kultureller Baum
- Kulturelle Linsen
- Empathien
- Kommunikationsstrukturen
- Wertschätzende Kommunikation

<b>Referentin:</b>	Nil Esra Dağistan, Business und Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Friedrichsdorf
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 02. November 2017, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61381 Friedrichsdorf, Rathaus, Hugentottenstraße 55, III. Stock/ Raum 310
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	23. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf: Telefon: 06172 / 731 13 03 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

## Women-Business-Knigge - Selbstsicheres Auftreten mit Stil & Etikette

Wenn Sie gewisse Regeln im privaten und geschäftlichen Umgang beherrschen, dabei noch sympathisch wirken, kommen Sie gut an. Denn: Etikette, gutes Benehmen und selbstsicheres Auftreten entscheiden mehr denn je über beruflichen Erfolg.

Lernen Sie, wie Sie Anerkennung durch Kompetenz gewinnen und mit einer ruhigen und stressfreien Ausstrahlung überzeugen. Praxisnah trainieren Sie in diesem Workshop das nötige Fachwissen, z.B. erfahren Sie mehr über die Bedeutung suggestiver Einflüsse und über Souveränität im Umgang mit zeitgemäßen Konventionen.

Inhalte für Ihren erfolgreichen Auftritt:

- Neue Knigge-Trends im Zeitalter der Globalisierung
- Sicheres Auftreten bei verschiedenen Anlässen
- Richtige Präsentation bei unterschiedlichen Empfängen
- Duzen oder Siezen - Vermeidbare Fettnäpfchen
- Guter Ton im Restaurant, bei Tisch und bei offiziellen Einladungen
- Pünktlichkeit und Verspätungen
- Stilvolles Verhalten bei Verhandlungen contra Ellenbogen-Verhalten
- Handy-Knigge und E-Mail-Knigge
- Gutes Benehmen - Was ist tabu?

<b>Referentin:</b>	Silvia Fröhlich, Unternehmensberaterin und Karrierecoach, Kassel
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 04. November 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,- (inkl. Mittagessen und Getränke)
<b>Anmeldeschluss:</b>	25. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18 E-Mail: frauenbuero@landkreis-waldeck-frankenber.de

**Marketing in eigener Sache****Die Marke „ICH“**

Selbstmarketing ist eine erfolgreiche Strategie, mit der Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen können.

Sich selbst gut darzustellen und eigene Themen erfolgreich zu verkaufen, ist nicht nur im Zeitalter von „Social Media“ unerlässlich. Die gezielte Positionierung in eigener Sache öffnet die Türen für Ihren beruflichen Erfolg.

Inhalte des Workshops:

- Ihre Ziele
- Ihre Persönlichkeit und Ihre Stärken
- Ihr Erfolgsprofil
- Ihre Markenstrategie
- Ihr Arbeitsalltag und Umsetzung in die Praxis

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönlichen Ziele zu konkretisieren und individuelle Strategien für eine erfolgreiche Umsetzung in der Praxis zu entwickeln.

<b>Referentin:</b>	Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich Begegnungsstätte Winkelmühle Dreieich-Dreieichenhain
<b>Datum:</b>	Samstag, 04. November 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63303 Dreieich-Dreieichenhain, Begegnungsstätte Winkelmühle, An der Winkelmühle 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 39,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	26. November 2017

**Teamsitzungen – effektiv und zielführend!**

Was macht eine gute Teamsitzung aus? Entscheidend ist, dass es eine starke Führung für die Sitzung gibt. Mit Eloquenz und einem gefüllten Methodenköffer können Sie auch mit schwierigen und zähen Situationen umgehen.

Mit Feingefühl gilt es, das Team zum Querdenken zu animieren und gleichzeitig darauf zu achten, dass die Richtung und das Ziel erreicht werden. Die Vielfältigkeit des Teams kommt in Sitzungen geballt zusammen. Das Ausbalancieren der verschiedenen Charaktere ist eine Kunst.

Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Frauen, die erfahren möchten, wie Sie Teamsitzungen z.B. im ehrenamtlichen oder beruflichen Bereich effektiv und zielführend gestalten können.

Inhalte:

- Vorbereitung, Agenda, Nachbereitung
- Rollenklärung
- Setting und Joining
- Methoden
- Schwierige Situationen
- Praktische Übungen

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 04. November 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64342 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 18-20
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 38,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	25. Oktober 2017

## Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg

Kindererziehungszeit, Krankheit, Pflege von Angehörigen oder Arbeitslosigkeit – die Gründe für eine längere Berufspause sind vielfältig.

Frauen arbeiten oft an ihren Defiziten, anstatt sich mit ihren Stärken zu beschäftigen. Wenn Sie mit der Erwerbsarbeit wieder beginnen möchten, dann sollten Sie sich Ihrer vielen Kompetenzen bewusst sein.

Um den eigenen Fähigkeit auf die Spur zu kommen, kann die Beantwortung der folgenden Fragen helfen:

- Was kann ich besonders gut (oder jedenfalls besser als andere)?
- Was braucht die Arbeitswelt von dem, was ich gut kann?
- Wie kann ich meine Stärken präsentieren?
- Kenne ich meine Besonderheiten?
- Wie trete ich selbstbewusst auf?

Dieser interaktive Impulsvortrag bietet eine Orientierungshilfe nach längerer Berufspause.

Erweitern Sie Ihr Bewusstsein, sodass Sie sich zukünftig selbstbewusster und erfolgreicher präsentieren können.

<b>Referentin:</b>	Nil Esra Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte Langen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 07. November 2017, 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 4,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	26. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

## Raus aus der Opferhaltung Rein ins selbstbestimmte Leben

Kennen Sie das? Sie haben Ideen und Ziele. Dann stellt sich irgendetwas quer, jemand gibt obendrein einen abwertenden Kommentar, und schon treten Sie den Rückzug an.

Wie kommt es, dass wir in solche Opferhaltungen geraten, die uns den Enthusiasmus für unsere Ideen und die Kraft, diese auch umzusetzen nehmen?  
Was hilft uns auf Kurs zu bleiben?

Die Referentin zeigt typische Situationen auf, bei denen wir in Deckung gehen. Aber: „Wer sich der Opferhaltung bewusst wird, kann sich auch befreien!“

<b>Referentin:</b>	Melanie Tintera, Coach und Managementtrainerin, Schwarzenborn
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 08. November 2017, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	27. Oktober 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld- Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 95 10 E-Mail: seminare-frauenbuero@hef-rof.de

**Anpacken statt aufschieben****Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen**

Manchmal fällt es uns schwer, Vorhaben direkt umzusetzen. Dann verschieben wir wichtige, aber unangenehme Aufgaben oder Entscheidungen nach hinten oder gehen vielleicht auch einer Konfrontation aus dem Weg. Stattdessen tun wir viele unwichtige andere Dinge, nur um uns mit der lästigen Sache nicht beschäftigen zu müssen.

Das Vertagen von wichtigen Arbeiten im beruflichen und privaten Alltag ist eher ineffizient und erzeugt inneren Druck. Frust und schlechtes Gewissen sind häufige Folgen davon und machen es nicht einfacher, den Kreis des Aufschiebens zu durchbrechen.

**Machen Sie Schluss mit der Aufschieberei!** Wir erarbeiten, wie Sie zukünftig zeitig umsetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie haben damit weniger Stress und gönnen sich mehr Raum für entspanntes, effektives Arbeiten.

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 14. November 2017, 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 4,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	02. November 2017
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

**Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen!**

Im Berufsleben stehen immer wieder Gehaltsverhandlungen an, sei es bei einem Vorstellungsgespräch, einem internen Positionswechsel oder einer Veränderung des Aufgabenbereichs. Dabei geht es darum, die Vorzüge der eigenen Arbeitskraft überzeugend zu präsentieren und deren Marktwert in barer Münze zu benennen.

Inwieweit „verkaufen“ Frauen ihre Arbeitskraft anders als Männer? Verhandeln sie zurückhaltender, weil sie ihren Marktwert geringer ansetzen? Sind ihnen Verkaufsgespräche in eigener Sache unangenehm, so dass sie weniger verlangen als ihre männlichen Kollegen? Wie gelingt es, ein Gehalt durchzusetzen, das ihren tatsächlichen Möglichkeiten entspricht?

Ziele und Inhalte der Veranstaltung:

Sie erfahren, wie Sie den Wert Ihrer Arbeitskraft realistisch einschätzen und eine passende Argumentationsstrategie entwickeln. Sie lernen, Ihre Gehaltsforderung selbstbewusst zu vermitteln und zu vertreten. In praxisorientierten Übungen erproben Sie wirkungsvolle Verhandlungstechniken, mit denen Sie souverän und gewinnend auftreten.

- Ziele und Möglichkeiten: Was will ich erreichen? Welche Spielräume habe ich?
- Selbstbild und Selbstbewusstsein: Was biete ich?
- Anlässe und Argumente: Wie überzeuge ich?
- Einstellung und Auftreten: Wie präsentiere ich mich?
- Einwände und Auswege: Wie kontere ich konstruktiv?
- „Fettöpfchen“: Worauf sollte ich achten?
- Strategie und Technik: Kleine Kniffe mit großer Wirkung!
- Geschlechtsspezifische Denk- und Verhaltensmuster: Tücken und Tricks!

<b>Referentin:</b>	Bettina Schilling, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg
<b>Kooperation:</b>	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 16. November 2017, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, kleiner Festsaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	06. November 2017

## Flughafen Frankfurt am Main Wie funktioniert der Flughafen?

Flughafen Frankfurt am Main, betrieben von der Fraport AG - das bedeutet:

- die größte Arbeitsstätte Deutschlands mit ca. 75.000 Beschäftigten
- 24 Stunden Management rund um das Fluggeschehen für Kundinnen und Kunden aus aller Welt
- ein vielfältiges Dienstleistungsangebot vor allem für Passagiere und Luftverkehrsgesellschaften
- Europas modernster Luftfrachtumschlagplatz für verderbliche Waren

Was heißt das konkret?

Ihre Fragen werden beantwortet im Rahmen:

- einer Flughafen-Vorfeldrundfahrt mit Erläuterungen zu den Terminals, dem Start-Landebahnsystem, der Flugzeugbodenabfertigung und dem Frachtbereich Nord
- einer Besichtigung der Feuerwache 3
- eines Vortrags mit Informationen zur zukünftigen Entwicklung des Flughafens und zum Diversity-Management der Fraport AG („Erfolg durch Vielfalt“)

**Datum:** Freitag, 17. November 2017, 15:00 – 18:15 Uhr

**Treffpunkt:** 60547 Frankfurt am Main, Flughafen, Terminal 1, Abflughalle C, Schalter 730

**Teilnahmebeitrag:** € 10,-

**Anmeldeschluss:** 13. Oktober 2017

**Hinweis:** **Zur Anmeldung benötigen wir neben Ihrem Vor- und Zuname sowie der aktuellen Adresse auch Ihr Geburtsdatum! Ohne vorherige Anmeldung bis zum Anmeldeschluss ist eine Teilnahme nicht möglich!**  
**Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!**  
**Bitte seien Sie ca. 10 Minuten vor Veranstaltungsbeginn am Treffpunkt!**

## „HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ Wege aus der Perfektionsspirale

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich stärken wollen, indem sie ihre eigenen inneren Ressourcen/ Kraftquellen (wieder-)entdecken.

Die EIGENE Anerkennung und Fürsorge für sich selbst bietet die Grundlage, weniger die Anerkennung im Außen (durch Funktionieren, Leistung und Dauerverfügbarkeit) zu suchen.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls, um sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

Seminarinhalte:

- Wo stehe ich auf meiner eigenen Hitliste?
- Habe ich mich ein Stück weit aus den Augen verloren, und wie finde ich in meinen eigenen Lebensmittelpunkt zurück?
- Welche Stimmen treiben mich an, nützliche Helfer, strenge Antreiber oder Saboteure?
- Achtsamer Umgang mit sich selbst als Lebensfundament begreifen, üben und anwenden

**Referentin:** Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

**Kooperation:** Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes

**Datum:** Dienstag, 28. November 2017, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10

**Teilnahmebeitrag:** € 35,-

**Anmeldeschluss:** 17. November 2017

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an die Beauftragte für Frauenfragen Neu-Isenburg:  
Telefonnummer: 06102/ 24 17 55  
E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

## Die Kraft der Sprache erkennen Wirkung von Worten

Welche Worte blockieren Sie? Welche Worte lassen Sie aufbrausen und welche Worte wirken auf Sie beruhigend? Was sagt Ihre Sprache über Sie aus?

Sprache kann viel zum Ausdruck bringen und trotzdem bedeuten nicht alle Worte für jeden Menschen das Gleiche. Je nach individueller Deutung entstehen Missverständnisse. Nicht nur im Außen, auch im Inneren bei uns selbst kann ein Wort eine regelrechte Blockade auslösen. Es gibt Worte, die klein halten und andere, die uns in Stress versetzen.

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit „Wortsinn“ und entzaubern so manches stressige Wort. Je klarer Sie mit sich und Ihrer Sprache sind, je einfacher und deutlicher gelingt Ihre Kommunikation. Stärken Sie Ihre Eigenkommunikation und werden Sie sich bewusst, was Ihre Worte bewirken können.

Inhalte:

- Wortspiele
- Macht- und Schaltworte
- Sprache und Lebenseinstellung
- Schwächen in Stärken wandeln
- Lösungsorientierte Sprache
- Transfer in den Alltag

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Familien- und Frauenbeauftragte Alsbach-Hähnlein
<b>Datum:</b>	Freitag, 01. Dezember 2017, 16:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64665 Alsbach-Hähnlein, Bürgerhaus Sonne, Eduard-Schmidt-Saal, Hauptstraße 26
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 20,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	21. November 2017

## Gruppenthemen und weitere Angebote für Frauengruppen, -vereine, -verbände und Frauenbeauftragte 2017

**Themenbereiche:**

- Flucht, Migration und Integration
- Gesellschaftspolitische Themen und
- Frauen, Beruf und Perspektiven

**Hinweis:**

**Aufgrund des begrenzten Druckformats konnten in diesem Jahr lediglich die Überschriften und die Referentinnen zu den Themen abgedruckt werden. Mehr Informationen zu den Themen sowie die Ausschreibungstexte erhalten Sie im Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.**



## Gruppenangebote: Flucht, Migration und Integration 2017

### Seminar- Nr. 85

**Lebenslagen von Migrantinnen in Deutschland - „Wir haben vergessen, zurückzukehren“ oder „Wir sind schon längst angekommen“?**

### Seminar- Nr. 86

**Zwischen Integration und Inklusion?  
Wie Frauen mit Migrationshintergrund partizipieren können**

### Seminar- Nr. 87

**Interkulturelle Öffnung und Kompetenz –  
Notwendigkeiten in einer pluralen Gesellschaft**

### Seminar- Nr. 88

**Vorurteilsbewusst arbeiten in Verwaltung und sozialer Arbeit**

Referentin: Sabine Kriechhammer-Yağmur, Dipl.-Pädagogin, Bildungsreferentin, Frankfurt

Hinweis: Vortrag oder Tagesveranstaltung

### Seminar- Nr. 89

**„Dialoge bauen Brücken – Brücken verbinden“ – Interkulturelle Kommunikation**

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business und Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden

Hinweis: Vortrag oder Tagesveranstaltung

### Seminar- Nr. 90

**Stereotypen und Vorurteile**

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business und Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden

### Seminar- Nr. 91

**Empathie versus Professionelle Distanz**

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business und Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden

### Seminar- Nr. 92

**Ankommen in Deutschland – „Zukunft braucht Herkunft“  
Ein Seminar für Multiplikatorinnen**

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business und Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden

### Seminar- Nr. 93

**Konflikte im Beruf - Wie kulturelle Vielfalt die Zusammenarbeit beeinflussen kann?**

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business und Kultur Coach, Kinesiologin, Wiesbaden

## Gruppenangebote: Flucht, Migration und Integration 2017

### Seminar- Nr. 94

**Spaziergang durch den Dschungel der Institutionen – für Migrantinnen**

Referentin: Sonja Frignani, Dipl.-Pädagogin, Unternehmerin und Coach, Bad Homburg

Hinweis: Die Veranstaltung kann als Vortrag (2 – 4 Std. für einen ersten Überblick) oder als eintägiger Workshop (direkter Einstieg mit eigenem Plan) gebucht werden.

### Seminar- Nr. 95

**Vortrag: Eheschließung mit Auslandsbezug, insbesondere unter Muslimen**

Referentin: Humera Ashraf, Rechtsanwältin, Offenbach am Main

### Seminar- Nr. 96

**Existenzgründung für Migrantinnen - Informationen für Multiplikatorinnen**

Referentin: Zsuzsanna Dobos de Prada, DUNA Unternehmens- und Existenzgründungsberatung, Wiesbaden

Hinweis: 3-stündige Veranstaltung

### Seminar- Nr. 97

**Kulturelle Vielfalt - Gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz entwickeln**

Referentin: Marion Hahn, M. A. Kommunikationstrainerin, Mainz

### Seminar- Nr. 98

**Geflüchtete Frauen – Chancen und Herausforderungen der Unterstützung**

Referentin: Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungskreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein

### Hinweis:

**Die Texte sowie weitere Informationen zu allen oben aufgeführten Themen können Sie im BüroF anfragen!**

## Gruppenangebote: Gesellschaftspolitische Themen 2017

### Seminar- Nr. 99

**Ein Spiegelbild deutscher Geschichte - Die Familiensaga der Pferdekämpfers - eine deutsche Fabrikantenfamilie über einen Zeitraum von drei Generationen.**

Referentin: Dagmar Wuttge, Autorin, Seeheim-Jugenheim

Hinweis: 2-stündige Lesung

### Seminar- Nr. 100

**Frauenbilder in journalistischen Medien – (Sexual-)Objekt oder handelnde Persönlichkeit?**

Referentin: Dr. Dorothee Beck, Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik, Autorin und Moderation, Frankfurt am Main

Hinweis: Tagesseminar (8 Zeitstunden) oder kurzer Workshop (3 Zeitstunden)

### Seminar- Nr. 101

**Wie Medien die Mutter zur politischen Figur machen – „Mutti, Mutter der Kompanie, Landesmutter“**

Referentin: Dr. Dorothee Beck, Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik, Autorin und Moderation, Frankfurt am Main

Hinweis: 2 bis 3-stündige Veranstaltung

### Seminar- Nr. 102

**Hexenverfolgung und die Auswirkung auf die Lebenswelt von Frauen - Der lokale Bezug**

Referentin: Bianca Schäfer, Betriebswirtin, Betriebliche Konfliktberaterin, Mediatorin und Gewerkschaftsfunktionärin, Bad Homburg

### Seminar- Nr. 103

**Vortrag: Ehevertrag**

Referentin: Humera Ashraf, Rechtsanwältin, Offenbach am Main

### Seminar- Nr. 104

**Dauerstress und sein Folgen – Damit die Belastung nicht zur Krankheit führt**

Referentin: Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Kronberg

### Seminar- Nr. 105

**Geschlechtergerechte Sprache**

Referentin: Daniela Grimm-Roth, Stimm- und Sprechtrainerin, Kommunikationsberaterin, Wiesbaden

## Gruppenangebote: Gesellschaftspolitische Themen 2017

### Seminar- Nr. 106

**Frauenpower mit Frauenkräutern**

### Seminar- Nr. 107

**Vortrag: FRAUEN-GEDENK-LABYRINTH**

Referentin: Dorisa Winkenbach, systemische Coach, Ernährungsexpertin und Literatin, Wiesbaden

### Seminar- Nr. 108

**Vortrag: Mediation – Möglichkeiten und Grenzen**

Referentin: Christa Benedik-Eßlinger, Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht, Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg

### Seminar- Nr. 109

**Neuerungen in der Pflegeversicherung**

Referentin: Ingrid Claas, Fachanwältin für Sozial- und Versicherungsrecht, Wiesbaden

Hinweis: Aktuelle Gesetzesänderungen u.ä. werden in der Veranstaltung berücksichtigt.

### Seminar- Nr. 110

**Fundraising erfolgreich aufbauen**

Referentin: Silvia Rhiem, Diplom-Sozialpädagogin, Zwingenberg

### Seminar- Nr. 111

**Frauen in Ost und West - Ziemliche beste Freundinnen?!**

Referentin: Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg

Hinweis: 2 bis 4-stündiger interaktiver Vortrag

### Seminar- Nr. 112

**„Wir Frauen“ – miteinander oder gegeneinander?**

Referentin: Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg

Hinweis: Workshop oder Tagesseminar

### Seminar- Nr. 113

**Autobiografische Reflexionen in der Lebensmitte – Durch Schreiben und Lesen den „roten Faden“ erkennen**

Referentin: Dr. Diana Juhl, Autorin, Referentin für Pressearbeit und freie Journalistin, Darmstadt

**Hinweis: Die Texte sowie weitere Informationen zu allen oben aufgeführten Themen können Sie im BüroF anfragen!**

## Gruppenangebote: Frauen, Beruf und Perspektiven 2017

### Seminar- Nr. 114

#### Frauen setzen sich durch in einer Männerwelt Höflich im Umgangston, fest in der Sache

Referentin: Marion Hahn, M. A. Kommunikationstrainerin, Mainz

Hinweis: Tagesveranstaltung; Teil 2 der Veranstaltung ist ebenfalls buchbar.

### Seminar- Nr. 115

#### Frauen kommunizieren anders - 7 Schritte zur souveränen Selbststeuerung

Referentin: Marion Hahn, M. A. Kommunikationstrainerin, Mainz

### Seminar- Nr. 116

#### Telefonieren ist (k)eine Kunst! Erfolgreiche Kommunikation im Berufsalltag

Referentin: Hiltrud Hribal, Sozialversicherungsfach-Angestellte, Fachfrau für Büro- und Textverarbeitung, Referentin, Bensheim

### Seminar- Nr. 117

#### Kooperativ und konstruktiv im Dialog

Referentin: Daniela Grimm-Roth, Stimm- und Sprechtrainerin, Kommunikationsberaterin, Wiesbaden

### Seminar- Nr. 118

#### Das öffentliche „Ich“ – wie die Kommunikation mit Medien gelingen kann

Referentin: Dr. Dorothee Beck, Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik, Autorin und Moderation, Frankfurt am Main

Hinweis: Tages- oder Wochenendseminar für Kommunalpolitikerinnen und Frauen in öffentlichen Funktionen.

### Seminar- Nr. 119

#### „Frauen in Führungspositionen – Sie werden gebraucht!“ – Mit Frauenpower in die Führungsebene kommen

Referentin: Dr. Ursula Neidhardt, promovierte Erziehungswissenschaftlerin, Direktorin der Bildungsverwaltung i. R., zertifizierter Systemischer Business Coach und systemische Beraterin, Wiesbaden

### Seminar- Nr. 120

#### Wie kann ich mit einer Beschwerde Positives erreichen?

Referentin: Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungsreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein

Hinweis: Die Veranstaltung kann als Abendveranstaltung (Vortrag und Diskussion) angeboten werden  
100

## Gruppenangebote: Frauen, Beruf und Perspektiven 2017

### Seminar- Nr. 121

#### Wie Sie sich gewinnend und authentisch präsentieren - Mit Ihren Stärken überzeugen

### Seminar- Nr. 122

#### Marketing in eigener Sache - Wie Sie auf Ihr Profil aufmerksam machen und Interesse wecken

Referentin: Bettina Schilling, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg

### Seminar- Nr. 123

#### Auf wie vielen Hochzeiten tanze ich eigentlich?

### Seminar- Nr. 124

#### „Mit neuen Ideen in die Zukunft“ - Frauen gestalten die Welt

Referentin: Monika Finkbeiner, Kauffrau Coach & Trainerin, Idstein

### Seminar- Nr. 125

#### Führt Harmonie Frauen zum Erfolg? Der Preis für Harmonie

Referentinnen:

- Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg
- Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
- Kornelia Fricke, Coach und Beraterin für Menschen, Unternehmen, Gemeinschaften und Wohnprojekte, Kassel

### Seminar- Nr. 126

#### Den eigenen Ressourcen auf der Spur - Selbstmanagement mit dem Inneren Team in Aktion

Referentin: Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg

### Seminar- Nr. 127

#### „Du verstehst mich einfach nicht!“ Einander hören und verstehen mit den Kommunikationstypen nach Virginia Satir

Referentin: Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg

### Seminar- Nr. 128

#### Denken, Lernen und Vergessen - Wie funktionieren Lernprozesse im menschlichen Gehirn?

Referentin: Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

### Seminar- Nr. 129

#### Stressmanagement und Autogenes Training für Frauen - Wie komme ich gelassener durch den Alltag?

Referentin: Rita Helleiner, Diplom Sozialpädagogin, Supervisorin / Psychologische Beraterin (GfKT), Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR - Therapeutin VDH/DGMT, NLP Praktitioner DVNLP, Rauschenberg

**Gruppenangebote: Frauen, Beruf und Perspektiven 2017**

Seminar- Nr. 130

**Schwung für Körper und Geist****So bleiben Sie auch in schwierigen Situationen gelassen**

Referentin: Astrid B. Ziemann, Kinesiologin, Kinsporth®-Trainerin, Wiesbaden

Seminar- Nr. 131

**Erfolgreich im Beruf durch Entschlüsseln von Arbeitssystemen**

Seminar- Nr. 132

**Wie gestalte ich eine erfolgreiche Probezeit?****Meilensteine beim Wiedereinstieg in das Berufsleben**

Referentin: Simone Hahn, Gründungsberaterin (KfW), Business Coach, Personalentwicklerin und Teamtrainerin, Schlangenbad

Seminar- Nr. 133

**Kluge Entscheidungen finden und treffen**

Seminar- Nr. 134

**Interaktiver Vortrag: Umgang mit unseren inneren Antreibern**

Seminar- Nr. 135

**Lange Rede – kurzer Sinn? – Grundlagen der Rhetorik –**

Seminar- Nr. 136

**Ein schweres Wort mit vier Buchstaben: „NEIN“**

Seminar- Nr. 137

**Small Talk – die Kunst des „kleinen Gesprächs“**

Seminar- Nr. 138

**Quasselstrippen, Lästermäuler & Co. – vom Umgang mit schwierigen Menschen**

Referentin: Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Dozentin, Ludwigsau

**Hinweis: Die Texte sowie weitere Informationen zu allen oben aufgeführten Themen können Sie im BüroF anfragen!****ANMELDUNG für einzelne Frauen****Bitte ausfüllen und per Post, E-Mail oder Fax dem BüroF zukommen lassen** (Kontaktdaten auf der Rückseite).

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Veranstaltung Nr. \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. (tagsüber) \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**Zahlungsweise der Teilnahmegebühr:** **Überweisung**

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € \_\_\_\_ habe ich auf das Konto Nassauische Sparkasse Wiesbaden überwiesen.

IBAN: DE61 5105 0015 0116 7481 77

BIC: NASSDE55XXX

 **Hiermit willige ich ein, dass ich Informationen vom Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Zukunft per E-Mail wünsche. Meine Daten werden nur für interne Zwecke gesammelt. Wenn Sie der Nutzung Ihrer persönlichen Daten, um Sie über unsere Angebote zukünftig zu informieren, widersprechen möchten, so können Sie uns jederzeit eine E-Mail schreiben an: frauen@buero-f.de**

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben.

Die umseitig genannten Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen erkenne ich an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke: Alter \_\_\_\_\_

Beruf / Arbeitsfeld (haupt- bzw. ehrenamtl.) \_\_\_\_\_

Ich habe bereits an einer Veranstaltung des BüroF teilgenommen: ja  nein

## Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen

### Teilnahmevoraussetzungen

Unsere Veranstaltungen stehen interessierten hessischen Bürgerinnen aller Altersstufen und aus allen Bevölkerungskreisen offen. Wenn nicht anders erwähnt, sind keine besonderen Voraussetzungen zur Teilnahme erforderlich.

### Anmeldung

Zum Besuch der Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich (wenn nicht anders in der Ausschreibung angegeben). Dies geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular in unserem Jahresprogramm. Sie können sich auch per E-Mail bei uns anmelden (frauen@buero-f.de) oder über unsere Website (www.buero-f.de). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs (Post/Fax/ E-Mail) berücksichtigt und sind verbindlich. **Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung.** Falls Sie von uns keine andere Nachricht erhalten, findet die Veranstaltung statt.

### Teilnehmerzahl

Die angebotenen Veranstaltungen können nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl, in der Regel 10 Personen, stattfinden. Die Durchführung bei geringerer Beteiligung erfordert entsprechende Aufschläge auf den Teilnahmebeitrag.

### Zahlungsbedingungen

- Auf der Anmeldung ist die Überweisung zu vermerken. Der Teilnahmebeitrag unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsdatums ist auf folgendes Konto zu **überweisen**:
  - **Nassauische Sparkasse Wiesbaden**
  - **IBAN: DE61 5105 0015 0116 7481 77**
  - **BIC: NASSDE55XXX**
- Bei den Teilnahmebeiträgen kann in Ausnahmefällen eine Ermäßigung gewährt werden. Eine Nichtinanspruchnahme von Unterkunft und/oder Verpflegung entbindet nicht von der Bezahlung.

### Absage

Die Absage muss schriftlich erfolgen.

Bei Absagen von **weniger als 2 Wochen** wird die volle Kursgebühr fällig.

Eine Absage von Seiten des BüroF kann wegen zu geringer Teilnehmerinnenzahl oder in Fällen höherer Gewalt (z.B. Krankheit der Referentin) erfolgen. Die Teilnahmebeiträge werden dann zurückerstattet. Weitere Ansprüche an das BüroF bestehen nicht.

### Haftungsausschluss und Datenschutz

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das BüroF stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch. In den Veranstaltungen herausgegebene Unterlagen dienen nur dem Eigengebrauch der Teilnehmerinnen und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Referentinnen vervielfältigt werden.

#### Kontakt

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Friedrichstraße 32  
D-65185 Wiesbaden

fon 0611 15786-0  
fax 0611 15786-22  
mail frauen@buero-f.de  
net www.buero-f.de

## Seminaranfrage für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

Bitte ausfüllen und per Post, per E-Mail oder per Fax dem BüroF zukommen lassen  
(Kontaktdaten auf der Rückseite).

Hiermit fragen wir folgende Veranstaltung verbindlich an: Nr. \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Terminwunsch (bitte 3 Auswahltermine angeben)

- jeweils mit Datum - Uhrzeit - Dauer:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Anschrift des Veranstaltungsortes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name der anfragenden Institution \_\_\_\_\_

Die Unterlagen des BüroF werden geschickt an:

Ansprechpartnerin \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Wir bestätigen die Richtigkeit unserer Angaben.

Die umseitig genannten Buchungsbedingungen für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte erkennen wir an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke:

Schwerpunkt unserer Arbeit

Wir haben bereits Veranstaltungen mit dem BüroF angeboten:  ja  nein

## **Buchungsbedingungen für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte**

### **Voraussetzungen**

Die hessenweiten Angebote vom BüroF können von hessischen Frauenorganisationen, -Vereinen und -Verbänden sowie von Frauenbeauftragten schriftlich angefordert werden. Die jeweilige Institution kann dann zu einem selbstgewählten Termin vor Ort eine Veranstaltung in Kooperation mit dem BüroF anbieten. Das BüroF stellt die Referentin und die inhaltliche Gestaltung zur Verfügung. Die anfragende Institution organisiert den Veranstaltungsraum und übernimmt die Werbung vor Ort sowie eventuell anfallende Materialkosten.

### **Seminaranfrage**

Die Seminaranfrage (**Mindestdauer: 2 Stunden**) geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Formular aus unserem Jahresprogramm. Für eine Veranstaltung sind jeweils 3 Auswahltermine vorzuschlagen. Sobald der Termin von uns mit der angefragten Referentin abgeklärt ist, wird von uns eine Seminarbestätigung an die Ansprechpartnerin der anfragenden Organisation versandt. Die Anfrage ist nun verbindlich und die Referentin gebucht. Für Seminare, die bei uns gebucht werden, erheben wir eine Servicepauschale in Höhe von € 6,50. Sie können uns Ihre Anfrage natürlich auch gerne per E-Mail zusenden.

### **Zahlungsbedingungen**

Die Kosten für die Veranstaltung betragen € 33,- pro Zeitstunde. Bei einer Anfrage von weniger als drei Zeitstunden wird ein Aufschlag von € 12,- auf die Honorarkosten erhoben. Die Fahrtkosten werden nach dem Hessischen Reisekostenrecht berechnet. Die Wegstreckenentschädigung beträgt € 0,35 je Kilometer. Nach der Veranstaltung wird vom BüroF eine Endabrechnung der angefallenen Kosten erstellt und zugeschickt. Die Seminarauswertung und die ausgefüllte Teilnahmeliste ist an das BüroF zurückzusenden und der Rechnungsbetrag auf folgendes Konto zu überweisen:

**Nassauische Sparkasse Wiesbaden**  
**IBAN: DE61 5105 0015 0116 7481 77**  
**BIC: NASSDE55XXX**

### **Absage**

- Die Absage muss schriftlich erfolgen.
- Bei Absagen erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-.
- Bei Absagen von Seiten des BüroF in Fällen höherer Gewalt (z.B. Krankheit der Referentin) kann die Hälfte der nachgewiesenen Ausfallkosten (jedoch max. € 255,-) erstattet werden. Weitere Ansprüche an das BüroF bestehen nicht.

### **Haftungsausschluss und Datenschutz**

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das BüroF stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch.

### **Kontakt**

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.	fon	0611 15786-0
Friedrichstraße 32	fax	0611 15786-22
D-65185 Wiesbaden	mail	frauen@buero-f.de
	net	www.buero-f.de

## **Über 60 Jahre Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. – Einzigartig, erfolgreich und vernetzt in ganz Hessen !**

**Erfahren Sie mehr über das *BüroF* auf unserer Website:  
[www.buero-f.de](http://www.buero-f.de)**

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Büro 

Friedrichstraße 32

D-65185 Wiesbaden

fon 0611 15786-0

fax 0611 15786-22

mail [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)

net [www.buero-f.de](http://www.buero-f.de)

