

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

# Büro



## Jahresprogramm 2018

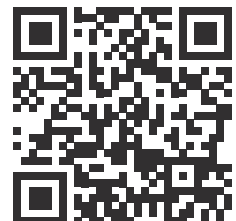
SEIT MEHR ALS 60 JAHREN ...

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 überparteilich organisierte Dienstleisterin für hessische Frauen und Frauenverbände:  
Unsere Referentinnen kommen in Ihre Regionen und in Ihre Einrichtungen 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 2018 bietet eine Vielzahl an Veranstaltungen – sowohl für einzelne Frauen als auch für Frauengruppen. 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.

Vom **25. Mai bis zum 03. Juni 2018 findet im Waldecker Land in Korbach der 58. Hessentag statt.** Wir sind mit einem Stand in der Landesausstellung beim **Hessentag in Korbach** präsent. Hier können Sie uns persönlich treffen und uns Ihre Fragen stellen.  
Wir freuen uns auf Sie!

**2018 finden im Herbst Landtagswahlen statt!** Geben Sie Ihre Macht nicht auf, sondern gehen Sie wählen und geben Sie der Demokratie in Hessen ein weibliches Gesicht!  
Stimmen Sie über die Grundsätze der hessischen Politik ab! 2018 haben Sie die Wahl in Hessen! Natürlich haben Sie bei verschiedenen Veranstaltungen des BüroF die Gelegenheit, die hessische Politik live zu erleben und mitzudiskutieren, wo Frauenpolitik in Hessen steht und was ansteht. Sie finden diese Veranstaltungen auf unsere Webseite unter der Rubrik „Aktuelle Termine“.

**2018 feiern wir das Jubiläum des Frauenwahlrechts in Deutschland - ein Jubiläum mit Signalwirkung für damalige, heutige und kommende Frauengenerationen.** Auch hierzu wird es im Herbst 2018 (Zusatz-)Veranstaltungen vom BüroF geben. Sie werden per Newsletter, Presse und über unsere Webseite über die Veranstaltungen informiert.

Zahlreiche Frauen haben unser neues 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 Programmausschusses danken wir für die intensive und engagierte Mitarbeit im BüroF!

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

Brigitte Schlüter  
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:

Brigitte Schlüter,  
Mörfelden-Walldorf

### Stellvertretende Vorsitzende:

Claudia Ravensburg, MdL,  
Bad Wildungen

### Beisitzerin:

Lisa Gnadl, MdL,  
Altenstadt

### Beisitzerin:

Sigrig Erfurth, MdL,  
Neu-Eichenberg

### 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  
Sigrig 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  
Tanja Schröder, 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 –146)

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
2	Frauen und Ehrenamt – Erfüllung und Herausforderung / 24.01. / Wiesbaden
5	Coaching für pflegende Angehörige / 03.02. / Reinheim
6	Selbstmanagement in bewegten Zeiten / 17.02. / Wiesbaden
9	Social Media 101 - Einstiegsveranstaltung / 20.02. / Wiesbaden
13	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / 03.03. / Vöhl-Harbshausen
14	Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / 05. – 07.03. / Friedrichsdorf
15	Wie die Medien die Mutter zur politischen Figur machen / 06.03. / Bad Homburg
18	Das Frauenwahlrecht in Deutschland – von der Geburtsstunde bis heute / 08.03. / Hanau
23	Frauen und Ehrenamt – Erfüllung und Herausforderung / 12.03. / Neu-Isenburg
24	„Nicht mein Problem“ / 14.03. / Wiesbaden
26	Ziel- und Zeitmanagement / 15.03. / Bad Schwalbach
28	„HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / 20.03. / Kassel
29	Frauen und Altersvorsorge / 20.03. / Fulda
30	„Geld steht Frauen gut“ – Altersvorsorge für Frauen / 22.03. / Darmstadt
33	Älter werdende Eltern begleiten / 12.04. / Wiesbaden
35	Social Media 102 - Vertiefungsveranstaltung / 17.04. / Wiesbaden
36	Älter werdende Eltern begleiten / 18.04. / Langen
37	„Geld steht Frauen gut“ – Altersvorsorge für Frauen / 18.04. / Wiesbaden
40	Älter werdende Eltern begleiten / 26.04. / Bad Homburg
41	Coaching für pflegende Angehörige / 28.04. / Heusenstamm
44	Selbstmanagement in bewegten Zeiten / 02.06. / Fulda
48	Frauenbilder in journalistischen Medien / 14.06. / Dreieich
49	Social Media 101 - Einstiegsveranstaltung / 18.06. / Neu-Isenburg
51	Ein Spiegelbild deutscher Geschichte – die Familiensaga der Pferdekämpfers / 21.06. / Wiesbaden
52	Wie die Medien die Mutter zur politischen Figur machen / 21.06. / Gießen
53	Das Frauenwahlrecht in Deutschland – von der Geburtsstunde bis heute / 01.08. / Gießen
54	Social Media 102 - Vertiefungsveranstaltung / 20.08. / Neu-Isenburg
55	„Mensch – ärgere dich nicht“ / 22.08. / Bad Hersfeld
56	Digitaler Burnout - Hat die Erreichbarkeit Grenzen? / 22.08. / Wiesbaden
59	Digitaler Burnout - Hat die Erreichbarkeit Grenzen? / 30.08. / Königstein
60	Frauen setzen sich durch in einer Männerwelt / 01.09. / Wiesbaden
63	Workshop: „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“ / 08.09. / Reinheim
72	Selbstmanagement in bewegten Zeiten / 20.10. / Reinheim
73	Workshop: „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“ / 20.10. / Fulda
75	Frauen und Altersvorsorge / 25.10. / Friedrichsdorf
76	„Lieber vorsorgen als nachsorgen“ / 26. – 28.10. / Friedrichsdorf
77	Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / 31.10. / Bad Hersfeld
81	Stress – lass nach! / 14.11. / Bad Hersfeld
82	„Du verstehst mich einfach nicht“ / 17.11. / Vöhl-Harbshausen
84	„Wir Frauen“ – miteinander oder gegeneinander / 24.11. / Vöhl-Harbshausen

## Seminar-Nr. Frauen, Beruf und Perspektiven

1 Erfolgreich durch Perspektivenwechsel / 22.01. / Neu-Isenburg

## Themenübersicht - für einzelne Frauen

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

3	Soll ich oder soll ich nicht? Entscheiden statt verschieben / 27.01. / Seeheim-Jugenheim
4	7 einfache Ernährungsveränderungen bringen spürbar mehr Power / 01.02. / Königstein
7	Der Weg aus der Überrumpelungsfalle / 20.02. / Bensheim
8	Plötzlich Mutter eines „Pubertätsmonsters“ / 20.02. / Langen
10	Frauen in Führungspositionen – Sie werden gebraucht! / 21.02. / Bad Homburg
12	Soll ich oder soll ich nicht? Entscheiden statt verschieben / 03.03. / Griesheim
16	Plötzlich Mutter eines „Pubertätsmonsters“ / 06.03. / Gießen
17	Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen! / 08.03. / Bad Homburg
19	Mit Gelassenheit zum Erfolg / 09.03. / Kronberg
20	Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / 10.03. / Vöhl-Harbshausen
21	Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie / 10.03. / Heusenstamm
22	Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / 10.03. / Seeheim-Jugenheim
27	Rhetorik – Aufbaukurs / 19.03. / Bad Hersfeld
31	Ich weiß, was ich kann! / 24.03. / Reinheim
32	Sei nicht so hart zu dir selbst / 10.04. / Wiesbaden
34	Meine persönlichen „inneren Antreiber“ / 14.04. / Vöhl-Harbshausen
38	Rhetorik und Gesprächsführung / 21.04. / Fulda
39	Vortrag: Führen mit weiblicher Intelligenz und Weisheit / 25.04. / Limburg
42	Ich weiß, was ich kann! / 28.04. / Wiesbaden
43	Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / 15.05. / Bad Homburg
45	Vortrag: Führen mit weiblicher Intelligenz und Weisheit / 06.06. / Wiesbaden
58	Fundraising erfolgreich aufbauen / 25.08. / Reinheim
61	Der Weg aus der Überrumpelungsfalle / 05.09. / Kronberg
62	Lust auf eine Veränderung? / 05.09. / Bad Homburg
64	FREIER SPRECHEN – Persönlichkeitstraining für Frauen / 15.09. / Wiesbaden
65	Selbstbewusst in eigener Sache verhandeln / 18.09. / Limburg
66	Lust auf eine Veränderung? / 22.09. / Langen
67	Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / 22.09. / Heusenstamm
69	Auf wie vielen Hochzeiten tanze ich eigentlich? / 29.09. / Vöhl-Harbshausen
70	Die Sache mit dem „NEIN“ / 16.10. / Bensheim
71	Umwege erhöhen die Ortskenntnis / 18.10. / Wiesbaden
74	Nicht mein Problem / 25.10. / Bad Homburg
78	Wie Sie sich auf den Ruhestand vorbereiten / 07.11. / Wiesbaden
79	Mit einem Lächeln ans Ziel / 08.11. / Dreieich
80	Erfolgreich durch Perspektivenwechsel / 10.11. / Langen
83	Freizeit = freie Zeit? / 17.11. / Seeheim-Jugenheim

### Seminar-Nr. Exkursionen

11	Der Hessische Landtag – Zentrum der Landespolitik / 28.02. / Wiesbaden
25	Flughafen Frankfurt am Main / 14.03. / Frankfurt
46	Frauen in Bewegung – 1968 und ihre Folgen (Stadtrundgang) / 07.06. / Wiesbaden
47	Rose – die Königin der Blumen - Besuch des Rosenmuseums / 13.06. / Steinfurth
50	Besuch der Hessischen Staatskanzlei / 20.06. / Wiesbaden
57	Stadtführung der besonderen Art – Das Bahnhofsviertel in Frankfurt / 23.08. / Frankfurt
68	Besuch der JVA Preugesheim / 26.09. / Frankfurt

## Terminübersicht – für einzelne Frauen

### Januar

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 22.01. Erfolgreich durch Perspektivenwechsel / Neu-Isenburg / 1  
24.01. Frauen und Ehrenamt – Erfüllung und Herausforderung / Wiesbaden / 2  
27.01. Soll ich oder soll ich nicht? Entscheiden statt verschieben / Seeheim-Jugenheim / 3

### Februar

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 01.02. 7 einfache Ernährungsveränderungen bringen spürbar mehr Power / Königstein / 4  
03.02. Coaching für pflegende Angehörige / Reinheim / 5  
17.02. Selbstmanagement in bewegten Zeiten / Wiesbaden / 6  
20.02. Der Weg aus der Überrumpelungsfalle / Bensheim / 7  
20.02. Plötzlich Mutter eines „Pubertätsmonsters“ / Langen / 8  
20.02. Social Media 101 - Einstiegsveranstaltung / Wiesbaden / 9  
21.02. Frauen in Führungspositionen – Sie werden gebraucht! / Bad Homburg / 10  
28.02. Der Hessische Landtag – Zentrum der Landespolitik / Wiesbaden / 11

### März

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 03.03. Soll ich oder soll ich nicht? Entscheiden statt verschieben / Griesheim / 12  
03.03. „HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / Vöhl-Harbshausen / 13  
05. - 07.03. Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / Friedrichsdorf / 14  
06.03. Wie die Medien die Mutter zur politischen Figur machen / Bad Homburg / 15  
06.03. Plötzlich Mutter eines „Pubertätsmonsters“ / Gießen / 16  
08.03. Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen! / Bad Homburg / 17  
08.03. Das Frauenwahlrecht in Deutschland – von der Geburtsstunde bis heute / Hanau / 18  
09.03. Mit Gelassenheit zum Erfolg / Kronberg / 19  
10.03. Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / Vöhl-Harbshausen / 20  
10.03. Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie / Heusenstamm / 21  
10.03. Arbeitswelt 4.0 – Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft / Seeheim-Jugenheim / 22  
12.03. Frauen und Ehrenamt – Erfüllung und Herausforderung / Neu-Isenburg / 23  
14.03. „Nicht mein Problem“ / Wiesbaden / 24  
14.03. Flughafen Frankfurt am Main / Frankfurt / 25  
15.03. Ziel- und Zeitmanagement / Bad Schwalbach / 26  
19.03. Rhetorik-Aufbaukurs / Bad Hersfeld / 27  
20.03. „HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ / Kassel / 28  
20.03. Frauen und Altersvorsorge / Fulda / 29  
22.03. „Geld steht Frauen gut“ – Altersvorsorge für Frauen / Darmstadt / 30  
24.03. Ich weiß, was ich kann! / Reinheim / 31

### April

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 10.04. Sei nicht so hart zu dir selbst / Wiesbaden / 32  
12.04. Älter werdende Eltern begleiten / Wiesbaden / 33  
14.04. Meine persönlichen „inneren Antreiber“ / Vöhl-Harbshausen / 34  
17.04. Social Media 102 - Vertiefungsveranstaltung / Wiesbaden / 35  
18.04. Älter werdende Eltern begleiten / Langen / 36  
18.04. „Geld steht Frauen gut“ – Altersvorsorge für Frauen / Wiesbaden / 37  
21.04. Rhetorik und Gesprächsführung / Fulda / 38  
25.04. Vortrag: Führen mit weiblicher Intelligenz und Weisheit / Limburg / 39  
26.04. Älter werdende Eltern begleiten / Bad Homburg / 40  
28.04. Coaching für pflegende Angehörige / Heusenstamm / 41  
28.04. Ich weiß, was ich kann! / Wiesbaden / 42

### Mai

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 15.05. Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg / Bad Homburg / 43

## Terminübersicht – für einzelne Frauen

### Juni

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 02.06. Selbstmanagement in bewegten Zeiten / Fulda / 44  
06.06. Vortrag: Führen mit weiblicher Intelligenz und Weisheit / Wiesbaden / 45  
07.06. Frauen in Bewegung – 1968 und ihre Folgen (Stadtrundgang) / Wiesbaden / 46  
13.06. Rose – die Königin der Blumen - Besuch des Rosenmuseums / Steinfurth / 47  
14.06. Frauenbilder in journalistischen Medien / Dreieich / 48  
18.06. Social Media 101 - Einstiegsveranstaltung / Neu-Isenburg / 49  
20.06. Besuch der Hessischen Staatskanzlei / Wiesbaden / 50  
21.06. Ein Spiegelbild deutscher Geschichte – Die Familiensaga der Pferdekämpfers / Wiesbaden / 51  
21.06. Wie die Medien die Mutter zur politischen Figur machen / Gießen / 52

### August

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 01.08. Das Frauenwahlrecht in Deutschland – von der Geburtsstunde bis heute / Gießen / 53  
20.08. Social Media 102 - Vertiefungsveranstaltung / Neu-Isenburg / 54  
22.08. „Mensch – ärgere dich nicht“ / Bad Hersfeld / 55  
22.08. Digitaler Burnout - Hat die Erreichbarkeit Grenzen? / Wiesbaden / 56  
23.08. Stadtführung der besonderen Art – Das Bahnhofsviertel in Frankfurt / Frankfurt / 57  
25.08. Fundraising erfolgreich aufbauen / Reinheim / 58  
30.08. Digitaler Burnout - Hat die Erreichbarkeit Grenzen? / Königstein / 59

### September

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 01.09. Frauen setzen sich durch in einer Männerwelt / Wiesbaden / 60  
05.09. Der Weg aus der Überrumpelungsfalle / Kronberg / 61  
05.09. Lust auf eine Veränderung? / Bad Homburg / 62  
08.09. Workshop: „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“ / Reinheim / 63  
15.09. FREIER SPRECHEN – Persönlichkeitstraining für Frauen / Wiesbaden / 64  
18.09. Selbstbewusst in eigener Sache verhandeln / Limburg / 65  
22.09. Lust auf eine Veränderung? / Langen / 66  
22.09. Die Kraft der Sprache erkennen – Wirkung von Worten / Heusenstamm / 67  
26.09. Besuch der JVA Preugesheim / Frankfurt / 68  
29.09. Auf wie vielen Hochzeiten tanze ich eigentlich? / Vöhl-Harbshausen / 69

### Oktober

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 16.10. Die Sache mit dem „NEIN“ / Bensheim / 70  
18.10. Umwege erhöhen die Ortskenntnis / Wiesbaden / 71  
20.10. Selbstmanagement in bewegten Zeiten / Reinheim / 72  
20.10. Workshop: „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“ / Fulda / 73  
25.10. „Nicht mein Problem“ / Bad Homburg / 74  
25.10. Frauen und Altersvorsorge / Friedrichsdorf / 75  
26. – 28.10. „Lieber vorsorgen statt nachsorgen“ / Friedrichsdorf / 76  
31.10. Es reist sich besser mit leichtem Gepäck / Bad Hersfeld / 77

### November

#### Thema / Ort / Seminar-Nr.

- 07.11. Wie Sie sich auf den Ruhestand vorbereiten / Wiesbaden / 78  
08.11. Mit einem Lächeln ans Ziel / Dreieich / 79  
10.11. Erfolgreich durch Perspektivenwechsel / Langen / 80  
14.11. Stress – lass nach! / Bad Hersfeld / 81  
17.11. Du verstehst mich einfach nicht! / Vöhl-Harbshausen / 82  
17.11. Freizeit = freie Zeit? / Seeheim-Jugenheim / 83  
24.11. „Wir Frauen“ – miteinander oder gegeneinander? / Vöhl-Harbshausen / 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	Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“
95	Spaziergang durch den Dschungel der Institutionen – für Migrantinnen
96	Vortrag: Eheschließung mit Auslandsbezug
97	Existenzgründung für Migrantinnen - Informationen für Multiplikatorinnen
98	Kulturelle Vielfalt – Gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz entwickeln
99	Geflüchtete Frauen – Chancen und Herausforderungen der Unterstützung
<b>Seminar-Nr.</b>	<b>Gesellschaftspolitische Themen</b>
100	Resilienz-Training oder Vortrag
101	Wie kann ich mit einer Beschwerde Positives erreichen?
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	Vortrag: Mediation – Möglichkeiten und Grenzen
109	Neuerungen in der Pflegeversicherung
110	Pflegegrade – Einstufungen und die damit verbundenen Leistungen
111	Frauen in Ost und West – Ziemlich beste Freundinnen?
112	Autobiographische Reflexionen in der Lebensmitte
113	Früher, jetzt und irgendwann – die Generationenvielfalt macht`s
114	Welche Rolle spiele ich eigentlich?
115	Wenn es nervt, dann tu was!
116	Raus aus dem Stress
117	Wertschätzung statt Anmache!
<b>Seminar-Nr.</b>	<b>Frauen, Beruf und Perspektiven</b>
118	Frauen kommunizieren anders – 7 Schritte zur souveränen Selbststeuerung
119	Telefonieren ist (k)eine Kunst
120	Kooperativ und konstruktiv im Dialog
121	Das öffentliche „Ich“ – wie die Kommunikation mit Medien gelingen kann
122	Wie Sie zu Innerer Ruhe finden – Nutzen Sie Übungen aus dem Taiji
123	Wie Sie sich gewinnend und authentisch präsentieren
124	Marketing in eigener Sache – Wie Sie auf Ihr Profil aufmerksam machen
125	Gruppen-Coaching
126	Mit neuen Ideen in die Zukunft“ – Frauen gestalten die Welt
127	Führt Harmonie Frauen zum Erfolg?
128	Den eigenen Ressourcen auf der Spur
129	Wie wirke ich auf andere?
130	Denken, Lernen und Vergessen – Wie funktionieren Lernprozesse
131	Ernährung am Arbeitsplatz
132	Erfolgreich im Beruf durch Entschlüsseln von Arbeitssystemen
133	Wie gestalte ich eine erfolgreiche Probezeit?
134	Erfolgreich mit der richtigen PR-Strategie
135	Kluge Entscheidungen finden und treffen
136	Interaktiver Vortrag: Umgang mit unseren inneren Antreibern
137	Lange Rede – kurzer Sinn? – Grundlagen der Rhetorik –
138	Ein schweres Wort mit vier Buchstaben: „NEIN“
139	Small Talk – die Kunst des „kleinen Gesprächs“
140	Quasselstrippen, Lästermäuler und Co.
141	Männer reden anders – Frauen auch
142	Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden
143	Präsentation und Kommunikation
144	Projektmanagement
145	Schwung für Körper und Geist
146	Ich! Selbstbehauptungstraining für Frauen im Beruf

## Erfolgreich durch Perspektivenwechsel Die Weichen umstellen

Perspektivenwechsel ist ein hilfreiches Werkzeug, um festgefahrene Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu überprüfen und auf andere kreative Einfälle zu kommen. Wenn Sie bereit sind, Ihre Weltsicht immer wieder in Frage zu stellen und Sie sich darin üben, anders hinzuschauen, dann merken Sie, dass es sich lohnt: Sie werden leichter die notwendige Lücke in einem voll geplanten Tag erkennen oder Ideen entwickeln, wie Sie Ihr Ziel doch noch erreichen können.

### Inhalte

- Was ist Ihre Lieblingsperspektive? Welche anderen Sichtweisen sind möglich?
- Welche Konsequenzen hat ihr Fokus für Ihr Denken, Fühlen und Handeln?
- Welchen Einfluss haben Worte auf Ihre Interpretation der Situation?
- Wie läuft es sich in den Mokassins des Anderen?
- Wie schaffen Sie sich mit Distanz einen größeren Blickwinkel?
- Wie lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit 'weg vom' Problem 'hin zum' Ziel?
- Was hilft Ihnen dabei, dauerhaft flexibel und kreativ zu bleiben?

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Montag, 22. Januar 2018, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. Januar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

## 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>	Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 24. Januar 2018, 17:30 – 19:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26-28, Raum: Pavillon
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. Januar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Katholische Erwachsenenbildung: Telefonnummer: 0611/ 174 120 E-Mail: keb.wiesbaden@bistumlimburg.de

## „Soll ich oder soll ich nicht?“ – Entscheiden statt verschieben Und das Leben passiert, während Du gerade Pläne machst.

Die Alltagslast drückt immer mehr. Schon lange stehen Entscheidungen an, Ihr Umfeld und Sie ändern sich und trotzdem fällt es schwer, die nötigen Entscheidungen zu treffen. Zuständigkeiten werden automatisch übernommen, oft ohne Klärung in welchen Handlungsspielraum etwas fällt. Der Rucksack wird ständig ein wenig schwerer, weil jeder meint, Frau könnte noch ein Päckchen mittragen. Der Rücken tut schon lange weh und immer öfter haben Sie die Nase voll.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Gemeinsam entlarven wir das heimtückische „Ja, aber“ und entmachten es, damit Sie in Zukunft handeln wie es Ihnen wichtig ist:

- Wer hält uns den Spiegel vor? – Projektion und Reaktion
- Hilft das Leben mit Zufällen? – Eigenverantwortung ist gefragt
- Welche Blockade hält uns im Hamsterrad fest? – Ängste entlarven
- Warum die Lösung mit dem Problem kommt? – Entscheiden statt verschieben

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 27. Januar 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64342 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 18 – 20
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 38,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	17. Januar 2018

## 7 einfache Ernährungsveränderungen bringen spürbar mehr Power

Mit mehr Power und Energie macht das Leben einfach mehr Spaß und die Leistungsfähigkeit ist höher. Jedoch ist der Alltag der meisten Frauen heute durch Mehrfachbelastungen und unterschiedliche Rollen gekennzeichnet. Oft kommen die eigenen Bedürfnisse viel zu kurz und damit meist auch die Ernährung – schnell muss sie sein, wenig Zeit erfordern und einfach muss sie sein. Schnell muss sich dann der Körper und die Familie mit Brötchen, Pizza, Döner oder Nudeln und Hackfleischsoße zufrieden geben. Und damit sinkt der Powerlevel weiter und weiter.

Was dem Stress und dem Alter oft zugeschrieben wird, hat in Wirklichkeit mit unserer Lebens- und hier besonders Ernährungsgewohnheit zu tun. Jedoch mit nur wenigen Veränderungen schaffen Sie es, wieder mehr Power zu erhalten.

In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen neuen Fokus, wenn wir uns diesen Fragestellungen nach einer kurzen Einführung und Statusdiagnose voller Begeisterung widmen.

- Was braucht Ihr Körper wirklich, um gesund ernährt zu sein?
- Wie bleiben Sie länger jung mit Power und verzögern Ihren Alterungsprozess?
- Welche 7 einfachen Ernährungsveränderungen bringen Ihnen spürbar mehr Power – u. a. die Bedeutung von Zucker, Weizen ... in Ihrer aktuellen Ernährung und wie Sie sie leicht gesünder ersetzen können und vieles mehr
- Wann, wie, wo und was essen Sie am besten, damit Sie mehr Energie haben?

<b>Referentin:</b>	Regine Rossel, Holistic Leadership- & In-Balance-Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Gleichstellungs- und Frauenbeauftragte der Stadt Königstein im Taunus
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 01. Februar 2018, 17:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61462 Königstein im Taunus, Kirchenladen der Ev. Immanuelgemeinde, Kirchstraße 14,
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 23,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	24. Januar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königstein Telefonnummer: 06174/ 202 217 E-Mail: frauen@koenigstein.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>	Frauenbüro Reinheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 03. Februar 2018, 10:30 – 16:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64354 Reinheim, Frauen- und Familienzentrum FrauenFreiRäume e.V., Kulturzentrum Hofgut Reinheim, Kirchstraße 24
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	23. Januar 2018



## Selbstmanagement in bewegten Zeiten

### Die Entdeckung individueller Entschleunigungsstrategien

Nie war unser Lebenstempo so hoch wie heute, nie waren wir gezwungen in immer kleineren Zeiteinheiten immer mehr zu bewältigen. Dies betrifft insbesondere den Lebenslauf von Frauen, der sich immer mehr in der Gleichzeitigkeit abspielt: Fürsorge und Verantwortung für Kinder, Beruf, Partnerschaft oder zum Beispiel die Pflege von pflegebedürftigen Angehörigen. Alles soll unter einen Hut gebracht und „gemanagt“ werden. Die Frage, wie Frauen für ihre eigenen Bedürfnisse besser sorgen können, gerät im täglichen Gang zwischen verschiedenen Wertesystemen und Lebenswelten, allzu leicht ins Hintertreffen.

Hier erfahren Sie mehr über alltagstaugliche, balancierende und selbstwirksame Strategien und finden heraus, wie Sie diese in Ihrem Leben etablieren können. Im Zuge dieses Seminars entdecken Sie sich und ihre Bedürfnisse in Theorie und Praxis und erproben verschiedene Techniken der Achtsamkeit und des Innehaltens.

#### Inhalte

- Analyse des alltäglichen Alltags
- Selbstbefragung
- Erprobung von Selbstmanagementtools und -techniken

<b>Referentin:</b>	Tonia Suzan Yüksel, Beraterin für Transformationsprozesse, Potenzialentfaltung & Selbstmanagement, Yogatherapeutin, Lehrerin für Yoga, Ayurveda und körperpraktische Achtsamkeitstechniken, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Samstag, 17. Februar 2018, 09:00 – 15:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 22
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	06. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Notwendige Ressourcen für die Veranstaltung: bequeme (Sport-)Kleidung, Schreibmaterialien, Yoga- oder Sportmatte, evtl. Decke und Sitzkissen, Neugier und Aufgeschlossenheit

## Der Weg aus der Überrumpelungsfalle

Niemand möchte überrumpelt werden, aber jeder von uns passiert es. Da ist zum Beispiel die Kollegin, die mir beim „Tschüss-Sagen“ mit einem verlegenen Augenaufschlag ihre nicht erledigte Korrespondenz auf meinen Schreibtisch gleiten lässt.

Einerseits hängt es von unserer Tagesform ab, ob wir in diesen grenzüberschreitenden Situationen souverän agieren können. Andererseits ermöglichen die Auseinandersetzung mit den Hintergründen und die Entwicklung zielgerichteter Kompetenzen verlässliche Reaktionsmöglichkeiten.

#### Inhalte:

- Selbstreflexion: Wo liegen meine persönlichen „Überrumpelungsfallen“?
- Umgang mit „Überrumpelungstäter“: Mechanismen erkennen, Abstand nehmen und Raum verschaffen
- Zeitpuffer nutzen, Reiz-Reaktionsmechanismen unterbrechen und neue Kommunikations-Stehsätze

<b>Referentin:</b>	Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH), Darmstadt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Bensheim
<b>Datum:</b>	Dienstag, 20. Februar 2018, 18:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64625 Bensheim, Hauptstraße 53, Räumlichkeiten des Frauenbüros
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro in Bensheim: Telefonnummer: 06251/ 85 6003 E-Mail: frauenbuero@bensheim.de

## Plötzlich Mutter eines „Pubertätsmonsters“ „Hilfe, ich erkenne mein Kind nicht wieder!“

Gestern waren sie noch klein und niedlich und plötzlich sind sie groß und widerspenstig. Schaurige Geschichten zur Pubertät haben Sie im Umfeld schon genügend gehört und jetzt stecken Sie als Mutter mittendrin.

Wie schaffen Sie es, in diesen herausfordernden Zeiten die Nerven zu behalten und Ihr Kind nach wie vor zu lieben und ihm die Wertschätzung zu geben, die es braucht?

In diesem Training für interessierte und betroffene Mütter geht es um Gelassenheit für Dinge, die Sie nicht ändern können sowie Klärung von Zuständigkeiten. Gönnen Sie sich und Ihren Kindern lebensnahe Erfahrungen, die nicht immer für Sie angenehm sind, die Sie aber aushalten sollten. In diesem Training erhalten Sie Tipps und Tricks für den Umgang mit den eigenen pubertierenden Kindern, auch in schwierigen Situationen.

Inhalte:

- Bestandsaufnahme
- Zuständigkeiten
- Loslassen, aber wie?
- Entscheidungen treffen
- Platz für Neues

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 20. Februar 2018, 19:00 – 22:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 3,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

## Social Media 101 - Einstiegsveranstaltung

Das Seminar Social Media 101 richtet sich sowohl an neugierige und engagierte Nutzerinnen des Netzes wie auch an skeptische und eher offline-verortete Interessenten. Vorwissen ist nicht nötig, im Verlauf werden Begrifflichkeiten geklärt.

Die Referentin Paula Landes erklärt im Überblick welche sozialen Medien es gibt, wie sie funktionieren und sich von traditionellen Medien unterscheiden und welche Risiken, Gefahren aber auch Chancen sie bieten. Anhand von Fallbeispielen wird erläutert, wie Firmen und Personen in sozialen Netzwerken mit Hilfe gezielter Profilbildung ihre Marketing Strategie umsetzen.

<b>Referentin:</b>	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	BürgerKolleg Wiesbaden Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Dienstag, 20. Februar 2018, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6. Raum 18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	08. Februar 2018

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

In dieser Veranstaltung können Sie für sich selbst klären, ob eine neue berufliche Perspektive mit Leitungsverantwortung eine Option für Sie ist.

Sie haben hier die Möglichkeit, Ihre Ressourcen und Motivstrukturen zu reflektieren und sich mit den Anforderungen, die eine solche neue Rolle mit sich bringen könnte, auseinander zu setzen.

Wenn Sie sich fragen, welche Handlungsoptionen Sie für die Gestaltung Ihrer individuellen beruflichen Laufbahn haben, welche Anforderungen mit einer Führungsaufgabe verbunden sind, ob Sie über das hierfür erforderliche Potential verfügen oder ob und wie eine Führungsposition mit Ihrem Privatleben bzw. Familie vereinbar wäre, dann ist diese Veranstaltung für Sie hilfreich.

Die konkreten Inhalte ergeben sich aus der jeweiligen Zielgruppenperspektive und können bedarfsgerecht abgesprochen werden. Im Mittelpunkt stehen Ihre Fragen und Anliegen.

Die Veranstaltung macht Ihnen Mut und stärkt Ihr Selbstbewusstsein, um Führungsaufgaben zu übernehmen und in die Führungsebene aufzusteigen.

<b>Referentin:</b>	Dr. Ursula Neidhardt, promovierte Erziehungswissenschaftlerin, Direktorin der Bildungsverwaltung i. R., zertifizierter Systemischer Business Coach und systemische Beraterin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Bad Homburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 21. Februar 2018, 17:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61350 Bad Homburg v. d. Höhe, Stadtteil- und Familienzentrum Mitte, Dietigheimer Straße 24
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 25,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. Februar 2018
<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

## 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 der Stadt Langen Hessischer Landtag
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 28. Februar 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	5183 Wiesbaden, Hessischer Landtag, Schlossplatz 1 - 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 18,- (inklusive Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee)
<b>Anmeldeschluss:</b>	16. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Sie haben die Möglichkeit, den frauen- und sozialpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung, bitten wir Sie, Ihre Fragen bis zum 30. Januar 2018 dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. mitzuteilen:  E-Mail: frauen@buero-f.de Telefonnummer: 0611/ 15 78 60

## „Soll ich oder soll ich nicht?“ – Entscheiden statt verschieben Und das Leben passiert, während Du gerade Pläne machst.

Die Alltagslast drückt immer mehr. Schon lange stehen Entscheidungen an, Ihr Umfeld und Sie ändern sich und trotzdem fällt es schwer, die nötigen Entscheidungen zu treffen. Zuständigkeiten werden automatisch übernommen, oft ohne Klärung in welchen Handlungsspielraum etwas fällt. Der Rucksack wird ständig ein wenig schwerer, weil jeder meint, Frau könnte noch ein Päckchen mittragen. Der Rücken tut schon lange weh und immer öfter haben Sie die Nase voll.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Gemeinsam entlarven wir das heimtückische „Ja, aber“ und entmachten es, damit Sie in Zukunft handeln wie es Ihnen wichtig ist:

- Wer hält uns den Spiegel vor? - Projektion und Reaktion
- Hilft das Leben mit Zufällen? - Eigenverantwortung ist gefragt
- Welche Blockade hält uns im Hamsterrad fest? – Ängste entlarven
- Warum die Lösung mit dem Problem kommt? – Entscheiden statt verschieben

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Griesheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 03. März 2018, 11:00 – 14:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64347 Griesheim, Rathaus, Sitzungsraum C, Wilhelm-Leuschner-Straße 75
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	anlässlich des Weltfrauentages (8. März) ist diese Veranstaltung kostenfrei
<b>Anmeldeschluss:</b>	22. Februar 2018

## „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 im 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>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 03. März 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	22. Februar 2018
<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

## 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 und Verhaltensweisen, 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 mehr erfüllen, festhalten? Warum hängen wir alten Freundschaften nach, die sich eigentlich auseinander gelebt haben und lassen uns Zeit und Nerven rauben von Menschen, die uns nicht gut tun? Was hält uns davon ab, uns freizumachen und Raum für Neues zu schaffen?

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie ihre persönlichen Energie-Vampire erkennen, und sich ggf. von ihnen lösen. Wir untersuchen die Muster, die dahinter liegen und hinterfragen diese. Gemeinsam finden wir den Platz, den Sie Ihren Vampiren 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>	Landfrauenverband Hessen e.V.
<b>Datum:</b>	Montag, 05. März 2018, 12:30 – 18:00 Uhr und Dienstag, 06. März 2018, 09:00 – 18:00 Uhr Mittwoch, 07. März 2018, 09:00 – 12:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61381 Friedrichsdorf, TaunusTagungsHotel, Lochmühlenweg 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 150,- (für Mitglieder des Landfrauenverband Hessen e.V.) € 300,- (für Nicht-Mitglieder) Übernachtung und Vollverpflegung sind im Teilnahmebeitrag mit eingeschlossen
<b>Anmeldeschluss:</b>	01. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an den Landfrauenverband Hessen e.V.: Telefonnummer: 06172/ 77 073 E-Mail: gladisch@landfrauen-hessen.de Bitte bringen Sie Schreibmaterial zum Seminar mit.

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

„Kohls Mädchen“, „Mutti“, „Mutter der Nation“ – Bundeskanzlerin Angela Merkel hat im Bild der Medien eine erstaunliche Entwicklung durchlaufen. Die ehemalige Ministerpräsidentin Nordrhein-Westfalens Hannelore Kraft wird als herzliche „Landesmutter“ inszeniert, die lieber zu Hause bei den „Landeskindern“ bleibt, als in Berlin Karriere zu machen. Und für Ursula von der Leyen als erste Verteidigungsministerin Deutschlands war schnell die Bezeichnung „Mutter der Kompanie“ gefunden.

Doch was sagen diese Mutterbilder tatsächlich über die Politikerinnen, über ihre Positionen und ihr Handeln aus? Finden wir bei den genannten Politikerinnen die gleichen „mütterlichen“ Eigenschaften? Wie steht die Mutter der Kompanie zu den Soldaten? Und was haben diese Bilder mit tatsächlicher Mutterschaft zu tun?

Bei dieser Veranstaltung geht es um die Medienbilder von Politikerinnen in Presse, Fernsehen, Hörfunk und online-Medien. Wir diskutieren, inwieweit diese die Realität abbilden und wie wir die Darstellungen in den Medien kritisch zur eigenen Meinungsbildung nutzen können.

<b>Referentin:</b>	Dr. Dorothee Beck, Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik, Autorin und Moderation, Frankfurt am Main
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Bad Homburg
<b>Datum:</b>	Dienstag, 06. März 2018, 18:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61352 Bad Homburg v.d. Höhe, Stadtverwaltung - Technisches Rathaus, Bahnhofstraße 16-18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	23. Februar 2018
<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

## Plötzlich Mutter eines „Pubertätsmonsters“ „Hilfe, ich erkenne mein Kind nicht wieder!“

Gestern waren sie noch klein und niedlich und plötzlich sind sie groß und widerspenstig. Schaurige Geschichten zur Pubertät haben Sie im Umfeld schon genügend gehört und jetzt stecken Sie mitten drin als Mutter.

Wie schaffen Sie es, in diesen herausfordernden Zeiten die Nerven zu behalten und Ihr Kind nach wie vor zu lieben und ihm die Wertschätzung zu geben, die es braucht?

In diesem Training für interessierte und betroffene Mütter geht es um Gelassenheit für Dinge, die Sie nicht ändern können sowie Klärung von Zuständigkeiten. Gönnen Sie sich und Ihren Kindern lebensnahe Erfahrungen, die nicht immer für Sie angenehm sind, die Sie aber aushalten sollten. In diesem Training erhalten Sie Tipps und Tricks für den Umgang mit den eigenen pubertierenden Kindern, auch in schwierigen Situationen.

### Inhalte:

- Bestandsaufnahme
- Zuständigkeiten
- Loslassen, aber wie?
- Entscheidungen treffen
- Platz für Neues

<b>Referentin:</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauen und Gleichberechtigung der Universitätsstadt Gießen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 06. März 2018, 17.30 – 20.30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	35390 Gießen, Rathaus, Berliner Platz 1

## 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 des Hochtaunuskreises
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 08. März 2018, 09:00 – 15:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61352 Bad Homburg, Landratsamt, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum Sandplacken 1-205
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	26. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises: Telefonnummer: 06172/ 999 54 10 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Hanau feiert 100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland

## Das Frauenwahlrecht in Deutschland – von der Geburtsstunde bis heute Ein Jubiläum mit Signalwirkung – für damalige, heutige und kommende Frauengenerationen

Die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland liegt im Aufruf an das Deutsche Volk vom Rat der Volksbeauftragten. Hierin steht: „Alle Wahlen zu öffentlichen Körperschaften sind fortan nach dem gleichen, geheimen, direkten, allgemeinen Wahlrecht auf Grund des proportionalen Wahlsystems für alle mindestens 20 Jahre alten männlichen und weiblichen Personen zu vollziehen“.

Am 30. November 1918 trat in Deutschland das Reichswahlgesetz mit dem allgemeinen aktiven und passiven Wahlrecht auch für Frauen in Kraft. Damit konnten Frauen am 19. Januar 1919 zum ersten Mal in Deutschland reichsweit wählen und gewählt werden. 300 Frauen kandidierten. 37 Frauen wurden schließlich gewählt.

Doch der Weg zum Frauenwahlrecht, das uns heute so selbstverständlich erscheint, war kein leichter und geprägt von vielen Hindernissen. Frauen hatten sich jahrelang für ihr Wahlrecht eingesetzt, dieses herbeigesehnt und eingefordert – gegen alle Widerstände und Vorurteile.

Selbst 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts gibt es eine Unterrepräsentanz von Frauen in der Politik, insbesondere in politischen Spitzenämtern sowie in Führungspositionen der Wirtschaft und Wissenschaft.

Wie sehen die Zahlen in Hessen aus und was können wir von „Wegbereiterinnen“ lernen?

<b>Referentin:</b>	Dr. Elke Schüller, Sozialwissenschaftlerin, Autorin und wissenschaftliche Dokumentarin, Frankfurt am Main
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro der Stadt Hanau
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 08. März 2018, 18:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63450 Hanau, Jugendbildungs- und Kulturzentrum Hanau, Sandeldamm 19
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	Es wird kein Teilnahmebeitrag genommen, aber es wird um Anmeldung bis zum Anmeldeschluss gebeten.
<b>Anmeldeschluss:</b>	27. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an: Telefonnummer: 06181/ 295 467. E-Mail: monika.kuehn-bousonville@hanau.de

## Mit Gelassenheit zum Erfolg Einblick in die Methode Introvision

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben? Und was kann ich tun, um innere Konflikte aufzulösen und handlungsfähig zu bleiben? Oder wie lässt sich ein Gedanke loswerden, der dauerhaft in mir rumort und mir Energie raubt?

An der Universität Hamburg wurde dafür von Prof. Dr. Angelika Wagner über Jahrzehnte eine Methode entwickelt und in der Anwendung erfolgreich getestet: Introvision.

Was hinter dieser Methode steckt und wie damit innere Konflikte, Ängste, Stress und mentale Blockaden aufgelöst und Sie dauerhaft gelassener werden können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

<b>Referentin:</b>	Antje Weidling, Coach, Supervisorin (DGSv) und Dipl.-Ökonomin, Bad Nauheim
<b>Kooperation:</b>	Frauen – und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg
<b>Datum:</b>	Freitag, 09. März 2018, 18:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61476 Kronberg, Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	27. Februar 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg: Telefonnummer: 06173 / 703 1040 E-Mail: h.stein@kronberg.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>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 10. März 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	01. März 2018
<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

## Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie

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

<b>Referentin:</b>	Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin, Petersberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Heusenstamm
<b>Datum:</b>	Samstag, 10. März 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63150 Heusenstamm, Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	28. Februar 2018
<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>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 10. März 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64342 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 18 – 20
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 38,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	01.März 2018

## 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>	Frauenbüro Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Montag, 12. März 2018, 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>	02. März 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.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 auf unsere Gesundheit und unsere innere Balance richten, können wir dauerhaft die Kraft bewahren, für uns selbst und auch für Andere zu sorgen.

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 14. März 2018, 17:30 – 19:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	05. März 2018

## 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“)

<b>Datum:</b>	Mittwoch, 14. März 2018, 15:00 – 18:15 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	60547 Frankfurt am Main, Flughafen, Terminal 1, Abflughalle C, Schalter 730
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	05. März 2018
<b>Hinweis:</b>	<b>Zur Anmeldung benötigen wir neben Ihrem Vor- und Nachname sowie der aktuellen Adresse auch Ihr Geburtsdatum! Ohne vorherige Anmeldung bis zum Anmeldeschluss ist eine Teilnahme nicht möglich! Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit und bitte seien Sie ca. 10 Minuten vor Veranstaltungsbeginn am Treffpunkt!</b>

## Ziel- und Zeitmanagement Methoden und Werkzeuge für den Erfolg von Frauen – und Gleichstellungsbeauftragten

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.

In diesem Tagesseminar erhalten Sie einen praxisorientierten Einstieg in die wichtigsten Methoden und Werkzeuge des Ziel- und Zeitmanagements.

Die Kunst des Zeitmanagements besteht darin, für sich realistische Ziele zu definieren, den Berufsalltag danach auszurichten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

- Sie erarbeiten Ihre Ziele für das kommende Jahr
- Sie erfahren, wie Sie bei mehreren gleich wichtigen Zielen für sich die richtige Auswahl treffen
- Sie lernen nachhaltige Methoden kennen, wie Ziele passgenau gestaltet werden können
- Sie erarbeiten Ihren konkreten Aktionsplan – Schritt für Schritt

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

Außerdem wird es in dieser Veranstaltung die Möglichkeit geben, sich mit anderen Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragten zum HGIG auszutauschen.

Aktuelle Situationen aus Ihrem Alltag können die Teilnehmerinnen einbringen und sich mit kollegialer Fachberatung gegenseitig unterstützen.

<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, 15. März 2018, 08:30 – 14:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65307 Bad Schwalbach, Kreishaus Bad Schwalbach, Heimbacher Straße 7
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 25,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	05. März 2018
<b>Hinweis:</b>	Die Veranstaltung richtet sich an Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte aus den Kommunen des Rheingau-Taunus-Kreises.

## Rhetorik – Aufbaukurs Rednerinnenschulung

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut und Selbstvertrauen.

Themen:

- Videoanalyse einer Rede
- Spontanreden
- Storytelling
- Analyse von Beispielen

Wir werden intensiv mit Hilfsmitteln arbeiten und ganz praktisch üben. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback. All dies in dynamischer Atmosphäre und mit Freude an der Sache.

**Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt, z.B. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.**

<b>Referentin:</b>	Melanie Tintera, Coach und Managementtrainerin, Schwarzenborn
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbüro Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Montag, 19. März 2018, 10:00 - 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. März 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 7300 E-Mail: frauen-gleichstellung@hef-rof.de

## „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 im meinen eigenen Lebensmittelpunkt zurück?
- Welche Stimmen treiben mich an, nützliche Helfer, strenge Antreiber oder Saboteure?
- Achtsamen 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 Kassel Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung
<b>Datum:</b>	Dienstag, 20. März 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34117 Kassel, Rathaus, Lesezimmer, Obere Königstraße 8
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,- (Ermäßigter Teilnahmebeitrag von € 15,- für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen und Studentinnen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. März 2018
<b>Hinweis:</b>	Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung.

## 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.

In der Veranstaltung findet keine Beratung zu Rentenprodukten statt.

<b>Referentin:</b>	Christa Benedik-Eßlinger, Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht, Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Fulda
<b>Datum:</b>	Dienstag, 20. März 2018, 19:00 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36037 Fulda, Frauenzentrum Fulda, Schlossstraße 12
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 5,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. März 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Fulda: Telefonnummer: 0661/ 102 1042 E-Mail: frauenbuero@fulda.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>	Frauenbüro der Wissenschaftsstadt Darmstadt
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 22. März 2018, 18:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64289 Darmstadt, Emilstraße 10, Foyer im Frauenzentrum
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 7,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. März 2018

**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>	Frauenbüro Reinheim
<b>Datum:</b>	Samstag 24. März 2018, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64354 Reinheim, Frauen- und Familienzentrum FrauenFreiRäume e.V. Kulturzentrum Hofgut Reinheim, Kirchstraße 24
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	14. März 2018

## „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, 10. April 2018, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Berufswege für Frauen e.V., Neugasse 26
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 30,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	30. März 2018
<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

## Älter werdende Eltern begleiten Eine Zeit zwischen Sorge und Nähe

Für Eltern und ihre erwachsenen Kinder beginnt ein schwieriger Prozess, wenn Eltern immer intensivere Betreuung und Pflege brauchen. Es ist eine Phase, die viel Kraft kostet. Wenn die Eltern alt werden, stehen Töchter und Söhne oft unvorbereitet vor der Situation, dass die Eltern Hilfe brauchen. Dass die eigenen Eltern altern, wird oft verdrängt. Auch die Eltern lassen sich häufig nicht auf ein Gespräch zur Planung der veränderten Umstände ein. Eine Krankheit oder ein Unfall, z. B. ein Sturz, sind dann plötzliche Ereignisse, die ein Tätigwerden notwendig machen.

Plötzlich sind die Kinder diejenigen, die Sorge für die betagten Eltern tragen müssen. Aber auch für die Eltern ist es schwer, nicht mehr unterstützend, sondern plötzlich hilfebedürftig zu sein. In dieser angespannten Situation treten offene oder unterschwellige Konflikte zu Tage.

Themen, die in diesem Workshop besprochen werden:

- Wie gehe ich mit der veränderten Situation um?
- Will und kann ich mich abgrenzen? Und wenn ja, wie kommuniziere ich das?
- Wie gehe ich mit schlechtem Gewissen um?
- Was bedeutet der Rollenwechsel in der Beziehung zu meinen Eltern bzw. Angehörigen?

Gemeinsam mit anderen, die in derselben Situation sind, suchen Sie für sich nach ganz individuellen und passenden Lösungen.

<b>Referentin:</b>	Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Lenkungsreis Freundeskreis Asyl Königstein, Königstein
<b>Kooperation:</b>	Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 12. April 2018, 17:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26-28, Raum: Pavillon
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 14,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	29. März 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Katholische Erwachsenenbildung: Telefonnummer: 0611/ 174 120 E-Mail: keb.wiesbaden@bistumlimburg.de

## 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 Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 14. April 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	05. April 2018
<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

## Social Media 102 - Vertiefungsveranstaltung

Das Modul Social Media 102 richtet sich an engagierte Nutzerinnen des Netzes, die bereits professionell aktiv sind oder es werden wollen.

Die Referentin Paula Landes zeigt im Überblick die Vielfalt sozialer Medien und erörtert wie eine erfolgreiche Social Media Strategie im Rahmen einer umfassenden Kommunikationsstrategie den Kontakt zur Zielgruppe stärkt. Anhand von Fallbeispielen wird erläutert wie Firmen und Personen in sozialen Netzwerken mit Hilfe gezielter Profilbildung ihre Marketing Strategie umsetzen.

Je nach Zielpublikum und Zeitrahmen kann der erfolgreiche Einsatz von Social Media für Unternehmen, private oder staatliche Einrichtungen und Vereine oder Selbstständige Thema sein. Hierzu können auch Themen wie Content Strategie, Redaktionsplan, Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen, Monitoring und Community Management, mögliche Vorsichtsmaßnahmen zu Shitstorms und Zeit/Personalbedarf besprochen werden.

Eigene Fragen und Belange können thematisiert werden und im Dialog geklärt werden.

<b>Referentin:</b>	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	BürgerKolleg Wiesbaden Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Dienstag, 17. April 2018, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65185 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	03. April 2018

## Älter werdende Eltern begleiten Eine Zeit zwischen Sorge und Nähe

Für Eltern und ihre erwachsenen Kinder beginnt ein schwieriger Prozess, wenn Eltern immer intensivere Betreuung und Pflege brauchen. Es ist eine Phase, die viel Kraft kostet. Wenn die Eltern alt werden, stehen Töchter und Söhne oft unvorbereitet vor der Situation, dass die Eltern Hilfe brauchen. Dass die eigenen Eltern altern, wird oft verdrängt. Auch die Eltern lassen sich häufig nicht auf ein Gespräch zur Planung der veränderten Umstände ein. Eine Krankheit oder ein Unfall, z. B. ein Sturz, sind dann plötzliche Ereignisse, die ein Tätigwerden notwendig machen.

Plötzlich sind die Kinder diejenigen, die Sorge für die betagten Eltern tragen müssen. Aber auch für die Eltern ist es schwer, nicht mehr unterstützend, sondern plötzlich hilfebedürftig zu sein. In dieser angespannten Situation treten offene oder unterschwellige Konflikte zu Tage.

Themen, die in diesem Workshop besprochen werden:

- Wie gehe ich mit der veränderten Situation um?
- Will und kann ich mich abgrenzen? Und wenn ja, wie kommuniziere ich das?
- Wie gehe ich mit schlechtem Gewissen um?
- Was bedeutet der Rollenwechsel in der Beziehung zu meinen Eltern bzw. Angehörigen?

Gemeinsam mit anderen, die in derselben Situation sind, suchen Sie für sich nach ganz individuellen und passenden Lösungen.

<b>Referentin:</b>	Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Kronberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 18. April 2018, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Rathaus, Südliche Ringstraße 80
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 3,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	06. April 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.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, 18. April 2018, 17:30 – 19:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 7,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	09. April 2018



## 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, bspw. 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>	Frauenbüro Fulda
<b>Datum:</b>	Samstag, 21. April 2018, 09:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36037 Fulda, Frauenzentrum Fulda, Schlossstraße 12
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	11. April 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Fulda: Telefonnummer: 0661/ 102 1042 E-Mail: frauenbuero@fulda.de

## Vortrag: Führen mit weiblicher Intelligenz und Weisheit Warum Frauen sich nicht mit männlichen Methoden durchsetzen können

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Weiblichkeit, um Menschen zu führen!

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Schritte Sie gehen können, um Ihre femininen Seiten in ihren Führungsstil zu integrieren. Weiblich auftreten und eine tragende Rolle in unserer Gesellschaft zu übernehmen, sind damit kein Widerspruch mehr.

Vortragsinhalte:

- Was gilt heute eigentlich als männlich und was als weiblich?
- Welche Störfaktoren erlebe ich in meinem Führungsstil und welche „noch nicht gemachten Entwicklungen“ kann ich darin erkennen?
- Welche Frau ist mein Führungsvorbild und welche Charakterzüge ziehen mich an?
- Über welche Erfahrungen und Kompetenzen verfüge ich und wie kann ich sie gewinnbringend nach außen tragen?
- Was haben Weisheit und Humor miteinander zu tun?

<b>Referentin:</b>	Elke Mathes, Diplom-Pädagogin in der Erwachsenenbildung, Organisationsberaterin, Supervisorin, Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Landkreises Limburg-Weilburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 25. April 2018, 09:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65549 Limburg, Schiede 20, Frauenbüro
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 25,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. April 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Limburg-Weilburg: Telefonnummer: 06431/ 296131 E-Mail: frauenbuero@limburg-weilburg.de

## Älter werdende Eltern begleiten Eine Zeit zwischen Sorge und Nähe

Für Eltern und ihre erwachsenen Kinder beginnt ein schwieriger Prozess, wenn Eltern immer intensivere Betreuung und Pflege brauchen. Es ist eine Phase, die viel Kraft kostet. Wenn die Eltern alt werden, stehen Töchter und Söhne oft unvorbereitet vor der Situation, dass die Eltern Hilfe brauchen. Dass die eigenen Eltern altern, wird oft verdrängt. Auch die Eltern lassen sich häufig nicht auf ein Gespräch zur Planung der veränderten Umstände ein. Eine Krankheit oder ein Unfall, z. B. ein Sturz, sind dann plötzliche Ereignisse, die ein Tätigwerden notwendig machen.

Plötzlich sind die Kinder diejenigen, die Sorge für die betagten Eltern tragen müssen. Aber auch für die Eltern ist es schwer, nicht mehr unterstützend, sondern plötzlich hilfebedürftig zu sein. In dieser angespannten Situation treten offene oder unterschwellige Konflikte zu Tage.

Themen, die in diesem Workshop besprochen werden:

- Wie gehe ich mit der veränderten Situation um?
- Will und kann ich mich abgrenzen? Und wenn ja, wie kommuniziere ich das?
- Wie gehe ich mit schlechtem Gewissen um?
- Was bedeutet der Rollenwechsel in der Beziehung zu meinen Eltern bzw. Angehörigen?

Gemeinsam mit anderen, die in derselben Situation sind, suchen Sie für sich nach ganz individuellen und passenden Lösungen.

<b>Referentin:</b>	Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Kronberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 26. April 2018, 17:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61352 Bad Homburg, Landratsamt, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum Sandplacken 1-205
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	16. April 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises: Telefonnummer: 06172/ 999 54 10 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.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>	Frauenbüro Heusenstamm
<b>Datum:</b>	Samstag, 28. April 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63150 Heusenstamm, Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	19. April 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Familienbüro und die Frauenbeauftragte Heusenstamm: Telefonnummer: 06104/ 60 71 717 E-Mail: familienbuero@heusenstamm.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? Welche Muster haben wir verinnerlicht, die unser Selbstbewusstsein für unsere Stärken aushebeln – und wie können wir diese verändern?

Dieses Seminar zeigt die Zusammenhänge zwischen innerer Einstellung und Außenwirkung auf und sensibilisiert für die individuellen Stärken und Ressourcen, welche jede von uns besitzt. Wir entwickeln Strategien, um unsere Stärken bewusst zu machen und diese effizient und selbstbewusst im beruflichen und privaten Kontext einzusetzen.

**Seminarinhalte:**

- Analyse der aktuellen Situation
- Darstellung innerer Muster und Glaubenssätze
- 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>	Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Samstag, 28. April 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26-28, Raum: Pavillon
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	17. April 2018

**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>	Frauenbüro Bad Homburg
<b>Datum:</b>	Dienstag, 15. Mai 2018, 17:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61352 Bad Homburg v.d. Höhe, Stadtverwaltung - Technisches Rathaus, Bahnhofstraße 16-18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 25,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	04. Mai 2018
<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

**Selbstmanagement in bewegten Zeiten****Die Entdeckung individueller Entschleunigungsstrategien und -techniken für beschleunigte Zeiten**

Nie war unser Lebenstempo so hoch wie heute, nie waren wir gezwungen in immer kleinere Zeiteinheiten immer mehr zu bewältigen. Dies betrifft insbesondere den Lebenslauf von Frauen, in dem sich immer mehr in der Gleichzeitigkeit abspielt: Kinder, Beruf, Partnerschaft. Alles soll unter einen Hut gebracht und „gemanagt“ werden. Die Frage, wie Frauen für ihre eigenen Bedürfnisse besser sorgen können, gerät im täglichen Gang zwischen verschiedenen Wertesystemen und Lebenswelten, allzu leicht ins Hintertreffen.

Hier erfahren Sie mehr über alltagstaugliche, balancierende und selbstwirksame Strategien und finden heraus, wie Sie diese in Ihrem Leben etablieren können. Im Zuge dieses Seminars entdecken Sie sich und ihre Bedürfnisse in Theorie und Praxis und erproben verschiedene Techniken der Achtsamkeit und des Innehaltens,.

**Inhalte:**

- Analyse des alltäglichen Alltags
- Selbstbefragung
- Erprobung von Selbstmanagementtools und -Techniken

<b>Referentin:</b>	Tonia Suzan Yüksel, Beraterin für Transformationsprozesse, Potenzialentfaltung & Selbstmanagement; Yogatherapeutin; Lehrerin für Yoga, Ayurveda und körperpraktische Achtsamkeitstechniken, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Fulda
<b>Datum:</b>	Samstag, 02. Juni 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36037 Fulda, Frauenzentrum Fulda, Schlossstraße 12
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	24. Mai 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Fulda: Telefonnummer: 0661/ 102 1042 E-Mail: frauenbuero@fulda.de

**Vortrag: Führen mit weiblicher Intelligenz und Weisheit****Warum Frauen sich nicht mit männlichen Methoden durchsetzen können**

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Weiblichkeit, um Menschen zu führen!

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Schritte Sie gehen können, um Ihre femininen Seiten in ihren Führungsstil zu integrieren. Weiblich auftreten und eine tragende Rolle in unserer Gesellschaft zu übernehmen, sind damit kein Widerspruch mehr.

**Vortragsinhalte:**

- Was gilt heute eigentlich als männlich und was als weiblich?
- Welche Störfaktoren erlebe ich in meinem Führungsstil und welche „noch nicht gemachten Entwicklungen“ kann ich darin erkennen?
- Welche Frau ist mein Führungsvorbild und welche Charakterzüge ziehen mich an?
- Über welche Erfahrungen und Kompetenzen verfüge ich und wie kann ich sie gewinnbringend nach außen tragen?
- Was haben Weisheit und Humor miteinander zu tun?

<b>Referentin:</b>	Elke Mathes, Diplom-Pädagogin in der Erwachsenenbildung, Organisationsberaterin, Supervisorin, Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 06. Juni 2018, 17:30 – 19:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	25. Mai 2018

Zum 50-jährigen Jubiläum der 1968-er Bewegung

## Frauen in Bewegung – 1968 und ihre Folgen Stadtrundgang

Es war eine bewegte Zeit.

Viele junge Menschen stellten die geltenden gesellschaftlichen Strukturen in Frage – auch die tradierten Geschlechterrollen. Das Private wurde Politisch. „Die Welt erwartete jetzt die Revolution...“ – „Dutschke war in Wiesbaden“ – „die sexuelle Revolution wurde im Plenum diskutiert“ – „wir machen es anders“ – „Demonstration gegen den Debütantinnenball“ – „Frauen gehen auf die Straße“ – „4000 Studierende demonstrieren vor dem Kultusministerium“ – „Kinderladen im Palasthotel“.

Die autonome Frauenbewegung manifestierte sich: § 218 Demonstrationen, Interessenkreis Frauenemanzipation, Frauenzentrum Wiesbaden, Frauenbuchladen, Frauenkneipe, Gewalt gegen Frauen wird zum öffentlich diskutierten Thema – Wir erobern uns die Nacht zurück, ein Haus wird besetzt, die Wiesbadener Weiberliste stellt sich zur Wahl.

Mehr Informationen erhalten Sie bei diesem Stadtrundgang. Der Rundgang startet im frauen museum wiesbaden, wo es bei einer Tasse Kaffee Wissenswertes über diese einzigartige Einrichtung zu erfahren gibt.

<b>Kooperation:</b>	frauen museum wiesbaden / Frauenbüro Dreieich
<b>Datum:</b>	Dienstag, 07. Juni 2018, 18:00 – 20:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	65185 Wiesbaden, frauen museum wiesbaden, Wörthstraße 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,50,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	28. Mai 2018
<b>Hinweis:</b>	<b>Wenn Sie gemeinsam mit der Frauenbeauftragten aus Dreieich mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen möchten, teilen Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung mit. Mit dem Anmeldeschluss am 28. Mai erhalten Sie genauere Informationen zum Treffpunkt und der genauen Abfahrtszeit ab Dreieich.</b>

## 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 zerpflückt, 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>	Frauenbüro Langen
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 13. Juni 2018, 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>	05. Juni 2018
<b>Hinweis:</b>	<b>Fahrgemeinschaft ab Langen: Wer von Langen aus anreist, kann sich zwecks Fahrgemeinschaft an die Frauenbeauftragte in Langen wenden: Telefon: 06103/ 203 160 oder -163 oder per E-Mail an: frauenbuero@langen.de</b>

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

Presse, Hörfunk und Fernsehen und online-Medien gestalten die Bilder von Frauen und Weiblichkeit in unserer Gesellschaft mit. Dabei bedienen sie häufig stereotype Vorstellungen. Damit beeinflussen sie in unserer Mediengesellschaft auch die Chancen von Frauen, alle Lebensbereiche gleichberechtigt und gleichwertig mitzugestalten.

In diesem Seminar analysieren Sie an konkreten Beispielen, in welchen Rollen und mit welchen Charakteristika die Medien Frauen in Szene setzen und welche Botschaften damit verbunden sind. Welche journalistischen Mittel werden eingesetzt? Welche Unterschiede gibt es zwischen den einzelnen Medien? Und was haben die Darstellungen mit der sozialen Wirklichkeit zu tun? Dadurch erarbeiten Sie sich einen kritischen Blick, um Medienangebote besser hinterfragen zu können und kompetent auszuwählen, welche Angebote Sie zukünftig nutzen wollen und welche nicht.

<b>Referentin:</b>	Dr. Dorothee Beck, Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik, Autorin und Moderation, Frankfurt am Main
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Dreieich Begegnungsstätte Winkelmühle Dreieich-Dreieichenhain
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 14. Juni 2018, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63303 Dreieich-Dreieichenhain, Begegnungsstätte Winkelmühle, An der Winkelmühle 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 13,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	04. Juni 2018

## Social Media 101 - Einstiegsveranstaltung

Das Seminar Social Media 101 richtet sich sowohl an neugierige und engagierte Nutzerinnen des Netzes wie auch an skeptische und eher offline-verortete Interessenten. Vorwissen ist nicht nötig, im Verlauf werden Begrifflichkeiten geklärt.

Die Referentin Paula Landes erklärt im Überblick welche sozialen Medien es gibt, wie sie funktionieren und sich von traditionellen Medien unterscheiden und welche Risiken, Gefahren aber auch Chancen sie bieten. Anhand von Fallbeispielen wird erläutert wie Firmen und Personen in sozialen Netzwerken mit Hilfe gezielter Profilbildung ihre Marketing Strategie umsetzen.

<b>Referentin:</b>	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Montag, 18. Juni 2018, 16:00 – 19:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10,
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	08. Juni 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.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.

**Kooperation:** Hessische Staatskanzlei  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt  
Kronberg

**Datum:** Mittwoch, 20. Juni 2018, 17:30 – 19:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** 65183 Wiesbaden, Hessische Staatskanzlei,  
Georg-August-Zinn-Straße 1,  
Gebrüder-Grimm-Zimmer

**Servicegebühr:** € 1,- (Servicepauschale, die vor Ort zu entrichten ist)

**Anmeldeschluss:** 07. Juni 2018

**Hinweis:** **Bei der Anmeldung benötigen wir neben Ihrem Vor- und Nachnamen und Ihrer E-Mail-Adresse auch Ihr Geburtsdatum! Zum Einlass in der Staatskanzlei ist das Mitführen Ihres aktuellen Personalausweises notwendig. Ohne vorherige Anmeldung bis zum Anmeldeschluss ist eine Teilnahme nicht möglich.**

Zum Sommeranfang

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

Die Familiengeschichte beginnt 1860 in Württemberg, führt nach Thüringen und endet im Jahr 2000 in Oberfranken. Dagmar Wuttge, die Urenkelin und Autorin, lebt seit 1964 in Südhessen.

In dieser Veranstaltung wird der industrielle Aufschwung im ausgehenden 19. Jahrhundert, der zur Gründung eines Textilunternehmens in Ostthüringen führt, u.a. betrachtet. Die Erlebnisse der Familienmitglieder, insbesondere der Frauen, sollen bei dieser Lesung besonders im Vordergrund stehen. Der Zerfall des Unternehmens und der Familie beginnt schon in der NS-Zeit und wird konsequent durch die sowjetische Besatzungsmacht und das DDR-System fortgesetzt.

Inhalte:

- Wie haben die Frauen im täglichen Leben gewirkt?
- Welche Ausbildung wurde ihnen zuteil?
- War ihr Leben im Alltag neben dem Firmengründer oder dem Direktor ausgefüllt?
- Hatten sie die Möglichkeit, sich selbst zu verwirklichen?
- Wie sah ihr Leben nach 1945 aus?

**Referentin:** Dagmar Wuttge, Autorin, Seeheim-Jugenheim

**Kooperation:** Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden

**Datum:** Donnerstag, 21. Juni 2018, 19:00 – 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus,  
Friedrichstraße 26-28, Innenhof  
(bei schlechtem Wetter im Raum Pavillon im Roncalli-Haus)

**Teilnahmebeitrag:** € 13,- (bei Anmeldung bis zum Anmeldeschluss)  
€ 15,- (Abendkasse vor Ort)

**Anmeldeschluss:** 11. Juni 2018

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an die Katholische  
Erwachsenenbildung:  
Telefonnummer: 0611/ 174 120  
E-Mail: keb.wiesbaden@bistumlimburg.de

## Wie Medien die Mutter zur politischen Figur machen

### „Mutti, Mutter der Kompanie, Landesmutter“

„Kohls Mädchen“, „Mutti“, „Mutter der Nation“ – Bundeskanzlerin Angela Merkel hat im Bild der Medien eine erstaunliche Entwicklung durchlaufen. Die ehemalige Ministerpräsidentin Nordrhein-Westfalens Hannelore Kraft wird als herzliche „Landesmutter“ inszeniert, die lieber zu Hause bei den „Landeskindern“ bleibt, als in Berlin Karriere zu machen. Und für Ursula von der Leyen als erste Verteidigungsministerin Deutschlands war schnell die Bezeichnung „Mutter der Kompanie“ gefunden.

Doch was sagen diese Mutterbilder tatsächlich über die Politikerinnen, über ihre Positionen und ihr Handeln aus? Finden wir bei den genannten Politikerinnen die gleichen „mütterlichen“ Eigenschaften? Wie steht die Mutter der Kompanie zu den Soldaten? Und was haben diese Bilder mit tatsächlicher Mutterschaft zu tun?

Bei dieser Veranstaltung geht es um die Medienbilder von Politikerinnen in Presse, Fernsehen, Hörfunk und online-Medien. Wir diskutieren, inwieweit diese die Realität abbilden und wie wir die Darstellungen in den Medien kritisch zur eigenen Meinungsbildung nutzen können.

<b>Referentin:</b>	Dr. Dorothee Beck, Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik, Autorin und Moderation, Frankfurt am Main
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauen und Gleichberechtigung der Universitätsstadt Gießen In Zusammenarbeit mit Studierenden der Fachjournalistik Geschichte der Justus-Liebig-Universität Gießen
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 21. Juni 2018, 17:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	35390 Gießen, Rathaus, Berliner Platz 1

Gießen feiert 100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland

Eröffnung der Ausstellung „...um die Stimme der Frauen – Das Frauenbild der Parteien im Spiegel ihrer Wahlplakate“

## Das Frauenwahlrecht in Deutschland – von der Geburtsstunde bis heute Ein Jubiläum mit Signalwirkung – für damalige, heutige und kommende Frauen- generationen

Die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland liegt im Aufruf an das Deutsche Volk vom Rat der Volksbeauftragten. Hierin steht: „Alle Wahlen zu öffentlichen Körperschaften sind fortan nach dem gleichen, geheimen, direkten, allgemeinen Wahlrecht auf Grund des proportionalen Wahlsystems für alle mindestens 20 Jahre alten männlichen und weiblichen Personen zu vollziehen“.

Am 30. November 1918 trat in Deutschland das Reichswahlgesetz mit dem allgemeinen aktiven und passiven Wahlrecht auch für Frauen in Kraft. Damit konnten Frauen am 19. Januar 1919 zum ersten Mal in Deutschland reichsweit wählen und gewählt werden. 300 Frauen kandidierten. 37 Frauen wurden schließlich gewählt.

Doch der Weg zum Frauenwahlrecht, das uns heute so selbstverständlich erscheint, war kein leichter und geprägt von vielen Hindernissen. Frauen hatten sich jahrelang für ihr Wahlrecht eingesetzt, dieses herbeigesehnt und eingefordert – gegen alle Widerstände und Vorurteile.

Selbst 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts gibt es eine Unterrepräsentanz von Frauen in der Politik, insbesondere in politischen Spitzenämtern sowie in Führungspositionen der Wirtschaft und Wissenschaft.

Wie sehen die Zahlen in Hessen aus und was können wir von „Wegbereiterinnen“ lernen?

<b>Referentin:</b>	Dr. Elke Schüller, Sozialwissenschaftlerin, Autorin und wissenschaftliche Dokumentarin, Frankfurt am Main
<b>Kooperation:</b>	Beauftragte für Frauen und Gleichberechtigung der Universitätsstadt Gießen
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 01. August 2018, 17.00 – 19.00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	35390 Gießen, Rathaus, Berliner Platz 1



## Social Media 102 - Vertiefungsveranstaltung

Das Modul Social Media 102 richtet sich an engagierte Nutzerinnen des Netzes, die bereits professionell aktiv sind oder es werden wollen.

Die Referentin Paula Landes zeigt im Überblick die Vielfalt sozialer Medien und erörtert wie eine erfolgreiche Social Media Strategie im Rahmen einer umfassenden Kommunikationsstrategie den Kontakt zur Zielgruppe stärkt. Anhand von Fallbeispielen wird erläutert wie Firmen und Personen in sozialen Netzwerken mit Hilfe gezielter Profilbildung ihre Marketing Strategie umsetzen.

Je nach Zielpublikum und Zeitrahmen kann der erfolgreiche Einsatz von Social Media für Unternehmen, private oder staatliche Einrichtungen und Vereine oder Selbstständige Thema sein. Hierzu können auch Themen wie Content Strategie, Redaktionsplan, Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen, Monitoring und Community Management, mögliche Vorsichtsmaßnahmen zu Shitstorms und Zeit/ Personalbedarf besprochen werden.

Eigene Fragen und Belange können thematisiert werden und im Dialog geklärt werden.

<b>Referentin:</b>	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Neu-Isenburg Stabsstelle zur Förderung des Ehrenamtes
<b>Datum:</b>	Montag, 20. August 2018, 16:00 – 19:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. August 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Neu-Isenburg: Telefonnummer: 06102/ 24 17 55 E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

## „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 Gleichstellungsbüro Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 22. August 2018, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. August 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 7300 E-Mail: frauen-gleichstellung@hef-rof.de

**Digitaler Burnout*****Hat die eigene Erreichbarkeit Grenzen?***

Der digitale Burnout ist ein Phänomen des digitalen Fortschritts.

Wir sind ununterbrochen online und erreichbar auf Smartphone, Desktop, Tablet und haben Hochleistungsrechner, mit denen wir täglich Produktivitätsrekorde aufstellen könnten. Aber wir kommen dabei zu nichts!

Viele Frauen sind heute ständig abgelenkt und können sich kaum mehr konzentrieren. Der permanente Griff zum Smartphone aber ist mehr als nur Gewohnheit – archaische Triebe, der Wunsch nach Anerkennung und Belohnung zwingen uns förmlich dazu, regelmäßig unser Handy zu checken.

In diesem Vortrag wird von der Referentin das Phänomen des Digitalen Burnouts vorgestellt. Die Folgen für Gesellschaft und Individuum werden dargestellt und es gibt konkrete Empfehlungen, wie eine gesunde „digitale Diät“ gelebt und gestaltet werden kann – ohne auf etwas verzichten zu müssen.

<b>Referentin:</b>	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 22. August 2018, 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26-28, Raum: Pavillon
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 13,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. August 2018

**Stadtführung der besonderen Art****Das Bahnhofsviertel in Frankfurt aus Sicht von Frauen**

Das Bahnhofsviertel ist ein pulsierender Mikrokosmos voller Vitalität und Interkulturalität. In diesen einzutauchen bietet die Möglichkeit, Frankfurt von seiner geheimnisvollen Seite kennenzulernen. Welche Geschichte und Bedeutung kommt dem Frankfurter Bahnhofsviertel zu? Wie leben und lebten Frauen hier?

In den vergangenen Jahren war das Frankfurter Bahnhofsviertel immer wieder in den Schlagzeilen. Doch aktuell gibt es wohl keinen Frankfurter Stadtteil, der hipper ist, denn hier geht es kosmopolitisch zu: Gründerzeit-Architektur, Hinterhof-Moscheen und Erotik in direkter Nachbarschaft.

Diese Bahnhofsviertel-Führung führt Sie in eine bunte Welt, abseits des Mainstreams und Sie erhalten interessante Hintergrundinformationen zum berühmt berüchtigten Bahnhofsviertel.

Wir beenden unsere Führung bei einem Getränk in einer Szenebar im Frankfurter Bahnhofsviertel.

<b>Referentin:</b>	Anne Katrin Schreiner, Gästeführerin, Frankfurt am Main
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Dreieich
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 23. August 2018, 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Eingang Hauptbahnhof Frankfurt am Main, Hauptaus- bzw. Eingang
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. August 2018
<b>Hinweis:</b>	<b>Wenn Sie gemeinsam mit der Frauenbeauftragten aus Dreieich mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen möchten, teilen Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung mit. Mit dem Anmeldeschluss am 13. August erhalten Sie genauere Informationen zum Treffpunkt und der genauen Abfahrtszeit ab Dreieich.</b>

## Fundraising erfolgreich aufbauen

Wie sieht erfolgreiches Fundraising aus? Wie können Sie sich als kleine Frauengruppe oder Frauenorganisation im Wettbewerb um Mitteleinwerbung durchsetzen und Ihre Projektvorhaben verwirklichen? Im Rahmen der Veranstaltung werden erfolgreiche Fundraising-Strategien für Frauenprojekte und von Frauen geleitete Projekte vorgestellt.

### Inhalte:

- Was ist Fundraising – Definition
- Beispiele für erfolgreiches Fundraising – Best Practice Beispiele
- Ihr Case of Support, wie erarbeiten Sie ein Konzept, um erfolgreich Mittel zu erhalten
- Fundraising-Möglichkeiten – was passt zu Ihnen?
- Wer interessiert sich für Ihr Projekt?
- Nachhaltigkeit – Kontakte pflegen

<b>Referentin:</b>	Silvia Rhiem, Diplom-Sozialpädagogin, Zwingenberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Reinheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 25. August 2018, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64354 Reinheim, Frauen- und Familienzentrum FrauenFreiRäume e.V. Kulturzentrum Hofgut Reinheim, Kirchstraße 24
<b>Teilnehmerbeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	15. August 2018

## Digitaler Burnout Hat die eigene Erreichbarkeit Grenzen?

Der digitale Burnout ist ein Phänomen des digitalen Fortschritts.

Wir sind ununterbrochen online und erreichbar auf Smartphone, Desktop, Tablet und haben Hochleistungsrechner, mit denen wir täglich Produktivitätsrekorde aufstellen könnten. Aber wir kommen dabei zu nichts!

Viele Frauen sind heute ständig abgelenkt und können sich kaum mehr konzentrieren. Der permanente Griff zum Smartphone aber ist mehr als nur Gewohnheit – archaische Triebe, der Wunsch nach Anerkennung und Belohnung zwingen uns förmlich dazu, regelmäßig unser Handy zu checken.

In diesem Vortrag wird von der Referentin das Phänomen des Digitalen Burnouts vorgestellt. Die Folgen für Gesellschaft und Individuum werden dargestellt und es gibt konkrete Empfehlungen, wie eine gesunde „digitale Diät“ gelebt und gestaltet werden kann – ohne auf etwas verzichten zu müssen.

<b>Referentin:</b>	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königstein
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 30. August 2018, 18:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61462 Königstein im Taunus, Kirchenladen der Ev. Immanuelgemeinde, Kirchstraße 14
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 16,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	21. August 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königstein Telefonnummer: 06174/ 202 217 E-Mail: frauen@koenigstein.de

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

Kommunikative Fähigkeiten gehören heute zu den geforderten Schlüsselqualifikationen. Anhand der folgenden Themenschwerpunkte werden im Seminar Lösungen für eine zielgerichtete und überzeugende Kommunikation gefunden:

- Wie gelingt es mir, respektiert zu werden?
- Welche Möglichkeiten habe ich, meine Meinung rednerisch und körpersprachlich zu unterstreichen?
- 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 durch die Macht des Fragens ein Gespräch lenken?
- Wie kann ich mit Kommunikationsblockaden umgehen?

<b>Referentin:</b>	Marion Hahn, M. A. Kommunikationstrainerin, Mainz
<b>Kooperation:</b>	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Samstag, 01. September 2018, 09:00 – 15:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 22
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	23. August 2018

## Der Weg aus der Überrumpelungsfalle

Niemand möchte überrumpelt werden, aber jeder von uns passiert es. Da ist zum Beispiel die Kollegin, die mir beim „Tschüss-Sagen“ mit einem verlegenen Augenaufschlag ihre nicht erledigte Korrespondenz auf meinen Schreibtisch gleiten lässt.

Einerseits hängt es von unserer Tagesform ab, ob wir in diesen grenzüberschreitenden Situationen souverän agieren können. Andererseits ermöglichen die Auseinandersetzung mit den Hintergründen und die Entwicklung zielgerichteter Kompetenzen verlässliche Reaktionsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Selbstreflexion: Wo liegen meine persönlichen „Überrumpelungsfallen“?
- Umgang mit „Überrumpelungstätern“: Mechanismen erkennen, Abstand nehmen und Raum verschaffen
- Zeitpuffer nutzen, Reiz-Reaktionsmechanismen unterbrechen und neue Kommunikations-Stehsätze

<b>Referentin:</b>	Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH), Darmstadt
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 05. September 2018, 18:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61476 Kronberg, Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	24. August 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg: Telefonnummer: 06173 / 703 1040 E-Mail: h.stein@kronberg.de

## Lust auf eine Veränderung? Kompakt-Kurs für ein effektives Selbst-Coaching

„Eigentlich“ ist alles gut, aber „irgendwie“ geht es nicht so richtig weiter. Ist Ihnen dieser Satz vertraut?

Sie haben bereits viel in Ihrem Leben erreicht, und spüren trotzdem eine gewisse Unzufriedenheit? Sie haben den Eindruck, immer mit denselben Stolpersteinen gestoppt zu werden und sich selbst im Weg zu stehen? Oder Sie möchten sich mehr Freiraum schaffen, aber irgendetwas kommt Ihnen immer dazwischen?

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Frauen in entspannter Atmosphäre Ihre individuellen Anliegen zu thematisieren und neue berufliche und persönliche Perspektiven zu entwickeln.

Sie identifizieren Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen und finden die für Sie passenden Methoden, um diese effizient für Ihr Ziel zu nutzen. Im Austausch mit Gleichgesinnten, durch Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und einem vielseitigen Portfolio an praxistauglichen Interventionen werden Sie am Ende in der Lage sein, Ihr persönliches Ziel und den Weg dorthin klar zu benennen und erfolgreich zu gestalten.

**Referentin:** Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt am Main

**Kooperation:** Frauenbüro Bad Homburg

**Datum:** Mittwoch, 05. September 2018, 14:00 – 20:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 61352 Bad Homburg v.d. Höhe, Stadtverwaltung - Technisches Rathaus, Bahnhofstraße 16 - 18

**Teilnahmebeitrag:** € 42,-

**Anmeldeschluss:** 24. August 2018

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe:  
Telefonnummer: 06172/ 100 4010  
E-Mail: gaby.pilgrim@bad-homburg.de

## Workshop „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“

Frauen neigen in einer Konfliktsituation häufig zum Rückzug anstatt dem Anderen gegenüber das eigene verletzte Bedürfnis zu äußern. Dies führt aber nicht dazu, dass wir zufrieden sind, sondern vielmehr zur Frustration. Ebenso kann es vorkommen, dass wir andere Menschen, ohne es zu beabsichtigen, durch die Art wie wir sprechen und durch unsere Worte verletzen.

Der Workshop bietet einen Einblick in die Methode der gewaltfreien Kommunikation und fördert die innere Haltung zu einer wertschätzenden Kommunikation.

Erlernen Sie die Methode der gewaltfreien Kommunikation und drücken Sie zukünftig Ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Vorwurf dem Anderen gegenüber aus und erleben Sie die positive Reaktion des Anderen auf Ihr Verhalten.

Inhaltlich behandelt der Workshop unter anderem folgende Punkte:

- Grundgedanke/Prinzip der „Gewaltfreien Kommunikation“
- Kommunikationsblockaden
- Die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“

Neben einer theoretischen Einführung bilden Gruppenarbeit und Übungen einen wesentlichen Bestandteil des Workshops.

**Referentin:** Elke Klein, Assessorin jur. und Mediatorin (FernUniversität Hagen), Friedberg

**Kooperation:** Frauenbüro Reinheim

**Datum:** Samstag, 08. September 2018, 10:00 – 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** 64354 Reinheim, Frauen- und Familienzentrum FrauenFreiRäume e.V. Kulturzentrum Hofgut Reinheim, Kirchstraße 24

**Teilnahmebeitrag:** € 35,-

**Anmeldeschluss:** 29. August 2018

## FREIER SPRECHEN – ein Stimmworkshop 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 eigenen Texten, Theater-Texten oder z.B. Gedichten 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. Oder bringen Sie einen klassischen oder modernen Theatermonolog mit!

Bei diesem Workshop können Sie - ausgehend von schauspielerischen Ansätzen - Erfahrungen im Umgang mit Körper und Stimme sammeln.

Ziel der Veranstaltung ist, dass Sie freier sprechen und agieren 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.

<b>Referentin:</b>	Franziska Geyer, Schauspielerin, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Samstag, 15. September 2018, 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>	04. September 2018

**Hinweis:** **Bitte bringen Sie zur Veranstaltung einen Text mit, mit dem Sie sich bereits beschäftigt haben oder den sie bereits auswendig gelernt haben (dies ist jedoch kein Muss!).  
Bitte bringen Sie außerdem ein Handtuch oder eine Yogamatte und Gymnastikschläppchen oder saubere Schuhe mit.**

## 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>	Frauenbeauftragte des Landkreises Limburg-Weilburg
<b>Datum:</b>	Dienstag, 18. September 2018, 09:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65549 Limburg, Schiede 20, Frauenbüro
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	07. September 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen direkt an das Frauenbüro des Landkreises Limburg-Weilburg Telefonnummer: 06431/ 296-131 E-Mail: frauenbuero@limburg-Weilburg.de

## Lust auf eine Veränderung? Kompakt-Kurs für ein effektives Selbst-Coaching

„Eigentlich“ ist alles gut, aber „irgendwie“ geht es nicht so richtig weiter. Ist Ihnen dieser Satz vertraut?

Sie haben bereits viel in Ihrem Leben erreicht, und spüren trotzdem eine gewisse Unzufriedenheit? Sie haben den Eindruck, immer mit denselben Stolpersteinen gestoppt zu werden und sich selbst im Weg zu stehen? Oder Sie möchten sich mehr Freiraum schaffen, aber irgendetwas kommt Ihnen immer dazwischen?

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Frauen in entspannter Atmosphäre Ihre individuellen Anliegen zu thematisieren und neue berufliche und persönliche Perspektiven zu entwickeln.

Sie identifizieren Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen und finden die für Sie passenden Methoden, um diese effizient für Ihr Ziel zu nutzen. Im Austausch mit Gleichgesinnten, durch Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und einem vielseitigen Portfolio an praxistauglichen Interventionen werden Sie am Ende in der Lage sein, Ihr persönliches Ziel und den Weg dorthin klar zu benennen und erfolgreich zu gestalten.

<b>Referentin:</b>	Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Frankfurt am Main
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Samstag, 22. September 2018, 09:30 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,- (inkl. Mittagessen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. September 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefonnummer: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.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>	Frauenbüro Heusenstamm
<b>Datum:</b>	Samstag, 22. September 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63150 Heusenstamm, Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	13. September 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Familienbüro und die Frauenbeauftragte Heusenstamm: Telefonnummer: 06104/ 60 71 717 E-Mail: familienbuero@heusenstamm.de

## Frauen im Strafvollzug

### Die Bedeutung des Vereins Mutter-Kind-Heim in der JVA III in Preungesheim

Von 6000 Straffälligen in Hessen sind zwar nur ca. 250 weiblichen Geschlechts, aber es gibt ihn, den Frauenstrafvollzug in Hessen.

Mit dieser Veranstaltung haben interessierte Frauen die Möglichkeit, mehr über die JVA III Preungesheim, das Mutter-Kind-Heim der JVA und den Strafvollzug zu erfahren.

Themen:

- Wie sieht die Situation der Frauen in der Justizvollzugsanstalt (JVA) aus?
- Welches sind die häufigsten Strafdelikte?
- Welche Ausbildungsmöglichkeiten haben Frauen in der JVA?
- Welche Bedeutung hat das Mutter-Kind-Heim der JVA Preungesheim?
- Welche Möglichkeiten des offenen Strafvollzugs gibt es?
- Wie sieht die Situation der Frauen nach der Freiheitsstrafe aus?

**Datum:** Mittwoch, 26. September 2018, 14:00 – 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** 65589 Frankfurt-Preungesheim, JVA III,  
Obere Kreuzäckerstraße 4

**Teilnahmebeitrag:** € 8,- (€ 5,- des Teilnahmebeitrags gehen dem Mutter-Kind-Heim der JVA III in Frankfurt Preungesheim zu)

**Anmeldeschluss:** 06. September 2018

**Hinweis:** **Bitte führen Sie am Veranstaltungstag Ihren gültigen Personalausweis oder Reisepass mit sich! Bitte finden Sie sich um 13.30 Uhr an der Außenpforte ein! Handy, Tablet, Laptop, Fotoapparat usw. sind in der JVA leider nicht erlaubt. Im Außenbereich stehen Schließfächer für die persönlichen Dinge wie Taschen der Besucherinnen zur Verfügung.**

## Auf wie vielen Hochzeiten tanze ich eigentlich?

Das Leben ist voller Möglichkeiten, nichts will verpasst werden. Manchmal könnten wir uns zerteilen, um überall dabei zu sein. Berufliche und familiäre Anforderungen kommen auf uns zu. Wir haben vielseitige Interessen und Hobbies, alles braucht Zeit und Raum. Doch wo bleiben Sie selbst? Was ist Ihnen wirklich wichtig? Wann kommen Sie zur Ruhe?

Inhalte:

- Arbeit mit dem Lebensrad
- Wünsche und Bedürfnisse
- Wichtiges und Dringendes
- Visionen und Ziele
- Genuss jetzt

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

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

**Datum:** Samstag, 29. September 2018, 10:00 – 16:00 Uhr

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

**Teilnahmebeitrag:** € 55,-

**Anmeldeschluss:** 19. September 2018

**Hinweis:** Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg:  
Telefonnummer: 05631/ 95 43 18  
E-Mail: frauenbuero@landkreis-waldeck-frankenberg.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>	Frauenbüro Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Dienstag, 16. Oktober 2018, 19:00 – 21:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64625 Bensheim, Hauptstraße 53, Räumlichkeiten des Frauenbüros
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	05. Oktober 2018

## Umwege erhöhen die Ortskenntnis – Nur wer scheitert wird gescheiter

Die verpatzte Prüfung, die Absage der Bewerbung, die Kündigung, die Trennung vom Partner, das gescheiterte Projekt – die kleinen oder großen Pannen im Leben gehen häufig mit einem Gefühl des Versagens einher.

Verschweigen, verdrängen und möglichst schnell vergessen ist eine einfache, aber wenig hilfreiche Strategie im Umgang mit persönlichen Lebenslagen. Wer immer nur erfolgreich ist oder Fehler verleugnet, kann aus Rückschlägen und Krisen nicht lernen.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man konstruktiv mit Misserfolgen umgeht, statt (krampfhaft) zu versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen. Sie lernen, wie man den Schock der Niederlage überwindet und wie man die gesammelten Erfahrungen positiv recycelt.

### Ihr Nutzen:

- Mehr Lebensglück durch konstruktiven Umgang mit Fehlschlägen
- Gelassener sein in stressigen Situationen
- Chancen sehen statt Blockaden pflegen

### Inhalte

- „Ich fühle mich beschissen“ und das ist gut so!
- Gescheit scheitern - vom Misserfolg zur Miss Erfolg
- Eigene Erfolge wahrnehmen und feiern
- Vermeidungsverhalten abbauen
- Mutübungen – der Weg zur „Ich-Kann-Denkerin“

*„Dumme und Gescheite unterscheiden sich dadurch, dass der Dumme immer dieselben Fehler macht und der Gescheite immer neue.“ Kurt Tucholsky.*

<b>Referentinnen:</b>	Yvonne Skowronek, Magister Artium, Qualifizierungsberaterin, Bewerbungsgoach, 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>	Donnerstag, 18. Oktober 2018, 17:00 - 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Berufswege für Frauen e.V., Neugasse 26
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 35,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	08. Oktober 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an Berufswege für Frauen e.V. in Wiesbaden: Telefonnummer: 0611/ 590 299 E-Mail: <a href="mailto:info@berufswege-fuer-frauen.de">info@berufswege-fuer-frauen.de</a> Webseite: <a href="http://www.berufswege-fuer-frauen.de">www.berufswege-fuer-frauen.de</a>

## Selbstmanagement in bewegten Zeiten

### Die Entdeckung individueller Entschleunigungsstrategien

Nie war unser Lebenstempo so hoch wie heute, nie waren wir gezwungen in immer kleineren Zeiteinheiten immer mehr zu bewältigen. Dies betrifft insbesondere den Lebenslauf von Frauen, in dem sich immer mehr in der Gleichzeitigkeit abspielt: Fürsorge und Verantwortung für Kinder, Beruf, Partnerschaft oder zum Beispiel die Pflege von pflegebedürftigen Angehörigen. Alles soll unter einen Hut gebracht und „gemanagt“ werden. Die Frage, wie Frauen für ihre eigenen Bedürfnisse besser sorgen können, gerät im täglichen Gang zwischen verschiedenen Wertesystemen und Lebenswelten, allzu leicht ins Hintertreffen.

Hier erfahren Sie mehr über alltagstaugliche, balancierende und selbstwirksame Strategien und finden heraus, wie Sie diese in Ihrem Leben etablieren können. Im Zuge dieses Seminars entdecken Sie sich und ihre Bedürfnisse in Theorie und Praxis und erproben verschiedene Techniken der Achtsamkeit und des Innehaltens.

#### Inhalt:

- Analyse des alltäglichen Alltags
- Selbstbefragung
- Erprobung von Selbstmanagementtools und -techniken

#### Referentin

Tonia Suzan Yüksel, Beraterin für Transformationsprozesse, Potenzialentfaltung & Selbstmanagement, Yogatherapeutin, Lehrerin für Yoga, Ayurveda und körperpraktische Achtsamkeitstechniken, Frankfurt

#### Kooperation:

Frauenbüro Reinheim

#### Datum:

Samstag, 20. Oktober 2018, 10:30 – 16:30 Uhr

#### Veranstaltungsort:

64354 Reinheim, Frauen- und Familienzentrum FrauenFreiRäume e.V. Kulturzentrum Hofgut Reinheim, Kirchstraße 24

#### Teilnahmebeitrag:

€ 35,-

#### Anmeldeschluss:

10. Oktober 2018

## Workshop „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg“

Frauen neigen in einer Konfliktsituation häufig zum Rückzug anstatt dem Anderen gegenüber das eigene verletzte Bedürfnis zu äußern. Dies führt aber nicht dazu, dass wir zufrieden sind, sondern vielmehr zur Frustration. Ebenso kann es vorkommen, dass wir andere Menschen, ohne es zu beabsichtigen, durch die Art wie wir sprechen und durch unsere Worte verletzen.

Der Workshop bietet einen Einblick in die Methode der gewaltfreien Kommunikation und fördert die innere Haltung zu einer wertschätzenden Kommunikation.

Erlernen Sie die Methode der gewaltfreien Kommunikation und drücken Sie zukünftig Ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Vorwurf dem Anderen gegenüber aus und erleben Sie die positive Reaktion des Anderen auf Ihr Verhalten.

Inhaltlich behandelt der Workshop unter anderem folgende Punkte:

- Grundgedanke/Prinzip der „Gewaltfreien Kommunikation“
- Kommunikationsblockaden
- Die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“

Neben einer theoretischen Einführung bilden Gruppenarbeit und Übungen einen wesentlichen Bestandteil des Workshops.

#### Referentin:

Elke Klein, Assessorin jur. und Mediatorin (FernUniversität Hagen), Friedberg

#### Kooperation:

Frauenbüro Fulda

#### Datum:

Samstag, 20. Oktober 2018, 10:00 – 16:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

36037 Fulda, Frauenzentrum Fulda, Schlossstraße 12

#### Teilnahmebeitrag:

€ 35,-

#### Anmeldeschluss:

10. Oktober 2018

#### Hinweis:

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro Fulda:  
Telefonnummer: 0661/ 102 1042  
E-Mail: frauenbuero@fulda.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 zerrn, 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>	Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 25. Oktober 2018, 17:00 – 20:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61352 Bad Homburg, Landratsamt, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum Sandplacken 1-205
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 15,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	15. Oktober 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises: Telefonnummer: 06172/ 999 54 10 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.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.

In der Veranstaltung findet keine Beratung zu Rentenprodukten statt.

<b>Referentin:</b>	Christa Benedik-Eßlinger, Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht, Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Friedrichsdorf
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 25. Oktober 2018, 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61381 Friedrichsdorf, Rathaus, Hugenottenstraße 55
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 10,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	15. Oktober 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf: Telefonnummer: 06172 / 731 13 03 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

## „Lieber vorsorgen als nachsorgen!“ Nein danke dem Burnout-Syndrom

Das Seminar behandelt Hintergründe und Ursachen von Burnout sowie Maßnahmen zur Prävention.

Berufliches Engagement und verantwortungsvolle Familienarbeit - immer noch sind es mehrheitlich Frauen, die diesen Balanceakt bewältigen müssen. Im Burnout wird der Alltag für Betroffene zu einer Spirale aus tiefster Erschöpfung und kann bis zum körperlichen und seelischen Zusammenbruch führen.

Seminarinhalte:

- Definition Burnout
- Entwicklung eines Burnout- Syndroms
- Individuelle Belastungsfaktoren
- Wahrnehmung, Verdrängung und Verleugnung
- Vorbeugung statt Behandlung

Diese Veranstaltung dient der Prävention von Burnout und wendet sich an interessierte Frauen.

<b>Referentin:</b>	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden
<b>Kooperation:</b>	Landfrauenverband Hessen e.V.
<b>Datum:</b>	Freitag, 26. Oktober 2018, 12:30 – 18:00 Uhr und Samstag, 27. Oktober 2018, 09:00 – 18:00 Uhr und Sonntag, 28. Oktober 2018, 09:00 – 12:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	61381 Friedrichsdorf, TaunusTagungsHotel, Lochmühlenweg 3
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 150,- (für Mitglieder des Landfrauenverband Hessen e.V.) € 300,- (für Nicht-Mitglieder) Übernachtung und Vollverpflegung sind im Teilnahmebeitrag mit eingeschlossen
<b>Anmeldeschluss:</b>	27. September 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an den Landfrauenverband Hessen e.V.: Telefonnummer: 06172/ 77 073 E-Mail: gladisch@landfrauen-hessen.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>	Frauen- und Gleichstellungsbüro Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 31. Oktober 2018, 10:00 - 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	19. Oktober 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 7300 E-Mail: frauen-gleichstellung@hef-rof.de

## Wie Sie sich auf den Ruhestand vorbereiten? Einen neuen Lebensabschnitt aktiv gestalten

In Ruhestand zu gehen ist eine wunderbare Sache – und gleichzeitig ein großer Schritt in eine neue Lebensphase. Bei den meisten Paaren geschieht das aber nicht gleichzeitig und genau deshalb ist es so wichtig, diesen Übergang bewusst zu planen und zu gestalten.

In diesem Workshop blicken Sie auf die wichtigen „Säulen“ Ihres Lebens als Frau und auch als Paar. Sie kennen Ihre Lebensmotive, die Sie privat und beruflich motivieren. Sie entwerfen für sich ein Bild des für Sie stimmigen „Ruhestands“ und planen konkrete Umsetzungsschritte. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen profitieren Sie vom Austausch in der ähnlichen Lebensphase.

Inhalte des Workshops:

- Welche beruflichen und privaten Ziele habe ich derzeit?
- Was sind die „Säulen“ meines Lebens?
- Was motiviert mich und treibt mich an?
- Wie will ich im Ruhestand leben?
- Welche konkreten Schritte unternehme ich nun, um meine Vision von meinem Ruhestand zu realisieren?

<b>Referentin:</b>	Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein
<b>Kooperation:</b>	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 07. November 2018, 17:30 – 19:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	65183 Wiesbaden, Rathaus, Schlossplatz 6, Raum 18
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 12,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	26. Oktober 2018

## Mit einem Lächeln ans Ziel Das Wundermittel für alle Lebenslagen - Humor

Herzlich lachen oder einfach nur schmunzeln - und schon sind Sie in einem Modus, der Sie mit viel mehr Leichtigkeit mit den kleinen oder großen Herausforderungen des Alltag umgehen lässt.

In diesem Vortrag/ Seminar erfahren Sie, woher diese Wirkung kommt und welche Veränderungen sie tatsächlich bewirkt.

Vor allem erwartet Sie ein Potpourri an Methoden, mit denen Sie Humor im Alltag mehr einsetzen können und so zu mehr Gelassenheit und Energie kommen.

Wir probieren die Methoden gleich vor Ort aus und Sie nehmen mit, was sich gut und brauchbar für Sie anfühlt und ist!

<b>Referentin:</b>	Antje Weidling, Coach, Supervisorin (DGSv) und Dipl.-Ökonomin, Bad Nauheim
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro Dreieich Begegnungsstätte Winkelsmühle Dreieich-Dreieichenhain
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 08. November 2018, 17:30 – 20:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	63303 Dreieich-Dreieichenhain, Begegnungsstätte Winkelsmühle, An der Winkelsmühle 5
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 13,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	29. Oktober 2018

## Erfolgreich durch Perspektivenwechsel Die Weichen umstellen

Perspektivenwechsel ist ein hilfreiches Werkzeug, um festgefahrene Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu überprüfen und auf andere kreative Einfälle zu kommen. Wenn Sie bereit sind, Ihre Weltsicht immer wieder in Frage zu stellen und Sie sich darin üben, anders hinzuschauen, dann merken Sie, dass es sich lohnt: Sie werden leichter die notwendige Lücke in einem voll geplanten Tag erkennen oder Ideen entwickeln, wie Sie Ihr Ziel doch noch erreichen können.

### Inhalte

- Was ist Ihre Lieblingsperspektive? Welche anderen Sichtweisen sind möglich?
- Welche Konsequenzen hat ihr Fokus für Ihr Denken, Fühlen und Handeln?
- Welchen Einfluss haben Worte auf Ihre Interpretation der Situation?
- Wie läuft es sich in den Mokassins des Anderen?
- Wie schaffen Sie sich mit Distanz einen größeren Blickwinkel?
- Wie lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit 'weg vom' Problem 'hin zum' Ziel?
- Was hilft Ihnen dabei, dauerhaft flexibel und kreativ zu bleiben?

<b>Referentin:</b>	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt
<b>Kooperation:</b>	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
<b>Datum:</b>	Samstag, 10. November 2018, 09:30 – 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>	31. Oktober 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen: Telefon: 06103/ 203 160 E-Mail: frauenbuero@langen.de

## „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>	Frauen- und Gleichstellungsbüro Hersfeld-Rotenburg
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 14. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 42,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	01. November 2018
<b>Hinweis:</b>	Anmeldungen bitte direkt an die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg: Telefonnummer: 06621/ 87 7300 E-Mail: frauen-gleichstellung@hef-rof.de

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

Kennen Sie das? In der Familie, im Bekanntenkreis und im Beruf gibt es manchmal diese Situationen, da hat man das Gefühl, dass man total aneinander vorbei redet und jeder Versuch der Erklärung macht es nur noch schwieriger, das Gegenüber zu verstehen. Wir hören zwar, was das Gegenüber sagt, aber wir verstehen es nicht.

Mithilfe der Kommunikationstypen von Virginia Satir erarbeiten wir, wie wir vergangene Situationen nachvollziehen und verstehen können und wie wir zukünftig einander nicht nur hören, sondern auch besser verstehen können.

Inhalte der Veranstaltung:

- Welche Kommunikationstypen gibt es?
- Welcher Kommunikationstyp bin ich?
- Welche Bedürfnisse haben die unterschiedlichen Kommunikationstypen?
- Wie erreichen wir gegenseitiges Verständnis?

<b>Referentin:</b>	Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 17. November 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	07. November 2018
<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

**Freizeit = freie Zeit?****Muße im Alltag finden - Stress reduzieren**

Eine hohe Arbeitsdichte, vielfältige Anforderungen neben der beruflichen Tätigkeit und weniger eindeutige Grenzen zwischen den Lebensbereichen „Arbeit“ und „Privatleben“ bedeuten neue Herausforderungen im Umgang mit unserer „Freizeit“. Neben Geld ist Zeit die wertvollste Ressource - jene Zeit, über die wir frei verfügen können. Doch wie selbst- oder doch eher fremdbestimmt und wie erholsam gelingt die Gestaltung der persönlichen Zeit? Als Freizeitmanagerinnen haben wir die Wochenenden, Abende oder Feiertage oft schon von vornherein durchgeplant für Liegendebliebenes und Aufgeschobenes, Verabredungen mit FreundInnen und Familienangehörigen oder sportliche Betätigungen. Nicht wenige Frauen erleben dies als zusätzlichen „Freizeitstress“. Wir wollen alles mitnehmen und viele der Aktivitäten sind ja „eigentlich“ auch schön. Dennoch schwingen im Hintergrund andere Gefühle mit: Überforderung und Rastlosigkeit.

Inhalte:

- Planung statt Verplanung: Grundlagen des Zeitmanagements für gesicherte „Frei-Räume“
- Persönliches Stressmanagement: Welche Prioritäten will ich setzen und welche Tätigkeiten verschaffen mir tatsächlich spürbar Freude und Wohlbefinden?
- Angst vor Langeweile versus gelingendem Müßiggang: Umsetzbare Strategien für Regeneration, Gelassenheit und persönliche „Nichts-Muss, Alles-Darf-Zeiten“ im Alltag

<b>Referentin:</b>	Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH), Darmstadt
<b>Kooperation:</b>	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim
<b>Datum:</b>	Samstag, 17. November 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	64342 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 18 – 20
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 38,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	07. November 2018

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

Die permanent nörgelnde Arbeitskollegin, die stichelnde Freundin, die missgünstige Nachbarin oder die Bekannte, die nicht danach fragt, wie es dem Gegenüber geht, sondern immer nur erzählt, dass bei ihr alles großartig „läuft“. Jede von uns kennt diese Frauen. Sie sind anstrengend und der Umgang mit ihnen kostet Kraft.

In dieser Veranstaltung setzen wir uns mit den folgenden Themen und Fragen auseinander:

- Erkennen versteckter Botschaften: „Um wen oder was geht es hier tatsächlich?“
- Wie können wir einander hören und auch verstehen?
- Wie können wir es auch in schwierigen Situationen schaffen, kollegial und sorgsam mit dem Gegenüber umzugehen?
- Wie gewinne ich wieder eigene Kraft?

<b>Referentin:</b>	Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg
<b>Kooperation:</b>	Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg
<b>Datum:</b>	Samstag, 24. November 2018, 10:00 – 16:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
<b>Teilnahmebeitrag:</b>	€ 55,-
<b>Anmeldeschluss:</b>	14. November 2018
<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

**Gruppenthemen und weitere Angebote für Frauengruppen, -vereine, -verbände und Frauenbeauftragte 2018****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 2018

### 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**

### Seminar- Nr. 90

**Stereotypen und Vorurteile**

### Seminar- Nr. 91

**Empathie versus Professionelle Distanz**

### Seminar- Nr. 92

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

### Seminar- Nr. 93

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

### Seminar-Nr. 94:

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

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

## Gruppenangebote: Flucht, Migration und Integration 2018

### Seminar- Nr. 95:

**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. 96:

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

Referentin: Humera Ashraf, Rechtsanwältin, Offenbach am Main

### Seminar- Nr. 97:

**Existenzgründung für Migrantinnen - Informationen für Multiplikatorinnen**

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

Hinweis: 3-stündige Veranstaltung

### Seminar- Nr. 98:

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

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

### Seminar- Nr. 99:

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

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

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

## Gruppenangebote: Gesellschaftspolitische Themen 2018

### Seminar- Nr. 100:

#### Resilienz-Training oder Vortrag

Referentin: Cornelia van den Hout, Dipl.-Psych., Coach (IHK) und Sexualtherapeutin, Oberursel

### Seminar- Nr. 101:

#### 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

### 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

### 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

## Gruppenangebote: Gesellschaftspolitische Themen 2018

### Seminar- Nr. 109:

#### Neuerungen in der Pflegeversicherung

### Seminar-Nr. 110:

#### Pflegegrade – Einstufungen und die damit verbundenen Leistungen

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

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

### 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:

#### 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

### Seminar- Nr. 113:

#### Früher, jetzt und irgendwann – die Generationenvielfalt macht's – gute Kommunikation und Zusammenarbeit verschiedener Generationen

### Seminar-Nr. 114:

#### Welche Rolle spiele ich eigentlich?

### Seminar-Nr. 115:

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

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

### Seminar- Nr. 116:

#### Raus aus dem Stress

Referentin: Eva Maria Sell, Coach, Trainerin, Personalfachfrau, Yogalehrerin, Babenhausen

### Seminar- Nr. 117:

#### Wertschätzung statt Anmache!

Referentin: Regine Rossel, Holistic Leadership- & In-Balance-Coach, Wiesbaden

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

## Gruppenangebote: Frauen, Beruf und Perspektiven 2018

### Seminar- Nr. 118:

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

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

### Seminar- Nr. 119:

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

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

### Seminar- Nr. 120:

#### Kooperativ und konstruktiv im Dialog

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

### Seminar- Nr. 121:

#### 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. 122:

#### Wie Sie zu Innerer Ruhe finden – Nutzen Sie Übungen aus dem Taiji

Referentin: Karin Halfmann, Taiji & Qi Gong-Trainerin, Bad Homburg

### Seminar- Nr. 123:

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

### Seminar- Nr. 124:

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

Referentin: Bettina Schilling, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg

### Seminar- Nr. 125:

#### Gruppen-Coaching

### Seminar- Nr. 126:

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

Referentin: Monika Finkbeiner, Kauffrau Coach & Trainerin, Idstein

## Gruppenangebote: Frauen, Beruf und Perspektiven 2018

### Seminar- Nr. 127:

#### 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. 128:

#### 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. 129:

#### Wie wirke ich auf andere?- Meine Wirkung und ich

Referentin:

Antje Weidling, Coach, Supervisorin (DGSv) und Dipl.-Ökonomin, Bad Nauheim

### Seminar- Nr. 130:

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

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

### Seminar- Nr. 131:

#### Ernährung am Arbeitsplatz - Viel Arbeit, wenig Zeit, doch der Magen meldet sich und knurrt

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

### Seminar- Nr. 132:

#### Erfolgreich im Beruf durch Entschlüsseln von Arbeitssystemen

### Seminar- Nr. 133:

#### 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. 134:

#### Erfolgreich mit der richtigen PR-Strategie und dem richtigen Mix aus Social-Media

Referentin: Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt

## Gruppenangebote: Frauen, Beruf und Perspektiven 2018

**Seminar- Nr. 135:**  
**Kluge Entscheidungen finden und treffen**

**Seminar- Nr. 136:**  
**Interaktiver Vortrag: Umgang mit unseren inneren Antreibern**

**Seminar- Nr. 137:**  
**Lange Rede – kurzer Sinn? – Grundlagen der Rhetorik –**

**Seminar- Nr. 138:**  
**Ein schweres Wort mit vier Buchstaben: „NEIN“**

**Seminar- Nr. 139:**  
**Small Talk – die Kunst des „kleinen Gesprächs“**

**Seminar- Nr. 140:**  
**Quasselstrippen, Lästermäuler & Co. – vom Umgang mit schwierigen Menschen**

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

**Seminar-Nr. 141:**  
**Männer reden anders – Frauen auch**

Referentin: Melanie Tintera, Coach und Managementtrainerin, Schwarzenborn

**Seminar-Nr. 142:**  
**Authentisches Aussehen schafft Wohlbefinden – Wie sehe ich aus, wie möchte ich wirken?**

Referentin: Gertrude Laukenmann, Diplom-Sozialarbeiterin, ganzheitliche Farb- und Stylingberaterin, Persönlichkeitscoaching, Marburg

**Seminar-Nr. 143:**  
**Präsentation und Kommunikation – wie Ihr Auftritt ein Erfolg wird**

**Seminar-Nr. 144:**  
**Projektmanagement Methoden und Werkzeuge für den Erfolg Ihres Projektes**

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt

**Seminar-Nr. 145:**  
**Schwung für Körper und Geist - So bleiben Sie auch in schwierigen Situationen gelassen**

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

**Seminar-Nr. 146:**  
**ICH! Selbstbehauptungstraining für Frauen im Beruf**

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

**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 Seminarbewertung 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.

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

## Zwei Veranstaltungshinweise anlässlich 100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland

### I. Das Frauenwahlrecht in Deutschland – von der Geburtsstunde bis heute Ein Jubiläum mit Signalwirkung – für damalige, heutige und kommende Frauengenerationen

Die Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland liegt im Aufruf an das Deutsche Volk vom Rat der Volksbeauftragten. Hierin steht: „Alle Wahlen zu öffentlichen Körperschaften sind fortan nach dem gleichen, geheimen, direkten, allgemeinen Wahlrecht auf Grund des proportionalen Wahlsystems für alle mindestens 20 Jahre alten männlichen und weiblichen Personen zu vollziehen“. Am 30. November 1918 trat in Deutschland das Reichswahlgesetz mit dem allgemeinen aktiven und passiven Wahlrecht auch für Frauen in Kraft. Damit konnten Frauen am 19. Januar 1919 zum ersten Mal in Deutschland reichsweit wählen und gewählt werden. 300 Frauen kandidierten. 37 Frauen wurden schließlich gewählt.

Doch der Weg zum Frauenwahlrecht, das uns heute so selbstverständlich erscheint, war kein leichter und geprägt von vielen Hindernissen. Frauen hatten sich jahrelang für ihr Wahlrecht eingesetzt, dieses erbeigesehnt und eingefordert – gegen alle Widerstände und Vorurteile. Selbst 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts gibt es eine Unterrepräsentanz von Frauen in der Politik, insbesondere in politischen Spitzenämtern sowie in Führungspositionen der Wirtschaft und Wissenschaft.

Wie sehen die Zahlen in Hessen aus und was können wir von „Wegbereiterinnen“ lernen?

#### Referentin:

Dr. Elke Schüller, Sozialwissenschaftlerin, Autorin und wissenschaftliche Dokumentarin, Frankfurt am Main

#### Hinweis:

Der Vortrag von Frau Dr. Elke Schüller kann zu gesonderten Konditionen nach Absprache über das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. 2018 angefragt werden. Für Detailabsprachen, Termine und die genauen Konditionen stehen wir unter 0611/ 15 78 60 natürlich gerne zur Verfügung.

### II. Damenwahl! 1918/1919 Frauen in die Politik – deutschlandweit einzigartige Ausstellung im Historischen Museum in Frankfurt

Vom 30. August 2018 bis 20. Januar 2019 erinnert das Historische Museum in Frankfurt in einer großen, deutschlandweit einzigartigen Ausstellung an Frauen, die zur Entstehung der Weimarer Republik und zur Einführung des Frauenwahlrechts 1918/1919 in Deutschland beigetragen haben. Mit der ersten großen Sonderausstellung auf rund 1.000 Quadratmetern im 2017 eröffnenden Ausstellungshaus präsentiert das Historische Museum die historischen Ereignisse und die mit ihnen verbundenen Protagonistinnen um die Jubiläumsjahre 1918/1919.

Mehr Informationen finden Interessierte unter:  
[https://historisches-museum-frankfurt.de/ab\\_in\\_die\\_politik](https://historisches-museum-frankfurt.de/ab_in_die_politik)

#### Hinweis:

Ab Sommer 2018 können Interessierte auch einen Gruppenbesuch der Ausstellung mit Führung durch eine Kuratorin über das BüroF buchen. Bei Interesse stehen wir unter 0611/ 15 78 60 natürlich gerne zur Verfügung.

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)

