Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Büro F

Jahresprogramm 2024

SEIT 70 JAHREN ...

Seminare
Workshops
Diskussionen
Informationen

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Friedrichstraße 32

65185 Wiesbaden

Fon 0611 / 15 78 60

Fax 0611 / 15 78 6-22

Mail frauen@buero-f.de

Net www.buero-f.de

Instagram: buero_f

Liebe Frauen, liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen im Jahr 2024 unser Jahresprogramm zur Verfügung zu stellen. Das BüroF versteht sich als überparteilich organisierte Dienstleiterin für hessische Frauen und Frauenverbände. Das letzte Jahr durften wir unser 70-jähriges Jubiläum im Hessischen Landtag feiern. Wir danken allen Beteiligten, dass sie unser Jubiläumsjahr zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben. Mehr Impressionen von unserer Jubiläumsfeier am 08. Mai 2023 finden Sie auf unserer Website.

Die Lebensverhältnisse von Frauen haben sich in den letzten 70 Jahren in erheblichem Maße verändert. Frauen leben heute selbstbestimmt und nutzen Ihre Wahlmöglichkeiten. Allerdings ist nach wie vor die verfassungsmäßig garantierte Gleichberechtigung von Frauen und Männern noch nicht überall in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft verwirklicht. Hier bedarf es noch vieler Anstrengungen, um eine Gleichstellung in der Praxis zu erreichen. Auch zukünftig wird sich das BüroF den neuen Themen und Herausforderungen stellen.

Somit bietet auch dieses Jahr das BüroF wieder eine große Vielfalt an Veranstaltungen und Exkursionen an. Darunter ist, wie auch in den vergangenen Jahren, ein breites Themenspektrum der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, bis hin zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen. Vom 24. Mai – 02. Juni 2024 findet in Fritzlar der 61. Hessentag statt. Wir sind mit einem Stand in der Landesausstellung beim Hessentag in Fritzlar präsent. Hier können Sie uns persönlich treffen und uns Ihre Fragen stellen. Wir freuen uns auf Sie!

Alle aktuellen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website: www.buero-f.de und mit unserem monatlich erscheinenden kostenlosen Newsletter verpassen Sie keine Veranstaltung mehr. Auf Instagram finden Sie uns unter buero_f. Über Ihren „Follow“ freuen wir uns sehr und können so im direkten Kontakt und Austausch stehen. Noch mehr freuen wir uns, wenn Sie uns weiterverlinken.

Bei den Präsenzveranstaltungen kommen unsere Referentinnen in Ihre Regionen und in Ihre Einrichtungen, und Sie erhalten ein individuelles Veranstaltungsformat. Mit unseren Online-Angeboten bieten wir unseren hessischen Frauen flexible Veranstaltungsformaten an, um alle Frauen in Hessen mit unseren Themen zu begeistern. Alle unsere Themen und die entsprechenden Texte finden Sie auf unserer Website www.buero-f.de unter dem Reiter „Angebote“. Sie haben die Möglichkeit, hessenweit Veranstaltungen bei uns zu buchen.

Für die Förderung und maßgebliche Unterstützung bedanken wir uns besonders beim Land Hessen und den Abgeordneten des Hessischen Landtags. Ein herzliches und außerordentliches Dankeschön gilt unseren Vorstandsfrauen, unserem Programmausschuss, den Mitarbeiterinnen sowie Referentinnen und Kooperationspartnerinnen, für ihr großes Engagement und die vielfältige Arbeit. An dieser Stelle geht auch ein besonderer Dank an alle Frauen, die als unsere Ideengeberinnen zur kontinuierlichen Weiterentwicklung des Programms regelmäßig beitragen.

Wir freuen uns, Sie auf unseren Präsenz- und Onlineveranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Freude hierbei.

Bleiben Sie zuversichtlich und passen Sie auf sich auf!

Herzliche Grüße

Ihr BüroF Vorstand & Team

Der neue Vorstand BüroF seit dem 17. Oktober 2023

Foto von links nach rechts:
Rita Czymai (Vorsitzende des Programmausschusses),
Claudia Ravensburg, MdL (Beisitzerin), Nadine Gersberg, MdL (Vorsitzende),
Ulrike Schmidt-Fleischer (Stellvertretende Vorsitzende), Silvia Brünnel, MdL (Beisitzerin),
Christina Rost (Schatzmeisterin)

Vorsitzende:
Nadine Gersberg, MdL, Offenbach am Main

Stellvertretende Vorsitzende:
Ulrike Schmidt-Fleischer, Wehrheim

Beisitzerin:
Silvia Brünnel, MdL, Fulda

Beisitzerin:
Claudia Ravensburg, MdL, Bad Wildungen

Schatzmeisterin:
Christina Rost, Wiesbaden

Vorsitzende des Programmausschusses:
Rita Czymai, Hohenstein

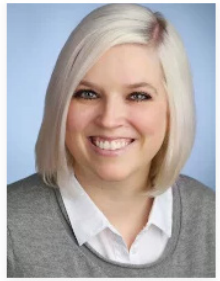
Der Programmausschuss des BüroF

- Anna-Maria Boulnois, Marburg
- Rita Czymai, Hohenstein
- Claudia Hackhausen, Wiesbaden
- Astrid Heller, Wiesbaden
- Sigrid Isser, Offenbach am Main
- Stefanie Minkley, Frankfurt am Main
- Ingrid Reichbauer, Oestrich-Winkel
- Claudia Wesner, Frankfurt am Main
- Jana Widdig, Gießen

Das Team des BüroF

Parnian Abassi
(Werkstudentin)

Isriela Bushkola
(Geschäftsführerin)



Katharina Eckel
(Sachbearbeiterin)

Anaïs Kettler
(Studentische Hilfskraft)

Malika Krammer
(Bildungsreferentin)

Terminübersicht – Präsenz

Februar

01.02. **Nr. 1 /** Love it, change it or leave it / Friedrichsdorf
03.02. **Nr. 2 /** Frau will gehört werden / Völhl
06.02. **Nr. 3 /** Schreiben im Business / Marburg
20.02. **Nr. 4 /** Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute! / Marburg
21.02. **Nr. 5 /** Einfach mal machen / Wiesbaden
22.02. **Nr. 6 /** Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute! / Bad Hersfeld
24.02. **Nr. 7 /** Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute! / Langen
27.02. **Nr. 8 /** Selbstwert / Neu-Isenburg
29.02. **Nr. 9 /** Frau will gehört werden / Bad Homburg

März

04.03. **Nr. 10 /** Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie / Bad Hersfeld
07.03. **Nr. 11 /** Menstruation (k)ein Tabuthema / Riedstadt
08.03. **Nr. 12 /** Die Chefin im eigenen Leben sein / Homberg
12.03. **Nr. 13 /** Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz / Oberursel
14.03. **Nr. 14 /** Führungsstarke Kommunikation / Alsbach-Hähnlein
15.03. **Nr. 15 /** Exkursion: Besuch des Geldmuseums der Deutschen Bundesbank / Frankfurt am Main
16.03. **Nr. 16 /** Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen / Griesheim
18.03. **Nr. 17 /** Interaktiver Impulsvortrag: Frauenbilder in der muslimischen Welt / Dreieich
21.03. **Nr. 18 /** Durchhalten und im Einklang mit meinen Bedürfnissen sein / Kassel

April

18.04. **Nr. 19 /** Führungsstarke Kommunikation / Friedrichsdorf
20.04. **Nr. 20 /** Befrei dich aus dem Zeitdiktat / Völhl-Harbshausen
20.04. **Nr. 21 /** Glauben Sie an sich und entdecken Sie Ihre Stärken / Fulda
24.04. **Nr. 22 /** Sehen und gesehen werden / Bad Schwalbach
25.04. **Nr. 23 /** Digital Detox / Oberursel

Mai

03.05. **Nr. 24 /** Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit / Fulda
07.05. **Nr. 25 /** Zeige, was du kannst / Friedrichsdorf
14.05. **Nr. 26 /** Führungsstarke Kommunikation / Limburg
16.05. **Nr. 27 /** Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit / Marburg
28.05. **Nr. 28 /** Menstruation (k)ein Tabuthema / Oberursel

Juni

07.06. **Nr. 29 /** Exkursion: Offenbach weiblich / Offenbach
08.06. **Nr. 30 /** Digital Detox / Langen
21.06. **Nr. 31 /** Exkursion: Exkursion: Feministische Stadtführung / Marburg

August

28.08. **Nr. 32 /** Kleine Veränderung – große Wirkung / Bad Homburg

September

03.09. **Nr. 33 /** Sprache als Verbindung oder Stolperstein / Bensheim
04.09. **Nr. 34 /** Frau will gehört werden / Marburg
04.09. **Nr. 35 /** Hexenverfolgung und die Auswirkung auf die Lebenswelt von Frauen / Dreieich
07.09. **Nr. 36 /** Kleine Veränderung – große Wirkung / Fulda
11.09. **Nr. 37 /** Kleine Veränderung – große Wirkung / Marburg
14.09. **Nr. 38 /** Ich achte auf mich! / Baunatal
14.09. **Nr. 39 /** Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit / Langen
18.09. **Nr. 40 /** Mut zur Macke / Wiesbaden
28.09. **Nr. 41 /** Frauen verschaffen sich Gehör! / Völhl-Harbshausen
28.09. **Nr. 42 /** How to Deutschland / Oberursel

Oktober

08.10. **Nr. 43 /** Geldanlage für Frauen - Einfach. Anfangen / Neu-Isenburg
10.10. **Nr. 44 /** Altersvorsorge auf dem neuesten Stand / Langen

November

02.11. **Nr. 45 /** Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen / Völhl-Harbshausen
08.11. **Nr. 46 /** Atmen – Aufladen – Loslegen / Fulda
16.11. **Nr. 47 /** Führungsstarke Kommunikation / Völhl
16.11. **Nr. 48 /** Türöffner in der Kommunikation / Langen
23.11. **Nr. 49 /** Was Ihre Körpersprache über Sie verrät / Völhl
26.11. **Nr. 50 /** Die Heldin in dir / Marburg

Exkursionen 2024 – Termine können ab 2024 im BüroF abgefragt werden

o. Termin **Nr. 51 /** Frauen im Landtag / Wiesbaden
o. Termin **Nr. 52 /** Frauen im Landtag / Wiesbaden

Terminübersicht – Online

Januar

15.01.	**Nr. 53** / Kraft schöpfen aus der Wertschätzung
25.01.	**Nr. 54** / Gewalt unter der Geburt
29.01.	**Nr. 55** / Geldanlage für Frauen
31.01.	**Nr. 56 /** Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen

Februar

06.02.	**Nr. 57 /** Digital Detox
06.02.	**Nr. 58 /** Selbstwert
07.02.	**Nr. 59 /** Mental Load
15.02.	**Nr. 60 /** Geldanlage für Frauen - Einfach. Anfangen
19.02.	**Nr. 61 /** Love it, change it or leave it
20.02.	**Nr. 62 /** Geldanlage transparent und verständlich erklärt
21.02.	**Nr. 63 /** Durchhalten und im Einklang mit meinen Bedürfnissen sein
22.02.	**Nr. 64 /** Für eine bessere Zukunft: Nachhaltig Geld anlegen
23.02.	**Nr. 65 /** Endometriose – ein langer Leidensweg bis zur Diagnose
27.02.	**Nr. 66 /** Altersvorsorge auf dem neuesten Stand
29.02.	**Nr. 67 /** Top im Job, ein schönes Zuhause, den Eltern eine Stütze, Erzieherin der Kinder, Partnerin und Geliebte (…) – und wo bleibe ICH?

März

04.03.	**Nr. 68 /** Dauerstress und seine Folgen
06.03.	**Nr. 69 /** Let's talk about money
12.03.	**Nr. 70 /** Vortrag: Ehevertrag
14.03.	**Nr. 71 /** Social Media Basiskurs für Frauen
21.03.	**Nr. 72 /** Die Heldin in dir

April

18.04.	**Nr. 73 /** Mental Load
24.04.	**Nr. 74 /** Befrei dich aus dem Zeitdiktat
25.04.	**Nr. 75 /** Kraft schöpfen aus der Wertschätzung

Mai

14.05.	**Nr. 76 /** Menstruation (k)ein Tabuthema
15.05.	**Nr. 77 /** Arbeiten im Homeoffice
15.05.	**Nr. 78 /** Gewalt unter der Geburt
21.05.	**Nr. 79 /** Love it, change it or leave it
23.05.	**Nr. 80 /** Zeit für mich - Zeit mit mir
28.05.	**Nr. 81 /** Glücklicher im Job

Juni

04.06.	**Nr. 82 /** Rassismus – Antifeminismus – Rechtsextremismus
20.06.	**Nr. 83 /** Die „Eine" - oder keine?

September

03.09.	**Nr. 84 /** Dauerstress und seine Folgen
18.09.	**Nr. 85 /** Social Media Basiskurs für Frauen

Oktober

08.10.	**Nr. 86 /** Dauerstress und seine Folgen
09.10.	**Nr. 87 /** Selbstwert
29.10.	**Nr. 88 /** Zeit für mich - Zeit mit mir

November

05.11.	**Nr. 89 /** Menstruation (k)ein Tabuthema
07.11.	**Nr. 90 /** Geldanlage mit Fonds und ETFs – so können Sie vorgehen
13.11.	**Nr. 91 /** Kraft schöpfen aus der Wertschätzung
14.11.	**Nr. 92 /** Intersektionaler Feminismus
27.11.	**Nr. 93 /** Gewalt unter der Geburt
28.11.	**Nr. 94 /** Mental Load

Dezember

04.12.	**Nr. 95 /** Zeige, was du kannst
05.12.	**Nr. 96 /** Dauerstress und seine Folgen

Filmvorführung Online 2024 – Termin kann ab 2024 im BüroF abgefragt werden

o. Termin	**Nr. 97 /** Filmvorführung: $avvy mit folgender Diskussion mit der Regisseurin

Die Referentinnen des BüroF

Ingeburg Amodé
Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main

Humera Ashraf
Rechtsanwältin, Offenbach am Main

Irina Baehr
Dipl.-Verwaltungsw. (FH), Coach (FH), Trainerin für Kommunikation-Innen wie Außen, Eckernförde

Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein am Taunus

Dr. Dorothee Beck, Expertin, Publizistin & Moderatorin, wissenschaftliche Mitarbeiterin Philipps-Universität Marburg, Fronhausen

Dr. phil. Regina Becker
Krankenschwester, Diplom-Pädagogin, Wiesbaden

Christa Benedik-Eßlinger
Rechtsanwältin i.R., Zertifizierte Mediatorin, Friedberg

Manuela Brehmen
Gesundheits-wissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg

Dr. Susanne Claussen
Evangelisches Dekanat, Fachstelle Bildung, Wiesbaden

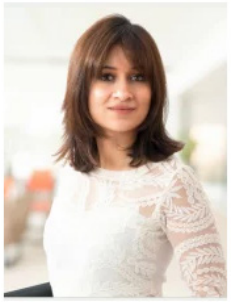
Nil Esra Dağistan
Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin, Wiesbaden

Zuzanna Dobos de Prada
DUNA Unternehmens- und Existenzgründungsberatung, Wiesbaden

Angelika Eimer
Dozentin an der Hessischen Hochschule für Polizei und Verwaltung, Gießen

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

Sonja Enste
Coaching und Beratung, Klimapsychologie, Resilienz für Kinder, Erwachsene und Organisationen, Mainz



Ilgın Seren Evişen
M.A. Turkologie/Soziologie/Germanistik; BWL für NGOs (SGD), Social Media Marketing (ils), Journalistin & Gründerin, Mainz

Monika Finkbeiner-Stein
Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Dr. Andrea Fink-Jacob
Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Dozentin und Trainerin, Ludwigsau

Prof. i.R. Dr. Sibylla Flügge
Frankfurt University of Applied Sciences mit den Schwerpunkten „Recht der Frau“ und „Frauenrechtsgeschichte“, Frankfurt am Main

Sonja Frignani
Dipl.-Pädagogin,
Unternehmerin und Coach,
Frankfurt am Main

Silvia Fröhlich
Unternehmensberaterin und
Karrierecoach, Kassel

Wibke Glück
Mediengestalterin (IHK),
Grafikdesignerin, Wiesbaden

Rona Größler, M. A., Coach für
Neurosystemische Integration
in Ausbildung,Projektinitiatorin
und -leiterin, Geschäftsführerin
Frauengesundheitszentrum
SIRONA e. V., Wiesbaden

Lisa Hassenzahl
CFP® Finanzplanerin und
Wirtschaftswissenschaftlerin,
Speakerin und Autorin,
Darmstadt

Eva Heymann
Kommunikationstrainerin/
Job-Coach, Frankfurt am
Main

Bärbel Hörner
Dozentin,
Individualpsychologische
Beraterin, Encouraging-
Trainerin, Lahntal

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

Ute Janik
Systemischer Coach,
Speaker, Redakteurin,
Personalreferentin,
Königstein

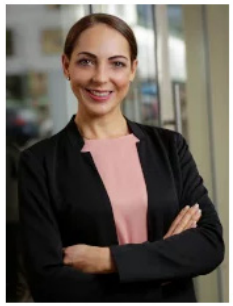
Linda Kagerbauer,Diplom-
Sozialpädagogin, Feministin,
politische Bildnerin, Aktivistin,
Autorin und Referentin für
Mädchenpolitik und Kultur im
Frauenreferat der Stadt Frankfurt

Elke Kammerer
Integrativer Coach, NLP-
Lehrtrainerin (DVNLP) und
Diplom-Kauffrau, Frankfurt
am Main

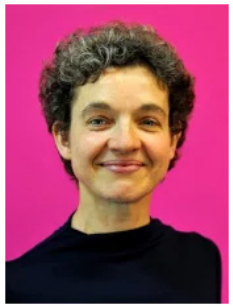
Silvia Kann-Staudt
Dipl. Soz. Päd., Systemischer
Coach / Trainerin, Wabern

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

Sigrid Knorr
Dipl. Wirtschaftspädagogin
und Business Coach, Frankfurt
am Main



Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin,
Psychologische Beraterin, systemischer
Coach, female Empower-Mentorin,
Gleichstellungsbeauftragte
(höherer Dienst) der Polizei Hessen,
Wiesbaden



Dr. Barbara Krampitz
Zertifizierte Interkulturelle
Trainerin und Coach,
Medical Trainer, Gewaltfreie
Kommunikation, Yogalehrerin
n. BDY, Frankfurt am Main

Kathrin Laborda
Autorin, Teamcoach,
Bewusstseinstrainerin,
Hofheim am Taunus

Karin Lachmann
Autorin, Heppenheim

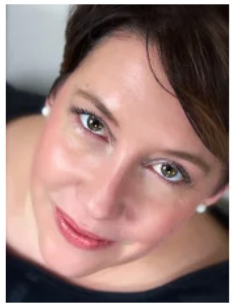
Paula Landes
studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

Daniela Manke
M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda

Cornelia Möcke
Mental-Coach, Wiesbaden

Andrea Mohr
Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

Katharina Peters
Nordic Life ImPuls, Sportpädagogin, NLP-Coach, Entspannungstrainerin, Rückenschule, Bad Vilbel

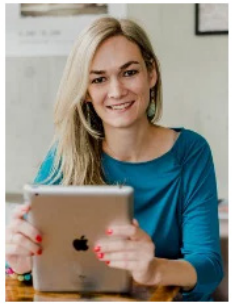


Simone Viviane Plechinger
Dipl.-Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin im Gesundheitswesen, Vocalcoach, Königstein am Taunus

Dominique-Chantal Pontani
Dipl.- Betriebswirtin und Steuerberaterin, Wiesbaden

Natalya Pryvalova
Paar- und Sexualtherapeutin, Psychotherapeutin nach HPG, Königstein im Taunus

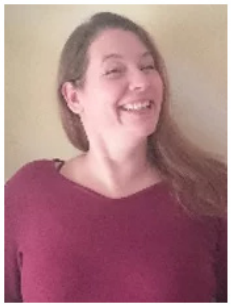
Silvia Rhiem
Diplom-Sozialpädagogin, Zwingenberg



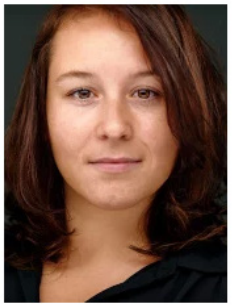
Dominika Rotthaler
Bloggerin und Social-Media-Beraterin, Bad Vilbel

Lucia Rutschmann, Sozialwirtin, Referentin Bürgerschaftliches Engagement für Vereine, NPO und Kommunen, Systemische Beratung, Stockkampfkunst, Neuer Tanz, Wiesbaden

Gonca Sariaydin
Dipl. Pädagogin, M.A. Kunstpädagogin Referentin und Dozentin, Rosbach v.d.H.



Bianca Schäfer
Betriebswirtin, Mediatorin, ehrenamtliche Richterin, Referentin für Frauen und gewerkschaftliche Bildung, Wehrheim



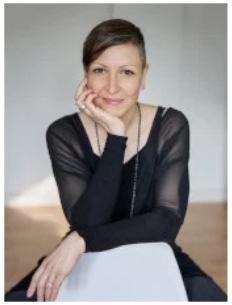
Corinna Schaffranek
M.A. Medienpädagogin und Autorin, Mainz

Bettina Schilling
Beraterin für Kommunikation & Kooperation, Kronberg

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

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

Yvonne Skowronek
Magister Artium, Qualifizierungsberaterin, Bewerbungscoach, NLP Practitioner (DVNLP), Wiesbaden



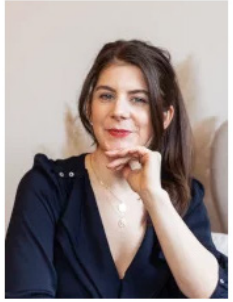
Maren Somers, zert. Systemisch-Integrative Coach, Personal & Business Coach, Sinn Coach, Schema Coach, Expertin für wertschätzende Kommunikation, Minimalistin, Frankfurt am Main

Monika Stepan, Wirtschafts-psychologin, Coach, Heilpraktikerin für Psycho-therapie und psychosoziale Kinderwunschberaterin, Bad Homburg

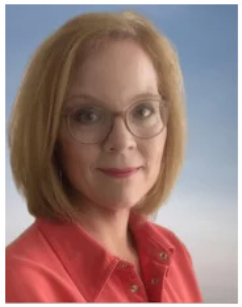
Carmen Stephan
Finanzmentoring, Frankfurt am Main

Katja Streck
Marketingfachfrau, Coach (FH), Wiesbaden

Astrid B. Ziemann
Kinesiologin, Kinsporth®-Trainerin, Niedernhausen/ Oberseelbach



Jennifer Tomandl
Expertin für empathisches Marketing und Social Media, M.A. Medienmanagement u. Unternehmensführung, Limburg an der Lahn



Birgitta Tümmler
Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin, Wiesbaden

Melanie Usselmann
Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

Cornelia van den Hout
Diplom Psychologin, Praxis Bad Nauheim, Institut für Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung, Oberursel

Mathilde van Haperen
Psychologin (M.Sc.) und Systemische Therapeutin (SG), Wiesbaden

Ingrid Walter
Autorin, Germanistin und Kunsthistorikerin, Offenbach am Main
© Foto: Barbara Walzer

Irina Wascheck
NLP-Resonanz-Coach, Practitioner und Master (DVNLP), Fachtrainerin, Wiesbaden

Jutta Wiemer
Körperorientierte Psychotherapie (HPG), Dipl.-Sozialpädagogin, Frankfurt am Main

Marion Wilzbach
Personal Styling Coach, Münster (Hessen)

Dorisa Winkenbach
Coach, systemische Beraterin, Gesundheits- und Ernährungsexpertin, Mörlenbach

Dagmar Wuttge
Autorin, Pfungstadt

Dr. Tonia Yüksel, Beraterin für Transfor-mationsprozesse, Potentialentfaltung, Selbstmanagement, Yogatherapeutin, Lehrerin für Yoga, Ayurveda und körperpraktische Achtsamkeitstechniken, Frankfurt am Main

Petra Zentgraf
Dipl. Individual-psychologische Beraterin, Petersberg

1 Love it, change it or leave it

Warum konsequente Entscheidungen wichtig sind

Love it, change it or leave it - dieses Motto klingt so einfach. Dennoch fällt es uns häufig schwer, Situationen, Beziehungen im privaten oder beruflichen Kontext zu verlassen, obwohl sie uns nicht mehr guttun und wir eigentlich nicht mehr bleiben wollen. Doch woran liegt das?

Wir können nicht alles, aber so manches ändern. In diesem Vortrag wird eine einfache, und wirksame Methode, um Entscheidungen im Leben zu treffen behandelt. Was hilft uns, unsere aktuelle Situation zu verstehen, die Optionen zu überprüfen und eine Entscheidung zu treffen, die unseren Werten und Zielen entspricht.

Inhalte

- Wie funktioniert der Entscheidungsprozess?
- Warum fällt uns trennen so schwer?
- Wie kann man seine Komfortzone verlassen?

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
Datum:	Donnerstag, 01. Februar 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Veranstaltungsort:	61381 Friedrichsdorf, Rathaus Friedrichsdorf, Hugenottenstr. 55
Anmeldeschluss:	18. Januar 2024

Anmeldungen bitte direkt an frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

2 Frau will gehört werden

Unsere Stimme – Spiegel der Persönlichkeit

Für Frauen ist es im Gegensatz zu Männern oft schwieriger, sich im Job oder in großen Menschengruppen sprachlich durchzusetzen und wirkungsvoll, souverän und kompetent aufzutreten. Frauen, die mit ihrer Stimme richtig umzugehen wissen, werden ernster genommen. Je verspannter oder ängstlicher Frau ist, desto unsicherer klingt die Stimme, je entspannter Sie sind, desto voluminöser und voller wird Ihre Stimme klingen.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Atemtechnik zu verbessern, um so Ihre optimale Sprechstimmlage zu finden und dadurch mehr Ausdruckskraft zu gewinnen.

Inhalte:

- Entspannungsübungen
- Die richtige Atemtechnik als Fundament einer starken Stimme
- Öffnung der Resonanzräume
- Übungen zu Artikulation und Aussprache
- Ausübung von verschiedenen ausgewählten Texten Akzentuierung, Lautstärke, Sprechtempo, Modulation und Atemführung

Referentin:	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Samstag, 03. Februar 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34516 Vöhl, NationalparkZentrum Kellerwald, Weg zur Wildnis 1
Teilnahmebeitrag:	€ 59,-
Anmeldeschluss:	19. Januar 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18
E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

3 Schreiben im Business

Schreibworkshop zum Schreiben im Arbeitsleben

Wir alle müssen im Berufsleben täglich schreiben – denn Content ist Queen und gute Inhalte verkaufen sich besser. Sei es eine kniffelige E-Mail an einen potenziellen Kunden, ein Blogbeitrag zu einem neuen Produkt, eine Pressemitteilung oder Website-Texte. Wie wäre es, wenn das Schreiben Spaß machen würde und kein rotes Tuch wäre?

Wie finden wir den richtigen Ton und gute Argumente? Wie planen wir Themen und wie kommen wir zu einem klaren und flüssigen Schreibstil, der das Schreiben plötzlich einfach macht. Wir beschäftigen uns mit Storytelling, dem Transport von Bildern, Emotionen und konkreten Details durch Texte.

Mit dem Schreibworkshop werden Frauen unterstützt, sich selbst im Geschäftsleben selbstsicher und gut auszudrücken.

Inhalte:

- Vortrag über das Schreiben im Arbeitsleben
- Präsentation unterschiedlicher Formen und Formate
- Intuitives Schreiben üben
- Spielerische Themenfindung mit Mindmapping
- Eigene Texte schreiben und vorlesen

Referentin:	Ingrid Walter, Autorin, Germanistin und Kunsthistorikerin, Offenbach am Main
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Dienstag, 06. Februar 2024, 11:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	23. Januar 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421/ 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

4 Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute!

Am 19. Januar 1919 fand die Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt – erstmalig unter der Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte. Der Frauenanteil damals betrug 8,7 Prozent. Wo stehen wir heute – 100 Jahre später?

Seit Jahren kämpfen die Volksparteien um einen höheren Frauenanteil und eine bessere Repräsentation von Frauen in den Parlamenten. Doch sie bleiben aus. Noch immer sind Frauen in den deutschen Parlamenten auf kommunaler, Landes- und Bundesebene nicht paritätisch vertreten. Was hält sie davon ab? Haben Frauen es satt, sich an alten, patriarchalischen Strukturen abzuarbeiten? Wollen sie vielleicht ihre Überzeugungen vertreten, jedoch ohne politische Machtspiele, Taktierereien und Dominanzgebahren? Oder fehlt es Frauen vielleicht an Mut, sich in der Politik zu engagieren? Wie lassen sie sich gewinnen?

Anhand mutiger Thesen und provokanter Fragestellungen will die Referentin zu einer lebendigen, konstruktiven Diskussion anregen, ob - und wenn ja, was sich ändern muss.

Die Referentin, ehemals 10 Jahre hauptamtliche Parteifunktionärin, spricht aus eigener Erfahrung, wagt den Vergleich zwischen gestern und heute und sucht im Diskurs mit den Zuhörerinnen nach Lösungen.

Referentin:	Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Donnerstag, 20. Februar 2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	06. Februar 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421/ 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

5 „Einfach mal machen“
Methoden und Techniken zur Entscheidungsfindung

„Soll ich, oder lieber doch nicht?“ „Ja oder nein?“ Stehen Sie manchmal vor schwierigen Entscheidungen und wissen nicht, wie Sie vorgehen sollen? Was ist jetzt das Richtige? Fühlen Sie sich von den vielen Entscheidungsoptionen, die Ihnen zur Verfügung stehen, überfordert? Dann ist unser Workshop „Einfach mal machen“ genau das Richtige!

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Methoden und Techniken kennen, um die Wahl der für Sie richtigen Option zu finden. Sie erfahren, wie Sie verschiedene Möglichkeiten berücksichtigen und priorisieren können und wie Sie Risiken und Chancen abwägen. Sie erhalten Tipps, wie Sie es sich leichter machen und stressfreier mit Entscheidungsprozessen umgehen können.
In praktischen Übungen werden Sie das Gelernte direkt anwenden und ausprobieren.

Leichter Entscheidungen treffen und die Tipps dazu im Alltag anwenden können ist das Ziel unseres Workshops.

Referentinnen:	Wibke Glück, Mediengestalterin (IHK), Grafikdesignerin Wiesbaden Katja Streck, Marketingfachfrau, Coach (FH), Wiesbaden
Kooperation:	BerufsWege für Frauen e.V., Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 21. Februar 2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	65183 Wiesbaden, BerufsWege für Frauen e.V., Neugasse 26
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	20. Februar 2024

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

6 Mehr Frauen in die Politik - Politik? ICH? …dann packte es mich!
Information, Motivation und Diskussion für ein politisches Engagement

Am 19. Januar 1919 fand die Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt – erstmalig unter der Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte. Der Frauenanteil damals betrug 8,7 Prozent. Wo stehen wir heute – 100 Jahre später?

Seit Jahren kämpfen die Volksparteien um einen höheren Frauenanteil und eine bessere Repräsentation von Frauen in den Parlamenten. Doch sie bleiben aus. Noch immer sind Frauen in den deutschen Parlamenten auf kommunaler, Landes- und Bundesebene nicht paritätisch vertreten. Was hält sie davon ab?

Den Mut wagen, sich den Herausforderungen eines politischen Engagements zu stellen, und dabei zunehmend Selbstwirksamkeit bei ersten Erfolgen zu erspüren: Kommunalpolitik kann höllisch viel Spaß machen, wenn man die eigenen Zweifel, Bedenken und Unsicherheiten erst einmal über Bord geworfen hat.

Erfahrungen einer ehemals hauptamtlichen Parteigeschäftsführerin und Leiterin eines Bundestagswahlkreisbüros, ehrenamtlichen Kreistagsabgeordneten, Kreisvorsitzenden einer politischen Frauenorganisation und Bürgermeisterkandidatin: Was motivierte die damals jung verheiratete Frau und Mutter einer 2-jährigen Tochter dazu, politisch aktiv zu werden? Welche Chancen eröffneten sich ihr? Welche Hürden und Niederlagen gab es überwinden? Wie sieht ihr Fazit heute aus? Welche Tipps hat sie für interessierte Frauen?

Referentin:	Eva Heymann, Kommunikationstrainerin/Job-Coach, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
Datum:	Donnerstag, 22. Februar 2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Veranstaltungsort:	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Kreistagssitzungssaal, Friedloser Straße 12
Anmeldeschluss:	08. Februar 2024

Anmeldungen bitte unter: fug@hef-rof.de

7 Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute!

Am 19. Januar 1919 fand die Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt – erstmalig unter der Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte. Der Frauenanteil damals betrug 8,7 Prozent. Wo stehen wir heute – 100 Jahre später?

Seit Jahren kämpfen die Volksparteien um einen höheren Frauenanteil und eine bessere Repräsentation von Frauen in den Parlamenten. Doch sie bleiben aus. Noch immer sind Frauen in den deutschen Parlamenten auf kommunaler, Landes- und Bundesebene nicht paritätisch vertreten. Was hält sie davon ab? Haben Frauen es satt, sich an alten, patriarchalischen Strukturen abzuarbeiten? Wollen sie vielleicht ihre Überzeugungen vertreten, jedoch ohne politische Machtspiele, Taktierereien und Dominanzgebahren? Oder fehlt es Frauen vielleicht an Mut, sich in der Politik zu engagieren? Wie lassen sie sich gewinnen?

Anhand mutiger Thesen und provokanter Fragestellungen will die Referentin zu einer lebendigen, konstruktiven Diskussion anregen, ob - und wenn ja, was sich ändern muss.

Die Referentin, ehemals 10 Jahre hauptamtliche Parteifunktionärin, spricht aus eigener Erfahrung, wagt den Vergleich zwischen gestern und heute und sucht im Diskurs mit den Zuhörerinnen nach Lösungen.

Referentin:	Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauenbeauftragte der Stadt Langen
Datum:	Samstag, 24. Februar 2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Veranstaltungsort:	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
Teilnahmebeitrag:	€ 5,-
Anmeldeschluss:	09. Februar 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:
Telefonnummer: 06103/ 203 163, E-Mail: frauenbuero@langen.de

8 Selbstwert
Den eigenen Wert erkennen

Mit dem Wert, den wir uns selbst geben und anerkennen oder entziehen, entscheiden sich nicht nur berufliche Wege und Optionen, sondern auch im Privaten erfordert es ein gewisses inneres Maß, um die eigene Größe zu entfalten und zu behaupten.

Viele Menschen geben diese Form der Anerkennung allerdings nach außen ab, in fremde Hände. Sie machen sich abhängig von der Akzeptanz und der Bewertung durch andere. Wie kann ich es schaffen, mich selbst anzuerkennen, mich selbst mit allen Schwächen zu mögen und auch mit mir selbst respektvoll und einfühlend umzugehen? Wie stelle ich meinen eigenen Wert wieder her, wenn er durch Gewalt, Ausgrenzung und Diskriminierung jeglicher Art und Weise beschädigt wurde?

Jede Frau kann lernen, mit sich selbst befreundet zu sein. Die Überzeugung, für sich selbst einzustehen, ist die Grundlage, auch in stürmischen Zeiten stabil zu bleiben.

Referentin:	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg
Datum:	Dienstag, 27. Februar 2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Veranstaltungsort:	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim, Zeppelinstraße 10
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	13. Februar 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg:
Telefonnummer: 06102/ 241 - 754 / - 755
E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

9 Frau will gehört werden

Unsere Stimme – Spiegel der Persönlichkeit

Für Frauen ist es im Gegensatz zu Männern oft schwieriger, sich im Job oder in großen Menschengruppen sprachlich durchzusetzen und wirkungsvoll, souverän und kompetent aufzutreten. Frauen, die mit ihrer Stimme richtig umzugehen wissen, werden ernster genommen. Je verspannter oder ängstlicher Frau ist, desto unsicherer klingt die Stimme, je entspannter Sie sind, desto voluminöser und voller wird Ihre Stimme klingen.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Atemtechnik zu verbessern, um so Ihre optimale Sprechstimmlage zu finden und dadurch mehr Ausdruckskraft zu gewinnen.

Inhalte:

- Entspannungsübungen
- Die richtige Atemtechnik als Fundament einer starken Stimme
- Öffnung der Resonanzräume
- Übungen zu Artikulation und Aussprache
- Ausübung von verschiedenen ausgewählten Texten Akzentuierung, Lautstärke, Sprechtempo, Modulation und Atemführung

Referentin:	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Datum:	Donnerstag, 29. Februar 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61362 Bad Homburg, Landratsamt des Hochtaunuskreises, Raum Sandplacken 1-205, Ludwig-Erhard-Anlage 1 – 5
Teilnahmebeitrag:	€ 30,-
Anmeldeschluss:	15. Februar 2024

10 Im Spannungsfeld zwischen Beruf, eigenen Bedürfnissen und Familie

Arbeitende Mütter oder Frauen die trotz Beruf Angehörige pflegen sind heute keine Besonderheit mehr. Und doch ist es für viele Frauen immer noch frustrierend und äußerst anstrengend Familienarbeit und Beruf zu verbinden. Eigene Bedürfnisse bleiben erst recht auf der Strecke. Gerade beim Thema Vereinbarkeit stehen Frauen besonders unter Druck. Der persönliche und gesellschaftliche Anspruch alles unter einen Hut zu bekommen ist groß. Nicht selten gerät Frau noch dazu in die Perfektionsfalle. Stress und Schuldgefühle sind vorprogrammiert.

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? Ein Seminar/Workshop für mehr Zufriedenheit im Alltag.

Inhalte der Veranstaltung:

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

Referentin:	Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (ASI), Petersberg
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
Datum:	Montag, 04. März 2024, 10:00 – 15:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Raum Monte Kali, Friedloser Straße 12
Teilnahmebeitrag:	€ 20,-
Anmeldeschluss:	19. Februar 2024

Anmeldungen bitte unter: www.vhs-hersfeld.de

11 Menstruation (k)ein Tabuthema

Der weibliche Zyklus umfasst mehr als die „Regel“

Frauen und ihr Verhältnis zur Periode sind gespalten. Kein Wunder, sie haben viele negative Erinnerungen an ihre erste Blutung, fühlen sich in dieser Zeit unfrei, unwohl und wollen die Blutung verstecken. 72% der Frauen in Deutschland haben Menstruationsschmerzen. 63% leiden unter Stimmungsschwankungen an den Tagen vor den Tagen.

Wie Sie die vier Phasen Ihres Zyklus am besten für sich nutzen und was in dieser Zeit im Körper passiert, wird in diesem Vortrag erörtert. Ziel ist es, in Harmonie mit dem eigenen Rhythmus zu leben, um so Menstruations-/Zyklusbeschwerden zu reduzieren.

Solange wir nicht wissen, wie unser Körper funktioniert – oder wir uns vor den eigenen Körperfunktionen sogar fürchten –, können wir nicht die besten Entscheidungen treffen. Die Gesellschaft hat dieses Thema jahrhundertelang tabuisiert, Menstruationshygiene zu kaufen, war peinlich. Frauen galten in dieser Zeit als unrein und das Periodenblut wurde blau dargestellt.

Inhalte:

- Der hormonelle Zyklus und seine Hormone (einfach erklärt)
- Leben im Rhythmus der Natur – so kann das gelingen
- Naturheilkundliche Unterstützung (Phytotherapie, Ernährung, Vitalstoffe)
- Psychosomatische Verknüpfungen

Dieses Seminar ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Riedstadt
Datum:	Donnerstag, 07. März 2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Veranstaltungsort:	64560 Riedstadt, Rathaus, Raum Brienne-le-Château, Rathausplatz 1
Anmeldeschluss:	22. Februar 2024

Diese Veranstaltung ist kostenlos. Aufgrund begrenzter Teilnahmeplätze wird um Anmeldung gebeten: frauenbeauftragte@riedstadt.de oder telefonisch unter: 06158 181-119

12 Die Chefin im eigenen Leben sein

Ich trete für meine Bedürfnisse ein!

Seien Sie es sich wert, gehört zu werden und für Ihre Bedürfnisse einzustehen. Im Vortrag lernen Sie Ihre persönlichen Werkzeuge kennen, um ausgeglichen, selbstverantwortlich und souverän Ihre Ziele zu erreichen. Gestalten sie mit Klarheit, Achtsamkeit und Kreativität Ihren Alltag und lernen sich besser kennen, damit Sie Ihr eigenes Potential zur Entfaltung bringen und Ihren Selbstwert anerkennen. Kommen Sie so vom Reagieren zum Agieren und Erkennen die Chancen von Veränderungen!

Referentin:	Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
Kooperation:	Büro für Frauen und Chancengleichheit Schwalm-Eder-Kreis
Datum:	Freitag, 08. März 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Veranstaltungsort:	34576 Homberg, Stadthalle Homberg (Efze), Ziegenhainer Straße 19a
Teilnahmebeitrag:	€ 18,- inkl. einem Glas Sekt
Anmeldeschluss:	23. Februar 2024

Anmeldungen telefonisch über 05681- 775 7755 oder per E-Mail an vhs@schwalm-eder-kreis.de

13 Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Handlungsoptionen für Mitarbeiterinnen und Führungskräfte

Ein Thema, das mit viel Scham und Unsicherheit verbunden ist. Und doch geht es uns alle an – Opfer, Täter, Mitarbeitende und Führungskräfte. Es gilt – gerade als Frau –, Position zu beziehen und eine persönliche Haltung zu entwickeln. Schauen wir also hin, kommen ins Gespräch und ins Handeln! In diesem Workshop werden Frauen im geschützten Raum notwendige Informationen erhalten, um sprachfähig zu sein und in ihrem beruflichen Umfeld mit dieser Frage verantwortungsvoll umgehen zu können. Dafür ist es im ersten Schritt wichtig, sich im kompetent geleiteten Austausch ein Bild zu machen. Und auf dieser Basis kann jede dann für sich eine Position entwickeln, um selbst aktiv zu werden, Belästigung abzuwehren oder im Notfall Hilfe zu suchen.

Dieses Angebot richtet sich an Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte.

Inhalte:

- Basisinformation AGG – Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz
- Welche Formen von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz gibt es?
- Wie sieht der Rahmen am Arbeitsplatz aus? Welche Aufgaben hat der Arbeitgeber?
- Welche besonderen Aufgaben habe ich als Vorgesetzte?
- Meine Haltung – meine Handlungsoptionen: Position beziehen – Hilfe geben, Grenzen setzen – wie und wann? Hilfe suchen – wo?
- Neben der theoretischen Einführung wird es ausreichend Raum für Fragen, zum intensiven Austausch und zum Ausprobieren der neuen, eigenen Haltung geben.

Referentin:	Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein
Kooperation:	Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel
Datum:	Dienstag, 12. März 2024, 17:00 – 21:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61440 Oberursel (Taunus), Rathaus, Großer Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	27. Februar 2024

Anmeldungen bitte unter frauenbuero@oberursel.de

14 Führungsstarke Kommunikation

Deeskalation und Bewältigung von Konflikten

Stress oder Überforderung beeinflussen unsere Kommunikation. Wir sind möglicherweise nicht fähig, unser Gegenüber wahrzunehmen. Häufig entstehen Missverständnisse, das Gefühl sich rechtfertigen zu müssen oder Schuldgefühle rücken in den Vordergrund.

Konfliktpotenzial kann durch unterschiedliche Interessen und Ziele, Werte und Ansichten entstehen. Die ungleiche Wahrnehmung und Art, die Dinge zu betrachten führen häufig zu Interpretationen, Bewertungen und Erwartungen. Emotionen, die von unserer inneren Welt gesteuert werden, hindern uns häufig daran, klar zu denken. Viele stellen eigene Bedürfnisse in den Vordergrund, andere stellen sie zurück oder kennen sie gar nicht. Auch ein unterschiedlicher Wissensstand kann Konfliktpotenzial herbeiführen.

In diesem Workshop erlernen Sie führungsstarke Kommunikation und finden Ihren Weg für lösungsorientiertes Denken und Handeln.

Inhalte:

- Wahrnehmung, Bewusstsein und Intuition stärken
- Werte & Rollen
- Atmen, Lachen, Tanzen – für innere Stärke, Stressabbau und -prävention
- Gedanken annehmen und loslassen
- verarbeiten mit Neurografik
- MEINE WELT – DEINE WELT kennenlernen und anwenden

Referentin:	Kathrin Laborda, Bewusstseinstrainerin, Teamcoach, Autorin, Hofheim
Kooperation:	Familien- und Frauenbeauftragte Alsbach-Hähnlein
Datum:	Donnerstag, 14. März 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Veranstaltungsort:	64665 Alsbach-Hähnlein, Bürgerhaus Sonne, Eduard-Schmidt-Saal, Hauptstraße 26
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	29. Februar 2024

15 Besuch des Geldmuseums der Deutschen Bundesbank

Welt des Geldes erleben

Diese Exkursion beinhaltet einen 60-minütigen Vortrag zum Thema „Inflation und Deflation“.

Danach haben Sie die Möglichkeit das Geldmuseum eigenständig zu erkunden. Die Ausstellung beschäftigt sich mit allen Themen rund um das Geld. Wie wird Bargeld hergestellt und wie funktioniert Geldpolitik? Die Themen werden aus aktuellen Blickwinkeln als auch historischer Perspektive betrachtet. Eine große Auswahl an Ausstellungsstücken, attraktiven Rauminszenierungen und Medienstationen bieten Antworten auf Fragen rund um das Thema Geld. Die Ausstellung ist barrierefrei.

Datum:	Freitag, 15. März 2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort:	60431 Frankfurt am Main, Geldmuseum der Deutschen Bundesbank, Wilhelm-Epstein-Straße 14
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	01. März 2024

Der Treffpunkt ist um 15:00 Uhr an der Infotheke im Eingangsbereich des Geldmuseum.

Anmeldung bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Telefon 0611 / 157860 oder per E-Mail an frauen@buero-f.de

16 Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen

Die große Herausforderung Care Arbeit

Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Die Auswirkungen sind groß: Stress und Druck - viele Frauen sind gefangen in der Spirale der Belastungen. Ganz zu schweigen von den Dingen, die uns sowieso immer wieder durch den Kopf gehen: Sie möchten entspannter sein und eine gelungene Balance zwischen Kümmern und den eigenen Bedürfnissen erleben? Sich weniger gereizt, weniger hin- und hergerissen fühlen? Sich nicht mehr vom schlechten Gewissen plagen lassen? Ihre Gesundheit und gute Beziehungen sowie eine grundlegende Zufriedenheit sind Ihnen wichtig?

Inhalte:

- Spagat zwischen Familie und Job erkennen sowie eigene Lösungen finden
- Eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

Referentin:	Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Griesheim
Datum:	Samstag, 16. März 2024, 13:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort:	64347 Griesheim, Rathaus, Sitzungsraum C, Wilhelm-Leuschner-Straße 75, bitte benutzen Sie den Eingang zum Sitzungsraum C in der Schillerstraße
Anmeldeschluss:	04. März 2024

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Internationalen Frauentags kostenfrei für Sie angeboten. Da es eine begrenzte Teilnehmerinnen-Anzahl gibt, bitten wir Sie um Information, falls Sie doch nicht an der Veranstaltung teilnehmen können.

17 Interaktiver Impulsvortrag: Frauenbilder in der muslimischen Welt

Dieser Vortrag gibt Einblicke in eine facetteneiche Thematik, die oftmals mit rudimentärem Wissen, aber vielen Emotionen diskutiert wird. Gemeinsam erörtern wir, welches Frauenbild wir haben und welche Vorurteile gegenüber muslimischen Frauen eine Rolle spielen, wenn wir über das Leben der Musliminnen sprechen.

Wir schauen uns an:
- Was wissen wir tatsächlich über „die“ Frau im Islam?
- Wie ist unsere Wahrnehmung?
- Gibt es „die“ Frau im Islam?
- Wie fühlen sich Frauen muslimischen Glaubens?
- Sind wir bereit, unsere Positionen und Haltungen zu überdenken?
- Welcher Anteil in dieser Thematik ist Religion?

Der Impulsvortrag mit anschließender Diskussion soll das Interesse wecken, den eigenen Standpunkt zu reflektieren und mit unserer gedachten und der gelebten Realität muslimischer Frauen abzugleichen.

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ (Rûmî)

Referentin:	Nil Esra Dağistan, Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin, Wiesbaden
Kooperation:	Frauenbüro Dreieich
Datum:	Montag, 18. März 2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Veranstaltungsort:	63303 Dreieich-Dreieichenhain, Begegnungsstätte Winkelsmühle, An der Winkelsmühle 5
Teilnahmebeitrag:	€ 12,-
Anmeldeschluss:	04. März 2024

18 Durchhalten und im Einklang mit meinen Bedürfnissen sein
Die große Herausforderung Care Arbeit

Nicht immer geht es darum Lösungen zu finden. Wir erleben uns im Alltag häufig in Situationen, wo einfach Dinge gemacht werden müssen. Gerade, wenn Menschen unsere Hilfe brauchen. Denken wir an unsere Kinder oder die Pflege von Angehörigen. Auch ein Netzwerk kann nicht immer helfen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die wissen, dass Durchhalten manchmal die einzige Möglichkeit ist. Hier bekommen Sie die Kraft und das Mindset dafür.

Die folgenden Inhalte erwarten Sie:
- Eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Das schlechte Gewissen besänftigen
- Kommunikationsstark zu mir selbst und zum Außen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Möglichkeiten für unerwartete Zeit
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

Referentin:	Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim
Kooperation:	Amt für Chancengleichheit der Stadt Kassel Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung
Datum:	Donnerstag, 21. März 2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34117 Kassel, Rathaus, Raum Lesezimmer, Obere Königsstraße 8
Teilnahmebeitrag:	€ 30,- (Ermäßigter Teilnahmebeitrag von € 15,- für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen und Studentinnen)
Anmeldeschluss:	07. März 2024

Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung. Benötigen Sie für Ihre Teilnahme Unterstützung, melden Sie sich gerne. Gemeinsam versuchen wir dann, eine Lösung zu finden.

19 Führungsstarke Kommunikation
Deeskalation und Bewältigung von Konflikten

Stress oder Überforderung beeinflussen unsere Kommunikation. Wir sind möglicherweise nicht fähig, unser Gegenüber wahrzunehmen. Häufig entstehen Missverständnisse, das Gefühl sich rechtfertigen zu müssen oder Schuldgefühle rücken in den Vordergrund.

Konfliktpotenzial kann durch unterschiedliche Interessen und Ziele, Werte und Ansichten entstehen. Die ungleiche Wahrnehmung und Art, die Dinge zu betrachten führen häufig zu Interpretationen, Bewertungen und Erwartungen. Emotionen, die von unserer inneren Welt gesteuert werden, hindern uns häufig daran, klar zu denken. Viele stellen eigene Bedürfnisse in den Vordergrund, andere stellen sie zurück oder kennen sie gar nicht. Auch ein unterschiedlicher Wissensstand kann Konfliktpotenzial herbeiführen.

In diesem Workshop erlernen Sie führungsstarke Kommunikation und finden Ihren Weg für lösungsorientiertes Denken und Handeln.

Inhalte:
- Wahrnehmung, Bewusstsein und Intuition stärken
- Werte & Rollen
- Atmen, Lachen, Tanzen – für innere Stärke, Stressabbau und -prävention
- Gedanken annehmen und loslassen
- verarbeiten mit Neurografik
- MEINE WELT – DEINE WELT kennenlernen und anwenden

Referentin:	Kathrin Laborda, Bewusstseinstrainerin, Teamcoach, Autorin, Hofheim
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
Datum:	Donnerstag, 18. April 2024, 16:30 – 19:30 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Veranstaltungsort:	61381 Friedrichsdorf, Rathaus Friedrichsdorf, Hugenottenstr. 55
Anmeldeschluss:	04. April 2024

Anmeldungen bitte direkt an frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

20 Befrei dich aus dem Zeitdiktat
Surfe auf der Welle der Zeitqualität

Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt und erschöpft. Das Gefühl alles nicht mehr bewältigen zu können, stellt sich als Dauerzustand ein und lässt Unzufriedenheit und Überforderung entstehen. Der Takt der Zeit wird immer schneller und wird meistens fremd vorgegeben. Dabei verlieren wir die wirkliche Zeitqualität aus den Augen. Wer ist eigentlich der Taktgeber? Was brauchen Frauen, um in eine innere Ausgewogenheit und Stärke zu kommen?

In diesem Workshop gehen wir auf Ursachensuche für das alltägliche Zeitdiktat. Wir werden Übungen und Werkzeuge kennenlernen, um Zeitqualität intuitiv zu erfassen und dann für uns nutzbar zu machen.

Inhalte:
- Ursprünge der Zeittaktung
- Zeitqualität und Zyklen
- Äußere Umstände und das Zeitdiktat
- Der richtige Zeitpunkt
- Übungen und Werkzeuge

Referentin:	Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Samstag, 20. April 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
Teilnahmebeitrag:	€ 59,-
Anmeldeschluss:	05. April 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18
E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

21 Glauben Sie an sich und entdecken Sie Ihre Stärken

Raus aus der Anpassung!

Über kein anderes Thema kann man das Selbstbewusstsein einer Frau so nachhaltig schwächen wie mit Bemerkungen darüber, wie sie aussieht oder wie sie wirkt.
Frauen leben in einer Kultur der Äußerlichkeiten. Angeblich mit der größtmöglichen Freiheit ausgerüstet, die Frauen jemals beschieden war, streben doch die meisten danach, der Norm zu entsprechen – in Sachen Schönheit, Fitness oder Status.
Sehr oft durch innere oder äußere Krisen hervorgerufen, fangen nun viele Frauen an, dieses Spiel zu hinterfragen und auszusteigen aus dem Karussell der Anpassung.

In diesem Seminar lernen wir, wieder die Verantwortung für unser Leben selbst zu übernehmen. Wir sorgen dafür, dass es uns gut geht, dass wir Frieden mit unserem Körper schließen, dass wir unser Potential in uns entdecken und den Weg in die eigene Größe gehen. Wenn wir uns erlauben, wirklich authentisch zu sein, uns zu achten, uns mit allen Ecken und Kanten zu akzeptieren und aufhören, uns ständig zu verurteilen, können wir auch aufhören, andere zu bewerten. Der größte Schritt zu Freiheit und Selbstbestimmung ist: Mich selbst akzeptieren zu lernen, mit all meinen vermeintlichen Schwächen. Ich erlaube mir, mich selbst zu mögen!

Inhalte:

- Überprüfung alter Glaubenssätze
- Übungen zur Entdeckung der eigenen Kraft
- Die innere Kritikerin entdecken
- Experimente mit Emotionen, Stimmungen, Energien
- Was sind meine grundlegenden Bedürfnisse und Werte
- Geführte Phantasiereisen zur inneren Kraftquelle

Referentin:	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Fulda
Datum:	Samstag, 20. April 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36037 Fulda, Frauenzentrum, Schlossstraße 12
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	08. April 2024

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de

22 Sehen und gesehen werden

Die eigene Wahrnehmung schärfen

Die Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung stimmen oft nicht überein.
Das Bild, das Sie von sich selbst haben, passt oft nicht mit dem überein, wie andere Menschen Sie sehen?
Dann kann es hilfreich sein, sich einmal mit seinem Selbstbild auseinanderzusetzen, persönliche „Glaubenssätze“ kritisch zu hinterfragen. Die Art und Weise, wie Sie glauben, auf andere zu wirken, in Abgleich zu bringen mit dem, wie andere Sie tatsächlich wahrnehmen.
Sie werden feststellen, dass der wertschätzende Abgleich von Selbstbild und Fremdbild sehr stärkend sein kann und dass dadurch ganz neue Potenziale und Entwicklungschancen entdeckt und genutzt werden können.

Inhalte:

- Kennenlernen hilfreicher Methoden zum Abgleich von Selbstbild und Fremdbild
- Erkennen von Stärken, die in (vermeintlichen) Schwächen liegen
- Feedback geben und Feedback nehmen
- Praktische Übungen

Referentin:	Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau
Kooperation:	Gleichstellungsbeauftragten des Rheingau-Taunus-Kreises
Datum:	Mittwoch, 24. April 2024, 09:00 – 13:30 Uhr
Veranstaltungsort:	65307 Bad Schwalbach, Kreishaus Bad Schwalbach, Heimbacher Straße 7
Teilnahmebeitrag:	€ 25,-
Anmeldeschluss:	10. April 2024

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte aus den Kommunen des Rheingau-Taunus-Kreises.

23 Digital Detox
Weniger Online, mehr echtes Leben!

Der Trend geht zum digitalen Fasten – jedes Jahr nehmen sich mehr Menschen vor, im neuen Jahr das Handy öfter zu Hause zu lassen oder bestimmte Apps weniger zu nutzen. So soll mehr Zeit im Hier und Jetzt verbracht werden und insgesamt mehr Ruhe in den Alltag kommen. Doch gerade Frauen als Familienschaltzentrale halten tagein, tagaus mit ihrer digitalen Assistenz die Strippen der Familie zusammen – und sind dabei gleichzeitig ständig abgelenkt, weil schon wieder eine WhatsApp für die nächste Geburtstagsparty, das Fußballtraining oder Schwiegermutters Gesundheitszustand kommt. Doch wie gelingt der gute Vorsatz, weniger Zeit im Netz und mehr Zeit in der Realität und auch für sich selbst zu haben, wenn doch die ständige Erreichbarkeit - sowohl privat als auch beruflich – scheinbar von allen gelebt wird?

Lernen Sie die Wirkweisen und Stellschrauben kennen, die Ihre Konzentration einschränken und Sie in ständige Unruhe versetzen. Erfahren Sie, welche archaischen Triebe das Smartphone befriedigt und wie Sie das ständige Checken des Handys in den Griff bekommen. Reflektieren Sie, ob ein digitaler Burnout droht und werden Sie produktiver und zufriedener mit und ohne Ihre digitalen Begleiter. Mit praktischen Übungen und Hacks zu mehr Achtsamkeit in einer immer digitaleren Welt!

Inhalte:
- Theoretisches Wissen und Verständnis für die Wirkmechanismen von Smartphones, Social Media und anderen digitalen Tools
- Übungen und Anleitungen zu mehr digitaler Achtsamkeit und Konzentration
- Technische „Hacks“ für einen digitalen Detox
- Diskussion zu aktuellen Entwicklungen

Referentin:	Paula Landes, Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel
Datum:	Donnerstag, 25. April 2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61440 Oberursel (Taunus), Rathaus, Großer Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	11. April 2024

Anmeldungen bitte unter frauenbuero@oberursel.de

24 Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit

Pflegende Frauen finden sich oftmals in einer doppelten Belastungssituation wieder: zum Familienmanagement in der Kernfamilie kommt die Unterstützung der alternden Eltern hinzu – bis zur Übernahme von Pflegeaufgaben.

Hier gilt es, einmal genauer hinzusehen und hineinzuspüren: wie erlebe ich Selbstfürsorge und was kann ich tun, um gut in meiner Mitte zu sein? Welche Rollen habe ich im Familiengefüge und wie gestalte ich diese darin?

Dieser Workshop unterstützt pflegende Frauen, mehr Klarheit in Bezug auf ihre Lebensziele und Rollen zu gewinnen.

Inhalte:
- Selbstfürsorge und Sorge für andere
- Rollenklärung
- Lebensziele erforschen
- Techniken der Selbstempathie
- Entspannungsübungen

Referentin:	Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Fulda
Datum:	Freitag, 03. Mai 2024, 16:00 – 20:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36037 Fulda, Frauenzentrum, Schlossstraße 12
Anmeldeschluss:	18. April 2024

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de

25 Zeige, was du kannst
Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Erfolg

Insbesondere Frauen sind sich ihrer Stärken und ihres Potenzials oft nicht bewusst. Stattdessen glauben sie, nicht gut oder wertvoll genug zu sein. Zweifel, Unsicherheit, Unzufriedenheit oder auch Perfektionismus kennen sie hingegen nur zu gut.

Mit dem Vortrag sollen Frauen dabei unterstützt und gestärkt werden, dass sie sich ihrer selbst bewusst werden, ihre Stärken aber auch innere Blockaden kennen, mehr an sich selbst glauben und sich trauen, Herausforderungen anzugehen.

Inhalte
- Was bedeutet Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstvertrauen?
- Eigene Stärken und innere Blockaden erkennen – wer hält mich davon ab meine Ziele zu realisieren?
- Wie kann man sein Selbstbewusstsein stärken?

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
Datum:	Dienstag, 07. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Veranstaltungsort:	61381 Friedrichsdorf, Rathaus Friedrichsdorf, Hugenottenstr. 55
Anmeldeschluss:	22. April 2024

Anmeldungen bitte direkt an frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

26 Führungsstarke Kommunikation
Deeskalation und Bewältigung von Konflikten

Stress oder Überforderung beeinflussen unsere Kommunikation. Wir sind möglicherweise nicht fähig, unser Gegenüber wahrzunehmen. Häufig entstehen Missverständnisse, das Gefühl sich rechtfertigen zu müssen oder Schuldgefühle rücken in den Vordergrund.

Konfliktpotenzial kann durch unterschiedliche Interessen und Ziele, Werte und Ansichten entstehen. Die ungleiche Wahrnehmung und Art, die Dinge zu betrachten führen häufig zu Interpretationen, Bewertungen und Erwartungen. Emotionen, die von unserer inneren Welt gesteuert werden, hindern uns häufig daran, klar zu denken. Viele stellen eigene Bedürfnisse in den Vordergrund, andere stellen sie zurück oder kennen sie gar nicht. Auch ein unterschiedlicher Wissensstand kann Konfliktpotenzial herbeiführen.

In diesem Workshop erlernen Sie führungsstarke Kommunikation und finden Ihren Weg für lösungsorientiertes Denken und Handeln.

Inhalte:
- Wahrnehmung, Bewusstsein und Intuition stärken
- Werte & Rollen
- Atmen, Lachen, Tanzen – für innere Stärke, Stressabbau und -prävention
- Gedanken annehmen und loslassen
- verarbeiten mit Neurografik
- MEINE WELT – DEINE WELT kennenlernen und anwenden

Referentin:	Kathrin Laborda, Bewusstseinstrainerin, Teamcoach, Autorin, Hofheim
Kooperation:	Frauenbeauftragte des Landkreises Limburg-Weilburg
Datum:	Dienstag, 14. Mai 2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Veranstaltungsort:	65549 Limburg, Kreisfrauenbüro, 2. Obergeschoss/ Seminarraum, Schiede 20
Teilnahmebeitrag:	€ 25,-
Anmeldeschluss:	26. März 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro des Landkreises Limburg-Weilburg: Telefonnummer: 06431/ 296-169, E-Mail: frauenbuero@limburg-weilburg.de

27 Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit

Pflegende Frauen finden sich oftmals in einer doppelten Belastungssituation wieder: zum Familienmanagement in der Kernfamilie kommt die Unterstützung der alternden Eltern hinzu – bis zur Übernahme von Pflegeaufgaben.

Hier gilt es, einmal genauer hinzusehen und hineinzuspüren: wie erlebe ich Selbstfürsorge und was kann ich tun, um gut in meiner Mitte zu sein? Welche Rollen habe ich im Familiengefüge und wie gestalte ich diese darin?

Dieser Workshop unterstützt pflegende Frauen, mehr Klarheit in Bezug auf ihre Lebensziele und Rollen zu gewinnen.

Inhalte:
- Selbstfürsorge und Sorge für andere
- Rollenklärung
- Lebensziele erforschen
- Techniken der Selbstempathie
- Entspannungsübungen

Referentin:	Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Donnerstag, 16. Mai 2024, 10:30 – 16:30 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	30. April 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421/ 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

28 Menstruation (k)ein Tabuthema

Der weibliche Zyklus umfasst mehr als die „Regel“

Frauen und ihr Verhältnis zur Periode sind gespalten. Kein Wunder, sie haben viele negative Erinnerungen an ihre erste Blutung, fühlen sich in dieser Zeit unfrei, unwohl und wollen die Blutung verstecken. 72% der Frauen in Deutschland haben Menstruationsschmerzen. 63% leiden unter Stimmungsschwankungen an den Tagen vor den Tagen.

Wie Sie die vier Phasen Ihres Zyklus am besten für sich nutzen und was in dieser Zeit im Körper passiert, wird in diesem Vortrag erörtert. Ziel ist es, in Harmonie mit dem eigenen Rhythmus zu leben, um so Menstruations-/Zyklusbeschwerden zu reduzieren.

Solange wir nicht wissen, wie unser Körper funktioniert – oder wir uns vor den eigenen Körperfunktionen sogar fürchten –, können wir nicht die besten Entscheidungen treffen. Die Gesellschaft hat dieses Thema jahrhundertelang tabuisiert, Menstruationshygiene zu kaufen, war peinlich. Frauen galten in dieser Zeit als unrein und das Periodenblut wurde blau dargestellt.

Inhalte:
- Der hormonelle Zyklus und seine Hormone (einfach erklärt)
- Leben im Rhythmus der Natur – so kann das gelingen
- Naturheilkundliche Unterstützung (Phytotherapie, Ernährung, Vitalstoffe)
- Psychosomatische Verknüpfungen

Dieses Seminar ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Datum:	Dienstag, 28. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61140 Oberursel (Taunus) , Oster Plus, Vorstadt 37
Anmeldeschluss:	13. Mai 2024

Anmeldungen bitte an frauenbuero@oberursel.de

29 Offenbach weiblich

Spaziergang auf den Spuren starker Offenbacherinnen

Starke Offenbacherinnen haben die Stadt seit jeher in Bewegung gehalten. Dafür gibt es sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart zahlreiche spannende Beispiele. Es handelt sich einerseits um Frauen, die die Stadt durch ihre besonderen politischen oder gesellschaftlichen Positionen präg(t)en, andererseits um Künstlerinnen sowie um Frauen, die durch ihr Engagement die Stadt bereichern.

Stationen sind unter anderem: Der Gedenkstein zum Haus der Schriftstellerin Sophie von La Roche, die den ersten deutschen Frauenroman schrieb. In der „Grillenhütte" wohnte zeitweise auch ihre Enkelin, die Dichterin Bettina von Arnim. Nach der ersten Rabbinerin Deutschlands Regina Jonas ist ein Weg im Büsing-Park benannt. Nicht weit entfernt, im Klingspormuseum hat Dr. Dorothee Ader die Leitung übernommen. Auch das Deutsche Ledermuseum wird von einer Frau geleitet, Inez Florschütz. Während der Tour erfahren die Teilnehmerinnen Details über deren Arbeit und Ziele. In der Herrnstraße ging Lili Schönemann bei den D'Orvilles ein und aus. In der Kirchgasse logiert der BOK (Bund Offenbacher Künstler), der von Ilka Mottscheller geführt wird. Wir laufen die Herrnstraße entlang Richtung Innenstadt. Wir enden nach weiteren interessanten Stationen in einem schönen (weiblich geführten) Café, wo wir uns verwöhnen lassen.

Diese Veranstaltung soll zeigen, wie zahlreiche Frauen in Offenbach wirken und sie soll Mut machen, sich im gesellschaftlichen Leben zu engagieren. Sie soll außerdem den Netzwerkgedanken stärken. Die Veranstaltung richtet sich an unternehmungslustige Frauen, die ein Abenteuer in der Region erleben möchten und einen Spaziergang von 1 ½ Stunden gut bewältigen können.

Referentin:	Ingrid Walter, Autorin, Germanistin und Kunsthistorikerin, Offenbach am Main
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg Frauenbüro Offenbach
Datum:	Freitag, 07. Juni 2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	24. Mai 2024

Der Treffpunkt ist am Rathaus, Berliner Straße 100. Dies liegt bei der S-Bahnhaltestelle Marktplatz.

30 Digital Detox

Weniger Online, mehr echtes Leben!

Der Trend geht zum digitalen Fasten – jedes Jahr nehmen sich mehr Menschen vor, im neuen Jahr das Handy öfter zu Hause zu lassen oder bestimmte Apps weniger zu nutzen. So soll mehr Zeit im Hier und Jetzt verbracht werden und insgesamt mehr Ruhe in den Alltag kommen. Doch gerade Frauen als Familienschaltzentrale halten tagein, tagaus mit ihrer digitalen Assistenz die Strippen der Familie zusammen – und sind dabei gleichzeitig ständig abgelenkt, weil schon wieder eine WhatsApp für die nächste Geburtstagsparty, das Fußballtraining oder Schwiegermutters Gesundheitszustand kommt. Doch wie gelingt der gute Vorsatz, weniger Zeit im Netz und mehr Zeit in der Realität und auch für sich selbst zu haben, wenn doch die ständige Erreichbarkeit - sowohl privat als auch beruflich – scheinbar von allen gelebt wird?
Lernen Sie die Wirkweisen und Stellschrauben kennen, die Ihre Konzentration einschränken und Sie in ständige Unruhe versetzen. Erfahren Sie, welche archaischen Triebe das Smartphone befriedigt und wie Sie das ständige Checken des Handys in den Griff bekommen. Reflektieren Sie, ob ein digitaler Burnout droht und werden Sie produktiver und zufriedener mit und ohne Ihre digitalen Begleiter. Mit praktischen Übungen und Hacks zu mehr Achtsamkeit in einer immer digitaleren Welt!

Inhalte:

- Theoretisches Wissen und Verständnis für die Wirkmechanismen von Smartphones, Social Media und anderen digitalen Tools
- Übungen und Anleitungen zu mehr digitaler Achtsamkeit und Konzentration
- Technische „Hacks" für einen digitalen Detox
- Diskussion zu aktuellen Entwicklungen

Referentin:	Paula Landes, Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauenbüro Langen
Datum:	Samstag, 08. Juni 2024, 09:30 – 12:30 Uhr
Veranstaltungsort:	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
Teilnahmebeitrag:	€ 5,-
Anmeldeschluss:	24. Mai 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:
Telefonnummer: 06103/ 203 163, E-Mail: frauenbuero@langen.de

31 Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg

800 Jahre feministische Frauen

Marburg weiblich, ein Stadtspaziergang fast ohne Jahreszahlen, auf den Spuren von Politikerinnen, Wissenschaftlerinnen, Unternehmerinnen, Bürgerinnen und Künstlerinnen. Ein Gang durch Geschichte und Gegenwart. Schon im 13. Jahrhundert, also vor 800 Jahren, haben Frauenpersönlichkeiten die gesellschaftliche und politische Entwicklung maßgeblich mitbestimmt. Wir besuchen die Häuser und Wohnungen der Frauen und lernen sie durch Biografien, Tagebücher, Briefe und Gedichte kennen.

Am Rathaus erinnern wir uns an „Unsere Unbeugsamen", die Gleichstellungsbeauftragte und die ersten weiblichen Stadträtinnen.
Wir rätseln darüber warum man die Position der Stadträtin nicht splitten kann und was das Lehrerinnenzölibat für eine Bedeutung hatte.

Der Treffpunkt ist der Brunnen am Marktplatz.

Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Freitag, 21. Juni 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Referentin:	Barbara Amend, Buchhändlerin Gästeführerin, Mitglied der Gleichstellungskommision, Marburg
Veranstaltungsort:	35037 Marburg, Markt 15
Teilnahmebeitrag:	€ 12,-
Anmeldeschluss:	07. Juni 2024

Der Treffpunkt ist der Brunnen am Marktplatz.

32 Kleine Veränderung – große Wirkung

Mit kleinen Impulsen in der Kommunikation viel erreichen

Es muss nicht immer die „ganz große" Veränderung im eigenen Verhalten sein, die eine enorme Wirkung im Umgang mit anderen Menschen zur Folge hat. Manchmal genügt schon ein einziges Wort, um einer Situation eine andere Bedeutung zu geben und neue Handlungsmöglichkeiten - für sich selbst und für andere - aufzuzeigen.

Diese Veranstaltung sensibilisiert, wie mit kleinen Veränderungen auf verbaler und auch auf non-verbaler Ebene „Großes" bewirkt und Chancen für Veränderungen und individuelle Entwicklung eröffnet werden können – sowohl im beruflichen, wie auch im privaten Bereich.

Inhalte:
- Impulse für eine geschickte und Chancen eröffnende Gesprächsführung
- Kennenlernen geeigneter Frageformulierungen
- Aus Vorwürfen Wünsche machen
- Umgang mit Widerständen, „Killerphrasen" und verbalen Angriffen
- Praktische Übungen

Referentin:	Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau
Kooperation:	Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Datum:	Mittwoch, 28. August 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61362 Bad Homburg, Landratsamt des Hochtaunuskreises, Raum Sandplacken 1-205, Haus 1, 4. Stock, Ludwig-Erhard-Anlage 1 – 5
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	14. August 2024

33 Sprache als Verbindung oder Stolperstein
Wertschätzende Kommunikation

Wie sieht gelingende und wertschätzende Kommunikation aus? Wieso werde ich von einigen Menschen auf Anhieb verstanden und mit anderen gestaltet es sich so holprig? Was darf ich beachten, um meine Botschaft zielgerichtet und verständlich zu senden und was bedeuten eigentlich Rhetorik, Dialektik und Körpersprache?

Gibt es Regeln, wie man Feedback gibt? Wie führe ich „schwierigere“ Gespräche?

In diesem Seminar tauchen Sie ein in die Welt der Sprache und der Wörter, die uns täglich begleiten, sie dienen als Werkzeug, um uns zu präsentieren, zu behaupten, abzugrenzen, verstanden zu werden und zwar im beruflichen und privaten Kontext.

Referentin:	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Bensheim
Datum:	Dienstag, 03. September 2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Veranstaltungsort:	64625 Bensheim, Räumlichkeiten des Frauenbüros, Hauptstraße 53
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	27. August 2024

34 Frau will gehört werden
Unsere Stimme – Spiegel der Persönlichkeit

Für Frauen ist es im Gegensatz zu Männern oft schwieriger, sich im Job oder in großen Menschengruppen sprachlich durchzusetzen und wirkungsvoll, souverän und kompetent aufzutreten. Frauen, die mit ihrer Stimme richtig umzugehen wissen, werden ernster genommen. Je verspannter oder ängstlicher Frau ist, desto unsicherer klingt die Stimme, je entspannter Sie sind, desto voluminöser und voller wird Ihre Stimme klingen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Atemtechnik zu verbessern, um so Ihre optimale Sprechstimmlage zu finden und dadurch mehr Ausdruckskraft zu gewinnen.

Inhalte:
- Entspannungsübungen
- Die richtige Atemtechnik als Fundament einer starken Stimme
- Öffnung der Resonanzräume
- Übungen zu Artikulation und Aussprache
- Ausübung von verschiedenen ausgewählten Texten Akzentuierung, Lautstärke, Sprechtempo, Modulation und Atemführung

Referentin:	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung
Datum:	Mittwoch, 04. September 2024, 10:00 – 15:30 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	21. August 2024

Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung. Benötigen Sie für Ihre Teilnahme Unterstützung, melden Sie sich gerne. Gemeinsam versuchen wir dann, eine Lösung zu finden.

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421/ 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

35 Hexenverfolgung - Auswirkung auf die Lebenswelt von Frauen

Der lokale Bezug

Die letzte Hinrichtung einer Hexe in Europa fand im Jahr 1787 in der Schweiz statt - kurz vor der Französischen Revolution.

Es waren etwa hunderttausend Menschen, die massakriert und der grausamsten Folter ausgesetzt wurden. Diese Welle der Gewalt zog sich über ganz Europa, doch nur im damaligen deutschen Reich waren es bis zu 90 % Frauen.

Wie ist dieser fast drei Jahrhunderte andauernde Krieg gegen Frauen zu erklären?

Im Vortrag erfahren Sie mehr zu folgenden Themen:

- Von Allmende und dem Stellenwert der kollektiven Arbeit in mittelalterlichen Dörfern
- Lebensweise der damaligen Menschen: Das organizistische Weltbild
- Die Rolle von Frauen bei Bauernkriegen
- Frauen in den Städten – Frauenzünfte
- Lebensformen für Frauen außerhalb von Familienstrukturen am Beispiel der Beginen
- Frauen in der Religion: Häretikerinnen
- Frauen und Gesundheitswesen – von der Kräuterfrau bis zur Chirurgin
- Angriff auf weibliche Rituale und volkstümliche Magie
- Frauenkörper im Besitz einer Gesellschaft und Auswirkungen auf die Identität der Frauen
- Prägende Bilder und Stereotypen, die sich durch die Jahrhunderte retten konnten
- Hexenverfolgung in Rodgau-Dudenhofen

Referentin:	Bianca Schäfer, Betriebswirtin, Betriebliche Konfliktberaterin, Mediatorin und Gewerkschaftsfunktionärin, Bad Homburg
Kooperation:	Frauenbüro Dreieich
Datum:	Mittwoch, 04. September 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	63303 Dreieich, Stadtbücherei Dreieich, Fichtestraße 50
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	21. August 2024

36 Kleine Veränderung – große Wirkung

Mit kleinen Impulsen in der Kommunikation viel erreichen

Es muss nicht immer die „ganz große“ Veränderung im eigenen Verhalten sein, die eine enorme Wirkung im Umgang mit anderen Menschen zur Folge hat. Manchmal genügt schon ein einziges Wort, um einer Situation eine andere Bedeutung zu geben und neue Handlungsmöglichkeiten - für sich selbst und für andere - aufzuzeigen.
Diese Veranstaltung sensibilisiert, wie mit kleinen Veränderungen auf verbaler und auch auf non-verbaler Ebene „Großes“ bewirkt und Chancen für Veränderungen und individuelle Entwicklung eröffnet werden können – sowohl im beruflichen, wie auch im privaten Bereich.

Inhalte:

- Impulse für eine geschickte und Chancen eröffnende Gesprächsführung
- Kennenlernen geeigneter Frageformulierungen
- Aus Vorwürfen Wünsche machen
- Umgang mit Widerständen, „Killerphrasen“ und verbalen Angriffen
- Praktische Übungen

Referentin:	Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Fulda
Datum:	Samstag, 07. September 2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36037 Fulda, Frauenzentrum, Schlossstraße 12
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	26. August 2024

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de

37 Kleine Veränderung – große Wirkung

Mit kleinen Impulsen in der Kommunikation viel erreichen

Es muss nicht immer die „ganz große“ Veränderung im eigenen Verhalten sein, die eine enorme Wirkung im Umgang mit anderen Menschen zur Folge hat. Manchmal genügt schon ein einziges Wort, um einer Situation eine andere Bedeutung zu geben und neue Handlungsmöglichkeiten - für sich selbst und für andere - aufzuzeigen.
Diese Veranstaltung sensibilisiert, wie mit kleinen Veränderungen auf verbaler und auch auf non-verbaler Ebene „Großes“ bewirkt und Chancen für Veränderungen und individuelle Entwicklung eröffnet werden können – sowohl im beruflichen, wie auch im privaten Bereich.

Inhalte:

- Impulse für eine geschickte und Chancen eröffnende Gesprächsführung
- Kennenlernen geeigneter Frageformulierungen
- Aus Vorwürfen Wünsche machen
- Umgang mit Widerständen, „Killerphrasen“ und verbalen Angriffen
- Praktische Übungen

Referentin:	Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Mittwoch, 11. September 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	28. August 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421/ 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

38 Ich achte auf mich!

Wie bringe ich Achtsamkeit in mein tägliches Leben?

Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, Care-Arbeit sowie Beruf und versuchen dabei, auch noch allen gerecht zu werden.
Es bleibt meist wenig Zeit und Raum für uns selbst. Wir verlieren den Bezug zu uns und unseren eigenen Bedürfnissen. In einer Zeit, in der Leistungsdruck und Stress für viele Alltag ist, kommt das Thema Achtsamkeit oft zu kurz.
Achtsamkeit ist eine bewusste innere Haltung und bedeutet, sich voll auf den Moment zu konzentrieren und ihn wahrzunehmen. Lernen Sie in diesem Seminar, achtsamer mit sich selbst und Ihrer Umwelt umzugehen und Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken.

Inhalte:

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Geführte Entspannungsübungen für den Geist
- Beobachtung des Atems
- Praxisorientierte Übungen, um Achtsamkeit in das tägliche Leben zu integrieren
- Wie kann ich positiv mit Stress umgehen?

Referentin:	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Coach, Regisseurin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Baunatal
Datum:	Samstag, 14. September 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34225 Baunatal, Clubhaus Hertingshausen, Mönchweg 17
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	30. August 2024

Anmeldungen bitte an frauenbuero@stadt-baunatal.de oder telefonisch unter 0561-4992302 oder 0561-4992303

39 Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit

Pflegende Frauen finden sich oftmals in einer doppelten Belastungssituation wieder: zum Familienmanagement in der Kernfamilie kommt die Unterstützung der alternden Eltern hinzu – bis zur Übernahme von Pflegeaufgaben.

Hier gilt es, einmal genauer hinzusehen und hineinzuspüren: wie erlebe ich Selbstfürsorge und was kann ich tun, um gut in meiner Mitte zu sein? Welche Rollen habe ich im Familiengefüge und wie gestalte ich diese darin?

Dieser Workshop unterstützt pflegende Frauen, mehr Klarheit in Bezug auf ihre Lebensziele und Rollen zu gewinnen.

Inhalte:
- Selbstfürsorge und Sorge für andere
- Rollenklärung
- Lebensziele erforschen
- Techniken der Selbstempathie
- Entspannungsübungen

Referentin:	Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda
Kooperation:	Frauenbüro Langen
Datum:	Samstag, 14. September 2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Veranstaltungsort:	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
Teilnahmebeitrag:	€ 5,-
Anmeldeschluss:	02. September 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:
Telefonnummer: 06103/ 203 163, E-Mail: frauenbuero@langen.de

40 Mut zur Macke

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft stehen wir oft vor besonderen Herausforderungen, wenn es darum geht, unsere eigenen Erwartungen zu erfüllen. Gleichzeitig den Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden, kann dazu führen, dass wir uns permanent unter Druck setzen und uns selbst überfordern.

Im schlimmsten Fall kann die Angst vor Fehlern und Unsicherheit zur Folge haben, dass wir uns nicht trauen, unsere Ziele zu verfolgen und uns selbst blockieren.
In diesem Workshop geht es darum, sich von übertriebenem Perfektionismus zu befreien und ein gesünderes Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln.

Es werden Strategien und Techniken vorgestellt, die dabei helfen können, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Dabei geht es darum, realistische Erwartungen an sich selbst zu haben und die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen. Auch der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen wird thematisiert, um zu lernen, dass sie zum Lernprozess dazugehören und nicht als persönliches Versagen gewertet werden sollten.

Referentinnen:	Yvonne Skowronek, Magister Artium, Qualifizierungsberaterin, Bewerbungscoach, NLP Practitioner (DVNLP), Wiesbaden Irina Wascheck, NLP-Resonanz-Coach, Practitioner und Master (DVNLP), Fachtrainerin, Wiesbaden
Kooperation:	BerufsWege für Frauen e.V., Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 18. September 2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	65183 Wiesbaden, BerufsWege für Frauen e.V., Neugasse 26
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	17. September 2024

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

41 Frauen verschaffen sich Gehör!

Weibliche Impulse und Aussagen werden in überwiegend männlich besetzten Kreisen öfter einmal überhört. Doch gerade in diesen Krisenzeiten können weibliche Standpunkte neue Wege eröffnen. Sind wir mutig und stehen für unsere Ideen auf. Jetzt ist die Zeit, in der wir uns zeigen und uns selbst so wichtig nehmen sollten, dass wir auch gehört werden, damit wir für unsere Ideen Unterstützung und Gleichgesinnte finden.

Inhalte:
- Aufmerksamkeit und Interesse erzeugen
- Augenhöhe hat etwas mit Haltung zu tun
- Stopp sagen und Bedürfnisse äußern
- Eigene Grenzen erkennen und wahren
- Die Kraft der Sprache kennen und nutzen

Referentin:	Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Samstag, 28. September 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34516 Völhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
Teilnahmebeitrag:	€ 59,-
Anmeldeschluss:	13. September 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18
E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

42 How to do Deutschland
Interkulturelle Kompetenz für Migrantinnen im Beruf und Alltag

Dieser Kurs vermittelt Migrantinnen Kompetenzen, um alltägliche und berufliche Herausforderungen in ihrer neuen Heimat zu meistern. Der Kurs vermittelt mit kreativen Techniken, Rollenübungen und fundiertem theoretischem Wissen den Frauen das notwendige Werkzeug, um kulturelle Unterschiede zu erkennen und schnell Zugang zu der Mehrheitsbevölkerung zu finden. Mit diesem Kurs sind die Frauen auf den beruflichen Alltag in Deutschland vorbereitet.

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen mit Migrationsgeschichte.

Inhalte:
- Erfassung der Bedarfe
- Theoretisches Wissen
- Gruppenübungen
- Rollenübungen

Referentin:	Ilgin Seren Evisen, M.A. Turkologie/Soziologie/Germanistik; BWL für NGOs (SGD), Social Media Marketing (ils), Journalistin & Gründerin, Mainz
Kooperation:	Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Datum:	Samstag, 28. September 2024, 11:00 – 15:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61440 Oberursel (Taunus), Rathaus, Großer Sitzungssaal, Rathausplatz 1
Anmeldeschluss:	13. September 2024

Anmeldungen bitte an frauenbuero@oberursel.de

43 Geldanlage für Frauen - Einfach. Anfangen

Schritte auf dem Weg dahin

Frauen arbeiten hart für ihr Geld. Wenn es aber um die Anlage des Geldes geht, greifen die meisten auf Tagesgeld zurück oder lassen es auf dem Girokonto liegen. Das hat vielfältige Gründe, wie Studien belegen. Viele Frauen denken, sie müssten deutlich mehr wissen, um zu investieren – während Männer einfach loslegen. Ein weiterer Mythos ist, dass man für Geldanlage reich sein muss. Und letztlich ist oft fehlende Zeit ein Thema, denn Frauen haben nach wie vor ein hohes Maß an Care-Arbeit zu leisten. All das resultiert darin, dass das Ersparte von Frauen unter Potenzial bleibt, was sich besonders beim mittel- bis langfristigen Vermögensaufbau negativ bemerkbar macht.

Inhalte:

- wie eine Vermögensstruktur in kurz-, mittel- und langfristigen Töpfen aussehen kann
- welche Anlageinstrumente es gibt
- was ihr Für und Wider ist
- was ein Depot ist
- wie man eines eröffnet
- worauf bei der Geldanlage geachtet werden sollte (inkl. Inflation)
- welche Trends es bei der Geldanlage gibt, etc.

Dabei gehen wir auf die oben genannten Anlagemythen ein, denn Geldanlage ist auch schon mit kleinen Beträgen möglich, frau muss viel weniger wissen, als sie denkt. Auch der zeitliche Aufwand ist individuell gestaltbar. Ziel ist es, Geldanlage zu etwas so Alltäglichem wie Zähneputzen zu machen.
Kein Thema: Individuelle Anlageberatung oder Empfehlung von Anlageinstrumenten.

Referentin:	Melanie Usselmann, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg
Datum:	Dienstag, 08. Oktober 2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Veranstaltungsort:	63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim, Zeppelinstraße 10
Anmeldeschluss:	23. September 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg:
Telefonnummer: 06102/ 241 - 754 / - 755
E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

44 Altersvorsorge auf dem neuesten Stand

Workshop für Frauen

Die Anzahl der Altersvorsorgeprodukte ist gefühlt unendlich groß und kaum ein Laie blickt durch bei dem übergroßen Angebot.

In diesem Teil des Workshops gibt Carmen Stephan einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausgeht. Thema sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.

Referentin:	Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauenbüro Langen
Datum:	Donnerstag, 10. Oktober 2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Veranstaltungsort:	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
Teilnahmebeitrag:	€ 5,-
Anmeldeschluss:	25. September 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:
Telefonnummer: 06103/ 203 163
E-Mail: frauenbuero@langen.de

45 Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen

Die große Herausforderung Care Arbeit

Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Die Auswirkungen sind groß: Stress und Druck - viele Frauen sind gefangen in der Spirale der Belastungen. Ganz zu schweigen von den Dingen, die uns sowieso immer wieder durch den Kopf gehen: Sie möchten entspannter sein und eine gelungene Balance zwischen Kümmern und den eigenen Bedürfnissen erleben? Sich weniger gereizt, weniger hin- und hergerissen fühlen? Sich nicht mehr vom schlechten Gewissen plagen lassen? Ihre Gesundheit und gute Beziehungen sowie eine grundlegende Zufriedenheit sind Ihnen wichtig?

Inhalte:

- Spagat zwischen Familie und Job erkennen sowie eigene Lösungen finden
- Eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

Referentin:	Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Samstag, 02. November 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34516 Völhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal
Teilnahmebeitrag:	€ 59,-
Anmeldeschluss:	18. Oktober 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18
E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

46 Atmen – Aufladen – Loslegen

Wie Sie Stress im Alltag souverän meistern können

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen. Diesen Spagat zu meistern und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, kann mitunter als anstrengend erlebt werden.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die weniger Stress und mehr Energie sowie Achtsamkeit und Gesundheit künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen. Atmung ist ein großartiger, wirkungsvoller Weg, um Stress und Anspannung effektiv entgegen zu wirken.

Sie lernen im Seminar bewusstes Wahrnehmen, identifizieren Ihre persönlichen „Energieräuber“ und erfahren, wie Sie diese in Energiequellen umwandeln und wie mit Atemtechniken neue Stärke gewonnen werden können.
Durch den Einsatz des „inneren Lächelns“ werden negative Emotionen wie Ärger, Trauer,, Furcht und Sorgen) nach und nach in positive Lebenskraft umgewandelt.
Es erreicht alle Organe, Drüsen, Muskeln, Gehirn und Nervensystem. Lächeln ist ein Ausdruck persönlicher Kraft und überträgt liebende Energie.

Inhalte:

- Bewusstseinsstärkung
- Energieräuber identifizieren und in Energiequellen umwandeln
- gezielte Lach-Übungen zum Stressabbau einsetzen, üben und anwenden
- Atemtechniken finden, üben und anwenden

Referentin:	Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Fulda
Datum:	Freitag, 08. November 2024, 15:00 – 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36037 Fulda, Frauenzentrum, Schlossstraße 12
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	25. Oktober 2024

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de

47 Führungsstarke Kommunikation
Deeskalation und Bewältigung von Konflikten

Stress oder Überforderung beeinflussen unsere Kommunikation. Wir sind möglicherweise nicht fähig, unser Gegenüber wahrzunehmen. Häufig entstehen Missverständnisse, das Gefühl sich rechtfertigen zu müssen oder Schuldgefühle rücken in den Vordergrund.
Konfliktpotenzial kann durch unterschiedliche Interessen und Ziele, Werte und Ansichten entstehen. Die ungleiche Wahrnehmung und Art, die Dinge zu betrachten führen häufig zu Interpretationen, Bewertungen und Erwartungen. Emotionen, die von unserer inneren Welt gesteuert werden, hindern uns häufig daran, klar zu denken. Viele stellen eigene Bedürfnisse in den Vordergrund, andere stellen sie zurück oder kennen sie gar nicht. Auch ein unterschiedlicher Wissensstand kann Konfliktpotenzial herbeiführen. In diesem Workshop erlernen Sie führungsstarke Kommunikation und finden Ihren Weg für lösungsorientiertes Denken und Handeln.

Inhalte:
- Wahrnehmung, Bewusstsein und Intuition stärken
- Werte & Rollen
- Atmen, Lachen, Tanzen – für innere Stärke, Stressabbau und -prävention
- Gedanken annehmen und loslassen
- verarbeiten mit Neurografik
- MEINE WELT – DEINE WELT kennenlernen und anwenden

Referentin:	Kathrin Laborda, Bewusstseinstrainerin, Teamcoach, Autorin, Hofheim
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Samstag, 16. November 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34516 Vöhl, NationalparkZentrum Kellerwald, Weg zur Wildnis 1
Teilnahmebeitrag:	€ 59,-
Anmeldeschluss:	01. November 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18
E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

48 Türöffner in der Kommunikation
Einführung in das Kommunikationsmodell von Marshall B. Rosenberg

Wünschen Sie sich einen wertschätzenden Umgang mit Ihren Mitmenschen? Können Sie sich daran erinnern, wann Ihr letztes Gespräch schwierig wurde?
In diesem Workshop lernen Sie konkrete „Türöffner“ in der Kommunikation kennen und gewinnen Klarheit über eigene Kommunikationsgewohnheiten, die einem verbindenden Miteinander eher im Wege stehen.

Der Workshop baut auf kurzen Theorieimpulsen und vielen praktischen Übungen auf. Ziel ist eine Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens.

Dieser Workshop unterstützt Frauen in ihren beruflichen und familiären Umgebungen Konflikten vorzubeugen oder diese konstruktiv zu lösen.

Inhalte:
- Eine Gesprächsbasis schaffen
- „Echte“ Gefühle äußern
- Auf Augenhöhe kommunizieren
- „Effektive“ Bitten stellen

Referentin:	Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda
Kooperation:	Frauenbüro Langen
Datum:	Samstag, 16. November 2024, 10:00 – 16:30 Uhr
Veranstaltungsort:	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
Teilnahmebeitrag:	€ 16,- (inklusive Mittagessen)
Anmeldeschluss:	04. November 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:
Telefonnummer: 06103/ 203 163, E-Mail: frauenbuero@langen.de

49 Was Ihre Körpersprache über Sie verrät

Eine spannende Reise zu sich selbst

Entspricht Ihre Körpersprache dem, was Sie verkörpern und inhaltlich vertreten wollen? Wie wirken Sie auf andere Menschen und auf Sie selbst? Die Zeichen der Körpersprache zu erkennen, sie richtig auszulegen, erleichtert jede Kommunikation. Denn der Körper nie lügt.

Wenn wir offen sind für die Signale und Kommentare unserer Körpersprache und ein waches Auge auf die Körpersprache der anderen haben, können viele Begegnungen, viele Gespräche leichter und erfolgreicher verlaufen. Um mit Ihrer Körperpräsenz und Ihrer Ausstrahlung den Raum zu füllen, sollten Sie sich selbst und Ihren Körper bewusst wahrnehmen.

Unser Ziel in diesem Seminar wird es sein, möglichst viel über die Körpersprache zu lernen, um Signale richtig einzuschätzen und entsprechend darauf reagieren zu können.

Inhalte:

- Schärfung von der eigenen Wahrnehmung
- Richtige Interpretation von Körpersprache
- Erkennen von nonverbalen Signalen
- Erhöhung der eigenen Präsenz

Referentin:	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Coach, Regisseurin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Samstag, 23. November 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34516 Vöhl, genaueres wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Teilnahmebeitrag:	€ 59,-
Anmeldeschluss:	07. November 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18
E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

50 Die Heldin in dir

Von starken Frauen lernen

Der Vortrag richtet sich explizit an Frauen und dient deren Persönlichkeitsentwicklung. Es geht darum, Frauen zu ermutigen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Am Beispiel starker, erfolgreicher Frauen wie der Nobelpreisträgerin Marie Curie, der Unternehmerin Margarete Steiff und der Menschenrechtlerin Waris Dirie („Wüstenblume“) wird aufgezeigt, welche besonderen Herausforderungen auf Frauen warten, die sich ein großes Ziel setzen, und wie sie ihre Ziele erreichen können. Dazu werden überlieferte Muster von Erzählungen und Geschichten herangezogen, wie sie im Konzept der „Heldenreise“ zu finden sind: Die Heldin unternimmt eine Reise mit all ihren Herausforderungen, Niederlagen und Erfolgen, aus denen sie lernt und an denen sie reift.

Das Ziel ist, Frauen in diesem Vortrag wertvolle Impulse mitzugeben, wie sie Herausforderungen meistern, Widerstände überwinden und damit konkrete Ziele für ihr Leben verwirklichen können.

Referentin:	Ute Janik, Systemischer Coach, Speaker, Redakteurin, Personalreferentin, Königstein
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Dienstag, 26. November 2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	12. November 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421/ 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

51 Frauen im Landtag - Besuch des Hessischen Landtags Wiesbaden:
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, den Aufbau und die Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Die Landtagspräsidentin wird die Teilnehmerinnen begrüßen und steht zum Gespräch zur Verfügung. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlosses bei einer kundigen Führung kennen.

Leitung:	Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags
Kooperation:	Hessischer Landtag Frauenbeauftragte der Stadt Langen und Egelsbach
Datum:	Geplant unter der Woche im Mai 2024
Treffpunkt:	65183 Wiesbaden, Hessischer Landtag, Schlossplatz 1 - 3
Anmeldeschluss:	10 Tage vorher

Die Veranstaltung findet im Rahmen des politischen Bildungsangebotes des Hessischen Landtags statt. Ein Teilnahmebeitrag entfällt daher. Ein Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee ist inklusive.

Sie haben die Möglichkeit, den frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung, bitten wir Sie, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Ihre Fragen vorab zukommen zu lassen.

52 Frauen im Landtag - Besuch des Hessischen Landtags Wiesbaden:
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, den Aufbau und die Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Die Landtagspräsidentin wird die Teilnehmerinnen begrüßen und steht zum Gespräch zur Verfügung. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlosses bei einer kundigen Führung kennen.

Leitung:	Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags
Kooperation:	Hessischer Landtag Frauen- und Gleichstellungsbüro Riedstadt
Datum:	Geplant unter der Woche im Dezember 2024
Treffpunkt:	65183 Wiesbaden, Hessischer Landtag, Schlossplatz 1 - 3
Anmeldeschluss:	10 Tage vorher

Die Veranstaltung findet im Rahmen des politischen Bildungsangebotes des Hessischen Landtags statt. Ein Teilnahmebeitrag entfällt daher. Ein Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee ist inklusive.

Sie haben die Möglichkeit, den frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung, bitten wir Sie, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Ihre Fragen vorab zukommen zu lassen.

53 **Kraft schöpfen aus der Wertschätzung -** Die Wirkweise von Wertschätzung erleben und ihr kraftvolles, verbindendes Potenzial nutzen

Wertschätzung anzunehmen, fällt vielen oftmals schwerer als Wertschätzung zu geben. Doch auch wenn wir Wertschätzung geben, fallen wir oftmals in alte Bewertungsgewohnheiten von gut und schlecht. Ob in der Familie oder im Berufsalltag - Wertschätzung ist ein wichtiger Kit in zwischenmenschlichen Beziehungen und fördert einen verbindenden Umgang miteinander.

Referentin:	Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda
Kooperation:	Büro für Frauen und Chancengleichheit Schwalm-Eder-Kreis
Datum:	Montag, 15. Januar 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:	08. Januar 2024

54 **Gewalt unter der Geburt**
Das Tabu brechen und sich wehren

In den letzten Jahren ist das Thema Gewalt unter der Geburt zunehmend öffentlich bekannt geworden und dadurch konnte und kann eine vermehrte Wahrnehmung und Sensibilität erreicht werden. Viel zu oft wird über den besonders verletzenden Moment der Frau zu wenig gesprochen. Seit 2014 hat sich dem Thema auch die WHO angenommen. Viele Frauen machen gewaltsame und missbräuchliche Erfahrungen während der Geburt.

Referentin:	M. A. Rona Größler, Coach für Neurosystemische Integration in Ausbildung, Projektinitiatorin und -leiterin „Geburt anders als erhofft“, Wiesbaden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg Frauenbüro Langen
Datum:	Donnerstag, 25. Januar 2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:	18. Januar 2024

55 **Geldanlage für Frauen - Einfach. Anfangen**
Schritte auf dem Weg dahin

Frauen arbeiten hart für ihr Geld. Wenn es aber um die Anlage des Geldes geht, greifen die meisten auf Tagesgeld zurück oder lassen es auf dem Girokonto liegen. Das hat vielfältige Gründe, wie Studien belegen. Viele Frauen denken, sie müssten deutlich mehr wissen, um zu investieren – während Männer einfach loslegen. Ein weiterer Mythos ist, dass man für Geldanlage reich sein muss. Und letztlich ist oft fehlende Zeit ein Thema, denn Frauen haben nach wie vor ein hohes Maß an Care-Arbeit zu leisten.

Referentin:	Melanie Usselmann, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
Datum:	Montag, 29. Januar 2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 6,-
Anmeldeschluss:	22. Januar 2024

56 **Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen**
Vortrag zur Awareness-Bildung und mit praktischen Beispielen

Was ist Künstliche Intelligenz? Was haben Bienen und Künstliche Intelligenz gemeinsam? Ist Künstliche Intelligenz auch für mich als Privatperson anwendbar? Gibt es Risiken? Viele Technologien prägen bereits den Alltag, aber wie können wir selbst nützliche Tools nutzen – in der Ausbildung, im Beruf, im Verein und auch privat? Wir sprechen unterschiedliche Arten und Themen von einfachen KI-Tools an und zeigen kostenfreie Anwendungsbeispiele für das Arbeiten mit Texten, Bildern, Videos, Audios oder Designs.

Referentin:	Birgitta Tümmler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin, Wiesbaden
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 31. Januar 2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	24. Januar 2024

57 Digital Detox
Weniger Online, mehr echtes Leben!

Der Trend geht zum digitalen Fasten – jedes Jahr nehmen sich mehr Menschen vor, im neuen Jahr das Handy öfter zu Hause zu lassen oder bestimmte Apps weniger zu nutzen. So soll mehr Zeit im Hier und Jetzt verbracht werden und insgesamt mehr Ruhe in den Alltag kommen. Lernen Sie die Wirkweisen und Stellschrauben kennen, die Ihre Konzentration einschränken und Sie in ständige Unruhe versetzen. Erfahren Sie, welche archaischen Triebe das Smartphone befriedigt und wie Sie das ständige Checken des Handys in den Griff bekommen.

Referentin:	Paula Landes, Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Dienstag, 06. Februar 2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	30. Januar 2024

58 Selbstwert
Den eigenen Wert erkennen

Mit dem Wert, den wir uns selbst geben und anerkennen oder entziehen, entscheiden sich nicht nur berufliche Wege und Optionen, sondern auch im Privaten erfordert es ein gewisses inneres Maß, um die eigene Größe zu entfalten und zu behaupten. Viele Menschen geben diese Form der Anerkennung allerdings nach außen ab, in fremde Hände. Wie stelle ich meinen eigenen Wert wieder her, wenn er durch Gewalt, Ausgrenzung und Diskriminierung jeglicher Art und Weise beschädigt wurde?

Referentin:	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Bensheim
Datum:	Dienstag, 06. Februar 2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Anmeldeschluss:	30. Januar 2024

59 Mental Load
Der unsichtbare Stress

Endlose To-Do-Listen, ständig rattert der Kopf. Es wird geplant, gegrübelt, organisiert und das Abschalten und Ausruhen wird zunehmend zur Herausforderung. Die bestehende Mehrfachbelastung durch Erwerbstätigkeit, Familienorganisation, Fürsorgearbeit und Hausarbeit bringt oft das Fass zum Überlaufen. Mental Load ist ein Thema, das dringend mehr Aufmerksamkeit bedarf. In diesem Vortrag erfahren Sie die historischen Hintergründe von der Entstehung der „guten Hausfrau“ und wie wir gemeinsam das System ändern können.

Referentin:	Mathilde van Haperen, Psychologin (M.Sc.) und Systemische Therapeutin (SG), Wiesbaden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Griesheim
Datum:	Mittwoch, 07. Februar 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:	31. Januar 2024

60 Geldanlage für Frauen - Einfach. Anfangen
Schritte auf dem Weg dahin

Frauen arbeiten hart für ihr Geld. Wenn es aber um die Anlage des Geldes geht, greifen die meisten auf Tagesgeld zurück oder lassen es auf dem Girokonto liegen. Das hat vielfältige Gründe, wie Studien belegen. Viele Frauen denken, sie müssten deutlich mehr wissen, um zu investieren – während Männer einfach loslegen. Ein weiterer Mythos ist, dass man für Geldanlage reich sein muss. Und letztlich ist oft fehlende Zeit ein Thema, denn Frauen haben nach wie vor ein hohes Maß an Care-Arbeit zu leisten.

Referentin:	Melanie Usselmann, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg Frauenbüro Langen
Datum:	Donnerstag, 15. Februar 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	07. Februar 2024

61 Love it, change it or leave it
Warum konsequente Entscheidungen wichtig sind

Love it, change it or leave it - dieses Motto klingt so einfach. Dennoch fällt es uns häufig schwer, Situationen, Beziehungen im privaten oder beruflichen Kontext zu verlassen, obwohl sie uns nicht mehr guttun und wir eigentlich nicht mehr bleiben wollen. Doch woran liegt das? Wir können nicht alles, aber so manches ändern. In diesem Vortrag wird eine einfache, und wirksame Methode, um Entscheidungen im Leben zu treffen behandelt.

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Büro für Frauen und Chancengleichheit Schwalm-Eder-Kreis
Datum:	Montag, 19. Februar 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	12. Februar 2024

62 Geldanlage transparent und verständlich erklärt
Online-Workshop für Frauen

In diesem Online-Workshop schauen wir auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds und ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind.
Außerdem lernen Sie an konkreten Beispielen, wie sich die Geldentwertung durch Inflation auf Ihre Ersparnisse auswirkt und wie Sie sich davor schützen können.

Referentin:	Carmen Stephan, Diplom-Kauffrau und Finanzmentorin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Dienstag, 20. Februar 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	12. Februar 2024

63 Durchhalten und im Einklang mit meinen Bedürfnissen sein

Nicht immer geht es darum Lösungen zu finden. Wir erleben uns im Alltag häufig in Situationen, wo einfach Dinge gemacht werden müssen. Gerade, wenn Menschen unsere Hilfe brauchen. Denken wir an unsere Kinder oder die Pflege von Angehörigen. Auch ein Netzwerk kann nicht immer helfen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die wissen, dass Durchhalten manchmal die einzige Möglichkeit ist. Hier bekommen Sie die Kraft und das Mindset dafür.

Referentin:	Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 21. Februar 2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	14. Februar 2024

64 Für eine bessere Zukunft: Nachhaltig Geld anlegen
Geldanlage für Frauen

Nicht nur Geld anlegen, sondern damit auch etwas zum Guten verändern: darauf setzt nachhaltige Geldanlage. Ihre Bedeutung hat in den letzten Jahren stark zugenommen und es gibt eine Vielzahl von Angeboten, die auf positive Veränderungen beim Klima, der Wasserversorgung, Nahrungsmittelsicherheit und vielem mehr setzen. Schon lange bevor nachhaltige Geldanlage in der Anlageberatung zum Standard wurde, waren es vor allen Dingen Frauen, denen das Thema wichtig war.

Referentin:	Melanie Usselmann, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg Frauenbüro Langen
Datum:	Donnerstag, 22. Februar 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	14. Februar 2024

65 Endometriose – ein langer Leidensweg bis zur Diagnose
Eine weibliche Erkrankung mit vielen Gesichtern

Schätzungen (WHO 2022) zufolge leiden in Deutschland ca. zwei Mio. Frauen an Endometriose. Jedes Jahr erkranken ca. weitere 40.000 Frauen daran. Dennoch ist die Krankheit noch wenig erforscht und benötigt definitiv mehr Aufmerksamkeit und Forschung. Die Endometriose ist eine Krankheit, bei der sich die Gebärmutterschleimhaut nicht nur in der Gebärmutterhöhle, sondern auch außerhalb der Gebärmutter befindet und individuell verschiedene Symptome verursacht. Die häufigsten äußern sich in starken Regelschmerzen/-blutungen und Zysten.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Griesheim
Datum:	Freitag, 23. Februar 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:	16. Februar 2024

66 Altersvorsorge auf dem neuesten Stand
Online-Workshop für Frauen

In diesem Teil des Workshops gibt Carmen Stephan einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausgeht. Thema sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können.

Referentin:	Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Dienstag, 27. Februar 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	19. Februar 2024

67 Top im Job, ein schönes Zuhause, den Eltern eine Stütze, Erzieherin der Kinder, Partnerin und Geliebte (…) – und wo bleibe ICH?

Gerade Frauen haben im Alltag viele Rollen und damit einhergehend Erwartungen zu erfüllen. Erst an letzter Stelle kommen ihre eigenen Bedürfnisse, für die am Ende des Tages leider allzu oft keine Zeit und Energie mehr bleibt. Wie kann es Frauen gelingen, mehr aus der Geberinnenrolle zu kommen und sich selbst auch wieder wichtiger zu nehmen? Wer sind wir, wenn wir alle gesellschaftlichen Rollen ablegen würden?

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Büro für Chancengleichheit Landkreis-Dieburg
Datum:	Donnerstag, 29. Februar 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:	22. Februar 2024

68 Dauerstress und seine Folgen
Endlich raus aus dem Hamsterrad

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Büro für Frauen und Chancengleichheit Schwalm-Eder-Kreis
Datum:	Montag, 04. März 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:	26. Februar 2024

69 **Let's talk about money -** Warum sich Frauen für ihre Finanzplanung interessieren sollten und wir keine „rosa Finanzen" brauchen

„Female Finance", also spezielle Angebote für Frauen rund um das Thema Finanzen, gewinnen mehr und mehr an Bedeutung, aber brauchen wir das? Sind „rosa Finanzen" tatsächlich die Lösung, um uns Frauen zu motivieren, uns für Finanzen zu interessieren? Wir klären unter anderem die Fragen: Was sind die Aspekte, die Frauen und Männer im Umgang mit Finanzen unterscheiden, welche Themen sind für Frauen besonders wichtig und warum ist Finanzplanung als Teil eines modernen weiblichen Lebensstils der Schlüssel zum Erfolg?

Referentin:	Lisa Hassenzahl, CFP©, Gründerin und Geschäftsführerin Her Family Office Certified Financial Planner, Testamentsvollstreckerin, Finanzökonomin, Certified ETF Specialist (DBG), Darmstadt
Kooperation:	Frauenbüro Offenbach Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 06. März 2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	28. Februar 2024

70 **Vortrag: Ehevertrag**

Der Ehevertrag hat oftmals mit dem Vorurteil zu kämpfen, unromantisch zu sein. Aber auch, wenn er nicht so richtig in den „Honeymoon" passen mag, ist er sehr wichtig für den Rest des Lebens. Sie würden ja auch nicht ohne einen Vertrag ein Haus bauen oder ein Auto kaufen? Innerhalb des Vortrags sollen Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten, unter anderem der Vermögenssicherung, dargestellt werden.

Referentin:	Humera Ashraf, Rechtsanwältin, Offenbach am Main
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Riedstadt
Datum:	Dienstag, 12. März 2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Anmeldeschluss:	05. März 2024

71 **Social Media Basiskurs für Frauen**
Alles, was Sie wissen müssen!

Dieser interaktive Online-Kurs führt neugierige und engagierte Nutzerinnen des Netzes in die Welt der Social Media als Instrument der Öffentlichkeitsarbeit ein. Alle gängigen Begriffe und Fragestellungen werden erläutert. Es werden Potenziale aber auch Gefahren im professionellen Umgang mit Social Media vorgestellt. Im Dialog wird aufgezeigt, welchen Einfluss Social Media haben und wie die unterschiedlichen Plattformen funktionieren. Anhand von Beispielen wird erläutert, wie mit Hilfe gezielter Profilbildung Marketingstrategien umgesetzt werden.

Referentin:	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
Datum:	Donnerstag, 14. März 2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	07. März 2024

Anmeldungen bitte direkt an frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

72 **Die Heldin in dir**
Von starken Frauen lernen

Der Vortrag richtet sich explizit an Frauen und dient deren Persönlichkeitsentwicklung. Es geht darum, Frauen zu ermutigen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Am Beispiel starker, erfolgreicher Frauen wie der Nobelpreisträgerin Marie Curie, der Unternehmerin Margarete Steiff und der Menschenrechtlerin Waris Dirie („Wüstenblume") wird aufgezeigt, welche besonderen Herausforderungen auf Frauen warten, die sich ein großes Ziel setzen, und wie sie ihre Ziele erreichen können. Dazu werden überlieferte Muster von Erzählungen und Geschichten herangezogen, wie sie im Konzept der „Heldenreise" zu finden sind.

Referentin:	Ute Janik, Systemischer Coach, Speaker, Redakteurin, Personalreferentin, Königstein
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Donnerstag, 21. März 2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	14. März 2024

73 Mental Load
Der unsichtbare Stress

Endlose To-Do-Listen, ständig rattert der Kopf. Es wird geplant, gegrübelt, organisiert und das Abschalten und Ausruhen wird zunehmend zur Herausforderung. Die bestehende Mehrfachbelastung durch Erwerbstätigkeit, Familienorganisation, Fürsorgearbeit und Hausarbeit bringt oft das Fass zum Überlaufen. Nicht selten kommt es zur Überlastung mit negativen Folgen für die eigene Gesundheit und das Familien- und Beziehungsleben. Warum sind Frauen davon stärker betroffen als Männer?

Referentin:	Mathilde van Haperen, Psychologin (M.Sc.) und Systemische Therapeutin (SG), Wiesbaden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Riedstadt
Datum:	Donnerstag, 18. April 2024, 19:00 – 21:00 Uhr (Online)
Anmeldeschluss:	11. April 2024

74 Befrei dich aus dem Zeitdiktat
Surfe auf der Welle der Zeitqualität

Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt und erschöpft. Das Gefühl alles nicht mehr bewältigen zu können, stellt sich als Dauerzustand ein und lässt Unzufriedenheit/Überforderung entstehen. Der Takt der Zeit wird immer schneller und wird meistens fremd vorgegeben. Dabei verlieren wir die wirkliche Zeitqualität aus den Augen. Wer ist eigentlich der Taktgeber? Was brauchen Frauen, um in eine innere Ausgewogenheit und Stärke zu kommen? In diesem Workshop gehen wir auf Ursachensuche für das alltägliche Zeitdiktat. Wir werden Übungen und Werkzeuge kennenlernen, um Zeitqualität intuitiv zu erfassen & dann für uns nutzbar zu machen.

Referentin:	Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 24. April 2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	17. April 2024

75 Kraft schöpfen aus der Wertschätzung - Die Wirkweise von Wertschätzung erleben und ihr kraftvolles, verbindendes Potenzial nutzen

Wertschätzung anzunehmen, fällt vielen oftmals schwerer als Wertschätzung zu geben. Doch auch wenn wir Wertschätzung geben, fallen wir oftmals in alte Bewertungsgewohnheiten von gut und schlecht. Ob in der Familie oder im Berufsalltag - Wertschätzung ist ein wichtiger Kit in zwischenmenschlichen Beziehungen und fördert einen verbindenden Umgang miteinander.

Referentin:	Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach M. B. Rosenberg, Fulda
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Donnerstag, 25. April 2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:	18. März 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf:
Tel.: 06421/ 405-1311 oder E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

76 Menstruation (k)ein Tabuthema
Der weibliche Zyklus umfasst mehr als die „Regel“

Frauen und ihr Verhältnis zur Periode sind gespalten. Kein Wunder, sie haben viele negative Erinnerungen an ihre erste Blutung, fühlen sich in dieser Zeit unfrei, unwohl und wollen die Blutung verstecken. 72% der Frauen in Deutschland haben Menstruationsschmerzen. 63% leiden unter Stimmungsschwankungen an den Tagen vor den Tagen. Wie Sie die vier Phasen Ihres Zyklus am besten für sich nutzen und was in dieser Zeit im Körper passiert, wird in diesem Vortrag erörtert.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg Frauenbüro Langen
Datum:	Dienstag, 14. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss:	06. Mai 2024

77 Arbeiten im Home-Office - Meine Rolle(n) und Aufgaben
Fluch und Segen zugleich?

In der heutigen Arbeitswelt ist das Verlegen des eigenen Arbeitsplatzes in die eigenen vier Wände schon lange keine Seltenheit mehr. Das stellt Familien und insbesondere Frauen vor große Herausforderungen. Neben der Tatsache, dass für die meisten die Umstellung sehr plötzlich kommt und vor allem die Kommunikation noch an vielen Stellen hakt, wissen Beschäftigte häufig auch nicht, wie sie überhaupt effektiv von zu Hause arbeiten können, insbesondere, da die Kinderbetreuung in der jetzigen Zeit komplett wegfällt.

Referentin:	Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt
Kooperation:	Frauenbüro Dreieich
Datum:	Mittwoch, 15. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss:	07. Mai 2024

78 Gewalt unter der Geburt
Das Tabu brechen und sich wehren

In den letzten Jahren ist das Thema Gewalt unter der Geburt zunehmend öffentlich bekannt geworden und dadurch konnte und kann eine vermehrte Wahrnehmung und Sensibilität erreicht werden. Viel zu oft wird über den besonders verletzenden Moment der Frau zu wenig gesprochen. Seit 2014 hat sich dem Thema auch die WHO angenommen. Viele Frauen machen gewaltsame und missbräuchliche Erfahrungen während der Geburt.

Referentin:	M. A. Rona Größler, Coach für Neurosystemische Integration in Ausbildung, Projektinitiatorin und -leiterin „Geburt anders als erhofft“, Geschäftsführerin Frauengesundheitszentrum SIRONA e. V., Wiesbaden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel
Datum:	Mittwoch, 15. Mai 2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss:	07. Mai 2024

79 Love it, change it or leave it
Warum konsequente Entscheidungen wichtig sind

Love it, change it or leave it - dieses Motto klingt so einfach. Dennoch fällt es uns häufig schwer, Situationen, Beziehungen im privaten oder beruflichen Kontext zu verlassen, obwohl sie uns nicht mehr guttun und wir eigentlich nicht mehr bleiben wollen. Doch woran liegt das? Wir können nicht alles, aber so manches ändern. In diesem Vortrag wird eine einfache, und wirksame Methode, um Entscheidungen im Leben zu treffen behandelt.

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Bensheim
Datum:	Dienstag, 21. Mai 2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:	13. Mai 2024

80 Zeit für mich - Zeit mit mir
Die Freiheit des Alleinseins

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und positiv zu gestalten, ist ein Akt einer (selbst-) bewussten, achtsamen Lebensweise und Selbstwertschätzung. Doch für manche bedeutet Zeit mit sich selbst zu verbringen eher Einsamkeit, und es kommt ihnen komisch vor. Dabei kann in diesem „Alleinsein“ auch Freiheit stecken. Vielleicht würden Sie auch gern mehr Zeit für sich haben, aber vor lauter Verpflichtungen im Alltag kommen Sie nicht dazu? Oder Sie wissen nicht, wie Sie diese Zeit mit sich selbst verbringen können?

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg Frauenbüro Langen
Datum:	Donnerstag, 23. Mai 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:	15. Mai 2023

81 Glücklicher im Job
Von der Fehlbesetzung zur Geheimwaffe

Sie fühlen sich oft leer, ausgebrannt und regelrecht fehl am Platz? Sie haben das Gefühl, dass alles, was sie tun, einfach nicht ausreicht, um Ihre Ziele zu erreichen? Ihre Bedürfnisse stellen Sie hinten an, um es anderen stets recht zu machen und bleiben selbst dabei auf der Strecke. Ziel dieses Workshops ist es, Ihre Bedürfnisse auf offene Art zu kommunizieren und wertschätzend mit sich selbst und Ihrem Gegenüber umzugehen.

Referentin:	Cornelia Möcke, Mental-Coach, Wiesbaden
Kooperation:	Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Datum:	Dienstag, 28. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss:	21. Mai 2024

82 Rassismus, Antifeminismus, Rechtsextremismus: ein Dreigespann
Wie sich drei Phänomene zur Gefahr für die Demokratie verdichten

In jüngerer Zeit wurden weltweit bei mehreren rechtsterroristischen Anschlägen Menschen ermordet. Die Täter suchten ihre Bluttaten mit einem wirren Mix aus Verschwörungsmythen, Rassismus, Rechtsextremismus und Antifeminismus zu rechtfertigen.
In dem Vortrag wird darüber aufgeklärt, wie diese drei Phänomene miteinander zusammenhängen. Erläutert werden die wichtigsten Narrative im Rechtsextremismus und im Antifeminismus. Das Angebot richtet sich damit an alle Frauen, die sich für die Argumentation gegen rechtsextremistische, rassistische und antifeministische Äußerungen fit machen wollen.

Referentin:	Dr. Dorothee Beck, Expertin, Publizistin und Moderatorin zu politischer Partizipation und Geschlecht sowie zu Antifeminismus, wissenschaftliche Mitarbeiterin Philipps-Universität Marburg, Fronhausen
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Dienstag, 04. Juni 2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	27. Mai 2024

83 Die „Eine“ - oder keine?
Wenn es an weiblichen Vorbildern fehlt

Frauen sind in Führungsfunktionen oder in oberen Managementebenen und in bestimmten Branchen häufig unterrepräsentiert. So kommt es vor, dass sie nicht nur in Meetings die einzige oder erste Frau sind. Wenn es an einer Auswahl an weiblichen Vorbildern, mit denen sich Frauen identifizieren können, mangelt, hat das sowohl für die Frauen als auch das Unternehmen nachteilige Auswirkungen. Dies kann ein Grund sein, der Frauen davon abhält, selbst in Führung zu gehen oder bestimmte Positionen einzunehmen.

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Donnerstag, 20. Juni 2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	13. Juni 2024

84 Dauerstress und seine Folgen
Endlich raus aus dem Hamsterrad

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg Frauenbüro Langen
Datum:	Dienstag, 03. September 2024, 19:00 – 21:00 Uhr (Online)
Anmeldeschluss:	27. August 2024

85 Social Media Basiskurs für Frauen
Alles, was Sie wissen müssen!

Dieser interaktive Online-Kurs führt neugierige und engagierte Nutzerinnen des Netzes in die Welt der Social Media als Instrument der Öffentlichkeitsarbeit ein. Alle gängigen Begriffe und Fragestellungen werden erläutert. Es werden Potenziale aber auch Gefahren im professionellen Umgang mit Social Media vorgestellt. Im Dialog wird aufgezeigt, welchen Einfluss Social Media haben und wie die unterschiedlichen Plattformen funktionieren. Anhand von Beispielen wird erläutert, wie mit Hilfe gezielter Profilbildung Marketingstrategien umgesetzt werden.

Referentin:	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 18. September 2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	11. September 2024

86 Dauerstress und seine Folgen
Endlich raus aus dem Hamsterrad

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Dienstag, 08. Oktober 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	27. September 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

87 Selbstwert
Den eigenen Wert erkennen

Mit dem Wert, den wir uns selbst geben und anerkennen oder entziehen, entscheiden sich nicht nur berufliche Wege und Optionen, sondern auch im Privaten erfordert es ein gewisses inneres Maß, um die eigene Größe zu entfalten und zu behaupten. Viele Menschen geben diese Form der Anerkennung allerdings nach außen ab, in fremde Hände. Wie stelle ich meinen eigenen Wert wieder her, wenn er durch Gewalt, Ausgrenzung und Diskriminierung jeglicher Art und Weise beschädigt wurde?

Referentin:	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 09. Oktober 2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	01. Oktober 2024

88 Zeit für mich - Zeit mit mir
Die Freiheit des Alleinseins

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und positiv zu gestalten, ist ein Akt einer (selbst-) bewussten, achtsamen Lebensweise und Selbstwertschätzung. Doch für manche bedeutet Zeit mit sich selbst zu verbringen eher Einsamkeit, und es kommt ihnen komisch vor. Dabei kann in diesem „Alleinsein“ auch Freiheit stecken. Vielleicht würden Sie auch gern mehr Zeit für sich haben, aber vor lauter Verpflichtungen im Alltag kommen Sie nicht dazu? Oder Sie wissen nicht, wie Sie diese Zeit mit sich selbst verbringen können?

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Bensheim
Datum:	Dienstag, 29. Oktober 2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:	22. Oktober 2024

89 Menstruation (k)ein Tabuthema
Der weibliche Zyklus umfasst mehr als die „Regel“

Frauen und ihr Verhältnis zur Periode sind gespalten. Kein Wunder, sie haben viele negative Erinnerungen an ihre erste Blutung, fühlen sich in dieser Zeit unfrei, unwohl und wollen die Blutung verstecken. 72% der Frauen in Deutschland haben Menstruationsschmerzen. 63% leiden unter Stimmungsschwankungen an den Tagen vor den Tagen. Wie Sie die vier Phasen Ihres Zyklus am besten für sich nutzen und was in dieser Zeit im Körper passiert, wird in diesem Vortrag erörtert

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
Datum:	Dienstag, den 05. November 2024, 18:30 – 20:30 Uhr (Online)
Teilnahmebeitrag:	€ 6,-
Anmeldeschluss:	29. Oktober 2024

90 Geldanlage mit Fonds und ETFs – so können Sie vorgehen
Online-Workshop für Frauen

In diesem Workshop gibt Ihnen die Referentin Carmen Stephan einen praktischen Leitfaden an die Hand, wie Sie bei Ihrer eigenen Geldanlage vorgehen können. Thema sind u.a. die Depoteröffnung, auf was Sie bei der Auswahl der Fonds und ETFs achten sollten und wie Sie sich ein eigenes Depot zusammenstellen können.
Außerdem erfahren Sie mehr über grüne und nachhaltige Investments und wie Sie damit Ihr Depot ergänzen können.

Referentin:	Carmen Stephan, Diplom-Kauffrau und Finanzmentorin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel
Datum:	Donnerstag, 07. November 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss:	31. Oktober 2024

91 Kraft schöpfen aus der Wertschätzung - Die Wirkweise von Wertschätzung erleben und ihr kraftvolles, verbindendes Potenzial nutzen

Wertschätzung anzunehmen, fällt vielen oftmals schwerer als Wertschätzung zu geben. Doch auch wenn wir Wertschätzung geben, fallen wir oftmals in alte Bewertungsgewohnheiten von gut und schlecht. Ob in der Familie oder im Berufsalltag - Wertschätzung ist ein wichtiger Kit in zwischenmenschlichen Beziehungen und fördert einen verbindenden Umgang miteinander.

Referentin:	Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 13. November 2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:	06. November 2024

92 Intersektionaler Feminismus
Vielfalt als Stärke

Diversität ist im Kontext von selbstbewusstem Feminismus für viele immer noch eine gelebte Realität mit zahlreichen Hindernissen. Der Intersektionale Feminismus zeigt auf, dass neben Sexismus noch andere Diskriminierungsformen eine Rolle spielen. Auch Religionszugehörigkeit, Hautfarbe, Sexualität oder Zugehörigkeit einer Gruppe mit bestimmen Beeinträchtigungen werden mit einbezogen. Erste Ideen, was alles diese Ungleichheiten sein können und wie wir sie als „echte“ Stärken und Kompetenzen transformieren können, will dieser interaktive Vortrag vermitteln.

Referentin:	Nil Esra Dağistan, Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin, Wiesbaden
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Donnerstag, 14. November 2024, 16:00 – 18:00 Uhr (Online)
Anmeldeschluss:	07. November 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf:
Tel.: 06421/ 405-1311 oder E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

93 Gewalt unter der Geburt
Das Tabu brechen und sich wehren

In den letzten Jahren ist das Thema Gewalt unter der Geburt zunehmend öffentlich bekannt geworden und dadurch konnte und kann eine vermehrte Wahrnehmung und Sensibilität erreicht werden. Viel zu oft wird über den besonders verletzenden Moment der Frau zu wenig gesprochen. Seit 2014 hat sich dem Thema auch die WHO angenommen. Viele Frauen machen gewaltsame und missbräuchliche Erfahrungen während der Geburt. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in das Thema und verknüpft Wissen und Praxis miteinander.

Referentin:	M. A. Rona Größler, Coach für Neurosystemische Integration in Ausbildung, Projektinitiatorin und -leiterin „Geburt anders als erhofft", Geschäftsführerin Frauengesundheitszentrum SIRONA e. V., Wiesbaden
Kooperation:	Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 27. November 2024, 15:30 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:	20. November 2024

94 Mental Load
Der unsichtbare Stress

Endlose To-Do-Listen, ständig rattert der Kopf. Es wird geplant, gegrübelt, organisiert und das Abschalten und Ausruhen wird zunehmend zur Herausforderung. Die bestehende Mehrfachbelastung durch Erwerbstätigkeit, Familienorganisation, Fürsorgearbeit und Hausarbeit bringt oft das Fass zum Überlaufen. Mental Load ist ein gesellschaftspolitisches Thema, das dringend mehr Aufmerksamkeit bedarf.

Referentin:	Mathilde van Haperen, Psychologin (M.Sc.) und Systemische Therapeutin (SG), Wiesbaden
Kooperation:	Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum:	Donnerstag, 28. November 2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	20. November 2024

Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631/ 95 43 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de

95 Zeige, was du kannst
Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Erfolg

Insbesondere Frauen sind sich ihrer Stärken und ihres Potenzials oft nicht bewusst. Stattdessen glauben sie, nicht gut oder wertvoll genug zu sein. Zweifel, Unsicherheit, Unzufriedenheit oder auch Perfektionismus kennen sie hingegen nur zu gut. Mit dem Vortrag sollen Frauen dabei unterstützt und gestärkt werden, dass sie sich ihrer selbst bewusst werden, ihre Stärken aber auch innere Blockaden kennen, mehr an sich selbst glauben und sich trauen, Herausforderungen anzugehen.

Referentin:	Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden
Kooperation:	Frauenbüro der Stadt Fulda
Datum:	Mittwoch, 04. Dezember 2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:	26. November 2024

96 Dauerstress und seine Folgen
Endlich raus aus dem Hamsterrad

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Donnerstag, 05. Dezember 2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss:	28. November 2024

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421/ 405-1311 oder E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

97 **$avvy – Women. Money. Freedom -** Virtuelles Screening (OmU) und Gespräch mit Regisseurin Robin Hauser (USA). Auf Englisch.

$avvy (2021) untersucht die historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Normen von Frauen und Geld. In dieser humorvollen Doku wird der Frage nachgegangen, warum Geld für Frauen oft eine untergeordnete Rolle spielt und wieso es jetzt wichtiger denn je ist, dass Frauen die Kontrolle über ihre Finanzen übernehmen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem US-Generalkonsulats Frankfurt am Main und dem American Film Showcase, das Filmprogramm des US-Außenministeriums durchgeführt.

Regisseurin: Robin Hauser, Regisseurin, Fotografin und Produzentin

Hinweis: Der genaue Termin und Link zu dem Film und der Diskussion können ab dem 01. Januar 2024 im BüroF erfragt werden.

Geschäftsbedingungen - für einzelne Frauen

Teilnahmevoraussetzungen

Unsere Präsenz- und Onlineveranstaltungen 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 Präsenz- und Onlineveranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich (wenn nicht anders in der Ausschreibung angegeben). Sie können sich entweder per E-Mail bei uns anmelden (frauen@buero-f.de) oder über unsere Website (www.buero-f.de) und bei Onlineveranstaltungen über den Link in der Ausschreibung bzw. QR-Code. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs (Post/ Fax/ E-Mail) berücksichtigt und sind verbindlich.

Teilnehmerzahl

Die angebotenen Präsenz- und Onlineveranstaltungen können nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl stattfinden. Die Mindestteilnehmerzahl wird an die jeweilige Veranstaltung angepasst.

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 **nach dem Anmeldeschluss** 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

Jede Teilnehmerin kommt für selbst verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das *BüroF* stellen. Für Schäden, die von anderen Teilnehmerinnen verursacht wurden, haften diese und nicht das *BüroF*.
Das *BüroF* haftet nur für Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit. Für einfache Fahrlässigkeit haftet das *BüroF* – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – nur, sofern wesentliche Vertragspflichten (Kardinalpflichten) verletzt werden. Die Haftung ist begrenzt auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden, maximal jedoch bis zu einem Betrag in Höhe des zehnfachen Teilnehmerbeitrags, maximal jedoch bis zu einem Betrag in Höhe von € 255,00.
Die Haftung für mittelbare und unvorhersehbare Schäden, Produktions- und Nutzungsausfall, entgangenen Gewinn, ausgebliebene Einsparungen und Vermögensschäden wegen Ansprüchen Dritter, ist im Falle einfacher Fahrlässigkeit – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – ausgeschlossen.
Eine weitergehende Haftung ist – ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs – ausgeschlossen.
Soweit die Haftung ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung der Angestellten, Arbeitnehmer, Vertreter, Organe und Erfüllungsgehilfen des *BüroF*.

Datenschutz

Rechtsgrundlage
Für die Abwicklung der Veranstaltungen müssen wir Ihre Daten speichern und verarbeiten. Zweck der Verarbeitung ist die Organisation und Durchführung der jeweiligen Veranstaltung. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs 1 Buchstaben a, b und f der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Weitergabe
Gegebenenfalls werden Ihre Daten an die zuständige Referentin oder Kooperationspartnerin weitergegeben, die diese Daten jedoch ausschließlich nur für den Zweck der Durchführung des Seminars verwenden darf.

Speicherfrist
Ihre Daten werden bei uns so lange gespeichert, wie dies unter Beachtung gesetzlicher Aufbewahrungsfristen für die Aufgabenerfüllung erforderlich ist.

Ihre Rechte
Soweit wir von Ihnen personenbezogene Daten verarbeiten, stehen Ihnen als Betroffener nachfolgende Rechte zu:

- Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
- Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen, sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
- Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).
- Falls Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben und die Verarbeitung auf dieser Einwilligung beruht, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

Bilder
Bei unseren Veranstaltungen machen wir Bilder für unseren Internetauftritt. Wenn Sie nicht möchten, dass Bilder von Ihnen gemacht werden, teilen Sie uns dies bitte mit Ihrer Anmeldung mit.

Kontakt
Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Friedrichstraße 32
65185 Wiesbaden

Fon: 0611 / 157 86-0
Fax: 0611 / 157 86-22
Mail: frauen@buero-f.de
Net: www.buero-f.de

Buchungsbedingungen
für Kooperationspartnerinnen, 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 oder online 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 in Präsenz und 1 Stunde Online-Angebot) geschieht per E-Mail. Für eine Präsenz- oder Onlineveranstaltung 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. Das BüroF erstellt im Anschluss die entsprechenden Honorar- und Kooperationsverträge, sowie die Seminarbestätigungen.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN
Die Kosten für die Präsenzveranstaltungen betragen € 40,- pro Zeitstunde (Honorar der Referentin). Bei einer Anfrage von weniger als drei Zeitstunden wird ein pauschales Honorar von € 100,- erhoben. Die Fahrtkosten werden nach dem Hessischen Reisekostenrecht berechnet. Die Wegstreckenentschädigung beträgt € 0,35 je Kilometer. Die Kosten (das Honorar der Referentin) für die Onlineveranstaltungen werden, wie folgt, berechnet:

Länge des Vortrages / der Veranstaltung	Honorar der Referentin
60 min	€ 125,-
90 min	€ 150,-
120 min	€ 200,-
150 min bis 180 min	€ 250,-

Für Online-Angebote, die für über 3 Stunden hinaus bzw. für max. 6 Stunden gewünscht werden, wird ein gesondertes pauschales Honorar i.H.v. € 300,- berechnet.
Zusätzlich zu dem Honorar der Referentin erheben wir für Präsenzseminare eine Servicepauschale in Höhe von € 6,50. Für Online-Angebote, die für max. 3 Stunden gebucht werden, erheben wir eine digitale Veranstaltungspauschale in Höhe von € 56,50. Bei Online-Angeboten, die über 3 Stunden hinaus geplant werden, erheben wir eine digitale Veranstaltungspauschale in Höhe von € 136,50.
Die Kosten der Online-Angebote trägt allein die anfragende Organisation bzw. die Kooperationspartnerin. Nach der Veranstaltung wird vom BüroF eine Endabrechnung der angefallenen Kosten erstellt und zugeschickt. Die Seminarauswertung und die ausgefüllte Teilnahmeliste ist an das BüroF zurückzusenden und der Rechnungsbetrag auf folgendes Konto zu überweisen: **Nassauische Sparkasse Wiesbaden**
IBAN: DE61 5105 0015 0116 7481 77
BIC: NASSDE55XXX

ABSAGE
- Die Absage muss schriftlich erfolgen.
- Für Präsenzseminare gilt eine Absagefrist von 10 Werktagen und für Online-Angebote von 5 Werktagen.
- Bei Absagen des Präsenz- und Onlineseminares nach der Absagefrist trägt die Kooperationspartnerin alle Veranstaltungskosten bis max. € 255,-.
- 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

Jede Teilnehmerin kommt für selbst verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das BüroF stellen. Für Schäden, die von anderen Teilnehmerinnen verursacht wurden, haften diese und nicht das BüroF. Das BüroF haftet nur für Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit. Für einfache Fahrlässigkeit haftet das BüroF – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – nur, sofern wesentliche Vertragspflichten (Kardinalpflichten) verletzt werden. Die Haftung ist begrenzt auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden, maximal jedoch bis zu einem Betrag in Höhe des zehnfachen Teilnehmerbeitrags, maximal jedoch bis zu einem Betrag in Höhe von € 255,00.
Die Haftung für mittelbare und unvorhersehbare Schäden, Produktions- und Nutzungsausfall, entgangenen Gewinn, ausgebliebene Einsparungen und Vermögensschäden wegen Ansprüchen Dritter, ist im Falle einfacher Fahrlässigkeit – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – ausgeschlossen. Eine weitergehende Haftung ist – ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs – ausgeschlossen. Soweit die Haftung ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung der Angestellten, Arbeitnehmer, Vertreter, Organe und Erfüllungsgehilfen des BüroF.

DATENSCHUTZ

RECHTSGRUNDLAGE
Für die Abwicklung der Veranstaltungen müssen wir Ihre Daten speichern und verarbeiten. Zweck der Verarbeitung ist die Organisation und Durchführung der jeweiligen Veranstaltung. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs 1 Buchstaben a, b und f der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

WEITERGABE
Gegebenenfalls werden Ihre Daten an die zuständige Referentin weitergegeben, die diese Daten jedoch ausschließlich nur für den Zweck der Durchführung des Seminars verwenden darf.

SPEICHERFRIST
Ihre Daten werden bei uns so lange gespeichert, wie dies unter Beachtung gesetzlicher Aufbewahrungsfristen für die Aufgabenerfüllung erforderlich ist.

IHRE RECHTE
Soweit wir von Ihnen personenbezogene Daten verarbeiten, stehen Ihnen als Betroffener nachfolgende Rechte zu:
• Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
• Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
• Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen, sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
• Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).
• Falls Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben und die Verarbeitung auf dieser Einwilligung beruht, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

KONTAKT
Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Friedrichstraße 32
65185 Wiesbaden

Fon: 0611 / 157 86-0
Fax: 0611 / 157 86-22
Mail: frauen@buero-f.de
Net: www.buero-f.de

Hinweis Urheberrecht

Wir verstehen uns als überparteilich organisierte Dienstleisterin für Sie. Als Frauengruppe oder Vereinigung oder als Frauenbeauftragte – ob intern oder extern – können Sie bei uns Ihr individuelles Veranstaltungsformat buchen.

Wir freuen uns Ihnen eine Vielzahl von Themen anzubieten. Die Themen unterscheiden sich in folgende Kategorien: Frauen, Beruf und Perspektiven und gesellschaftspolitische Themen. Unsere Referentinnen kommen in Ihre Regionen oder bieten die Veranstaltung auch im Online-Format an. Bei Online-Veranstaltungen stellen wir Ihnen, nach Bedarf, unsere Online-Plattform zur Verfügung.

Die Inhalte unserer Ausschreibungstexten sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, beim Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, Verleihung oder andere Nutzung bedarf der ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung von Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.. Das öffentliche Zugänglichmachen unsere Ausschreibungstexten ist nicht erlaubt.

Sie können uns Ihre Anfrage direkt per E-Mail an frauen@buero-f.de schicken.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Beratung hierzu? Rufen Sie uns gerne an – wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Folge uns auf Instagram **buero_f**

Auch hier findet ihr aktuelle Veranstaltungshinweise, wir stellen euch unsere Referentinnen vor und natürlich erfahrt ihr, was es Neues beim BüroF gibt.

Über euren „Follow“ freuen wir uns sehr und können so im direkten Kontakt und Austausch stehen.
Noch mehr freuen wir uns, wenn ihr uns weiterverlinkt.

Euer BüroF-Team

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Büro f

Friedrichstraße 32
D-65185 Wiesbaden

Fon	0611 / 15 78 60
Fax	0611 / 15 78 6-22
Mai	frauen@buero-f.de
Net	www.buero-f.de
Instagram	buero_f