



# Programm 2021

Vorträge, Seminare und Workshops  
für Frauen



DIE FRAUEN-  
BEAUFTRAGTEN  
im Hochtaunuskreis

Bad Homburg  
Friedrichsdorf  
Hochtaunuskreis  
Oberursel  
Königstein  
Kronberg  
Steinbach  
Usingen  
Wehrheim



***Wenn es einen Glauben gibt,  
der Berge versetzen kann,  
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.***

***Marie von Ebner-Eschenbach,  
österreichische Schriftstellerin***

Liebe Frauen,

im vergangenen Jahr wurde gerade mal wieder uns Frauen viel abverlangt, der Spagat zwischen „Homeoffice“ und „Homeschooling“, der Sorge um ältere Angehörige, der eigenen Gesundheit und vielleicht auch der eigenen beruflichen Existenz sowie Einkommensverluste, dazu den ganz alltäglichen Hindernissen beim Einkauf für die Familie unter erschwerten Bedingungen, blieb nur wenig Zeit für uns selbst.

Für das aktuelle Jahr 2021 erhoffen wir uns alle wieder ein wenig Normalität, auch wir Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis mussten unsere, für Sie geplanten, Veranstaltungen absagen oder verschieben oder uns ganz schnell auf neue, digitale Möglichkeiten wie z.B. Webinare umstellen.

Mit unserem **Programm 2021** bieten wir Ihnen wieder neue und altbewährte Seminare und Vorträge an, die Ihnen in den verschiedensten Lebenslagen, beruflich oder auch persönlich, Tipps und Anregungen geben sollen.

Wir laden Sie recht herzlich zur Teilnahme an den Angeboten ein und wünschen Ihnen hierfür viel Erfolg.

Ihre Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis

# **Inhaltsverzeichnis**

---

Seite

Terminserie Social Business Women	5/6
Tipps und Tools für professionelle Wirkung online und im Homeoffice	7
Demokratie braucht Parität	8
Frauengesundheit	9
Mutter schafft das schon!	10
Schlagfertig statt sprachlos	11
Man lernt nie aus – iPhone Workshop	12
Manipulative Gesprächstechniken	13
Man lernt nie aus – Android Workshop	14
Glücklich sein, glücklich machen	15
Bewerbungstraining für Frauen	16
Herausforderung Pubertät	17
Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit	18
Abschied nehmen	19
Habe den Mut dich deiner eigenen Stärke zu bedienen	20
Exkursion ESOC	21
Dauerstress und seine Folgen	22
Teilnahmebedingungen und Anmeldung	23/24
Anschriften	25/26

# Social Business Women e.V.

## Berufliche Neu- und Umorientierung und beruflicher Wiedereinstieg

Aufgelistete Workshops werden in Kooperation mit den Städten Kronberg, Usingen und Bad Homburg v. d. Höhe angeboten.

Social Business Women e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der Frauen durch Beratung, Training, Coaching und die Vergabe von Mikro-Krediten stärkt und Zugang zum Gründungs- und Arbeitsmarkt verschafft. SBW Programme werden derzeit an den fünf Standorten Wiesbaden, Offenbach, Hanau, Hochtaunuskreis und Groß-Umstadt/Darmstadt angeboten. Zielgruppe sind Frauen, die Ihren Wunsch vom Gründen konkretisieren möchten, die von Arbeitslosigkeit betroffen sind, sich in prekären Arbeitsverhältnissen befinden oder lange berufliche Ausfallzeiten hatten. Auch Frauen, die nach Krise/Krankheit wieder einsteigen wollen, alleinerziehend sind oder aufgrund ihres Migrationshintergrunds Begleitung bedürfen, gehören zur Zielgruppe. Social Business Women e.V. vergibt für tragfähige Geschäftsideen oder erfolgsversprechende Bildungsvorhaben Mikrokredite bis zu je 10.000 Euro.

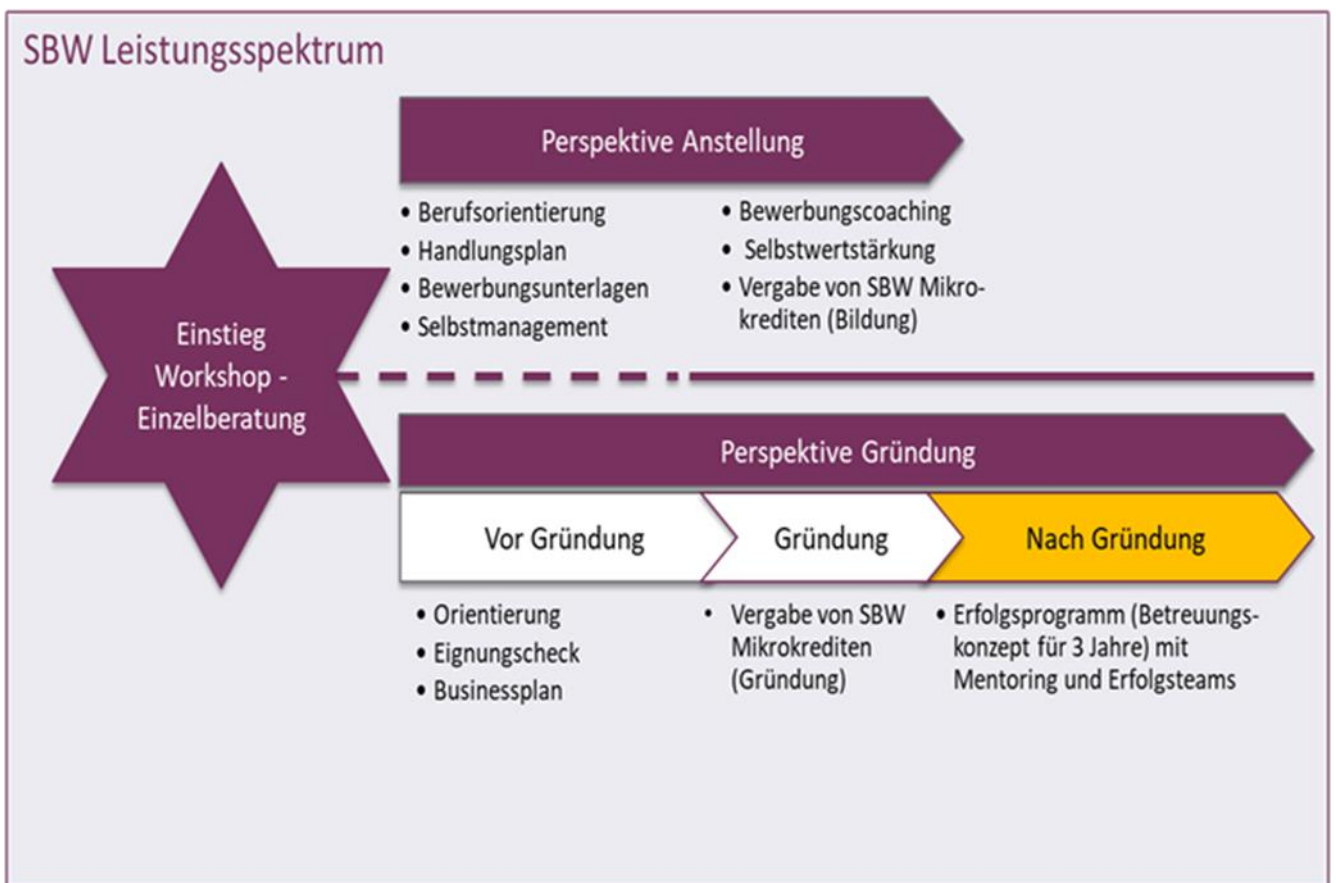
Dieses Programm wird gefördert durch den Hochtaunuskreis, das kommunale Jobcenter, durch die Stadt Kronberg, den Europäischen Sozialfond und das Ministerium für Soziales und Integration.

### Termine 2021



- 20.01. von 15:00 – 18:30 Uhr – „Am Anfang steht der Business Plan – Teil 1“
- 21.01. von 16:00 – 18:30 Uhr – „Karriere 2021“
- 26.01. von 09:00 – 13:00 Uhr – „Akquirieren wie die Profis“
- 10.02. von 15:00 – 18:30 Uhr – „Am Anfang steht der Business Plan – Teil 2“
- 16.02. von 09:30 – 11:45 Uhr – „So erreichen Sie Ihre Ziele SMART“
- 23.02. von 09:00 – 13:00 Uhr – „Agiles Arbeiten“
- 25.02. von 09:00 – 11:15 Uhr – „Rhetorik, Redekunst und Präsentationsgeschick“
- 19.03. von 09:00 – 13:00 Uhr – „Buchhaltung ohne Kopfzerbrechen“
- 23.03. von 09:00 – 13:00 Uhr – „Selbstmanagement 4.0“
- 26.03. von 09:00 – 13:00 Uhr – „Nervös bei Präsentationen, das muss nicht sein“
- 30.03. von 16:00 – 18:30 Uhr – „Die 7 Säulen der Resilienz“
- 21.04. von 16:00 – 18:45 Uhr – „Karriere 2021- wie funktionieren Jobsuche, Bewerbungen & der Weg zum Vorstellungsgespräch heute?“
- 22.04. von 15:00 – 18:15 Uhr – „Erfolgreiche Kommunikation- Teil 1“
- 27.04. von 15:00 – 18:00 Uhr – „Erfolgreiche Kommunikation- Teil 2“
- 03.05. von 09:00 – 11:00 Uhr – „Ich fange etwas Neues an“
- 03.05. von 16:00 – 18:45 Uhr – „Gelassener werden“
- 12.05. von 16:00 – 17:45 Uhr – „Stärken Sie Ihre Finanzfitness“
- 25.05. von 09:00 – 15:00 Uhr – „SCRUM“
- 01.06. von 16:00 – 18:00 Uhr – „Ich fange etwas Neues an“
- 09.06. von 09:00 – 12:30 Uhr – „Am Anfang steht der Business Plan – Teil 1“
- 11.06. von 09:00 – 12:15 Uhr – „Buchhaltung ohne Kopfzerbrechen“
- 18.06. von 17:00 – 20:15 Uhr – „Erfasse Dein Alleinstellungsmerkmal“
- 23.06. von 09:00 – 12:30 Uhr – „Am Anfang steht der Business Plan – Teil 2“

	Etwaige Änderungen und weitere Workshoptermine finden Sie auf unserer Homepage: <a href="http://www.social-business-women.com">www.social-business-women.com</a> oder auf Facebook @SocialBizWomen
<b>Ort</b>	Workshops finden Online oder in Präsenz in Königstein oder an unseren Kooperationsstandorten im Hochtaunuskreis statt.
<b>Kosten</b>	Für Frauen mit Wohnsitz im Hochtaunuskreis sind die Angebote kostenlos. Teilnehmerinnenzahl: mind. 5
<b>Anmeldung</b>	Social Business Women e.V. Limburger Straße 19 61462 Königstein E-Mail: <a href="mailto:kontakt@social-business-women.com">kontakt@social-business-women.com</a> Tel.: 06174 – 968 08 68



# "Tipps und Tools für professionelle Wirkung online und im Homeoffice"

**Online-Seminar**

**Donnerstag, 11. Februar 2021, 16:00 – 19:00 Uhr**

Corona und die Folgen haben für viele von uns den Arbeitsalltag radikal verändert. Von jetzt auf gleich in einem neuen Setting zu arbeiten, erfordert eine Neuorganisation des Arbeitsalltags und ein persönliches justieren. Wer mit neuen Tools arbeitet braucht Hilfen zum Einstieg. In diesem Webinar werden wir Tipps austauschen und Fragen beantworten zu Themen wie:

- Einführung in die Basics (Technik, Konzept von Web-Kommunikations-Plattformen, Auftreten Online)
- Do´s und Dont´s
- Vorteile und Chancen der Arbeit im Homeoffice entdecken
- Bei der Organisation des Arbeitsumfeldes Optionen entdecken
- Tipps und Tricks aus der Praxis
- Kommunikationsfallen und -möglichkeiten mit Vorgesetzten und Kollegen analysieren und lösen
- Best practice Lösungen austauschen

In diesem Online Seminar erhalten Sie praxisorientierte Unterstützung, um mit dieser Ausnahmesituation souverän und erfolgreich umgehen zu können. So können Sie in der virtuellen Welt professionell und sicher auftreten.

**Referentin**



Anna Basse  
systemischer Business-Coach, Trainerin für  
Integration, Ausnahme- und Krisensituationen  
Kronberg

**Ort**

Webinar

**Kosten**

15,00 €

**Anmeldung**

bis 4. Februar 2021 an:  
Frauen-und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt  
Friedrichsdorf, Britta Heblich

# Demokratie braucht Parität

## Interaktiver Vortrag

**Dienstag, 2. März 2021, 19:00 bis 21:00 Uhr**

Immer noch sind in den Parlamenten zu wenige Frauenanteile. 2017 nach der Bundestagswahl sank die Zahl der weibl. auf 30,7% historisches Tief. Im hessischen Landtag sind 33,6 % weibliche Abgeordnete.

Parität ist derzeit ein großes Thema: Politische Entscheidungen, die sowohl Frauen als auch Männer betreffen, werden immer noch hauptsächlich von Männern getroffen, sowohl in den Parlamenten als auch in politischen Führungspositionen. Daher ist das Ziel von Paritätsgesetzen eine ausgeglichene Besetzung dieser Gremien. Sind es starre Parteienregelungen die Frauen davor abschrecken mitzumischen? Außer den Grünen, mit Frauenquote, die die Listenplätze in der Partei gendergerecht lösen.

Sind es die geschlechtstypischen Familienbilder, Frauen regeln Familie, Erziehung, Pflege und Beruf (meist in Teilzeit) und in Coronazeiten noch Telearbeit für den Job und die die Schule. Da bleibt für die ehrenamtliche, politische Parteiarbeit keine Zeit oder doch? Was muss sich verändern?

Die Forderung nach: Gleichberechtigter Teilhabe bei Entscheidungen auf allen politischen Ebenen wird lauter diskutiert.

### Referentin



Dr. Dorothee Beck, Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik, Moderatorin, wissenschaftliche Mitarbeiterin Philipps-Universität Marburg

**In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden**

### Ort

Stadthalle Kronberg,  
Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz,  
Parkhaus direkter Zugang zur Stadthalle

### Kosten

15,00 €  
min. 10 Teilnehmerinnen

### Anmeldung

Bis 15. Februar 2021 per Mail an:  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der  
Stadt Kronberg im Taunus, Heike Stein



# Frauengesundheit - Grundlos erschöpft

## Gesundheits-Workshop

**Donnerstag, 10. März 2021, 19:00 – 21:00 Uhr**

Stress gehört zum Leben, und unser Körper hat mehrere Möglichkeiten ihm zu begegnen. Einer dauerhaften Belastung kann er allerdings nicht Stand halten. Nicht-lebenswichtige Abläufe werden vernachlässigt. Besondere Pflege und Achtsamkeit benötigen daher unsere Nebennieren, die im Stress die wichtigste Rolle spielen. Eine Überforderung der Nebennieren zeigt sich in ständiger Müdigkeit, Erschöpfung, ausbleibender Menstruation, Allergien, Antriebslosigkeit, ja sogar depressive Verstimmungen und Angststörungen. An diesem Abend gibt es neben Aufklärung, viele Tipps, wie Sie mit Ernährung, Änderung der Lebensgewohnheiten und Nahrungsergänzungen aber auch mit hormoneller Substitution das lebenswichtige Organ stärken und lange erhalten.

### Referentin



Andrea Mohr, Heilpraktikerin  
Praxis für Frauengesundheit  
An der Stadtmauer 17  
61476 Kronberg im Taunus

Patricia Becker, Heilpraktikerin  
und Praxis für Darmgesundheit  
Eichäckerstraße 23  
61381 Friedrichsdorf

### Ort

Stadthalle Kronberg, Raum Herzberg,  
Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz, direkter  
Zugang zur Stadthalle

### Kosten

15,00 €  
min. 6 bis 10 Teilnehmerinnen

### Anmeldung

bis 4. März 2021 an:  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der  
Stadt Kronberg im Taunus, Heike Stein

# MUTTER schafft das schon – Selbstfürsorge, Resilienzstärkung und Alltagsstrategien für Mütter

## Workshop

**Donnerstag, 11. März 2021, 18:30 – 21:00 Uhr**

Im Workshop packen wir Ihren persönlichen Erste-Hilfe-Koffer mit:

- Inspiration und Ideen, um Pausen und Kraftquellen in den Alltag zu integrieren
- Alltagstauglicher Hilfestellung, um rechtzeitig „die Stopp-Taste zu drücken“
- Handwerkszeug für eine gute Selbstfürsorge und Auswegen aus negativen Gedankenspiralen
- Stärkung Ihres „inneren Sonnenkindes“ und Lösungswegen für bessere Abgrenzung, Entspannungs- und Atemtechniken sowie einer Traumreise zu Ihrem „sicheren Ort“.
- Raum für persönliche Anliegen

Als Mutter füllen wir jeden Tag eine Vielzahl an Rollen aus. Wir sind Mama, Ehefrau oder Partnerin, Freundin, Kollegin, Geschäftsfrau, Mentorin, Familienmanagerin, Schwiegertochter, Coach, Streitschlichterin, manchmal sogar Krankenschwester oder Therapeutin. In allen Situationen sind wir selbstverständlich entspannt, gutaussehend, ausgeschlafen, kreativ und geduldig. Doch was, wenn Mama doch mal „die Puste ausgeht“?

In unserem Mütter-Coaching möchten wir Ihnen Inspiration bieten.

Wir erarbeiten gemeinsam Ideen, wie es möglich ist, Pausen und Kraftquellen in den Alltag zu integrieren. Wir finden Ansätze, rechtzeitig „die Stopp-Taste zu drücken“, um den Akku aufzuladen. Wir sensibilisieren Sie dafür, wie wichtig es ist, als Mutter für sich selbst zu sorgen. Sie werden überrascht sein – es ist gar nicht so schwer!

<b>Referentin</b>	Anja Fritschi, Personal Coaching und Lebensberatung
	anja.fritschi@wuerzelgruen.de www.wuerzelgruen.de
<b>Ort</b>	Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal (E10) Rathausplatz 1, 61440 Oberursel (Taunus)
<b>Kosten</b>	15,00 €
<b>Anmeldung</b>	bis 5. März 2021 an: Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt Oberursel

# Schlagfertig statt sprachlos

## Herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern

**Donnerstag, 11. März 2021, 19:00 – 21:00 Uhr**

Ob in Besprechungen, Verhandlungen oder bei Vorträgen – im beruflichen Alltag kommt es immer wieder zu Einwänden und Widerständen mitunter auch zu Provokationen und Verbalattacken. Hier ist entscheidend, sich klar zu positionieren und lösungsorientiert zu verhalten. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungsstark und erntet Respekt und Sympathie. Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend statt sprachlos und irritiert zu reagieren? Und was ist zu beachten, um konstruktiv zu kontern und eine positive Gesprächsatmosphäre zu erhalten? In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Schlagfertigkeitstechniken kennen, mit denen Sie in unvorhergesehenen Situationen klar und kraftvoll auftreten, ohne sich aus der Spur bringen zu lassen. In praxisorientierten Übungen entdecken Sie Ihren individuellen Erfolgsstil und lernen, sich besser zu behaupten. Sie gewinnen an Selbstsicherheit und stärken ihre Durchsetzungskraft. Inhalte u.a.:

- Schlagfertigkeit: Was genau ist das und wann ist sie von Vorteil?
- Das realistische Selbstbild: Wo bin ich stark, wo verletzlich?
- Haltung und Verhalten: Die Macht der Gedanken nutzen
- Techniken und Situationen: Argumentations-, Humor- und Abwehr-Techniken
- Auftritt mit Eindruck: Sprache und Körpersprache gezielt einsetzen und richtig deuten
- Spezielle Techniken für spezielle Situationen und Grenzüberschreitungen, sowie
- Fallen und Erfolgsfaktoren: Die Kunst des konstruktiven Konterns.

### Referentin



Bettina Schilling, Business Coach und  
Karriereberaterin

**In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e.V., Wiesbaden**

### Ort

Stadthalle Kronberg,  
Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz, direkter  
Zugang zur Stadthalle möglich

### Kosten

15,00 €  
min. 10 Teilnehmerinnen

### Anmeldung

bis 2. März 2021 an:  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, Stadt  
Kronberg im Taunus, Heike Stein

# „Man lernt nie aus...“

## **Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis - iPad/iPhone**

**Mittwoch, 24. März 2021, von 10:00 bis 12:30 Uhr**

Auch wenn Sie bereits eine versierte iPad/iPhone Userin sind, gibt es in der iPhone/ iPad Welt immer wieder verblüffende neue Tipps und Tricks, die Sie noch kennenlernen sollten.

Dieser Workshop ist daher für alle iPad/iPhone Userinnen, ganz egal, ob Einsteigerin, Fortgeschrittene und Profis konzipiert.

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmerinnen, unter meiner Anleitung, die aktuellsten Basics, sowie Tipps und Tricks im Bereich WhatsApp, Email, Fotos, Kontakte und Kalender und vieles mehr.

Wir werden uns gemeinsam wichtige Apps anschauen und ausprobieren. WLAN für diesen Workshop wird von mir natürlich gestellt.

Ziel dieses Workshops ist es, Sie zu inspirieren, sowie neue Leidenschaften zu entdecken und sich selbst weiterentwickeln zu können. Der Workshop ist bewusst auf eine Teilnehmeranzahl von 10 Personen begrenzt – Fortsetzung möglich!

### **Referentin**



Brigitte Palm-Backhaus, Kronberg im Taunus  
IT-Expertin, IT-Trainerin für Apple und Windows  
IT-Coach für WiedereinsteigerInnen und  
Berufsneulinge

### **Ort**

Stadthalle Kronberg, Raum Herzberg,  
Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz,  
Parkhaus mit direktem Zugang zur Stadthalle

### **Kosten**

25,00 €

### **Anmeldung**

bis 4. März 2021 an:  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der  
Stadt Kronberg im Taunus, Heike Stein

# Manipulative Gesprächstechniken

## Erkennen, Verstehen und Handeln

### Workshop

**Mittwoch 24. März 2021, 17:00 – 21:00 Uhr**

Kennen Sie das Gefühl, wenn ein Gespräch entgleitet und es in eine komplett andere Richtung abdriftet, als Sie es beabsichtigt haben? Am Ende von einem solchen Gespräch haben Sie Ihr Anliegen nicht erreicht und wurden im schlechtesten Falle manipuliert.

Doch was sind Manipulationstechniken? Wie erkenne ich diese und wie gehe ich damit um? –Erfahren Sie mehr in diesem Workshop.

Inhalte:

- Welche fünf wichtigsten Manipulationstechniken gibt es, woran erkenne ich diese und was ist das Ziel dieser Techniken?
- In welchen Situationen werden diese Techniken besonders gerne und häufig eingesetzt und was wird damit bezweckt?

Das Wissen um derartige Techniken ist besonders für Frauen, die sich im beruflichen und politischen Feld durchsetzen und Ihre Argumente deutlich machen möchten, sinnvoll, denn Positives kann erreicht werden durch *Erkennen, Verstehen und Handeln!*

### Referentin



Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach,  
Wiesbaden

In Kooperation mit dem Büro für  
staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

### Ort

Technisches Rathaus Bad Homburg v. d. Höhe  
Dachpavillon, Bahnhofstraße 16-18,  
61348 Bad Homburg v. d. Höhe

### Kosten

25,00 €  
inklusive Getränke

### Anmeldung

bis 12. März 2021 an:  
Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte der  
Stadt Bad Homburg v. d. Höhe

# „Man lernt nie aus...“

**Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis – Android-Geräte**

**Mittwoch, 25. März 2021, von 16:00 – 18:00 Uhr ggf.  
vormittags (10:00 Uhr -12:30 Uhr)**

Auch wenn Sie bereits eine versierte iPad/iPhone Userin sind, gibt es in der iPhone/ iPad Welt immer wieder verblüffende neue Tipps und Tricks, die Sie noch kennenlernen sollten.

Dieser Workshop ist daher für alle iPad/iPhone Userinnen, ganz egal, ob Einsteigerin, Fortgeschrittene und Profis konzipiert.

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmerinnen, unter meiner Anleitung, die aktuellsten Basics, sowie Tipps und Tricks im Bereich WhatsApp, Email, Fotos, Kontakte und Kalender und vieles mehr. Wir werden uns gemeinsam wichtige Apps anschauen und ausprobieren. WLAN für diesen Workshop wird von mir natürlich gestellt.

Ziel dieses Workshops ist es, Sie zu inspirieren, sowie neue Leidenschaften zu entdecken und sich selbst weiterentwickeln zu können. Der Workshop ist bewusst auf eine Teilnehmeranzahl von 10 Personen begrenzt – Fortsetzung möglich!

Sollten sich zu viele Teilnehmerinnen anmelden, so kann ein weiteres vormittags Angebot eingerichtet werden.

## Referentin



Brigitte Palm-Backhaus, Kronberg im Taunus  
IT-Expertin, IT-Trainerin für Apple und Windows  
IT-Coach für WiedereinsteigerInnen und  
Berufsneulinge

## Ort

Stadthalle Kronberg, Raum Herzberg,  
Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz,  
Parkhaus direkter Zugang zur Stadthalle

## Kosten

25,00 €  
max. 10 Teilnehmerinnen

## Anmeldung

bis 3. März 2021 an:  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der  
Stadt Kronberg im Taunus, Heike Stein

# "Glücklich sein und glücklich machen"

**Leichter leben, mehr lachen und erfolgreicher Miteinander**

**Dienstag, 20. April 2021, 18:00 – 21:00 Uhr**

Wenn ich mit unzufriedenem Gesichtsausdruck zu meiner Großmutter kam, sagte sie zu mir: "Du siehst nicht zufrieden aus. Warum gehst du nicht hinaus auf die Straße und machst jemanden glücklich!" Diese Weisheit kann uns direkt auf den spannenden Weg zum ganz persönlichen Glück und stellt uns vor viele spannende Fragen.

Inhalte dieses Workshops sind:

- Wann fühle ich mich glücklich?
- Was tut mir gut?
- Was ist Glück eigentlich?
- Was kann ich tun, um ein Lebensgefühl des Wohlbefindens zu erlangen und zu erhalten?
- Welchen positiven Einfluss hat mein Glück auf meine Umgebung?

Basierend auf den Erkenntnissen von Prof. Martin Seligman und der von ihm entwickelten Positiven Psychologie (PERMA) machen wir uns gemeinsam auf die Forschungsreise zu unseren Kraftquellen und den Freuden unseres Lebens. Sie lernen neue Blickwinkel und Handlungsoptionen kennen. Sie planen konkrete Umsetzungsschritte für Ihren Alltag.

Ihr Ziel: leichter Leben, mehr Lachen, erfolgreiches Miteinander und gute Teamarbeit.

## Referentin



Anna Basse

systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen Kronberg

## Ort

Rathaus Friedrichsdorf,  
Hugenottenstraße 55  
61381 Friedrichsdorf

## Kosten

15,00 €

## Anmeldung

bis 7. April 2021 an:  
Britta Heblich, Frauen- und  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt  
Friedrichsdorf

# Bewerbungstraining für Frauen

## Frauen werben für sich selbst

### Workshop

**Mittwoch, 5. Mai 2021, 17:00 – 21:00 Uhr**

Jede Bewerbung ist Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache. Sie wollen sich mit Ihrer schriftlichen Bewerbung und im Vorstellungsgespräch kompetent und selbstsicher darstellen und sich von den anderen abheben.

Auch hier gilt: Übung macht die Meisterin und Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg.

In diesem Training lernen Sie, wie Sie die passenden Stellen für sich finden können, wie eine Recherche optimal aussehen kann, was in einer aussagekräftigen Bewerbung nicht fehlen darf und wie Sie sich optimal auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten können. Konkrete Umsetzungsstrategien runden das Training ab.

#### Inhalte:

- Potenzialanalyse zur Erfassung Ihrer Fähigkeiten im Hinblick auf Ihre zukünftigen Tätigkeitsbereiche
- Erarbeitung und Darstellung Ihres Stärkenprofils
- Recherche, auch Online-Recherche, nach geeigneten Stelle
- Aufbau, Inhalt und Form der Bewerbungsunterlagen
- Vorstellungsgespräch und die Vorbereitung

#### Referentin



Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt

**In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden**

#### Ort

Technisches Rathaus Bad Homburg v. d. Höhe  
Dachpavillon, Bahnhofstraße 16-18,  
61348 Bad Homburg v. d. Höhe

#### Kosten

25,00 €  
inklusive Getränke

#### Anmeldung

bis 26. April 2021 an:  
Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte der  
Stadt Bad Homburg v. d. Höhe



# Herausforderung Pubertät –

**Workshop für Eltern und alleinerziehende Mütter und Väter, für alle, die Kinder und Jugendliche liebevoll begleiten und ihnen Orientierung geben**

**Mittwoch, 9. Juni 2021, 17:30 – 21:30 Uhr**

Pubertät ist die Zeit der Abgrenzung, der Suche nach der eigenen Identität, der Neugestaltung des Gehirns der Jugendlichen, oftmals gepaart mit einer Nullbockhaltung. Das äußert sich häufig in Machtkämpfen, Respektlosigkeit, Grenzüberschreitungen, starken Stimmungsschwankungen, Zurückgezogenheit und großer Müdigkeit. Entscheidend in der Pubertät ist die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung. Kinder brauchen Führung. Persönliche Ängste und Unsicherheiten von Müttern und Vätern verhindern oft ein gelungenes Familien-Zusammenspiel auf gleicher Ebene. Finden Sie Ihr persönliches Erziehungskonzept, denn allgemeingültige Regeln gibt es nicht. Sie werden glaubwürdig und stark, wenn Sie sich an Ihren Werten orientieren. Die Kinder orientieren sich dann wiederum an Ihnen. Finden Sie Antworten auf die Fragen: Wie bin und bleibe ich authentisch und integer? Wer trägt wofür die Verantwortung? Stehe ich meinem Kind als starker Sparringpartner ausreichend zur Verfügung?

In diesem Workshop haben Sie die Chance Ihre inneren Wünsche und Bedürfnisse ohne Vorbehalte zu erkennen und klar auszusprechen. Wenn Sie fühlen, was Ihnen wichtig ist, werden Sie authentisch und echt. Im nächsten Schritt erkennen Sie durch gezielte Perspektivwechsel die Bedürfnisse der Jugendlichen.

Hierdurch kann sich Folgendes verändern:

- Sie kommunizieren auf Augenhöhe. Die Würde und Integrität jedes einzelnen wird gewahrt.
- Sie stehen für Ihre eigenen Bedürfnisse ein, setzen Grenzen und respektieren die Grenzen des anderen.
- Sie hören auf zu pädagogisieren und sind echt und wahrhaftig.
- Sie erkennen wer, wofür verantwortlich ist und handeln danach.

## Referentin



Birgitta Callegari,  
Tiefenpsychologische Beraterin und System  
Coach, Neu-Anspach

Birgitta\_callegari@t-online.de  
www.bica-coaching.de

## Ort

Hugenottenkirche  
61250 Usingen

## Kosten

25,00 €

## Anmeldung

bis 24. Mai 2021 an:  
Nadine Fork, Frauenbeauftragte der Stadt  
Usingen

# Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

**Vortrag – nicht nur für Frauen!**

**Donnerstag, 24. Juni 2021, 18:15 – ca. 20:30 Uhr**

Die Elternzeit ist der rechtliche Anspruch gegenüber dem Arbeitgeber, sich für eine gewisse Zeit von der Arbeitspflicht befreien zu lassen, um sich um die Betreuung und Erziehung des Kindes zu kümmern.

Das Elterngeld ist eine staatliche finanzielle Leistung, die den Eltern in den ersten Monaten nach der Geburt bezahlt wird und in vielen Fällen das im Vergleich zu vor der Geburt wegfallende Erwerbseinkommen zu einem bestimmten Prozentsatz ersetzen soll.

Für Geburten seit dem 01.07.2015 gibt es hierzu neue gesetzliche Regelungen:

**ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus und eine flexiblere Elternzeit**

Diese sollen die partnerschaftliche Vereinbarkeit von Familie und Beruf fördern und unterstützen.

Die Veranstaltung befasst sich mit den gesetzlichen Rahmenbedingungen und stellt die älteren und die neuen Regelungen vergleichend gegenüber. Die Teilnahme von Vätern bzw. zukünftigen Vätern ist ausdrücklich erwünscht.

Die Fachstelle „Frühe Hilfen-Willkommen von Anfang an“ wird auch diesmal wieder mit einem Informationsstand vertreten sein.

## Referent



Andreas Koller, Beauftragter des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BMFSFJ) in Köln

## Ort

Rathaus Oberursel, Großer Sitzungssaal,  
Rathausplatz 1, 61440 Oberursel (Taunus)

## Kosten

Keine

## Anmeldung

bis 23. Juni 2021 an:

Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt  
Oberursel

# Abschied nehmen – loslassen – mutig sein – neu beginnen

So bringen wir unser Leben wieder auf einen kraftvollen Weg  
**Workshop**

**Mittwoch, 7. Juli 2021, 17:30 – 21:30 Uhr**

Wie gelingt ein guter Neuanfang? Stehen Sie auch vor dieser großen Herausforderung? Jetzt brauchen Sie ausreichend Energie, Zeit und einen freien Kopf, damit Sie die oft belastenden Ereignisse und starken Emotionen verarbeiten können.

Und leider bleiben wir manchmal irgendwo in diesem Prozess stecken. Häufig liegt es daran, dass nicht erledigte Aufgaben, verletzte Gefühle und unerfüllte Erwartungen uns in der Vergangenheit festhalten. Oder wir sorgen uns um eine ungewisse Zukunft und verhindern so, dass wir im hier und jetzt zufrieden leben.

Finden Sie Ihren guten Weg, um vergangenes hinter sich zu lassen und zukünftigem entspannt entgegen zu sehen. Dann können Sie endlich im hier und jetzt glücklich und zufrieden leben.

<b>Referentin</b>	Birgitta Callegari, Tiefenpsychologische Beraterin und System Coach, Neu-Anspach
	Birgitta_callegari@t-online.de www.bica-coaching.de
<b>Ort</b>	Hugenottenkirche 61250 Usingen
<b>Kosten</b>	20,00 €
<b>Anmeldung</b>	Bis 14. Juni 2021 an: Nadine Fork, Frauenbeauftragte der Stadt Usingen

# Habe den Mut dich deiner eigenen Stärke zu bedienen

## Entdecke die Göttin

### Workshop

**Mittwoch, 1. September 2021, 09:00 – 15:00 Uhr**

So wie jede Göttin ganz eigenen Qualitäten und Stärken hat, ist jede Frau mit besonderen Stärken ausgestattet. Oft ist Frauen aus unterschiedlichen Gründen der Zugang zu ihren Stärken verwehrt. In jeder Frau schlummert eine Göttin. Wir begeben uns auf die Reise zu uns selbst. Um zu erkennen, wer wir sind, ist es notwendig, sich mit der eigenen Geschichte, aber auch mit dem Kontext zu beschäftigen, in dem wir uns bewegen.

### Inhalte des Workshops:

- Wie sehe ich mich selbst?
- Was ist meine eigene Stärke und wie erkenne ich diese?
- Was wird von mir erwartet?
- Welche Rollen erfülle ich?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Auf was kann ich verzichten, damit es mir gut geht?

Ziel ist es, am Ende des Tages sich selbst besser wahr zu nehmen und eine eigene wertvolle Qualität, eine individuelle Stärke zu erkennen und diese für den Alltag nutzbar zu machen.

### Referentin



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

**In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerlicher Frauenarbeit e.V., Wiesbaden**

### Ort

Landratsamt, 61352 Bad Homburg  
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5,  
Raum Sandplacken 1-205, Haus 1, 2. Stock

### Kosten

35,00 €

### Anmeldung

bis 20. August 2021 an:

Dr. Silke Heil, Elke Engmann, Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

# Exkursion: Besuch des Europäischen Satellitenkontrollzentrums (ESOC)

Frauen in technischen Berufen

Informationsbesuch

**Termin: geplant an einem Mittwoch 2. Halbjahr 2021  
14:00 – 16:00 Uhr**

In Darmstadt befindet sich das Europäische Satellitenkontrollzentrum (ESOC) der Europäischen Weltraumbehörde (ESA), der insgesamt 18 europäische Staaten angehören. Gemeinsam werden Weltraumprojekte für ausschließlich friedliche Zwecke betrieben.

Diese weltweit drittgrößte Anlage steuert und korrigiert sämtliche Umlaufbahnen. Mit dem Satellitenkontrollzentrum ESOC beherbergt Darmstadt das größte europäische Zentrum Deutschlands, in dem in der Regel 250 fest angestellte sowie 600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vertragsfirmen beschäftigt sind.

Sie erhalten die Möglichkeit, das Zentrum und die wichtigsten Hauptkontrollräume zu besichtigen. Das Besuchsprogramm sieht auch die allgemeine Einführung in die Aufgaben der ESA/ESOC vor.

## Besuch



**In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden**

Bitte führen Sie am Veranstaltungstag Ihren Personalausweis mit sich! Die Teilnahmezahl ist begrenzt.

Bitte rechtzeitig anmelden. Ohne vorherige Anmeldung bis zum Anmeldeschluss (n. o.) ist eine Teilnahme nicht möglich!

## Ort

64293 Darmstadt, ESOC-Zentrum/ Treffpunkt: Besuchereingang, Robert-Bosch-Straße 5

## Kosten

12,00 € (bitte nach Bestätigung überweisen)  
min. 8 -10 Teilnehmerinnen

## Anmeldung

Anmeldung nur per Mail möglich:  
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus, Heike Stein

# "Dauerstress und seine Folgen"

**Damit Belastung nicht zur Krankheit führt**

**Donnerstag, 28. Oktober 2021, 17:00 – 20:00 Uhr**

Wer kennt das nicht: Doppelbelastung, Überforderung und Sorgen? Die Folgen können häufig Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen oder Infektanfälligkeit sein. Der Körper protestiert.

Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der ganzheitlichen Naturheilkunde als Ergänzung zur Schulmedizin Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederherstellen können und wie Sie die Signale Ihres Körpers frühzeitig erkennen, um gegenzusteuern.

Inhalte des Workshops:

- Gesundheitliche Folgen von Stress
- Einfluss von Hormonen
- Rolle des Immunsystems unter Stress
- Psychosomatik.

## **Referentin**



Andrea Mohr  
Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit  
Kronberg

## **Ort**

Rathaus Friedrichsdorf  
Hugenottenstraße 55  
61381 Friedrichsdorf

## **Kosten**

15,00 €

## **Anmeldung**

bis 15. Oktober 2021 an:  
Frauen- und Gleichstellungsstelle der Stadt  
Friedrichsdorf  
Britta Heblich

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Bei einer Absage bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn entstehen keine Kosten. Danach wird bei einer Absage oder Nichtteilnahme der volle Teilnahmebetrag fällig, falls keine Ersatzteilnehmerin gefunden wird.  
(Adressen umseitig)

## Anmeldung

Ich melde mich zu folgender Veranstaltung der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis verbindlich an:

Thema: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz., Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Wichtiger Hinweis zum Datenschutz:

Um Ihre Anmeldung berücksichtigen zu können, ist es laut der neuen Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) notwendig geworden, dass Sie mit Ihrer Unterschrift in die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten einwilligen.

Auf der nachfolgenden Seite finden Sie das Informationsblatt zum Datenschutz, welches Sie Ihrer Anmeldung bitte unterschrieben beifügen.

## **Informationsblatt zum Datenschutz**

**Zur erfolgreichen Durchführung der Veranstaltungen im Rahmen des Programms der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis müssen wir Ihre persönlichen Daten erheben.**

### **Zweck der Datenerhebung**

**Wir verwenden Ihre Daten ausschließlich für die Planung und Durchführung der Veranstaltungen (Vorträge, Seminare und Workshops für Frauen) der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis.**

### **Rechtsgrundlage der Datenerhebung und –Verarbeitung**

**Art. 6 Abs. 1 DSGVO: Abschluss eines Vertrages zur Teilnahme an einer, von den Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis, im Rahmen des Seminarprogramms, angebotenen Veranstaltung (Vorträge, Seminare und Workshops für Frauen).**

### **Folgen einer Nichtbereitstellung von Daten**

**Ohne die Bereitstellung der benötigten Daten können wir Sie / Ihre Institution bei der Anmeldung für die angebotenen Veranstaltungen nicht berücksichtigen.**

### **Empfänger\*innen bzw. Kategorien von Empfänger\*innen der Daten**

**(dazu gehören auch Auftragsverarbeiter) sind die Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis, Veranstalter der Fortbildung inkl. Dozenten.**

### **Dauer der Speicherung der Daten bzw. Kriterien für die Festlegung dieser Dauer**

Wir speichern und verwenden Ihre Daten, bis zur Gesamtabwicklung der Veranstaltungen.

Sie haben nach Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und Hessischem Datenschutz- und Informationsfreiheitsgesetz (HDSIG) das

- Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO, § 34 BDSG, § 33 HDSIG),
- Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO),
- Recht auf Löschung (Art. 17 DSGVO, 35 BDSG, § 34 HDSIG),
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO, 35 BDSG, § 34 HDSIG); dieses Recht ersetzt nach BDSG / HDSIG in bestimmten Fällen das Recht auf Löschung,
- Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO),
- Recht auf Widerspruch (Art. 21 DSGVO, § 36 BDSG, § 35 HDSIG),
- Recht auf Widerruf (Art. 7 Abs. 3 DSGVO).

### **Folgen eines Widerrufs Ihrer Einwilligung**

Ein Widerruf vor Durchführung der Veranstaltung führt dazu, dass wir Sie / Ihre Institution bei der Veranstaltung nicht berücksichtigen können.

**Ich habe die Informationen zur Verarbeitung personenbezogener Daten zur Kenntnis genommen und willige in deren Verarbeitung ein.**

Personenbezogenen Daten werden grundsätzlich nur für die Zwecke verarbeitet, für die sie erhoben werden.

---

Ort

Datum

Vorname und Name

Unterschrift



## Anschriften

---

Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v. d. Höhe  
Gaby Pilgrim  
Rathausplatz 1, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe  
☎ 0 61 72 / 100 – 3002, 📠 0 61 72 / 100 – 73002  
M@il: [gaby.pilgrim@bad-homburg.de](mailto:gaby.pilgrim@bad-homburg.de)

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf  
Britta Heblch  
Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf  
☎ 0 61 72 / 731 – 1303, 📠 0 61 72 / 731 – 51303  
M@il: [frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de](mailto:frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de)

Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises  
Dr. Silke Heil / Elke Engmann  
Ludwig-Erhard-Anlage 1 - 5, Bad Homburg v. d. Höhe  
☎ 0 61 72 / 999 – 54 10, 54 16, 📠 0 61 72 / 999 – 98 12  
M@il: [elke.engmann@hochtaunuskreis.de](mailto:elke.engmann@hochtaunuskreis.de) und  
[judith.quabius@hochtaunuskreis.de](mailto:judith.quabius@hochtaunuskreis.de)

Frauenbeauftragte der Stadt Königstein im Taunus  
Suzanne Müller-Hess  
Burgweg 5, 61462 Königstein im Taunus  
☎ 0 61 74 / 202 – 0, 📠 0 61 74 / 202 – 278  
M@il: [frauen@koenigstein.de](mailto:frauen@koenigstein.de)

Frauenbeauftragte der Stadt Kronberg  
Heike Stein  
Katharinenstraße 7, 61476 Kronberg  
☎ 06173 / 703 – 1040, 📠 06173 / 703 – 1900  
M@il: [gleichstellung@kronberg.de](mailto:gleichstellung@kronberg.de)

Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)  
Gabriela Wölki  
Rathausplatz 1, 61440 Oberursel (Taunus)  
☎ 0 61 71 / 502 – 152, 📠 0 61 71 / 502 – 7152  
M@il: [frauenbuero@oberursel.de](mailto:frauenbuero@oberursel.de)

Frauenbeauftragte der Stadt Steinbach (Taunus)  
N.N.  
Gartenstraße 20, 61449 Steinbach (Taunus)  
☎ 0 61 71 / 7000-0, 📠 0 61 71 / 7000-900  
M@il: [info@stadt-steinbach.de](mailto:info@stadt-steinbach.de)

Frauenbeauftragte der Stadt Usingen  
Ute Harmel  
Wilhelmstraße 1, 61250 Usingen  
☎ 0 60 81 / 10 24 – 1011, 📠 0 60 81 / 10 24 – 9010  
M@il: [harmel@usingen.de](mailto:harmel@usingen.de)

Frauenbeauftragte der Gemeinde Wehrheim  
Elvira Rasch  
Dorfborngasse 1, 61273 Wehrheim  
☎ 0 60 81 / 589 – 1010, 📠 0 60 81 / 589 – 4710  
M@il: [e.rasch@wehrheim.de](mailto:e.rasch@wehrheim.de)



Bad Homburg | 

  
**KÖNIGSTEIN**  
Heilklimatischer Kurort im Taunus

STADT   
**OBERURSEL**  
TAUNUS

 Stadt  
**Kronberg** >  
1330 im Taunus

STADT   
**Friedrichsdorf**  
lebendig und erfindungsreich

 **STEINBACH (TAUNUS)**  
*...meine Stadt!*

  
HOCHTAUNUSKREIS

 **Stadt Usingen**

  
**Wehrheim**  
Das Apfeldorf

Hrsg.:  
Arbeitskreis der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis Januar 2021

 DIE FRAUEN-  
BEAUFTRAGTEN  
im Hochtaunuskreis