



Programm 2020

Vorträge, Seminare und Workshops
für Frauen



**DIE FRAUEN-
BEAUFTRAGTEN**
im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Usingen
Wehrheim

Für das Können gibt es nur einen Beweis, das Tun.

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

Liebe Frauen,

aller Anfang ist schwer, und neue Dinge zu erlernen ist bei weitem nicht einfach.

Aber ist es wichtig alles in Perfektion zu beherrschen?

Gerade wir Frauen neigen dazu, alles richtig machen zu wollen: perfektes Aussehen, eine tadellose Kindererziehung und dann noch im Job das Beste zu geben.

Dabei kämen wir wahrscheinlich weiter, wenn wir alles etwas lockerer und entspannter sehen würden. Das Leben ist zu kurz für Selbstzweifel, Diäten und dem Wunsch, perfekt zu sein zu wollen!

Mit unserem **Programm 2020** wollen wir Ihnen auch diesmal wieder viele gute Instrumente an die Hand geben, um Ihre Potenziale besser nutzen zu lernen, aber auch in den richtigen Momenten locker zu lassen und die Dinge entspannt zu betrachten.

Besuchen Sie unsere Seminare, Vorträge und Workshops, um sich Tipps und Anregungen für Ihr berufliches und privates Leben zu holen.

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

Ihre Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis

Inhaltsverzeichnis

Seite

Frau und Beruf	5
Persönlichkeitstypen nach STAB-Modell	6
Man lernt nie aus – Android Workshop	7
Älter werdende Eltern begleiten	8
Man lernt nie aus – iPhone Workshop	9
Frauengesundheit	10
Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit	11
Schlagfertig statt sprachlos	12
Manipulative Gesprächstechniken	13
Emotionale Gewalt	14
„Ich kann das!“ – Selbstverantwortung übernehmen	15
Existenzgründung als Alternative für Frauen	16
MUTTER schafft das schon	17
Der Emotionscode	18
Habe den Mut dich deiner eigenen Stärke zu bedienen	19
Frauenbilder in der muslimischen Welt	20
Mehr Sicherheit im Beruf	21
Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit	22
Vom Mut, klare und gesunde Grenzen zu setzen	23
Teilnahmebedingungen und Anmeldung	25/28
Anschriften	29/30

Frau und Beruf

Workshop-Termine

Ab Dienstag, 21. Februar 2020, 9:00 – 12:30 Uhr

In der Beratungsstelle Kronberg beginnen die Beratungstermine und Workshops gleich im neuen Jahr. Folgende Termine stehen fest:

21.01.2020, 9:00-12:30 „Es fängt was Neues an“ Gabriele Möhlke und Birgit Kleinhans, Seminarort: Stadthalle Kronberg, Raum Herzberg.

25.02.2020, 9:00-12:30 „Es fängt was Neues an“ Gabriele Möhlke und Birgit Kleinhans

Frauen, die sich neu orientieren, etwas Neues anfangen wollen sind hier genau richtig. Sie erhalten Tipps für die eigene „Notfallapotheke“, Anregungen wie Sie Ihr Arbeitsleben selbst in die Hand nehmen können und konkrete Handlungsempfehlungen, um die Routine zu unterbrechen und die Komfortzone zu verlassen. Preis 15,00 € p. P.

06.03.2020, 9:00-13:00 „Erfasse Dein Alleinstellungsmerkmal“ Agnes Wiegand

„Warum sollte ich mich ausgerechnet für Sie entscheiden?“

Heute, mehr denn je, ist es wichtig aus der Masse herauszustechen! Genau diese Differenzierung wird mit der innovativen Methode von LEGO® SERIOUS PLAY® sichtbar gemacht.

Teilnehmerinnen kommen so ihrem USP einen Schritt näher.

Preis 30,00 € p.P.

Referentin

Julia Lichtenstein, Geschäftsführerin
Limburger Straße 19
61462 Königstein im Taunus
06174 9680868



Ort

Adlerstraße 2
61476 Kronberg im Taunus

Kosten

15,00 € p. P. / 30,00 € p. P.
min. Anmeldungen 6-10 Personen

Anmeldung

bis 1. Januar 2020 an:
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg im Taunus, Heike Stein

Persönlichkeitstypen nach STAB-Modell

„Mehr Erfolg im Verhandeln und in der Kommunikation durch Wissen über Persönlichkeitstypen“

Interaktiver Vortrag

Donnerstag, 6. Februar 2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Klar und gut zu kommunizieren setzt voraus, das eigene Kommunikations-Profil zu (er)kennen bei sich und beim Gegenüber.

Jeder Mensch ist anders, hat unterschiedliche Motive, Wahrnehmungs- und Bewertungsfiler. Sich bei anderen auf ihre Andersartigkeit aktiv einzulassen ist anspruchsvoll, vor allem, wenn sie anders sind als man selbst.

Der eine wird aggressiv, der andere still, der dritte erklärt einem die Welt und der vierte haut einfach ab.

Wer versteht, was ihn selbst treibt und was andere bewegt, kann frei werden, um sich zu verhalten und zu kommunizieren wie man möchte, und nicht wie man muss.

Das lässt uns wachsen und verleiht Souveränität.

Damit gelingt eine bessere Bewältigung der vielfältigen Anforderungen im Alltag, ein ressourcenschonendes Miteinander mit Kollegen und Mitmenschen.

Das bedeutet Gesundheit und Erfolg für jede von uns!

Referentin



Irina Baehr,
Business Coaching & Training

iba@aenderungscoaching.de
www.aenderungscoaching.de

Ort

Rathaus Oberursel, Georg-Hieronymi-Saal,
Seiteneingang Oberhöchstatter Straße 7
61440 Oberursel (Taunus)

Kosten

20,00 €
Inklusive Getränke

Anmeldung

bis 31. Januar 2020 an:

Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der
Stadt Oberursel

"Man lernt nie aus..."

Einsteigerinnen, Fortgeschrittene und Profis – Android-Geräte...

Mittwoch, 4. März 2020, 16:00 – 18:00 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 Einsteigerinnen, 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 Teilnehmerinnenzahl 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 im Parkhaus und direktem Zugang
zur Stadthalle

Kosten

25,00 €

Anmeldung

bis 1. März 2020 an:

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg im Taunus, Heike Stein

Älter werdende Eltern begleiten

Eine Zeit zwischen Sorge und Nähe

Workshop

Donnerstag, 5. März 2020, 17:30 – 20:30 Uhr

Für Eltern und ihre erwachsenen Kinder beginnt ein schwieriger Prozess, wenn Eltern immer intensivere Betreuung und Pflege brauchen. Es ist eine Phase, die viel Kraft kostet.

Wenn die Eltern alt werden, stehen Töchter und Söhne oft unvorbereitet vor der Situation, dass die Eltern Hilfe brauchen. Dass die eigenen Eltern altern, wird oft verdrängt. Auch die Eltern lassen sich häufig nicht auf ein Gespräch zur Planung der veränderten Umstände ein. Eine Krankheit oder ein Unfall, z.B. ein Sturz, sind dann plötzliche Ereignisse, die ein Tätigwerden notwendig machen.

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

Inhalte des Workshops:

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

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

Referentinnen



Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituation, Königstein

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

Ort

Mehrgenerationenhaus, Am Hesselsweg 16, 61273 Wehrheim

Kosten

15,00 €

Anmeldung

Bis 27. Februar 2020 an:

Dr. Silke Heil, Elke Engmann,
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

„Man lernt nie aus...“

Einsteigerinnen, Fortgeschrittene und Profis – iPad/iPhone...

Mittwoch, 11. März 2020, 16:00 – 18:00 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 Einsteigerinnen, 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 Teilnehmerinnenzahl 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 im Parkhaus und direktem
Zugang zur Stadthalle

Kosten

25,00 €

Anmeldung

bis 4. März 2020 an:

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Kronberg im Taunus, Heike Stein

Frauengesundheit – Grundlos erschöpft

Gesundheits-Workshop

Mittwoch, 11. März 2020, 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

Ort

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

Kosten

15,00 €

Mindestteilnehmerinnenzahl: 10

Anmeldung

Bis 4. März 2020 an:

Heike Stein, Frauen- und
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg im Taunus

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

Vortrag – nicht nur für Frauen!

Donnerstag, 12. März 2020, 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 11. März 2020 an:

Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt
Oberursel

Schlagfertig statt sprachlos: Herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern

Seminar

Freitag, 13. März 2020, 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? Inwieweit kontern Frauen anders als Männer? 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:

- 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,
Kronberg

Kooperationsveranstaltung:
Gleichstellungs- und Frauenbeauftragte der
Stadt Kronberg im Taunus , Heike Stein und
dem BüroF, Wiesbaden.

Ort

Stadthalle Kronberg, Raum n.o.
Heinrich-Winter-Straße 1
Berliner Platz im Parkhaus und direktem Zugang zur
Stadthalle

Kosten

15,00 €

Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung

Bis 3. März 2020 per Mail an:

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg im Taunus, Heike Stein

Manipulative Gesprächstechniken Erkennen, Verstehen und Handeln

Workshop

Mittwoch, 25. März 2020, 17:00 bis 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 staatsbürgerlicher
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 13. März 2020 an:
Gabi Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte
der Stadt Bad Homburg v. d. Höhe

Emotionale Gewalt – Die oft unsichtbare Ohrfeige!

Interaktiver Vortrag

Dienstag, 20. April 2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Emotionale Gewalt im Privaten wie auch in der Berufswelt wird in unserer Gesellschaft nach wie vor oft bagatellisiert und unterschätzt.

Bei Fällen emotionaler Gewalt handelt es sich u. a. um emotionale Erpressung, Ignoranz, Vernachlässigung, Mobbing, Ausgrenzung in vielen Bereichen sowie Entwertung in Beruf und Familie.

Es sind die großen und kleinen Gemeinheiten, Kränkungen und Demütigungen, die uns hilflos und krank machen. Oft ist emotionale Gewalt perfide, geschieht beiläufig, und es gibt sie überall – ob in der Familie, in der Schule, im Job oder in der Partnerschaft. Emotionale Gewalt betrifft sehr oft Frauen.

- Wie beeinflusst emotionale Gewalt unsere psychische und physische Gesundheit?
- Wie kann ich sie erkennen und wie kann ich mich schützen?
- Wie kann ich mich gegen emotionale Gewalt in jeglicher Situation zur Wehr setzen und verteidigen?

Erfahren Sie mehr zu dem Thema und den Umgang mit emotionaler Gewalt. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen im Unterstützungssystem sowohl – im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Referentin



Britta Ellger-Lehr,
Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin sowie
Psychotherapeutin gemäß HPG,
Bickenbach

Ort

Rathaus Friedrichsdorf, Raum 505
Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten

15,00 €

Anmeldung

bis 17. April 2020 an:
Britta Heblich, Frauen- und
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Friedrichsdorf

„Ich kann das!“

Selbstverantwortung übernehmen

Workshop

Dienstag, 12. Mai 2020, 16:00 – 20:00 Uhr

„Ich kann ja sowieso nichts ändern.“ Dies ist eine Einstellung, die jede von uns schon einmal gehört oder erlebt hat. Für ein erfülltes und glückliches Leben ist Selbstverantwortung die Voraussetzung. Jede hat die Möglichkeit, Dinge zum Besseren zu ändern. Oft fängt es mit Kleinigkeiten an, aber je sicherer ich darin werde, Dinge zu ändern, desto größer können die Veränderungen werden. Selbstverantwortung zu übernehmen, bedeutet eine Pflicht das eigene Leben zu verbessern. Dies wiederum erzeugt einen Druck, der gerade bei selbstverantwortlichen Frauen oft zu dem Risiko von Überlastung und Burnout führt. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen möchten und Ihre Ziele selbst setzen.

Inhalte des Workshops:

- Was bedeutet Selbst- und Fremdverantwortung?
- Wie übernehme ich Selbstverantwortung in meinem Leben? Wie finde ich heraus was ich will?
- Wie gebe ich dem Leben eine für mich geeignete Richtung?
- Wie setze ich Ziele?
- Wie definiere ich Lebensglück und Lebensqualität?

Referentin



Andrea Emig, IT Trainerin und Coach
Wiesbaden

**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

25,00 €

Anmeldung

bis 30. April 2020 an:
Dr. Silke Heil, Elke Engmann,
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

Existenzgründung als Alternative für Frauen

Einblick, Chancen und Risiken

Seminar

Mittwoch, 13. Mai 2020, 17:30 – 21:00 Uhr

Die Selbstständigkeit bietet Chancen und Risiken und ist nicht für jede von uns der passende Weg - andererseits ist die Selbstständigkeit oftmals auch nicht so schwer, wie wir uns das vorstellen. Überprüfen Sie Ihre Vorstellungen und entscheiden Sie mit einem realistischen Blick, ob Unternehmerin eine Alternative für Sie ist.

Sie erhalten einen realistischen Einblick in die Anforderungen und Möglichkeiten der Selbstständigkeit.

Inhalte:

- Was muss ich bei einer Existenzgründung beachten?
- Was steht in einem Businessplan?
- Welche Anforderungen sollte ich als Gründerin erfüllen?
- Wie finde ich die für mich passende Entscheidung?

Referentin



Monika Finkbeiner-Stein,
Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

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 30. Mai 2020 an:
Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte
der Stadt Bad Homburg v. d. Höhe

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

Workshop

Donnerstag, 14. Mai 2020, 19:00 – 21:30 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!

Referentin	Anja Fritschi, Personal Coaching und Lebensberatung
	anja.fritschi@wuerzelgruen.de www.wuerzelgruen.de
Ort	Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal (E10) Rathausplatz 1, 61440 Oberursel (Taunus)
Kosten	15,00 €
Anmeldung	bis 8. Mai 2020 an: Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt Oberursel

Der Emotionscode:

So werden Sie schwierige und krank machende Emotionen los

Interaktiver Vortrag

Mittwoch, 26. Mai 2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Unsere Emotionen bestimmen unser Leben. Sie beeinflussen unser Denken, unser Handeln und unsere Beziehungen.

Manchmal bleiben sie aber in uns „stecken“. Wenn Emotionen sehr negativ oder stark sind, werden sie im Körper eingeschlossen und gespeichert. Sie belasten uns dann im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu emotionalen Überreaktionen führen und so selbst harmlose Situationen eskalieren lassen oder indem sie sogar zu körperlichen Schwierigkeiten führen.

Der Emotionscode ist eine von Dr. Bradley Nelson entwickelte Selbsthilfemethode, die uns dabei hilft, diese eingeschlossenen Emotionen einfach zu identifizieren und aufzulösen – bei uns selbst oder bei anderen. So gehen wir endlich freier, gelassener und mit weniger Ballast durchs Leben.

An diesem Abend lernen Sie theoretische Hintergründe und praktische Grundkenntnisse dieser Methode kennen.

Referentin



Barbara Brinkhof, Heilpraktikerin (Psychotherapie) Psychotherapie & Coaching – Kinesiologie & Hypnose, Klopfakupressur & Matrix Reimprinting Practitioner, Zertifizierte EmotionsCode-Therapeutin, Oberursel

info@kinesiologie-brinkhof.de
www.kinesiologie-brinkhof.de

Ort

Rathaus Oberursel, Georg-Hieronymi-Saal,
Seiteneingang Oberhöchstatter Straße 7
61440 Oberursel (Taunus)

Kosten

15,00 €
Inklusive Getränke

Anmeldung

bis 20. Mai 2020 an:
Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt
Oberursel

Habe den Mut dich deiner eigenen Stärke zu bedienen

Entdecke die Göttin

Workshop

Dienstag, 1. September 2020, 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 21. August 2020 an:

Dr. Silke Heil, Elke Engmann, Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

Frauenbilder in der muslimischen Welt

Interaktiver Impulsvortrag

Mittwoch 30. September 2020, 17:30 – 19:30 Uhr

Dieser Vortrag gibt Einblicke in eine facettenreiche 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 & Kultur Coach, Migrationspezialistin,
Kinesiologin, 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

13,00 €
inklusive Getränke

Anmeldung

bis 18. September 2020 an:

Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte der
Stadt Bad Homburg v. d. Höhe

Mehr Sicherheit im Beruf

Anleihe mit Methoden und Instrumenten der Schauspielerarbeit

Workshop

Donnerstag, 29. Oktober 2020, 17:00 – 20:00 Uhr

In diesem Workshop lernen Sie die Prinzipien der Selbstsicherheit und sind anschließend in der Lage, selbstbewusst und mit Sensibilität Ihren Gesprächspartnern entgegenzutreten. Besonderes Gewicht wird auf Vorstellungsgespräche und Gespräche im beruflichen Kontext gelegt.

Inhalte des Workshops:

- Wie erlange ich eine innere Sicherheit?
- Woran erkennt man im Verhalten Selbstsicherheit?
- Wie bewirke ich bei meinen Gesprächen eine positive Resonanz?
- Körpersprache und Selbstsicherheit
- Wie erhöhe ich meine Akzeptanz?
- Wie steigere ich durch meine Selbstsicherheit meine Überzeugungskraft?
- Praktische Übungen zur Steigerung der Selbstsicherheit
- Wann wird Selbstsicherheit zu störender Überheblichkeit?
- Wie steigere ich mein Einfühlungsvermögen?
- Was versteht man unter selbstbewusster Zurückhaltung?

Referentin



Ingeburg Amodé,
Diplomschauspielerin, Regisseurin und Coach
Frankfurt am Main

Ort

Rathaus Friedrichsdorf, Raum 505
Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten

15,00 €

Anmeldung

bis 19. Oktober 2020 an:

Britta Heblich, Frauen- und
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

Vortrag – nicht nur für Frauen!

Donnerstag, 5. November 2020, 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 4. November 2020 an:
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberursel,
Gabriela Wölki

Vom Mut, klare und gesunde Grenzen zu setzen – Nein sagen auf positive Art!

Workshop

Donnerstag, 12. November 2020, 18:30 – 21:30 Uhr

Wenn Sie wissen, wozu Sie in Ihrem Leben ja sagen, dann brauchen Sie selbstredend auch ein gutes Nein. Oder sagen Sie Ja, wenn Sie eigentlich Nein meinen? Wenn Sie ein ungewolltes Ja gesagt haben, wie geht es Ihnen danach und was entwickelt sich daraus? Selten gute Gefühle oder eine entspannte, friedfertige und liebevolle Atmosphäre. Stattdessen beschäftigt Sie die Frage, wieso Sie sich wieder untreu geworden sind, bzw. Schuldgefühle belasten Sie.

Um Grenzen setzen zu können ist es wichtig:

- Ihren Standpunkt zu bestimmen,
- den Raum, den Sie für sich brauchen, wahrzunehmen,
- zu erfahren, wo Ihre Grenzen sind!

Ziele:

- Mut, zu sich selbst zu stehen, sich selbst treu zu bleiben!
- Ihre Grenzen im Alltag besser zu erkennen und klar zu setzen.
- Keine Flucht mehr in ein Ja, wenn das Nein geboten ist!
- Nein-Sagen ohne Schuldgefühle!

Wer seine Grenzen kennt, ist schon ein halber Weiser.

John Galsworthy (1867 - 1933)

Referentin	Cornelia van den Hout, Dipl. Psychologin, lösungsorientierte Kurzzeittherapeutin, Supervisorin, Business u. Personal Coach (IHK), Resilienz Trainerin, Oberursel
	
Ort	Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal (E10) Rathausplatz 1 61440 Oberursel (Taunus)
Kosten	25,00 € Inklusive Getränke
Anmeldung	bis 6. November 2020 an: Gleichstellungsstelle der Stadt Oberursel, Gabriela Wölki

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

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

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

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 und
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

Frauenbeauftragte der Stadt Kronberg
Heike Stein
Katharinenstraße 7, 61476 Kronberg
☎ 06173 / 703 – 1040, 📠 06173 / 703 – 1907
M@il: 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

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

Frauenbeauftragte der Stadt Usingen

Ute Harmel

Wilhelmjstraße 1, 61250 Usingen

☎ 0 60 81 / 10 24 – 1011, 📠 0 60 81 / 10 24 – 9010

M@il: 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



Hrsg.:
Arbeitskreis der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis
Januar 2020