



Programm 2024

Vorträge, Seminare und Workshops
für Frauen



**DIE FRAUEN-
BEAUFTRAGTEN**
im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Usingen
Wehrheim



Liebe Frauen,

es ist uns eine große Freude, Ihnen das Fortbildungsprogramm 2024 an die Hand geben zu dürfen. Das Fortbildungsprogramm wurde speziell zusammengestellt, um Frauen in ihrem beruflichen und persönlichen Wachstum zu unterstützen und ihnen durch Expertinnen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen.

Wir leben in einer Zeit des stetigen Wandels. Frauen sind sowohl Treiberinnen als auch Empfängerinnen, nicht zuletzt, um weiterhin für einen gleichgestellten Platz in unserer Gesellschaft einzustehen und diesen beizubehalten. Denn gesellschaftlicher Wandel beeinflusst Frauen in vielerlei Hinsicht, da er das soziale, wirtschaftliche und politische Umfeld formt. Egal, ob es um die Gleichstellung aller Geschlechter, die Arbeitswelt, Familienstrukturen, Bildung, Gesundheit, gesellschaftliche Normen- und Wertvorstellungen, Gewalt gegen Frauen, technologischer Fortschritt, politische Beteiligung oder Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit geht.

Es ist daher entscheidend, dass wir Frauen die notwendigen Fortbildungsmöglichkeiten - und Unterstützung bieten, um ihre Potenziale voll auszuschöpfen und erfolgreich in ihren Karrieren und ihrer persönlichen Entfaltung voranzukommen, um somit dem Ziel der Gleichstellung näher zu kommen.

Unsere Fortbildungsveranstaltungen wurden sorgfältig von den Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten im Hochtaunuskreis ausgewählt, um eine breite Palette von Themen abzudecken: Von beruflicher Entwicklung und Führungsfähigkeit bis hin zu persönlichem Wachstum und Wohlbefinden. Auch nach der Covid-19 Pandemie steht fest: digitale Angebote sind aus der Welt der Fortbildungen nicht mehr wegzudenken. Deshalb bieten wir auch dieses Jahr einige Veranstaltungen digital an.

Gemeinsam werden wir dieses Jahr eine inspirierende Reise antreten, bei der Sie neue Fähigkeiten erwerben, Freundschaften schließen und ihre Ziele umsetzen können. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen diese Reise anzutreten und empowernde Erfolge zu feiern.

Ihre Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten im Hochtaunuskreis

Inhalt

02	Love it, change it or leave it Warum konsequente Entscheidungen wichtig sind (Präsenz)	6
	Frau will gehört werden Unsere Stimme – Spiegel der Persönlichkeit (Präsenz)	7

03	Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit (Online)	9
	Elterngeld, ElterngeldPlus und Mutterschutz Vortrag – nicht nur für Frauen (Präsenz)	10
	Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz Handlungsoptionen für Mitarbeiterinnen/Führungskräfte (Präsenz)	11
	Endometriose Eine weibliche Erkrankung mit vielen Gesichtern (Präsenz)	12
	Social Media Basiskurs für Frauen Alles, was Sie wissen müssen! (Online)	13
	Workshop für Schrauberinnen Für alle interessierte und begeisterte Radfahrerinnen (Präsenz)	14

04	Führungsstarke Kommunikation Deeskalation und Bewältigung von Konflikten (Präsenz)	15
	Digital Detox Weniger Online, mehr echtes Leben! (Präsenz)	16
	Job und Familie – Herausforderung Care Arbeit (Online)	17

05	Zeige was du kannst Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Erfolg (Präsenz)	18
	Gewalt unter der Geburt Das Tabu brechen und sich wehren! (Online)	19
	Menstruation (k)ein Tabuthema Der weibliche Zyklus umfasst mehr als die „Regel“ (Präsenz)	20
	Glücklicher im Job Von der Fehlbesetzung zur Geheimwaffe (Online)	21

08	Kleine Veränderung – große Wirkung Mit kleinen Impulsen in der Kommunikation viel erreichen (Präsenz)	22
----	---	----

10	Revolutionärinnen Wo bleibt die Wut der Frauen? (Präsenz)	23
----	---	----

11	Geldanlage mit Fonds und ETFs Online-Workshop für Frauen Oberursel (Online)	25
----	---	----

	Kontaktdaten der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten	28
	Anmeldung und Datenschutzhinweise	30

Love it, change it or leave it

Warum konsequente Entscheidungen wichtig sind

Donnerstag, 01. Februar 2024, 17:00 – 19:00 Uhr (Präsenz)

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,

Psychologische Beraterin, systemischer Coach,
Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei
Hessen, Wiesbaden

In Kooperation mit:

- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Friedrichsdorf

Ort

Rathaus, Hugentotenstr. 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten

10,00 €

Anmeldung

Anmeldeschluss: 18. Januar 2024
E-Mail: britta.heblich@friedrichsdorf.de

Frau will gehört werden

Unsere Stimme – Spiegel der Persönlichkeit

Donnerstag, 29. Februar 2024, 10:00 – 16:00 Uhr (Präsenz)

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 eher genommen. Je verspannter oder ängstlicher eine Frau ist, desto unsicherer klingt die Stimme, je entspannter sie ist, 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, Coach, Regisseurin,
Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Büro F Wiesbaden
- Frauenbeauftragten des Hochtaunuskreises

Ort

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

Kosten

35,00 €

Anmeldung

Anmeldeschluss: 16. Februar 2024
E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises,
Elke Engmann, Dr. Silke Heil

Das Taunusfrauennetzwerk DIE FELDBERGERIN präsentiert:

TAUNUSFRAUENMESSE

regional •  lich • vielfältig

Ein bunter Mix aus Präsentation und Verkauf, Mitmachangeboten, Sport- und Entspannungs-Workshops und kulinarischen Köstlichkeiten warten auf über 1000 qm auf euch.

**Samstag
02. März 2024
11:00 - 17:00 Uhr**

**Kronberger
Stadthalle**

**Eintritt
frei!**

Ein Fest für alle, die regional kaufen
oder sich über regionale
Dienstleisterinnen informieren wollen.

www.die-feldbergerin.de/messe



Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit

Dienstag, 05. März 2024, 18:00 – 20:00 Uhr (Online)

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

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
- Frauen und Gleichstellungsbeauftragte
Kronberg im Taunus

Ort Online

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 27. Februar 2024
Anmelde-Link: <https://shorturl.at/aeCZ2>

Elterngeld, ElterngeldPlus und Mutterschutz

Vortrag – nicht nur für Frauen

Dienstag, 05. März 2024, 19:30 – ca. 21:15 Uhr (Präsenz)

Elternzeit, Elterngeld, Mutterschutz - nie gab es mehr Familienleistungen für werdende Eltern, um die ersten Jahre mit ihrem Kind zu gestalten. Mit dem ElterngeldPlus haben Eltern jetzt noch mehr Möglichkeiten, beruflich kürzer zu treten, um sich ihrem Kind zu widmen.

Diese Vielfalt sorgt allerdings auch häufig für Unsicherheit und Verwirrung. Wie melde ich die Elternzeit bei meinem Arbeitgeber an? Kann ich auch nach dem dritten Geburtstag meines Kindes noch Elternzeit nehmen? Welche Möglichkeiten bietet mir das Elterngeld? Darf ich während des Bezugs etwas dazu verdienen? Was steht mir während des Mutterschutzes zu? Diese und weitere Fragen kann Ihnen an diesem Abend

Mathias van Driel vom Bürgerreferat des Bundesministeriums für Frauen, Senioren und Jugend beantworten, den wir für diesen Abend als Referenten gewinnen konnten.



Referent

Mathias van Driel,

Beauftragter des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BMFSF) in Köln

In Kooperation mit:

- Frauenbeauftragte der Stadt Usingen

Ort Hugenottenkirche, Alter Marktplatz 23, 61250 Usingen

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 29. Februar 2024
E-Mail: fork@usingen.de

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Handlungsoptionen für Mitarbeiterinnen und Führungskräfte

Dienstag, 12. März 2024, 17:00 – 21:00 Uhr (Präsenz)

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?



Referentin

Anna Basse,

zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

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

Kosten 10,00 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 27. Februar
E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Endometriose- ein langer Leidensweg bis zur Diagnose (Präsenz)

Eine weibliche Erkrankung mit vielen Gesichtern

Donnerstag, 14. März 2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Schätzungen (WHO 2022) zufolge leiden in Deutschland ca. zwei Millionen 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 Gebärmutter Schleimhaut 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.

Inhalte:

- Mögliche Ursachen von Endometriose
- Diagnostik Verlauf und Symptome sowie Komplikationen
- Behandlungsmöglichkeiten sowohl schulmedizinisch als auch naturheilkundlich

Dieses Seminar ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung.

	Referentin
	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
	In Kooperation mit:
	<ul style="list-style-type: none"> • BüroF Wiesbaden • Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus
Ort	Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1, Berliner Platz, 61476 Kronberg im Taunus
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 29. Februar 2024 E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Social Media Basiskurs für Frauen

Alles, was Sie wissen müssen!

Donnerstag, 14. März 2024, 17:00 – 20:00 Uhr (Online)

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 Fallbeispielen wird erläutert, wie Firmen und Personen in sozialen Netzwerken mit Hilfe gezielter Profilbildung ihre Marketingstrategie umsetzen.

Inhalte:

- die Vokabeln für den Umgang mit Social Media
- verschiedene Content-Formate kennen und verstehen
- die Medienlandschaft rund um Facebook, Twitter & Co kennen
- das Einschätzen des Arbeitsaufwands für die Betreuung von Kanälen
- alle relevanten Akteure einbinden und abholen
- das Arbeiten mit Influencern

	Referentin
	Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main
	In Kooperation mit:
	<ul style="list-style-type: none"> • Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
Ort	Online
Kosten	15,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 07. März 2024 E-Mail: britta.heblich@friedrichsdorf.de

Workshop für Schrauberinnen

Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen

Freitag, 15. März 2024, 18:00 - 21:30 Uhr (Präsenz)

Wollten Sie schon immer praktische Reparaturtipps rund ums Rad bekommen? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Folgende Themen werden besprochen und am Rad geübt:

- Sicherheitscheck - vor jeder Ausfahrt zu empfehlen
- Schlauch und Mantel - Was bedeuten die Zahlen? Welchen Schlauch brauche ich und wie tausche ich diesen?
- Kette und Ritzel - Wann muss ich Teile tauschen und wie pflege ich sie?
- Bremsen - Wie stelle ich sie ein und was muss ich beachten? Welche Bremsbeläge benötige ich und wann sollte ich sie tauschen?
- Schaltung - Wie stelle ich eine mechanische Schaltung ein?

Während des Workshops werden Sie die Themen unter Anleitung an Ihrem eigenen Rad zur Übung durchführen. Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum Workshop bitte folgendes mitbringen:

- Eigenes Rad
- Gute Laune

Getränke, Snacks sowie benötigte Materialien sind im Unkostenbeitrag enthalten.



VELOON

In Kooperation mit:

- Oberurseler Radbekleidungsgeschäft VELOON
- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Oberursel

Ort Veloon Lounge, Eppsteiner Straße 5, Oberursel

Kosten 20,00 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 16. März 2023
E-Mail: frauenbuero@oberursel.de
oder Sabine Weil, Tel.: 06171/502-347

Führungsstarke Kommunikation

Deeskalation und Bewältigung von Konflikten

Donnerstag, 18. April 2024, 16:30 – 19:30 Uhr (Präsenz)

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

In Kooperation mit:

- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

Ort Rathaus Friedrichsdorf, Hugenottenstr. 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten 15,00 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 04. April 2024
E-Mail: britta.heblich@friedrichsdorf.de

Digital Detox

Weniger Online, mehr echtes Leben!

Donnerstag, 25. April 2024, 17:00 – 20:00 Uhr (Präsenz)

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 Schwiegermutter's 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. 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



Referentin

Paula Landes,

Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Büro F Wiesbaden
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

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

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 11. April 2024
E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Job und Familie

Herausforderung Care-Arbeit

Dienstag, 30. April 2024, 18:00 – 19:30 Uhr (Online)

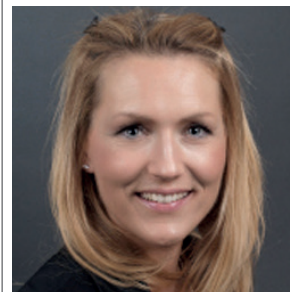
Was ist Care-Arbeit? Care-Arbeit bedeutet das Sich-Kümmern, Betreuen und Pflegen der eigenen Kinder oder anderer Familienangehöriger wie z.B. Eltern oder Partner*in. Diese unbezahlte Aufgabe wird traditionell überwiegend von Frauen geleistet und das meist zusätzlich zu ihrer Berufstätigkeit. Für die sogenannten „Kümmererinnen“ entstehen so zahlreiche mentale Herausforderungen, die bewältigt werden wollen und es bleibt selten Raum für die eigenen Bedürfnisse oder Wünsche.

Darüber hinaus wird der Care-Arbeit häufig in unserer Gesellschaft der Charakter von Arbeit abgesprochen und den pflegenden Frauen so mangelnde Wertschätzung entgegengebracht. Wie können Frauen die Mehrfachbelastung von Beruf und Care-Arbeit gesund bewältigen? Und welche Möglichkeiten gibt es, um mentalen Herausforderungen zu begegnen und nicht „auf der Strecke“ zu bleiben? Diese und weitere Themen werden in dieser Veranstaltung behandelt und die Teilnehmerinnen für einen gesunden Umgang mit sich in ihren verschiedenen Rollen in Beruf und Familie sensibilisiert.

Inhalte:

Was ist Care-Arbeit?

- Entwicklung des Frauenbilds in Bezug auf Arbeit & Familie
- persönliche & gesundheitliche Herausforderungen für Frauen in CareArbeit
- Karriere und Familie – Wie gelingt eine positive Work-Life-FamilyBalance?
- Methoden zum Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Entdeckung individueller Ressourcen & persönlicher Kraftquellen



Referentin

Manuela Brehmen,

Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Kirchhain

In Kooperation mit:

- BüroF Wiesbaden
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus

Ort Online

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 23. April 2024
E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Zeige, was du kannst

Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Erfolg

Dienstag, 07. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr (Präsenz)

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,

Psychologische Beraterin, systemischer Coach, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden

In Kooperation mit:

- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

Ort Rathaus, Hugentotenstr. 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten 10,00 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 23. April 2024
E-Mail: britta.heblich@friedrichsdorf.de

Gewalt unter der Geburt

Das Tabu brechen und sich wehren!

Mittwoch, 15. Mai 2024, 19:30 – 21:00 Uhr (Online)

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.

Die Referentin behandelt dieses hochsensible Thema in einer traumasensiblen Vortragsform.

Inhalte:

- Was bedeutet Gewalt unter der Geburt?
- Welche Formen der Gewalt gibt es?
- Welche Faktoren begünstigen Gewalt unter der Geburt?
- Wie kann man das Risiko so gering wie möglich halten?



Referentin

M. A. Rona Größler,

Coach für Neurosystemische Integration in Ausbildung, Projektinitiatorin und -leiterin „Geburt anders als erhofft“, Geschäftsführerin Frauengesundheitszentrum SIRONA e. V., Wiesbaden

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit
- Frauen – und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort Online

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 08. Mai 2024
E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Menstruation (k)ein Tabuthema

Der weibliche Zyklus umfasst mehr als die „Regel“

Dienstag, 28. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr (Präsenz)

Frauen und ihr Verhältnis zur Periode sind gespalten. Kein Wunder, sie haben viele negative Erinnerungen an ihre erste Blutung, fühlen sich in dieser Zeit un-frei, 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-/Zyklus-beschwerden zu reduzieren.

Solange wir nicht wissen, wie unser Körper funktioniert – oder wir uns vor den eigenen Körperfunktionen sogar fürchten –, können wir nicht die besten Ent-scheidungen treffen. Die Gesellschaft hat dieses Thema jahrhundertlang tabui-siert, 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



Referentin

Andrea Mohr,
Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit,
Bad Soden

- In Kooperation mit:
- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
 - Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort Oster Plus, Vorstadt 37, 61140 Oberursel (Taunus)

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 13. Mai 2024
E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Glücklicher im Job

Von der Fehlbesetzung zur Geheimwaffe

Dienstag, 28. Mai 2024 von 17:00 – 19:00 Uhr (Online)

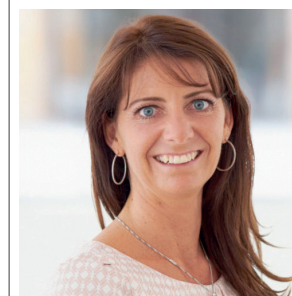
Sie fühlen sich oft leer, ausgebrannt und regelrecht fehl am Platz? Sie haben das Gefühl, dass alles, was sie tun, einfach nicht ausreicht, um Ihre Ziele zu erreichen? Ihre Bedürfnisse stellen Sie hinten an, um es anderen stets recht zu machen und bleiben selbst dabei auf der Strecke.

Ziel dieses Workshops ist es, Ihre Bedürfnisse auf offene Art zu kommunizieren und wertschätzend mit sich selbst und Ihrem Gegenüber umzugehen.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die ihren beruflichen Platz im Leben noch nicht gefunden haben. Frauen, die sich ihres wahren Selbst und ihres Wertes noch nicht ganz bewusst sind.

Ziele und Inhalte:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Definition von Werten und Stärken
- Erkennen von Schwächen und Blockaden
- Führen von offenen Gesprächen und Kommunikation von Bedürfnissen



Referentin

Cornelia Möcke,
Mental-Coach, Wiesbaden

- In Kooperation mit:
- Büro F Wiesbaden
 - Frauenbeauftragten des Hochtaunuskreises

Ort Online

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 21. Mai 2024
Den Anmeldelink erhalten Sie über das Büro F.
E-Mail: frauen@büro-f.de

Kleine Veränderung – große Wirkung

Mit kleinen Impulsen in der Kommunikation viel erreichen

Mittwoch, 28. August 2024, 10.00 – 16.00 Uhr (Präsenz)

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 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

In Kooperation mit:

- Büro F Wiesbaden
- Frauenbeauftragten des Hochtaunuskreises

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

Kosten 35,00 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 14. August 2024
E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises,
Elke Engmann, Dr. Silke Heil

Neue Revolutionärinnen gesucht für die Gleichberechtigung

Wo bleibt die Wut der Frauen?

Dienstag, 08. Oktober 2024, 19:00 – 21:00 Uhr (Präsenz)

Am 19. Januar 1919 fand die Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung erstmalig unter der Beteiligung von Frauen statt. Der Frauenanteil betrug damals 8,7 Prozent. Wo stehen wir heute? Das Bundesgleichstellungsgesetz vom 24. August 2015 soll die tatsächliche Gleichstellung von Frauen und Männern fördern, strukturelle Benachteiligungen von Frauen beheben und deren gleichberechtigte Teilhabe an Führungspositionen bis 2025 erreichen.

Wo stehen wir heute?

- Ist eine paritätische Vertretung von Frauen in Parlamenten zu erreichen?
- Wieso wird an männlichen Sprach- und Verhaltensnormen festgehalten?
- Bis heute leben wir in einer gesellschaftlichen Geschlechterhierarchie
- Auch 2024 verdienen Frauen in Deutschland für vergleichbare Arbeit gegenüber Männern noch immer rund 18 Prozent weniger. Seit drei Jahren ist diese Zahl unverändert.
- Auch sind es Frauen, die täglich durchschnittlich rund 52 Prozent mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit aufbringen als Männer.

Anhand von Beispielen will die Referentin wachrütteln und zu einer lebendigen Diskussion anregen: Wo bleibt unsere Wut darüber, nicht ernst genommen zu werden?



Referentin

Eva Heymann,
Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt
am Main

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
Kronberg im Taunus

Ort Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1,
61476 Kronberg im Taunus

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 25. September 2024
E-Mail: gleichstellung@kronberg.de



XX Hochtaunus
macht Business

NETZWERKEVENT FÜR UNTERNEHMERINNEN



©Kerstin Dropmann, Fotografie

Potenziale vernetzen • Synergien ausbauen • Netzwerke erweitern

VERANSTALTERINNEN

- **Unternehmerinnen Netzwerk Bad Homburg e.V.**
- **Freie Unternehmerinnen Kronberg**
(AG Freie Unternehmerinnen BDS)
- **UNO - Unternehmerinnen Netzwerk Oberursel**
(fokus O. – Forum der Selbständigen Oberursel)

Kontakt: info@xx-hochtaunus.de

Vernetzen Sie sich:
 [linkedin.com/company/xx-hochtaunus](https://www.linkedin.com/company/xx-hochtaunus)



<https://xx-hochtaunus.de>

Geldanlage mit Fonds und ETFs – so können Sie vorgehen

Online-Workshop für Frauen

Donnerstag, 07. November 2024, 17:00 – 19:00 Uhr (Online)

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 Depotöffnung, 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.

Dieser Online 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,
Diplom-Kauffrau und Finanzmentorin,
Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Büro F Wiesbaden
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 31. Oktober 2024 Link zur Anmeldung: https://shorturl.at/IGRU0

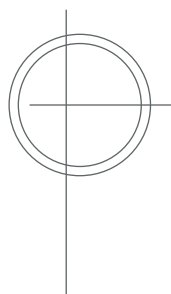
Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt (HIP)

Wege aus der häuslichen Gewalt



Der Arbeitskreis „Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt“ (HIP) hat das Ziel, alle Institutionen im Hochtaunuskreis, die mit häuslicher Gewalt befasst sind, zu vernetzen, um so Betroffenen das bestmögliche Hilfeangebot zu bieten.

Wir möchten Ihnen Mut machen, das Gesetz zu Ihrem Schutz in Anspruch zu nehmen.



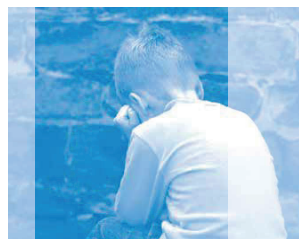
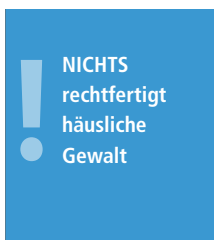
**Nehmen Sie
Bedrohungen und
Misshandlungen
nicht länger hin.**

Weitere Informationen unter
www.frauenhaus-oberursel.de



Tel.: 06172 – 999 54 10

Hochtaunuskreis – Der Kreisausschuss
Geschäftsbereich Soziales, Leitstelle Frauen,
Senioren, Behinderte und Krankenhilfe
Ihre Ansprechpartnerin: Elke Engmann
Ludwig-Erhard-Anlage 1 - 5
61352 Bad Homburg



Es gibt Hilfen!

Fachberatungsstellen bei häuslicher Gewalt

Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen die von Gewalt betroffen sind:

Wie soll es weitergehen?
Welche rechtlichen Schritte kann ich zu meinem Schutz einleiten?
Was wird mit der Wohnung?

- **Beratungsstelle/Interventionsstelle Frauen helfen Frauen – Hochtaunuskreis e. V.**

Oberhöchstader Straße 3, 61440 Oberursel
Tel.: 06171 – 517 68
beratungsstelle@frauenhaus-oberursel.de

- **LOTTE- AWO-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen**

Kirdorfer Straße 90, 61350 Bad Homburg v.d.H.
Tel.: 06172 – 1370 993
fh-beratungsstelle@awo-hs.org

Beratung und Training für Männer mit Gewaltproblemen

- **Männerarbeit / Täterarbeit Diakonisches Werk Hochtaunus**

Heuchelheimer Str. 20, 61348 Bad Homburg
Tel.: 06172 –59 76 60, www.diakonie-htk.de

Weitere Hilfsmöglichkeiten

- **Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

24 Stunden, 7 Tage die Woche, kostenfrei, mit Dolmetschermöglichkeit

Tel.: 08000 116 016

Online-Beratung: www.hilfetelefon.de

- **Wildwasser Frankfurt e. V. (Standort Bad Homburg)**

www.wildwasser-frankfurt.de

- **pro familia Beratungsstelle Friedrichsdorf**

www.profamilia.de/friedrichsdorf

- **Weißer Ring**

www.weisser-ring.de

- **Frauenbeauftragte im Hochtaunuskreis**

Alle Hilfen sind vertraulich.



DIE FRAUEN- BEAUFTRAGTEN im Hochtaunuskreis

Sprechen Sie uns an!

Bad Homburg v. d. Höhe

Gaby Pilgrim

Tel. 06172 100-3002, Fax -73002

kommunale.frauenbeauftragte@bad-homburg.de

Rathausplatz 1, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe

Friedrichsdorf

Britta Heblich

Tel. 06172 731-1303, Fax -51303

britta.heblich@friedrichsdorf.de

Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Hochtaunuskreis

Dr. Silke Heil, Elke Engmann

Tel. 06172 999-5410, 5416 Fax -9812

elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Ludwig-Erhard-Anlage 1-5,
61352 Bad Homburg v. d. Höhe

Königstein

Suzanne Mueller-Hess

Tel. 06174 202-302, Fax -278

frauen@koenigstein.de

Burgweg 5, 61462 Königstein im Taunus

Kronberg

Nora Arharbi

Tel. 06173 703-1021, Fax -1900

gleichstellung@kronberg.de

Katharinenstraße 7, 61476 Kronberg im Taunus

Oberursel

Sabine Weil

Tel. 06171 502-347, Fax -7152

frauenbuero@oberursel.de

Rathausplatz 1, 61440 Oberursel (Taunus)

Steinbach

N. N.

Tel. +49 6171 7000-0, Fax -900

www.stadt-steinbach.de

Gartenstr. 20, 61449 Steinbach

Usingen

Nadine Fork

Tel. 06081 1024-4004

fork@usingen.de

Wilhelmjstr. 1, 61250 Usingen

Wehrheim

Sabine Schneider

Tel. 06081 589-1010, Fax 06081 589-4710

S.Schneider@wehrheim.de

Dorfborngasse 1, 61273 Wehrheim

Anmeldung

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.

Anmeldung

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

Thema

Termin

Name, Vorname

Straße

Plz., Ort

Telefon

E-Mail

Datum, 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.

Informationen 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

Name

Unterschrift



DIE FRAUEN- BEAUFTRAGTEN im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Usingen
Wehrheim

