



Programm 2018

Vorträge, Seminare und Workshops
für Frauen



**DIE FRAUEN-
BEAUFTRAGTEN**
im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Usingen

„Manchmal möchte ich mich ausschütten wie eine Tasche.

All das nutzlose Zeug, das sich ansammelte im Laufe der Zeit, das mich schwer macht, aussortieren – und leicht einem neuen Tag entgegengehen“

Kristiane Allert-Wybranietz (Deutsche Schriftstellerin)

Liebe Frauen,

alles, was an unserem Leben gut ist oder einmal gut war, alles, was uns ausmacht, Freundschaften, unsere Beziehungen, Kinder vielleicht, der Job, die Wohnung, unsere Hobbys - alles hat seinen Ursprung darin, dass wir einmal, vor längerer Zeit, etwas Neues gewagt haben.

Es gibt ein paar interessante Theorien, warum wir manchmal in unserer Unzufriedenheit verharren, statt uns zu bewegen.

Indem wir es uns in unserer Komfortzone so richtig gemütlich machen, verschenken wir die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln. Egal, in welche Richtung, egal, mit welchem Ausgang: Ein Neuanfang entfaltet immer eine ganz besondere Kraft.

Wir sind in Veränderungsphasen weitaus empfänglicher für Glücksempfindungen als in Zeiten des Stillstands.

Ein Neuanfang macht also schlauer, glücklicher, und er verlängert die subjektive Lebenszeit ganz beträchtlich.

Mit unserem **Programm 2018** wollen wir einen Teil dazu beitragen, Ihnen Impulse geben und die Möglichkeiten eines „Neuanfangs“ in Form von Seminaren, Vorträgen und Workshops anbieten, die Ihnen in den verschiedensten Lebenslagen 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

7 einfache Ernährungsveränderungen	7
Frauen in Führungspositionen	8
Wie Medien die Mutter zur politischen Figur machen	9
Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit	10
Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen	11
Mit Gelassenheit zum Erfolg	12
Sanft aber effektiv zu körperlicher u. seelischer Stabilität	13
Business Knigge für Frauen	14
Umgang mit dem iPad (Apple)	15
Umgang mit dem Tablet (Android Geräte)	16
Älter werdende Eltern begleiten	17
Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg	18
Klopfakupressur Workshop	19
Resilienz Workshop	20
Achtsamkeit im Berufsalltag	21
Besuch der hessischen Staatskanzlei Wiesbaden	22
Abschied nehmen – loslassen – mutig sein – neu beginnen	23
Digitaler Burnout	24
Lust auf Veränderung?	25

Der Weg aus der Überrumpelungsfalle	26
„Nicht mein Problem“	27
Frauen und Altersvorsorge	28
Vom Mut, klare und gesunde Grenzen zu setzen	29
Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit	30
Teilnahmebedingungen und Anmeldung	31
Anschriften	33/34

7 einfache Ernährungsveränderungen bringen spürbar mehr Power Interaktiver Vortrag

Termin: Donnerstag, 01. Februar 2018, 17:00 – 20:00 Uhr

Mit mehr Energie macht das Leben einfach mehr Spaß. Lebens- und besonders Ernährungsgewohnheiten stehen dem oft entgegen. Mehrfachbelastungen im Alltag von Frauen lassen die Ernährung viel zu kurz kommen. Schnell muss sich dann der Körper mit Pizza, Döner und Nudeln zufrieden geben. Kost, für die der Körper Energie verbraucht, um sie verarbeiten zu können.

Lernen Sie 7 Ernährungstipps kennen für mehr Wohlbefinden.

Für mehr Wohlfühl:

- Persönliche Ernährungsgewohnheiten im Alltag
- Welche Bedürfnisse kommen zu kurz?
- Wann, wo und wie esse ich für mehr Energie?
- Was kann man leicht ersetzen für eine gesündere Ernährung?
- Tipps und Anregungen und erste gesunde Kostproben.

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

Ort: Kirchenladen der Ev. Immanuelgemeinde,
Kirchstraße 14, 61462 Königstein im Taunus

Kosten: 23,00 € inklusive schmackhafter Kostproben

Anmeldung: bis 22. Januar 2018
Jutta Hufler
Frauen-& Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Königstein

Frauen in Führungspositionen – Sie werden gebraucht!

Mit Frauenpower in die Führungsebene kommen Seminar

Termin: Mittwoch, 21. Februar 2018, 17:00 – 21:00 Uhr

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

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

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

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

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

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

Referentin: Dr. Ursula Neidhardt,
promovierte Erziehungswissenschaftlerin, Direktorin
der Bildungsverwaltung i. R., zertifizierter
Systemischer Business Coach und systemische
Beraterin, Wiesbaden

Ort: Stadtteil- und Familienzentrum Mitte,
Dietigheimer Straße 24, Bad Homburg v. d. Höhe

Kosten: 25,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 07. Februar 2018
Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte
der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe

Wie Medien die Mutter zur politischen Figur machen „Mutti, Mutter der Kompanie, Landesmutter“ Vortrag mit Diskussion zum Internationalen Frauentag

Termin: Dienstag, 06. März 2018, 18:00 – 20:00 Uhr

„Kohls Mädchen“, „Mutti“, „Mutter der Nation“ – Bundeskanzlerin Angela Merkel hat im Bild der Medien eine erstaunliche Entwicklung durchlaufen.

Die ehemalige Ministerpräsidentin von Nordrhein-Westfalens, Hannelore Kräft wurde als herzliche „Landesmutter“ inszeniert, die lieber zu Hause bei den „Landeskindern“ bleibt, als in Berlin Karriere zu machen.

Und für Ursula von der Leyen als erste Verteidigungsministerin Deutschlands war schnell die Bezeichnung „Mutter der Kompanie“ gefunden.

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

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

**In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.,
Wiesbaden sowie dem Bad Homburger Frauennetzwerk**

Referentin: Dr. Dorothee Beck,
Beraterin für Medien, Kommunikation und Politik,
Autorin und Moderation, Frankfurt am Main

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

Kosten: 15,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 23. Februar 2018
Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte
der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit Vortrag – nicht nur für Frauen!

**Termin: Donnerstag, 08. März 2018, ab 18:15 Uhr – im
Anschluss an den Vortrag ist noch Zeit für Ihre Fragen!**

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.

Referent: **Marcel Petermann,**
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche
Aufgaben, Köln

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

Kosten: keine

Anmeldung: bis 07. März 2018

Gabriela Wölki

Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)

Wie Sie ein Gehalt erzielen, das Sie wirklich verdienen!

Workshop zum Internationalen Frauentag

Termin: Donnerstag, 08. März 2018, 09.00 – 15.30 Uhr

Im Berufsleben stehen immer wieder Gehaltsverhandlungen an, sei es bei einem Vorstellungsgespräch, einem internen Positionswechsel oder einer Veränderung des Aufgabenbereichs. Dabei geht es darum, die Vorzüge der eigenen Arbeitskraft überzeugend zu präsentieren und deren Marktwert in barer Münze zu benennen.

Inwieweit „verkaufen“ Frauen ihre Arbeitskraft anders als Männer? Verhandeln sie zurückhaltender, weil sie ihren Marktwert geringer ansetzen? Sind ihnen Verkaufsgespräche in eigener Sache unangenehm, so dass sie weniger verlangen als ihre männlichen Kollegen? Wie gelingt es, ein Gehalt durchzusetzen, das ihren tatsächlichen Möglichkeiten entspricht?

Ziele und Inhalte der Veranstaltung:

Sie erfahren, wie Sie den Wert Ihrer Arbeitskraft realistisch einschätzen und eine passende Argumentationsstrategie entwickeln. Sie lernen, Ihre Gehaltsforderung selbstbewusst zu vermitteln und zu vertreten. In praxisorientierten Übungen erproben Sie wirkungsvolle Verhandlungstechniken, mit denen Sie souverän und gewinnend auftreten.

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

Referentin: Bettina Schilling,
Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg

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

Kosten: 35,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 26. Februar 2018, Dr. Silke Heil, Elke Engmann
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

Mit Gelassenheit zum Erfolg

Einblick in die Methode Introvision

Interaktiver Vortrag

Termin: Freitag, 09. März 2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben? Und was kann ich tun, um innere Konflikte aufzulösen und handlungsfähig zu bleiben? Oder wie lässt sich ein Gedanke loswerden, der dauerhaft in mir rumort und mir Energie raubt? An der Universität Hamburg wurde dafür von Prof. Dr. Angelika Wagner über Jahrzehnte eine Methode entwickelt und in der Anwendung erfolgreich getestet:

Introvision

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

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

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

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

Kosten: 15,00 €
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung: bis 27. Februar 2018
Heike Stein
Frauen- & Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg

„Sanft aber effektiv durch naturheilkundliche Methoden zu körperlicher und seelischer Stabilität“

Interaktiver Vortrag

Termin: Mittwoch, 14. März 2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Mit Hilfe der Natur zu körperlicher und seelischer Stabilität, so heißt es in der Kronberger Frauenwoche 2018.

Wie komme ich zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit in Zeiten großer Stressbelastungen?

Diese Frage stellen wir uns in der hektischen und komplexen Zeit immer häufiger. Die Auswirkungen dieses rastlosen Lebens bekommen wir früher oder später am eigenen Leib zu spüren - sowohl körperlich als auch seelisch. Sei es durch Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden, Infektanfälligkeit, Angst und Erschöpfung. Für eine ausreichende Vitalstoffversorgung - gerade in Belastungssituationen - sind Vitamine und Mineralien wichtig, um den Körper am Laufen zu halten. Doch welche sind die Richtigen, welche sind kombinierbar und was muss bei der Einnahme beachtet werden?

Mit welchen pflanzlichen Helfern kann ein seelisches Ungleichgewicht wieder ins Lot gebracht werden? Neben typischen Frauenheilpflanzen werden auch an diesem Abend Original Dr. Bach Bachblüten vorgestellt.

Referentin: Andrea Mohr,
Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit
Coach/psychologische Beraterin für Frauen in
Veränderungsprozessen/ Laufbahnberatung – Fokus
Psychosomatik.

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

Kosten: 10,00 €
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung: bis 01. März 2018
Heike Stein
Frauen-& Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg

Business Knigge für Frauen

Ihr erfolgreicher und sicherer Auftritt im Berufsleben

Seminar

Termin: Mittwoch, 18. April 2018, 18:30 – 21:30 Uhr

Ein sicheres Auftreten und gute Umgangsformen gehören neben den fachlichen Fähigkeiten zu den wichtigsten Faktoren für den Erfolg im Berufsleben. Der erste Eindruck ist der entscheidende. Im beruflichen Alltag werden häufig an das Verhalten von Frauen andere Erwartungen gestellt als an das ihrer männlichen Kollegen. In diesem Seminar arbeiten Sie an verschiedenen Beispielen aus Alltagssituationen und überprüfen Ihr angemessenes Verhalten in heiklen Situationen. Sie erfahren, wie Sie sich bei allen Gelegenheiten im beruflichen Alltag richtig präsentieren. Knigge – ein Baustein, der nicht fehlen darf!

Seminarinhalte:

- Der erste Eindruck und seine Wirkung
- Begrüßen, vorstellen, verabschieden
- Kleidung, Dresscode und Körpersprache
- Selbstsichere Körperhaltung
- Umgang mit Kolleginnen und Kollegen
- Umgang mit Vorgesetzten
- Meetings und Geschäftsessen
- Die Kunst des „Smalltalks“

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

Referentin: Petra Schreiber,
Karriere-, Image- und Persönlichkeitstrainerin,
Schmitt am Taunus

Ort: Rathaus Friedrichsdorf,
Hugenottenstr. 55,
5. OG, Raum 505

Kosten: 15;00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 09. April 2018

Britta Heblich, Frauen- und
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

Umgang mit dem iPad (Nur Apple Geräte)

Workshop für Einsteigerinnen

Termin: **Donnerstag, 12. April 2018, 16:00 – 18:00 Uhr**

Juhu, mein neues iPad!

Manchmal wird es geschenkt, ein anderes Mal vielleicht auf Empfehlung selbst gekauft! Und nun?

Die Welt der iPads oder iPhones ist heute für viele selbstverständlich geworden.

Apps, wichtige Funktionen, Verbindungen der Geräte untereinander, überall und jederzeit Zugriff auf persönliche Daten zu haben und nichts verpassen zu dürfen, sind für viele Alltag. Ob im Beruf oder privat spielt kaum noch eine Rolle.

Also! Besser ist es, sich der Herausforderung neuer Geräte wie dem iPad zu stellen und den Umgang und die Handhabung von Apps und Programmen zu erlernen. Sie lernen die Programme zu bedienen, erfahren wie Sie Ihr iPad sinnvoll nutzen können.

Referentin: **Vivian Steurer,**
IT-Dozentin, Fischerbox Training + Consulting

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

Kosten: 25,00 €
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung: bis 07. April 2018
Heike Stein
Frauen- & Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg

Umgang mit dem Tablet (Android Geräte)

Workshop für Einsteigerinnen

Termin: **Donnerstag, 19. April 2018, 16:00 – 18:00 Uhr**

Juhu, mein neues Tablet!

Manchmal wird es geschenkt, ein anderes Mal vielleicht auf Empfehlung selbst gekauft! Und nun?

Die Welt der Tablets oder Smartphones ist heute für viele selbstverständlich geworden. Apps, wichtige Funktionen, Verbindungen der Geräte untereinander, überall und jederzeit Zugriff auf persönliche Daten zu haben und nichts verpassen zu dürfen, sind für viele Alltag. Ob im Beruf oder privat spielt kaum noch eine Rolle.

Also! Besser ist es, sich der Herausforderung neuer Geräte zu stellen und den Umgang und die Handhabung von Apps und Programmen zu erlernen. Sie lernen die wichtigsten Funktionen Ihres Tablets kennen und erfahren wie sie es sinnvoll nutzen können.

Referentin: **Stefanie I. Fischer,**
Dozentin Goethe Institut und Frauensoftwarehaus
Frankfurt/Main. Geschäftsführerin Fischerbox
Training + Consulting

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

Kosten: 25,00 €
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung: bis 15. April 2018
Heike Stein
Frauen- & Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg

Älter werdende Eltern begleiten

Eine Zeit zwischen Sorge und Nähe

Workshop

Termin: Donnerstag, 26. April 2018, 17.00 – 20.00 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 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 hilfsbedürftig zu sein. In dieser angespannten Situation treten offene oder unterschwellige Konflikte zu Tage.

Themen, die in diesem Workshop besprochen werden:

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

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

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

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

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

Kosten: 15,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 12. April 2018, Dr. Silke Heil, Elke Engmann
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

Stärken stärken für den beruflichen Wiedereinstieg Seminar

Termin: Dienstag, 15. Mai 2018, 17:00 – 21:00 Uhr

Kindererziehungszeit, Krankheit, Pflege von Angehörigen oder Arbeitslosigkeit – die Gründe für eine längere Berufspause sind vielfältig.

Frauen arbeiten oft an ihren Defiziten, anstatt sich mit ihren Stärken zu beschäftigen. Wenn Sie mit der Erwerbsarbeit wieder beginnen möchten, dann sollten Sie sich Ihrer vielen Kompetenzen bewusst sein.

Um den eigenen Fähigkeit auf die Spur zu kommen, kann die Beantwortung der folgenden Fragen helfen:

- Was kann ich besonders gut (oder jedenfalls besser als andere)?
- Was braucht die Arbeitswelt von dem, was ich gut kann?
- Wie kann ich meine Stärken präsentieren?
- Kenne ich meine Besonderheiten?
- Wie trete ich selbstbewusst auf?

Dieser interaktive Impulsvortrag bietet eine Orientierungshilfe nach längerer Berufspause.

Erweitern Sie Ihr Bewusstsein, sodass Sie sich zukünftig selbstbewusster und erfolgreicher präsentieren können.

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

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

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

Kosten: 25,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 02. Mai 2018
Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte
der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe

Stress, Ärger, Trauer, Ängste ... besser im Griff mit Klopfakupressur

Workshop Hilfe zur Selbsthilfe

Termin: Mittwoch, 16. Mai 2018, 18:30-21:00 Uhr

Wir alle kennen das, es ist völlig normal, wenn wir Frauen in unserem oft so überfüllten Alltag ab und an gestresst sind, uns über andere ärgern oder mal ein Stimmungstief haben. Es ist auch normal, wenn unser Kind mal Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule hat. Belastend wird es meist erst, wenn dies immer wieder auftritt oder zu einem Dauerzustand wird.

Doch wie kann ich das dauerhaft verändern? Wie komme ich aus Stress, Ärger, Angst, Trauer wieder schnell und aus eigener Kraft heraus?

Mit leicht erlernbarer Klopfakupressur (EFT)!

Mit dieser Technik können wir uns selbst und andere von inneren Blockaden und negativen Gefühlen befreien. Effektiv und einfach! Somit erleichtern wir unser Leben und das unserer Lieben erheblich.

An diesem Abend lernen Sie theoretisch Hintergründe und praktische Grundkenntnisse der EFT/Klopfakupressur kennen, so dass Sie diese im Alltag sofort und immer wieder anwenden können.

Referentin: Barbara Brinkhof,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Psycholotherapie & Coaching – Kinesiologie &
Hypnose, Klopfakupressur & Matrix Reimprinting
Practitioner, Oberursel

Ort: Rathaus Oberursel, Georg-Hieronymi-Saal
Seiteneingang Oberhöchstader Str. 7

Kosten: 15,00 €

Anmeldung: bis 11. Mai 2018
Gabriela Wölki
Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)

Resilienz – Wie Sie erfolgreich den Stürmen des Lebens begegnen

Workshop

Termin: Donnerstag, 17. Mai 2018, 18:30-21:00 Uhr

Resilient zu sein bedeutet Herausforderungen nicht nur zu meistern, sondern sie aktiv zur Verbesserung des beruflichen Alltags und zum persönlichen Wachstum zu nutzen. In diesem Workshop entwickeln Sie Ideen wie Sie mit täglichen Anforderungen im Beruf lösungsorientiert umgehen und wie sie für sich neue Ziele und Erfolge programmieren. Entdecken Sie Ihre Ressourcen und nutzen Sie Ihre mentalen und geistigen Kräfte gezielt. Resilienz ist erlernbar!

Inhalte des Workshops:

- finden Sie Ihre Ressourcen und erfahren Sie, wie Sie sie besser nutzen
- lernen Sie positiver zu kommunizieren.
- entdecken Sie, dass Akzeptanz und Optimismus trainierbar sind
- wie Sie wachsen können durch die täglichen Anforderungen und Krisen

Es gibt nur ein einziges Pünktchen im Weltall, das Sie mit Sicherheit verbessern können: Sich selbst.
(Aldous Huxley)

Referentin: Cornelia van den Hout,
Dipl. Psychologin, lösungsorientierte
Kurzzeittherapeutin, Supervisorin, Business u.
Personal Coach (IHK), Resilienz Trainerin, Oberursel

Ort: Rathaus Oberursel, Georg-Hieronymi-Saal,
Seiteneingang Oberhöchstader Str. 7

Kosten: 30,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 11. Mai 2018
Gabriela Wölki
Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)

Achtsamkeit im Berufsalltag

Interaktiver Vortrag

Termin: Donnerstag, 14. Juni 2018, 19:00-20:30 Uhr

Ständiger Termindruck und Multitasking, während einer Handlung gedanklich schon bei der nächsten sein, grübeln über Vergangenes: Unser Bewusstsein ist nur selten im Hier und Jetzt.

Dieser Zustand der Unachtsamkeit ist die Ursache für die Zunahme von Stress und Burnout in der modernen Arbeitswelt. Sie bedroht zunehmend die Leistungskraft der Mitarbeiter und die Unternehmen.

Als Mittel gegen diese Überlastung soll die Lebenskunst der Achtsamkeit helfen. Für die einen ist es die wirksamste Methode, um Stress im Berufsalltag entgegenzuwirken, für andere esoterischer Klimbim. Was steckt wirklich dahinter?

Durch diesen interaktiven Vortrag erfahren Sie was Achtsamkeit ist, welche Möglichkeiten es birgt und was es Ihnen wirklich nachhaltig bringt.

Referentin: Daniela Daube,
Beflügelnde Perspektiven
Persönlichkeitscoach, Dipl. Betriebswirtin, Oberursel

Ort: Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal E10,
Rathausplatz 1

Kosten: 10,00 €

Anmeldung: bis 11. Juni 2018
Gabriela Wölki
Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)

Besuch der hessischen Staatskanzlei Wiesbaden

Besuch mit Kurzvortrag

Termin: Mittwoch, 20. Juni 2018, 17:30 – 19:00 Uhr

Die Staatskanzlei ist die Regierungszentrale des Landes Hessen und Amtssitz des Ministerpräsidenten, der die Richtlinien der Politik bestimmt.

Für seine Amtsführung bedient sich der Ministerpräsident der Staatskanzlei. Die Staatskanzlei mit ihren rund 220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern plant die Grundzüge der Regierungspolitik, koordiniert die aktuelle Arbeit zwischen den Ministerien und vertritt sie gegenüber dem Landtag. Ihre Leitung hat der Chef der Staatskanzlei.

Beim Besuch der Hessischen Staatskanzlei können Sie bei einer kundigen Führung mehr zu den Aufgaben und der Bedeutung der Staatskanzlei erfahren.

Im Anschluss ist ein Gespräch mit der Frauenbeauftragten der Staatskanzlei geplant, bei dem Sie mehr zu den Themen Frauenförderung, Vereinbarkeit Beruf und Familie sowie zu den Aufgaben der Frauenbeauftragten erfahren.

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

Kooperationsveranstaltung:

Hessische Staatskanzlei & Gleichstellungs- und Frauenbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus, & Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V

Ort:

Treffpunkt, bei individueller Anreise am Eingang
65183 Wiesbaden, Hessische Staatskanzlei, Georg-August-Zinn-
Straße 1, Gebrüder-Grimm-Zimmer

Kosten: 1,00 € (Bitte mitbringen)
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung: bis 07. Juni 2018
Heike Stein
Frauen- & Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg

Abschied nehmen – loslassen – mutig sein – neu beginnen

So bringen wir unser Leben wieder auf einen kraftvollen Weg

Interaktiver Workshop

Termin: Mittwoch, 29. August 2018, 18:00-21:30 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.

Referentin: Birgitta Callegari,
Tiefenpsychologische Beraterin
System Coach, Neu-Anspach

Ort: Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal E10,
Rathausplatz 1

Kosten: 20,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 24. August 2018
Gabriela Wölki
Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)

Digitaler Burnout

Hat die eigene Erreichbarkeit Grenzen?

Vortrag

Termin: **Donnerstag, 30. August 2018, 18:00 – 20:00 Uhr**

Viele Frauen sind heute ununterbrochen erreichbar auf Smartphone und Tablet. Sie sind ständig abgelenkt und kommen dabei zu nichts. Der permanente Griff zum Smartphone ist mehr als nur eine Gewohnheit – ein archaischer Trieb. Der Wunsch nichts zu verpassen zwingt viele, regelmäßig das Mobiltelefon zu checken.

In dem Vortrag wird das Phänomen des Digitalen Burnouts vorgestellt und dessen Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft.

Es werden konkrete Empfehlungen aufgezeigt für eine „digitale Diät“ ohne auf etwas verzichten zu müssen.

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

Referentin: **Paula Landes,**
Studierte Medienwissenschaftlerin und
selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin,
Frankfurt am Main

Ort: Kirchenladen der Ev. Immanuelgemeinde,
Kirchstraße 14, 61462 Königstein im Taunus

Kosten: 16,00 € (Mindestteilnehmerzahl 8 Teilnehmerinnen)

Anmeldung: bis 21. August 2018
Jutta Hufler
Frauen- & Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Königstein

Lust auf Veränderung?

Kompakt-Kurs für ein effektives Selbst-Coaching

Seminar

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

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

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

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

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

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

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

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

Kosten: 42,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 22. August 2018
Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte
der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe

Der Weg aus der Überrumpelungsfalle

Vortrag

Termin: Mittwoch, 05. September 2018, 18:00 – 21:00 Uhr

Der Weg aus der Überrumpelungsfalle!!!

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

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

Inhalte:

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

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

Referentin: Britta Pütz,

Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH), Darmstadt

Ort:

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

Kosten:

15,00 €
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung: bis 24. August 2018

Heike Stein
Frauen- & Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Kronberg

„Nicht mein Problem“

Oder: Warum es wichtig ist, sich abzugrenzen!

Workshop

Termin: Donnerstag, 25. Oktober 2018, 17:00 – 20:00 Uhr

Geht es Ihnen auch so, dass es Ihnen oft schwer fällt, sich von den Angelegenheiten anderer abzugrenzen? Dauerhafte Erschöpfung und das ohnmächtige Gefühl, dass alle an uns zerren, können die Folge dieser konstanten Vernachlässigung unserer eigenen Bedürfnisse sein. In dieser Veranstaltung geht es um die Sensibilisierung für eine gesunde Abgrenzung und deren positiven Auswirkungen für die individuelle Balance.

Lernen Sie die (oft unbewussten) Glaubenssätze kennen, die uns konsequent steuern und uns häufig dazu bringen, unser Wohlergehen hinter das der Anderen zu stellen. Anhand von Beispielen aus dem Alltag üben wir eine gesunde und vertretbare Abgrenzung und entwickeln Strategien, uns einen stabilen Freiraum zu schaffen.

Denn nur wenn wir den Fokus für unsere Gesundheit und unsere innere Balance richten, können wir uns dauerhaft die Kraft bewahren

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

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

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

Kosten: 15,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 15. Oktober 2018, Dr. Silke Heil, Elke Engmann
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

Frauen und Altersvorsorge – und ich dachte, ich hätte vorgesorgt...

Vortrag

Termin: Donnerstag, 25. Oktober 2018, 18:30 – 20:30 Uhr

Als ein Thema, das jeden betrifft, ist Vorsorge inzwischen in der breiten Öffentlichkeit angekommen. In Bezug auf die finanzielle Vorsorge jedoch stellen sich bei Frauen noch immer einige Probleme häufiger als bei Männern, da in der Ehe weiterhin oftmals die Verteilung von Familienarbeit und beruflicher Karriere nicht ausgeglichen ist. Dann bleibt die Vorsorge für sich selbst hinter der Sorge für Familie und Angehörige häufig zurück – mit dem Risiko einer finanziell zu geringen Altersversorgung.

Der Vortrag zeigt auf, wie sich die Ehe auf finanzielle Vorsorgeentscheidungen auswirken kann, und beleuchtet Probleme, die sich häufig gerade für Frauen stellen. Im Scheidungsfall können sich Nachteile insbesondere beim Versorgungsausgleich ergeben – und unter Umständen gerade bei bereits länger geschiedenen Ehen eine Überprüfung erforderlich machen.

In der Veranstaltung findet keine Beratung zu Rentenprodukten statt.

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

Referentin: Christa Benedikt-Eßlinger,
Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht,
Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg

Ort: Rathaus Friedrichsdorf,
Hugenottenstr. 55,
5. OG, Raum 505

Kosten: 15,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 15. Oktober 2018
Britta Hebllich,
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Friedrichsdorf

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

Termin: Donnerstag, 01. November 2018, 18:00-21:00 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

Kosten: 30,00 € (inkl. Getränke)

Anmeldung: bis 26. Oktober 2018
Gabriela Wölki
Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit Vortrag – nicht nur für Frauen!

**Termin: Donnerstag, 08. November 2018, ab 18:15 Uhr
– im Anschluss an den Vortrag ist noch Zeit für Ihre Fragen!**

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.

Referent: **Marcel Petermann,**
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche
Aufgaben, Köln

Ort: Rathaus Oberursel, Georg-Hieronymi-Saal
Seiteneingang Oberhöchstadter Str. 7

Kosten: keine

Anmeldung: bis 07. November 2018

Gabriela Wölki

Frauenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus)

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: _____

Anschriften

Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v.d. Höhe
Gaby Pilgrim
Rathausplatz 1, 61348 Bad Homburg v.d. Höhe
☎ 0 61 72 / 100 – 4010, 📠 0 61 72 / 100 – 74010
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
Jutta Hufler
Burgweg 5, 61462 Königstein im Taunus
☎ 0 61 74 / 202 – 217, 📠 0 61 74 / 202 – 1217
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

Wilhelmstraße 1, 61250 Usingen

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

M@il: harmel@usingen.de



Hrsg.:
Arbeitskreis der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis
Januar 2018