



---

## Sehr geehrte Damen, liebe Frauen,

mit unserem neuen Jahresprogramm 2010 laden wir Sie herzlich zu vielen informativen und spannenden Seminaren und Veranstaltungen rund um die staatsbürgerliche Frauenarbeit in Hessen ein!

Möchten Sie sich beruflich weiterbilden mit guter Rhetorik, erfolgreichen Verhandlungsstrategien oder der Beherrschung des „Business-Knigge“? Können Sie Erfolg „anziehen“? Welche Techniken werden gegen Unhöflichkeit, Mobbing und Stress angewandt? Wir informieren Sie auch über die Modalitäten von Mini- und Midi-Jobs, die soziale Sicherung von Pflegepersonen, alternative Wohnformen im Alter sowie die Möglichkeiten und Grenzen von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Welche Rolle nahmen die Frauen in der deutschen Migrationsgeschichte der vergangenen 50 Jahre ein? Wie kann die gleichberechtigte Teilhabe von Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund in unserer Gesellschaft verbessert werden?

Welche Perspektiven bieten „Interkulturelle Öffnung und Kompetenz“ für unser Zusammenleben?

„Politik aus erster Hand“ erleben Sie in unseren Seminaren im Hessischen Landtag. Wollten Sie nicht schon immer einmal interessante Exkursionsziele wie die Studios des Hessischen Rundfunks, die Artenschutzasservatenkammer im Frankfurter Flughafen oder das Hessische Landeskriminalamt in Wiesbaden kennen lernen?

Das Programmheft 2010 besteht wie seine Vorgänger aus zwei Teilen. In der ersten Hälfte finden Sie die Seminare und Exkursionen für einzelne Frauen – mit festem Termin und Veranstaltungsorten – in ganz Hessen. Im zweiten Teil sind weitere Seminarthemen für Gruppen, Vereine, Verbände und Frauenbeauftragte aufgeführt. Sie können sämtliche Themen der Einzel- und Gruppenveranstaltungen für Ihre individuelle Veranstaltung zu günstigen Konditionen hessenweit bei uns buchen. Rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern!

Gern informieren wir Sie per e-mail mit unserem monatlich erscheinenden Newsletter über unsere aktuellen Zusatzveranstaltungen. Besuchen Sie uns auch an unserem Stand in der Landesausstellung des Hessentages vom 28. Mai bis zum 6. Juni 2010 in Stadallendorf. →

→ Ein herzliches Dankeschön sagen wir allen, die unsere Arbeit fördern, insbesondere dem Land Hessen und den Abgeordneten des Hessischen Landtags. Gleiches gilt für das vielfältige Engagement der Mitarbeiterinnen, Referentinnen, der Mitglieder des Programmausschusses und der Kooperationspartnerinnen im vergangenen Jahr. Wir hoffen, auch in diesem Jahr Ihre Erwartungen an unser BüroF erfüllen zu können und freuen uns bereits jetzt auf ein gemeinsames, spannendes und erfolgreiches Jahr 2010.

Dr. Ulrike Sofie Scholtz  
Vorstandsvorsitzende

Dr. Andrea-Sabine Jacobi  
Geschäftsführerin

### **Vorstandsmitglieder**

#### **Vorsitzende:**

Dr. Ulrike Sofie Scholtz, Wiesbaden

#### **Stellvertretende Vorsitzende:**

Claudia Ravensburg, MdL, Bad Wildungen

#### **Beisitzerin:**

Petra Fuhrman, MdL, Wiesbaden

#### **Beisitzerin:**

Kordula Schulz-Asche, MdL, Eschborn

#### **Schatzmeisterin:**

Helga Skolik, Wiesbaden

#### **Vorsitzende des Programmausschusses:**

Doris Globig, Seligenstadt

### **Programmausschussmitglieder**

Marita Eilrich, Frankfurt am Main

Elisabetta Fortunato, Offenbach am Main

Sigrid Isser, Offenbach am Main

Mechthild Koch, Obertshausen

Renate Reinecke, Langgöns

Brigitte Schlüter, Walldorf

Barbara Schmidbauer, Darmstadt

Dr. Ulrike Sofie Scholtz, Wiesbaden

Elke Tomala-Brümmer, Rodgau

Claudia Wesner, Frankfurt am Main

### **Mitarbeiterinnen**

Dr. Andrea-Sabine Jacobi, Geschäftsführerin

Brigitte Lesch, Buchhaltung

Carolin Rauscher, Bildungsreferentin

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Für einzelne Frauen**

Themenübersicht	6
Terminübersicht	8
Veranstaltungen	12 – 74
Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen	95 – 100

### **Für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte**

Themenübersicht	10
Veranstaltungen	76 – 94
Anfrageformular und Anfragebedingungen	101 – 106

## Themenübersicht – für einzelne Frauen

Seminar-Nr.

### Gesellschafts- und Kommunalpolitik

- 1 Selbstbestimmt wohnen / 27.01. / Schöneck
- 6 Zeigen Sie Profil / 20.02. / Seeheim-Jugenheim
- 7 Vortrag: Fundraising / 24.02. / Reinheim
- 11 Droht Frauen die Altersarmut? / 02.03. / Wetzlar
- 12 Mini- und Midijobs / 04.03. / Bad Hersfeld
- 16 Mobbing / 11.03. / Erbach
- 17 Häusliche Gewalt und Stalking / 11.03. / Bad Soden-Salmünster
- 19 Mini- und Midijobs / 17.03. / Kassel
- 24 Mini- und Midijobs / 24.03. / Marburg
- 25 Gesund und vital im Alter / 25.03. / Seeheim-Jugenheim
- 27 Der Hessische Landtag / 15.04. / Wiesbaden
- 29 Pflegebedürftigkeit – was nun? / 22.04. / Rüsselsheim
- 33 Frauen und effektive Geldanlage / 27.04. / Friedberg
- 43 Der Hessische Landtag / 08.09. / Wiesbaden
- 50 Strategien zur Stressbewältigung / 25.09. / Vöhl-Harbshausen
- 51 Zeigen Sie Profil / 25.09. / Babenhausen
- 56 Meine Rechte und Pflichten als Arbeitnehmerin / 06.10. / Griesheim
- 57 Alles im Lot / 30.10. / Fulda
- 60 Gesund und vital im Alter / 03.11. / Griesheim
- 61 Pflegebedürftigkeit – was nun? / 11.11. / Bad Hersfeld
- 63 Gesund und vital im Alter / 16.11. / Bad Soden-Salmünster

### Frau und Beruf

- 2 Mit Leichtigkeit, Lachen und Humor / 30.01. / Babenhausen
- 3 Erfolgreiche Gesprächsführung im Beruf / 02.02. / Kassel
- 4 Stimme einsetzen! / 06.02. / Wiesbaden
- 5 Business Knigge / 20.02. / Frankenau
- 9 Fit for the Job: Business Knigge / 27.02. / Kelsterbach
- 10 Selbstpräsentation / 27.02. / Rödermark
- 13 Sachgerecht verhandeln / 04.03. / Idstein
- 14 Mit Leichtigkeit, Lachen und Humor / 06.03. / Fulda
- 15 Das Harvard-Verhandlungsmodell / 06.03. / Fulda
- 20 Umgang mit Kritik / 20.03. / Fulda
- 21 Sachgerecht verhandeln / 20.03. / Babenhausen
- 22 Bewerbungstraining / 20.03. / Korbach
- 23 Soft Skills / 20.03. / Wiesbaden
- 28 Das Harvard-Verhandlungsmodell / 17.04. / Fulda
- 31 Körpersprache und Rhetorik / 24.04. / Wiesbaden-Naurod
- 32 Sachgerecht verhandeln / 24.04. / Griesheim

Seminar-Nr.

### Frau und Beruf

- 34 Women-Business-Knigge / 29.04. / Kassel
- 37 Fit for the Job: Business Knigge / 06.05. / Idstein
- 38 Sachgerecht verhandeln / 07.05. / Bad Schwalbach
- 39 Umgang mit Kritik / 08.05. / Seeheim-Jugenheim
- 41 Kann man Erfolg anziehen? / 19.06. / Griesheim
- 44 „So bin ich, so sind die anderen“ / 11.09. / Griesheim
- 46 Umgang mit Kritik / 18.09. / Fulda
- 47 Das Harvard-Verhandlungsmodell / 22.09. / Marburg
- 48 Kann man Erfolg anziehen? / 23.09. / Wiesbaden
- 49 Kann ich Erfolg anziehen? / 24.09. / Bad Schwalbach
- 52 Umgang mit Kritik / 28.09. / Langen
- 54 Körpersprache und Rhetorik / 01.10. / Bad Hersfeld
- 55 Kann man Erfolg anziehen? / 05.10. / Bad Soden-Salmünster
- 58 Höflich im Ton / 30.10. / Wiesbaden-Naurod
- 59 Meetings und Workshops moderieren / 02.11. / Kassel
- 62 Führen und leiten / 13.11. / Wiesbaden

### Exkursionen

- 08 Die Europäische Zentralbank / 26.02. / Frankfurt
- 18 Flughafen Frankfurt am Main / 17.03. / Frankfurt
- 26 Konsum und Zukunft / 25.03. / Wetzlar
- 30 Besuch der Deutschen Börse AG / 23.04. / Frankfurt
- 35 Kunstaussstellung der Deutschen Bank / 30.04. / Frankfurt
- 36 Besuch der Kaffeerösterei Wacker / 05.05. / Frankfurt
- 40 Das Landeskriminalamt Wiesbaden / 10.06. / Wiesbaden
- 42 Die Spielbank in Bad Homburg / 22.06. / Bad Homburg
- 45 Besuch der Stadt Marburg / 16.09. / Marburg
- 53 Frauen beim Hessischen Rundfunk / Oktober / Frankfurt

## Terminübersicht – für einzelne Frauen

Thema / Ort / Seminar-Nr.

### Januar

- 27.01. **Selbstbestimmt wohnen** / Schöneck / 1
- 30.01. **Mit Leichtigkeit, Lachen und Humor** / Babenhausen / 2

### Februar

- 02.02. **Erfolgreiche Gesprächsführung im Beruf** / Kassel / 3
- 06.02. **Stimme einsetzen!** / Wiesbaden / 4
- 20.02. **Business Knigge** / Frankenau / 5
- 20.02. **Zeigen Sie Profil** / Seeheim-Jugenheim / 6
- 24.02. **Vortrag: Fundraising** / Reinheim / 7
- 26.02. **Die Europäische Zentralbank** / Frankfurt / 8
- 27.02. **Fit for the Job: Business Knigge** / Kelsterbach / 9
- 27.02. **Selbstpräsentation** / Rödermark / 10

### März

- 02.03. **Droht Frauen die Altersarmut?** / Wetzlar / 11
- 04.03. **Mini- und Midijobs** / Bad Hersfeld / 12
- 04.03. **Sachgerecht verhandeln** / Idstein / 13
- 06.03. **Mit Leichtigkeit, Lachen und Humor** / Fulda / 14
- 06.03. **Das Harvard-Verhandlungsmodell** / Fulda / 15
- 11.03. **Mobbing** / Erbach / 16
- 11.03. **Häusliche Gewalt und Stalking** / Bad Soden-Salmünster / 17
- 17.03. **Besuch Flughafen Frankfurt am Main** / Frankfurt / 18
- 17.03. **Mini- und Midijobs** / Kassel / 19
- 20.03. **Umgang mit Kritik** / Fulda / 20
- 20.03. **Sachgerecht verhandeln** / Babenhausen / 21
- 20.03. **Bewerbungstraining** / Korbach / 22
- 20.03. **Soft Skills** / Wiesbaden / 23
- 24.03. **Mini- und Midijobs** / Marburg / 24
- 25.03. **Gesund und vital im Alter** / Seeheim-Jugenheim / 25
- 25.03. **Konsum und Zukunft** / Wetzlar / 26

### April

- 15.04. **Der Hessische Landtag** / Wiesbaden / 27
- 17.04. **Das Harvard-Verhandlungsmodell** / Fulda / 28
- 22.04. **Pflegebedürftigkeit – was nun?** / Rüsselsheim / 29
- 23.04. **Besuch der Deutschen Börse AG** / Frankfurt / 30
- 24.04. **Körpersprache und Rhetorik** / Wiesbaden-Naurod / 31
- 24.04. **Sachgerecht verhandeln** / Griesheim / 32
- 27.04. **Frauen und effektive Geldanlage** / Friedberg / 33
- 29.04. **Women-Business-Knigge** / Kassel / 34
- 30.04. **Besuch Kunstausstellung der Deutschen Bank** / Frankfurt / 35

### Mai

- 05.05. **Besuch der Kaffeerösterei Wacker** / Frankfurt / 36
- 06.05. **Fit for the Job: Business Knigge** / Idstein / 37
- 07.05. **Sachgerecht verhandeln** / Bad Schwalbach / 38
- 08.05. **Umgang mit Kritik** / Seeheim-Jugenheim / 39

### Juni

- 10.06. **Das Landeskriminalamt Wiesbaden** / Wiesbaden / 40
- 19.06. **Kann man Erfolg anziehen?** / Griesheim / 41
- 22.06. **Die Spielbank in Bad Homburg** / Bad Homburg / 42

### September

- 08.09. **Der Hessische Landtag** / Wiesbaden / 43
- 11.09. **„So bin ich, so sind die anderen“** / Griesheim / 44
- 16.09. **Besuch der Stadt Marburg** / Marburg / 45
- 18.09. **Umgang mit Kritik** / Fulda / 46
- 22.09. **Das Harvard-Verhandlungsmodell** / Marburg / 47
- 23.09. **Kann man Erfolg anziehen?** / Wiesbaden / 48
- 24.09. **Kann ich Erfolg anziehen?** / Bad Schwalbach / 49
- 25.09. **Strategien zur Stressbewältigung** / Vöhl-Harbshausen / 50
- 25.09. **Zeigen Sie Profil** / Babenhausen / 51
- 28.09. **Umgang mit Kritik** / Langen / 52

### Oktober

- Oktober **Frauen beim Hessischen Rundfunk** / Frankfurt / 53
- 01.10. **Körpersprache und Rhetorik** / Bad Hersfeld / 54
- 05.10. **Kann man Erfolg anziehen?** / Bad Soden-Salmünster / 55
- 06.10. **Meine Rechte und Pflichten als Arbeitnehmerin** / Griesheim / 56
- 30.10. **Alles im Lot** / Fulda / 57
- 30.10. **Höflich im Ton** / Wiesbaden-Naurod / 58

### November

- 02.11. **Meetings und Workshops moderieren** / Kassel / 59
- 03.11. **Gesund und vital im Alter** / Griesheim / 60
- 11.11. **Pflegebedürftigkeit – was nun?** / Bad Hersfeld / 61
- 13.11. **Führen und leiten** / Wiesbaden / 62
- 16.11. **Gesund und vital im Alter** / Bad Soden-Salmünster / 63

## Themenübersicht – für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

Seminar-Nr.

### Gesellschafts- und Kommunalpolitik

- 64 Lebenslagen von Migrantinnen in Deutschland
- 65 Zwischen Integration und Segregation
- 66 Interkulturelle Öffnung und Kompetenz
- 67 Stress lass nach!
- 68 Fundraising
- 69 Droht Frauen die Altersarmut?
- 70 Frauen und effektive Geldanlage
- 71 Generationsübergreifende Teamarbeit
- 72 Umgang mit dem Medizinischen Dienst
- 73 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- 74 Scheiden tut weh!

Seminar-Nr.

### Frau und Beruf

- 75 Die Macht des Wortes nutzen
- 76 Konfliktmanagement
- 77 Konkurrenz unter Frauen
- 78 Die Kunst, im richtigen Moment die passenden Worte zu finden
- 79 Körpersprache und Rhetorik
- 80 Ziel- und Zeitplanung
- 81 Sicher und kompetent am Telefon

## Selbstbestimmt wohnen

Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass gut ein Drittel der Erwachsenen eine alternative Wohnform im Alter bevorzugt.

Weil die Wohnsituation großen Einfluss auf die Lebensqualität hat, beschäftigen sich immer mehr Menschen schon im mittleren Alter mit Fragen wie:

- Welche baulichen Anforderungen muss die Wohnung erfüllen, um Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung/Behinderung eine Bleibe im Alter zu ermöglichen?
- Wie können ambulante Hilfen organisiert werden?
- Was ist „betreutes Wohnen“?
- Stellen gemeinschaftsorientierte Wohnmodelle eine Alternative dar?

Die Veranstaltung gibt einen Überblick über verschiedene Wohnformen mit ihren besonderen Merkmalen, Qualitäten und Risiken. Ferner werden Ansprechpartner, Beratungsstellen und Modellprojekte vorgestellt sowie individuelle Einzelfragen beantwortet.

**Referentin:**

Helene Rettenbach, PlanWerkStadt, Wiesbaden

**Kooperation:**

Fachbereich Familie & Kultur Schöneck

**Datum:**

Mittwoch, 27. Januar 2010, 18:30 – 20:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

61137 Schöneck-Oberdorffelden, Dorfgemeinschaftshaus,  
Weidenweg

**Teilnahmebeitrag:**

€ 5,-

**Anmeldeschluss:**

19. Januar 2010

## Mit Leichtigkeit, Lachen und Humor erreichen wir mehr!

Stress gilt als einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit und beherrscht heute den Alltag vieler Menschen. Besonders Frauen geraten leicht in die Stressfalle, da sie häufig Mehrfachbelastungen durch Kindererziehung, Beruf, Haushalt und Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger ausgesetzt sind.

In diesem Seminar wird der positive Aspekt von Humor zur Bewältigung von Stress aufgezeigt. Denn: Wenn wir lachen und humorvoll sind, springt der Funke schneller über. Kontakte lassen sich leichter und schneller aufbauen. Begegnungen verlaufen entspannter und vertrauensvoller. Lachen entschärft Situationen. Sie können Dinge ansprechen, die sonst schwer zu thematisieren sind.

Lachen und Humor machen gelassen und schaffen Abstand zu Problemen. Sie können manches aus einer anderen Perspektive sehen. Das ist die Grundlage, um kreativ zu sein, effizient zu arbeiten und gesund zu bleiben.

Im Seminar werden verschiedene Techniken vermittelt, mit denen wir Humor in den Alltag transferieren. Lach-Yoga ist eine davon. Sie lernen, Kommunikationswege zu vereinfachen, kreativer zu werden, mehr Freude an der Arbeit zu finden und den Alltag gelassener zu bewältigen. Wäre doch gelacht, wenn nicht!

**Referentin:**

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

**Kooperation:**

Frauenforum Babenhausen

**Datum:**

Samstag, 30. Januar 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

64832 Babenhausen, Erasmus-Alberus-Haus,  
Ev. Kirchengemeinde Babenhausen, Marktplatz 7

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

**Anmeldeschluss:**

21. Januar 2010

## Erfolgreiche Gesprächsführung im Beruf

### Grundlagen und Techniken

In diesem Seminar erlernen Sie Techniken und Methoden für eine erfolgreiche Gesprächsführung im beruflichen Alltag. Erfahren Sie, wie Sie ein arbeitsfreundliches Klima schaffen, um ein zielorientiertes, strukturiertes Gespräch zu einem verbindlichen Abschluss zu bringen.

#### Seminarinhalte:

- Unterschiedliche Gesprächsführung von Frauen und Männern
- Gesprächsfördernde und -hemmende Faktoren
- Zielbestimmung
- Inhaltliche und strategische Vorbereitung
- Ergebnis
- Absprache und Beendigung
- Gesprächsbeispiele

#### Referentin:

Bettina Schäfer, Dipl.-Oecotrophologin, Coach, Bad Sooden-Allendorf

#### Kooperation:

Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel

#### Datum:

Dienstag, 02. Februar 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

34117 Kassel, Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel,  
Im Kulturbahnhof

#### Teilnahmebeitrag:

€ 50,-

#### Anmeldeschluss:

25. Januar 2010

## Stimme einsetzen!

### Sprechen, kommunizieren und überzeugend auftreten

Die Stimme ist für uns ein selbstverständliches Ausdrucksmittel. Sie dient der Kommunikation im Beruf, dem Auftritt im Ehrenamt und den Beziehungen im privaten Leben. An diesem Tag werden sich die Teilnehmerinnen mit der Wirkung der eigenen Stimme und Sprache befassen. Sie trainieren, die eigene Stimme beim Reden vor Gruppen sicherer und schonender einzusetzen.

#### Dabei helfen uns folgende Fragestellungen weiter:

- Was zeigt meine Sprechstimme von mir?
- Was möchte ich übermitteln?
- Wie kann ich mich besser verständlich machen?
- Wie kann ich meine persönliche Stimme annehmen?

Durch praxisorientierte, spielerische Übungen nähern wir uns einer natürlichen, individuellen Ausdrucksweise an, die zur eigenen Person passt. Das Bewusstsein von der eigenen Stimme und deren Wirkung wird angeregt und trainiert. Dieser Tag richtet sich an Frauen, die mehr Mut und Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrer Stimme anstreben. Bitte denken Sie daran, während des Kurses bequeme Kleidung zu tragen. Mitzubringen ist ein eigener Text, den Sie z.B. im Rahmen einer Präsentation vortragen möchten, als Lektorin vorlesen sollen oder in eine Rede zu einer Familienfeier einfügen möchten.

#### Referentin:

Ursula Thies, Stimmbildnerin,  
Freiberuflerin im Konzert- und Opernbereich, Bitburg

#### Kooperation:

Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden

#### Datum:

Samstag, 06. Februar 2010, 10:00 – 16:30 Uhr

#### Veranstaltungsort:

65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Raum 319/320, Friedrichstr. 26-28

#### Teilnahmebeitrag:

€ 45,-

#### Anmeldeschluss:

28. Januar 2010

Die Akkreditierung des Seminars beim Institut für Qualitätsentwicklung ist vorgesehen. Informationen hierzu können ab Januar 2010 beim BüroF angefragt werden.

## Business-Knigge – Trumpfen Sie mit optimalen Umgangsformen

Wenn Sie gewisse Regeln im privaten und geschäftlichen Umgang beherrschen, dabei noch sympathisch wirken, kommen Sie gut an. Denn: Etikette, gutes Benehmen und selbstsicheres Auftreten entscheiden mehr denn je über beruflichen Erfolg.

Lernen Sie, wie Sie Anerkennung durch Kompetenz gewinnen und mit einer ruhigen und stressfreien Ausstrahlung überzeugen. Sie erhalten in diesem Seminar das nötige Fachwissen, z.B. erfahren Sie mehr über die Bedeutung suggestiver Einflüsse im Berufs- und Privatleben.

*Inhalte für Ihren erfolgreichen Auftritt:*

- Neue Knigge-Trends im Zeitalter der Globalisierung
- Sicheres Auftreten bei verschiedenen Anlässen
- Richtige Präsentation bei unterschiedlichen Empfängen
- Duzen oder Siezen – Vermeidbare Fettnäpfchen
- Guter Ton im Restaurant, bei Tisch und bei offiziellen Einladungen
- Pünktlichkeit und Verspätungen
- Stilvolles Verhalten bei Verhandlungen contra Ellenbogen-Verhalten
- Handy-Knigge und E-Mail-Knigge
- Gutes Benehmen – Was ist tabu?

**Referentin:**

Silvia Fröhlich, Unternehmensberaterin und Karrierecoach, Kassel

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte des Landkreises Waldeck-Frankenberg

**Datum:**

Samstag, 20. Februar 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

35110 Frankenau, Frankenauer Hof, Eichenwaldstraße 1

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,- (inklusive Mittagessen)

**Anmeldeschluss:**

11. Februar 2010

## Zeigen Sie Profil – ... die Kunst, selbstsicher aufzutreten und schlagfertig zu reagieren

Kennen Sie das Gefühl, wieder einmal zu spät und nicht mit den richtigen Worten reagiert zu haben? Halten Sie Ihre Meinung lieber zurück, weil Sie glauben, sie nicht angemessen zu äußern?

Souverän und selbstbewusst zu reagieren kann man lernen. Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, um zu mehr Souveränität und Sicherheit in der Kommunikation zu gelangen.

*Seminarinhalte:*

- Der erste Eindruck
- Tipps und praxisnahe Alltagshilfen
- Schlagfertigkeitsstechniken
- Argumentationstechniken
- Abgrenzung
- Weibliche und männliche Kommunikation
- Gelassenheit bei abweichenden Meinungen
- Der souveräne und überzeugende Auftritt

**Referentin:**

Regina Buchholz, PR-Beraterin und Fundraiserin, Frankfurt am Main

**Kooperation:**

Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim

**Datum:**

Samstag, 20. Februar 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

64432 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Bergstraße 18-20

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

**Anmeldeschluss:**

09. Februar 2010

## Vortrag: Fundraising

Angesichts immer knapper werdender öffentlicher Mittel sind viele Vereine und Organisationen heute mehr denn je darauf angewiesen, selbst zusätzliche Geld- und Sachmittel zu beschaffen. Auch viele Frauenprojekte sind auf die Erschließung alternativer Mittelbeschaffung angewiesen. Doch wie müssen Vereine und Organisationen vorgehen? Was müssen sie tun, um ein Stück des Spendenkuchens zu erhalten?

*In dem Vortrag werden die Grundlagen des Fundraisings aufgezeigt:*

- Spendenbriefe (Textaufbau, Adressgewinnung und -auswahl)
- Akquisition bei privaten Förderern, Unternehmen, Stiftungen
- Grundlagen des Bußgeldmarketings und weitere Fundraisingmethoden (z.B.: Benefizveranstaltungen, Aktionen)

**Referentin:**

Regina Buchholz, PR-Beraterin und Fundraiserin, Frankfurt am Main

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Reinheim  
Bündnis für Familie, Reinheim

**Datum:**

Mittwoch, 24. Februar 2010, 19:00 – 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

64354 Reinheim, Kulturzentrum Hofgut, Kirchstraße 24, Raum 4

**Teilnahmebeitrag:**

€ 8,-

**Anmeldeschluss:**

11. Februar 2010

## Die Europäische Zentralbank in Frankfurt (EZB)

Am 01. Juni 1998 wurde das Europäische System der Zentralbanken, dessen Mittelpunkt die Europäische Zentralbank in Frankfurt am Main ist, errichtet.

Ein halbes Jahr später, am 01. Januar 1999 erfolgte mit dem Euro die Einführung einer neuen, einheitlichen Währung in Europa. Am 01. Januar 2002 hat der Euro die alte Landeswährung der D-Mark in Deutschland abgelöst.

*In dem Vortrag mit anschließender Diskussion im Eurotower werden folgende Fragen beantwortet:*

- Aufgaben und Organisation der Europäischen Zentralbank (EZB)
- Welche Rolle spielt die EZB in der Wirtschafts- und Währungsunion?
- Inwiefern ist sie für die „Geldpolitik“ zuständig?
- Sicherheitsmerkmale der Euro-Banknoten und -Münzen

**Datum:**

Freitag, 26. Februar 2010, 14:00 – 16:00 Uhr

**Treffpunkt/Veranstaltungsort:**

60311 Frankfurt am Main, Europäische Zentralbank,  
Kaiserstraße 29, Eurotower

**Teilnahmebeitrag:**

€ 8,-

**Anmeldeschluss:**

18. Februar 2010

**Hinweis:**

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

## Fit for the Job: Business Knigge

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.

Um im beruflichen Alltag zu punkten, sollten Sie sich auf dem Parkett sicher bewegen, mit unterschiedlichen Gesellschaftskreisen zurechtkommen und auch in unvorhersehbaren Situationen richtig reagieren.

Das Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie sich bei allen Gelegenheiten perfekt präsentieren und macht Sie fit für jede Situation im Business – vom richtigen Outfit über die angemessene Begrüßung bis hin zum lockeren Smalltalk.

*Im Mittelpunkt des Seminars stehen folgende Themen:*

- Aktuelle Umgangsformen
- Begrüßen, vorstellen, verabschieden
- Kleidung, Dress Code und Körpersprache
- Selbstsichere Körperhaltung
- Umgang mit Kollegen
- Umgang mit Vorgesetzten
- Meetings und Geschäftsessen
- Die Kunst des Small Talks

**Referentin:**

Regina Buchholz, PR-Beraterin und Fundraiserin, Frankfurt am Main

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Kelsterbach

**Datum:**

Samstag, 27. Februar 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65451 Kelsterbach, Rathaus/Neubau, Mörfelder Straße 33, Sitzungszimmer

**Teilnahmebeitrag:**

€ 10,- (Anmeldungen bitte an die Frauenbeauftragte der Stadt Kelsterbach: Telefon: 06107/77 33 15)

**Anmeldeschluss:**

18. Februar 2010

## Selbstpräsentation – sicher und überzeugend auftreten

Sich zu präsentieren ist Herausforderung und Chance – sich auf eine Stelle zu bewerben, in ein Gremium gewählt zu werden oder den Vorsitz einer Organisation zu übernehmen. Immer geht es um den Eindruck, den Sie im Auswahlverfahren hinterlassen.

Aus Scheu vor Eigenlob und Selbstdarstellung verkaufen sich Frauen hier oftmals schlechter. Sie „stellen ihr Licht unter den Scheffel“. Es geht jedoch in solchen Situationen um das Herausstellen der eigenen Fähigkeiten und besonderen Fertigkeiten, die Sie für die angestrebte Position mitbringen. In diesem Seminar erwerben Sie die Fähigkeit, vor einer Gruppe gelassen und sicher aufzutreten und durch eine authentische Vortragsweise zu überzeugen.

*Inhalte der Veranstaltung:*

- Sicheres Auftreten vor einer Gruppe
- Reden mit und ohne Konzept
- Der eigene Redestil
- Körpersprache und Stimme
- Selbstbild – Fremdbild
- Feedback
- Umgang mit Widerständen und Störungen

**Referentin:**

Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Königstein/Taunus

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Rödermark

**Datum:**

Samstag, 27. Februar 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

63322 Rödermark, Kulturhalle Ober-Roden, Dieburger Straße 27, Graf-Reinhard-Saal

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

**Anmeldeschluss:**

18. Februar 2010

## Droht Frauen die Altersarmut?

### Was können Frauen für eine bessere Altersversorgung tun?

Die Durchschnittsrente von Frauen beträgt € 555,00. Frauen erleiden höhere Einbußen bei der gesetzlichen Rente durch kürzere Erwerbszeiten aufgrund von Kindererziehung und niedrigem Durchschnittseinkommen.

Finanzielle Gleichberechtigung in der Familie ist angestrebt, die Realität sieht in vielen Familien anders aus: 36 % aller Frauen betreiben noch überhaupt keine private Altersvorsorge. Für 35 % dieser Frauen ist Geldmangel der Grund, warum sie nicht privat vorsorgen. Wenn Frauen Geld anlegen, ist ihr Sparbetrag für die Altersvorsorge allerdings im Durchschnitt nur halb so hoch wie der Sparbetrag der Männer.

*Im Vortrag werden folgende Schwerpunkte behandelt:*

- Wie ermitteln Sie Ihren Rentenbedarf für's Alter?
- Welche Möglichkeiten der privaten Altersvorsorge gibt es unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien *Sicherheit – Rendite – Flexibilität*?
- Wie können Sie optimal die staatliche Förderung für den Aufbau Ihrer persönlichen Altersvorsorge nutzen?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, konkrete Fragen zu diskutieren.

#### **Referentin:**

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

#### **Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Wetzlar

#### **Datum:**

Dienstag, 02. März 2010, 18:30 – 21:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

35578 Wetzlar, Rathaus, Ernst-Leitz-Straße 30

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 5,- (Der Teilnahmebeitrag ist am Veranstaltungsabend vor Ort bar zu zahlen. Es wird um vorherige Anmeldung gebeten.  
Telefon: 06441/99 10 60)

#### **Anmeldeschluss:**

22. Februar 2010

## Mini- und Midijobs – Chancen und Risiken für die Berufsgestaltung von Frauen

In Deutschland arbeiten mehr als 6 Millionen Menschen und davon überwiegend Frauen in Minijobs, zum Beispiel als Verkäuferin, Kellnerin oder als Hilfe in einem Privathaushalt. Diese Beschäftigungen sind als sogenannte „400-Euro-Jobs“ bekannt und grundsätzlich sozialversicherungsfrei. Abgaben zahlt meist nur der Arbeitgeber. Daneben sind viele Frauen im Niedriglohnbereich (400,01 € bis 800,00 €) in sogenannten Midijobs beschäftigt. Diese bieten einen umfassenden Schutz in der Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Rentenversicherung an. Die vorgestellten Beschäftigungsverhältnisse finden wir vornehmlich bei Frauen vor. Die Gründe für diese Berufsgestaltung sind vielfältig, wie z.B. die Schwierigkeit bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Gerade diese Berufsgestaltung birgt jedoch für die Erwerbs- und Altersabsicherung Gefahren, die Sie vermeiden sollten. Daher sollten Sie ein paar Regeln beachten, um sich vor Überraschungen zu schützen.

*Der Vortrag behandelt folgende Themen:*

- Berufsgestaltung von Frauen
- Verdienst- und Zeitgrenzen bei Mini- und Midijobs
- Beiträge, die der Arbeitgeber übernimmt
- Abgesichert in privaten Haushalten arbeiten
- Staffelung der Sozialversicherungsbeiträge bei Midijobs
- Konflikte, die bei der Einforderung von Pflichten und Rechten entstehen

#### **Referentin:**

Heike Kühne, gerichtlich zugelassene Rentenberaterin, Dipl.-Verwaltungswirtin und Dipl.-Juristin, Homberg (Efze)

#### **Kooperation:**

Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

#### **Datum:**

Donnerstag, 04. März 2010, 18:30 – 21:30 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12, Kreistagssitzungssaal

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 5,- (Am Veranstaltungsabend vor Ort bar zu bezahlen.)

#### **Anmeldeschluss:**

25. Februar 2010

## Sachgerecht verhandeln

### So können Sie Verhandlungen gewinnbringend führen

Verhandeln ist Bestandteil unseres Lebens. Täglich verhandeln wir – ob im privaten oder beruflichen Bereich. Aber auch wenn Sie sich bürgerschaftlich engagieren, stehen Sie häufig in Verhandlungen.

Im Workshop erarbeiten wir einen „Verhandlungsbaukasten“. Die notwendigen Kommunikationselemente werden übersichtlich aufgebaut und für Sie abrufbar.

#### *Inhalte des Workshops:*

- Gehen Sie von den Problemen aus
- Sehen Sie Menschen und Probleme getrennt
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Interessen
- Bleiben Sie sich treu
- Entdecken Sie neue Möglichkeiten
- Rechnen Sie mit Widrigkeiten
- Erleichtern Sie sich und Ihrem Gegenüber notwendige Entscheidungen

#### **Referentin:**

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

#### **Kooperation:**

Gleichstellungsbüro der Stadt Idstein

#### **Datum:**

Donnerstag, 04. März 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

65510 Idstein, Amt für Soziales, Am Hexenturm 10

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

#### **Anmeldeschluss:**

23. Februar 2010

## Mit Leichtigkeit, Lachen und Humor erreichen wir mehr!

### Workshop im Rahmen des Frauenpolitischen Frühlings in Fulda

Stress gilt als einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit und beherrscht heute den Alltag vieler Menschen. Besonders Frauen geraten leicht in die Stressfalle, da sie häufig Mehrfachbelastungen durch Kindererziehung, Beruf, Haushalt und Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger ausgesetzt sind.

In diesem Vortrag wird der positive Aspekt von Humor zur Bewältigung von Stress aufgezeigt. Denn: Wenn wir lachen und humorvoll sind, springt der Funke schneller über. Kontakte lassen sich leichter und schneller aufbauen. Begegnungen verlaufen entspannter und vertrauensvoller. Lachen entschärft Situationen. Sie können Dinge ansprechen, die sonst schwer zu thematisieren sind.

Lachen und Humor machen gelassen und schaffen Abstand zu Problemen. Sie können manches aus einer anderen Perspektive sehen. Das ist die Grundlage, um kreativ zu sein, effizient zu arbeiten und gesund zu bleiben. Im Vortrag werden verschiedene Techniken vermittelt, mit denen wir Humor in den Alltag transferieren. Lach-Yoga ist eine davon. Sie lernen, Kommunikationswege zu vereinfachen, kreativer zu werden, mehr Freude an der Arbeit zu finden und den Alltag gelassener zu bewältigen.

Wäre doch gelacht, wenn nicht!

#### **Referentin:**

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

#### **Kooperation:**

Frauenbüro der Stadt Fulda

#### **Datum:**

Samstag, 06. März 2010, 14:00 – 16:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

36037 Fulda, Stadtschloss, Schlossstraße 1

#### **Teilnahmebeitrag:**

Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, aber eine vorherige Anmeldung beim Frauenbüro Fulda ist erforderlich. Telefon: 0661/102 10 43

#### **Anmeldeschluss:**

15. Februar 2010

## Einführung in das Harvard-Verhandlungsmodell

### Workshop im Rahmen des Frauenpolitischen Frühlings in Fulda

Verhandlungen können schwierige und harte Auseinandersetzungen sein, in denen die einzelnen Verhandlungspartner/innen um Ergebnisse ringen.

Erfolgreiches Verhandeln ist erlernbar. Hierzu ist es notwendig, sich mit Lösungsmöglichkeiten vertraut zu machen. Lernen Sie in dieser Einführung das Harvard-Verhandlungsmodell und seine Grundsätze kennen.

Charakteristisch für das Harvard-Verhandlungsmodell ist, dass die Verhandlungspartner/innen gemeinsam auf eine passgenaue Lösung hinarbeiten, die alle Beteiligten zufrieden stellt, da für jeden ein Nutzen entstehen soll. Darum halten Vereinbarungen, die auf diesem Weg zustande kommen, länger als andere.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Alle, die anschaulich und in verständlicher Weise die Grundlagen des Harvard-Verhandlungsmodells kennen lernen wollen, laden wir herzlich ein!

#### Referentin:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

#### Kooperation:

Frauenbüro der Stadt Fulda

#### Datum:

Samstag, 06. März 2010, 14:00 – 16:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

36037 Fulda, Stadtschloss, Schlossstraße 1

#### Teilnahmebeitrag:

Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, aber eine vorherige Anmeldung beim Frauenbüro Fulda ist erforderlich.  
Telefonnummer: 0661/ 102 10 43

#### Anmeldeschluss:

15. Februar 2010

## Mobbing

### Wie Sie Mobbing entgegentreten können

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) bietet neue Möglichkeiten der Abhilfe. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen werden die Erscheinungsformen von Mobbing aufgezeigt und Gegenstrategien entwickelt.

Das Seminar behandelt auch die Frage, wie eine Antidiskriminierungskultur als staatspolitische Daueraufgabe gestaltet werden kann.

Im Anschluss an die Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, die Wanderausstellung „Justitia ist eine Frau“, die zu diesem Zeitpunkt im Landratsamt Erbach zu sehen ist, zu besuchen. Die Ausstellung zum Thema Frauen und Gerechtigkeit behandelt 23.000 Jahre Menschheitsgeschichte und ist in Deutschland einmalig.

#### Referentin:

Ilka Briest, Dipl.-Pädagogin, Frankfurt am Main

#### Kooperation:

Frauenbeauftragte des Odenwaldkreises

#### Datum:

Donnerstag, 11. März 2010, 10:00 – 14:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

64711 Erbach im Odenwald, Landratsamt, Michelstädter Straße 12

#### Teilnahmebeitrag:

€ 20,-

#### Anmeldeschluss:

02. März 2010

## Häusliche Gewalt und Stalking

### Wenn Belästigung keine Grenzen mehr kennt

Häusliche Gewalt ist kein Randproblem. Laut der Studie „Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland“ (BMFSJ) erleben etwa 40 % der in Deutschland lebenden Frauen körperliche und sexuelle Gewalt innerhalb von Familien- und Partnerschaften. Ziel dieser Veranstaltung ist die Auseinandersetzung mit den Fakten zu häuslicher Gewalt und dem Phänomen Stalking. Häufig geht häusliche Gewalt mit Stalking einher. Stalking bedeutet „Nachstellen, Verfolgen und Psychoterror“.

Prominente Fälle von Stalking werden durch die Medien bekannt. Häufiger sind jedoch die Fälle, in denen eine Partnerschaft / Freundschaft / Bekanntschaft bestanden hat.

*In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen über:*

- Definition von häuslicher Gewalt und von Stalking
- Klassifikation ( Motive)
- Opfer-Täter-Beziehung
- Zahlen, Daten, Fakten
- Folgen von Stalking und häuslicher Gewalt
- Strafrechtliche Aspekte
- Umgang der Polizei mit Tätern und Opfern
- Verhaltens-Tipps und Handlungsmöglichkeiten

Dieser Vortrag richtet sich an alle Interessierten – ob Sie nun im beratenden, intervenierenden Bereich arbeiten, im privaten Umfeld Fälle von häuslicher Gewalt oder Stalking kennen oder sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchten.

#### **Referentin:**

Friederike Stierhof, Kriminalbeamtin des Hessischen Landeskriminalamtes (HLKA), u.a. mit dem Aufgabenbereich Stalking betraut

#### **Kooperation:**

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.(SkF), Bad Soden-Salmünster

#### **Datum:**

Donnerstag, 11. März 2010, 18:00 – 21:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

63628 Bad Soden-Salmünster, FIBz in den Räumen des SkF, Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Bad Sodener Straße 52

## Flughafen Frankfurt am Main

### Wie funktioniert der Flughafen?

- Flughafen Frankfurt am Main, betrieben von der Fraport AG – das bedeutet
- die größte Arbeitsstätte Deutschlands mit ca. 70.000 Beschäftigten
- 24 Stunden Management rund um das Fluggeschehen für Kundinnen und Kunden aus aller Welt
- ein vielfältiges Dienstleistungsangebot vor allem für Passagiere und Luftverkehrsgesellschaften
- Europas modernster Luftfrachtumschlagplatz für verderbliche Waren

Was heißt das konkret?

*Ihre Fragen werden beantwortet im Rahmen*

- einer Flughafen-Vorfeldrundfahrt mit Erläuterungen zu den Terminals, dem Start-Landebahnsystem, der Flugzeugbodenabfertigung und dem Frachtbereich Nord
- einer Besichtigung der Artenschutzasservatenkammer
- eines Besuchs des Airport-Forums mit Informationen zur zukünftigen Entwicklung des Flughafens

#### **Begleitung:**

Dr. Andrea-Sabine Jacobi, Geschäftsführerin des Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

#### **Datum:**

Mittwoch, 17. März 2010, 15:00 – 18:15 Uhr

#### **Treffpunkt:**

60547 Frankfurt am Main, Flughafen, Meeting-Point, Ankunftshalle B, Terminal 1

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 8,-

#### **Anmeldeschluss:**

02. März 2010

#### **Hinweis:**

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!

## Mini- und Midijobs – Chancen und Risiken für die Berufsgestaltung von Frauen

In Deutschland arbeiten mehr als 6 Millionen Menschen und davon überwiegend Frauen in Minijobs, zum Beispiel als Verkäuferin, Kellnerin oder als Hilfe in einem Privathaushalt. Diese Beschäftigungen sind als sogenannte „400-Euro-Jobs“ bekannt und grundsätzlich sozialversicherungsfrei. Abgaben zahlt meist nur der Arbeitgeber. Daneben sind viele Frauen im Niedriglohnbereich (400,01 € bis 800,00 €) in sogenannten Midijobs beschäftigt. Diese bieten einen umfassenden Schutz in der Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Rentenversicherung an. Die vorgestellten Beschäftigungsverhältnisse finden wir vornehmlich bei Frauen vor. Die Gründe für diese Berufsgestaltung sind vielfältig, wie z.B. die Schwierigkeit bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Gerade diese Berufsgestaltung birgt jedoch für die Erwerbs- und Altersabsicherung Gefahren, die Sie vermeiden sollten. Daher sollten Sie ein paar Regeln beachten, um sich vor Überraschungen zu schützen.

*Der Vortrag behandelt folgende Themen:*

- Berufsgestaltung von Frauen
- Verdienst- und Zeitgrenzen bei Mini- und Midijobs
- Beiträge, die der Arbeitgeber übernimmt
- Abgesichert in privaten Haushalten arbeiten
- Staffelung der Sozialversicherungsbeiträge bei Midijobs
- Konflikte, die bei der Einforderung von Pflichten und Rechten entstehen

### Referentin:

Heike Kühne, gerichtlich zugelassene Rentenberaterin, Dipl.-Verwaltungswirtin und Dipl.-Juristin, Homberg (Efze)

### Kooperation:

Frauenbüro des Landkreises Kassel

### Datum:

Mittwoch, 17. März 2010, 17:00 – 20:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

34117 Kassel, Kreishaus, Wilhelmshöher Allee 19-21

### Teilnahmebeitrag:

Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, aber es wird um vorherige Anmeldung gebeten.

### Anmeldeschluss:

09. März 2010

## Infotag Wiedereinstieg: Umgang mit Kritik

Workshop im Rahmen des Frauenpolitischen Frühlings in Fulda

**Kritisieren ist schon schwierig, Kritik zu ertragen noch viel mehr ...**

Kritik ist eine prüfende Beurteilung nach einem Maßstab – nehmen Sie sie als Denkanstoß wahr oder als Chance zur Weiterentwicklung? Reagieren Sie mit emotionalen Ausbrüchen oder macht sich ein Gefühl der Ohnmacht, der Ungerechtigkeit, der Wut oder des Missverständnisses breit?

Der Umgang mit Kritik will gelernt sein. Besonders Frauen haben oft Mühe, Kritik nicht als persönliche Verletzung zu empfinden. Dies führt dazu, dass sie sich scheuen, ihren Mitmenschen ein negatives Feedback zu geben. Werden sie selbst kritisiert, fühlen sie sich oftmals abgewertet.

*In diesem Workshop lernen Sie, mit Kritiksituationen umzugehen.*

*Dazu gehört:*

- Angemessener Umgang mit Kritik
- Kritik annehmen
- Kritik aushalten
- Kritik ablehnen
- Umgang mit ungerecht empfundener Kritik
- Verbale und nonverbale Kritik, zwei verschiedene Kritikformen
- Feedbackregeln

### Referentin:

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

### Kooperation:

Frauenbüro der Stadt Fulda

### Datum:

Samstag, 20. März 2010, 13:00 – 14:45 Uhr

### Veranstaltungsort:

36037 Fulda, Stadtschloss, Schlossstraße 1

### Teilnahmebeitrag:

Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, aber eine vorherige Anmeldung beim Frauenbüro Fulda ist erforderlich. Telefon: 0661/102 10 43

### Anmeldeschluss:

11. März 2010

## Sachgerecht verhandeln

### So können Sie Verhandlungen gewinnbringend führen

Verhandeln ist Bestandteil unseres Lebens. Täglich verhandeln wir – ob im privaten oder beruflichen Bereich. Aber auch wenn Sie sich bürgerschaftlich engagieren, stehen Sie häufig in Verhandlungen.

Im Workshop erarbeiten wir einen „Verhandlungsbaukasten“. Die notwendigen Kommunikationselemente werden übersichtlich aufgebaut und für Sie abrufbar.

#### *Inhalte des Workshops:*

- Gehen Sie von den Problemen aus
- Sehen Sie Menschen und Probleme getrennt
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Interessen
- Bleiben Sie sich treu
- Entdecken Sie neue Möglichkeiten
- Rechnen Sie mit Widrigkeiten
- Erleichtern Sie sich und Ihrem Gegenüber notwendige Entscheidungen

#### **Referentin:**

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

#### **Kooperation:**

Frauenforum Babenhausen

#### **Datum:**

Samstag, 20. März 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

64832 Babenhausen, Erasmus-Alberus-Haus,  
Ev. Kirchengemeinde Babenhausen, Marktplatz 7

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

#### **Anmeldeschluss:**

11. März 2010

## Bewerbungstraining

Jede Bewerbung ist Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache. Sie wollen sich mit Ihrer schriftlichen Bewerbung und im Vorstellungsgespräch kompetent und selbstsicher darstellen. In diesem Training lernen Sie, wie Sie sich gut vorbereiten. Dazu gehören folgende Trainingsmodule:

- Potenzialanalyse zur Erfassung Ihrer Fähigkeiten im Hinblick auf Ihre zukünftigen Tätigkeitsbereiche, Erarbeitung und Darstellung Ihres Stärkenprofils.
- Bewerbungsanschreiben und Lebenslauf schreiben Sie – nach einer Einführung über wichtige Standards – direkt in Ihren Laptop und erstellen Ihre Bewerbungsmappe.
- Vorstellungsgespräch im Rollenspiel geprobt und videoaufgezeichnet gibt Ihnen Sicherheit für das Interview, weil Sie sich auf Standardfragen vorbereiten, Ihr Auftreten ausprobieren und – wo nötig – korrigieren und verbessern können.
- Konkrete Umsetzungsstrategien runden das Training ab.

**Hinweis:** Sie erhalten Informationen rund um das Bewerbungsverfahren in einer Arbeitsmappe sowie Arbeitsdateien für das Training auf einem USB-Stick, die Sie jederzeit für weitere Bewerbungen überarbeiten, erweitern und neu zusammenstellen können. Bitte bringen Sie Dokumente wie Zeugniskopien etc. mit, damit Sie direkt mit der Vorbereitung Ihrer Unterlagen beginnen können. Jede Teilnehmerin hat für Lehr- und Übungsmaterial € 10,- vor Ort zu entrichten. Ein PC wird Ihnen vor Ort zur Verfügung gestellt.

#### **Referentinnen:**

Petra Pier, Germanistin M.A., Fachkauffrau für Außenwirtschaft (IHK),  
Bad Soden am Taunus  
Ulrike Jakob, Dipl.-Verwaltungswirtin und Coach, Bad Soden am Taunus

#### **Kooperation:**

Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg

#### **Datum:**

Samstag, 20. März 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

34497 Korbach, Berufsbildungszentrum, Christian-Paul-Straße 5

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 40,- (inklusive Mittagessen)

#### **Anmeldeschluss:**

11. März 2010

## Soft Skills

Neben den berufsspezifischen Fachkenntnissen erwarten moderne Unternehmen von ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Schlüsselqualifikationen, die sogenannten Soft Skills.

Soft Skills stellen die Gesamtheit der Fertigkeiten dar, die für die soziale Interaktion nützlich oder notwendig sind, z.B. Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Kritikfähigkeit. Diese persönlichen, trainierbaren Fähigkeiten sind unverzichtbar im Alltag aller Berufsgruppen.

*Das Seminar behandelt die Fragestellungen:*

- Was sind Soft Skills?
- Wie oder woran erkenne ich sie?
- Wie erwerbe oder erweitere ich diese Fähigkeiten?

**Referentin:**

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

**Kooperation:**

Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden

**Datum:**

Samstag, 20. März 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Raum 319/320,  
Friedrichstraße 26-28

**Teilnahmebeitrag:**

€ 30,-

**Anmeldeschluss:**

11. März 2010

## Mini- und Midijobs – Chancen und Risiken für die Berufsgestaltung von Frauen

In Deutschland arbeiten mehr als 6 Millionen Menschen und davon überwiegend Frauen in Minijobs, zum Beispiel als Verkäuferin, Kellnerin oder als Hilfe in einem Privathaushalt. Diese Beschäftigungen sind als sogenannte „400-Euro-Jobs“ bekannt und grundsätzlich sozialversicherungsfrei. Abgaben zahlt meist nur der Arbeitgeber. Daneben sind viele Frauen im Niedriglohnbereich (400,01 € bis 800,00 €) in sogenannten Midijobs beschäftigt. Diese bieten einen umfassenden Schutz in der Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Rentenversicherung an. Die vorgestellten Beschäftigungsverhältnisse finden wir vornehmlich bei Frauen vor. Die Gründe für diese Berufsgestaltung sind vielfältig, wie z.B. die Schwierigkeit bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Gerade diese Berufsgestaltung birgt jedoch für die Erwerbs- und Altersabsicherung Gefahren, die Sie vermeiden sollten. Daher sollten Sie ein paar Regeln beachten, um sich vor Überraschungen zu schützen.

*Der Vortrag behandelt folgende Themen:*

- Berufsgestaltung von Frauen
- Verdienst- und Zeitgrenzen bei Mini- und Midijobs
- Beiträge, die der Arbeitgeber übernimmt
- Abgesichert in privaten Haushalten arbeiten
- Staffelung der Sozialversicherungsbeiträge bei Midijobs
- Konflikte, die bei der Einforderung von Pflichten und Rechten entstehen

**Referentin:**

Heike Kühne, gerichtlich zugelassene Rentenberaterin,  
Dipl.-Verwaltungswirtin und Dipl.-Juristin, Homberg (Efze)

**Kooperation:**

Frauenbüro des Landkreises Marburg-Biedenkopf

**Datum:**

Mittwoch, 24. März 2010, 15:00 – 18:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

35043 Marburg, Kreisverwaltung, Im Lichtenholz 60

**Teilnahmebeitrag:**

€ 7,- (Anmeldungen bitte an das Frauenbüro des Landkreises  
Marburg-Biedenkopf, Frau Weber: 06421/405 13 11)

**Anmeldeschluss:**

15. März 2010

## Gesund und vital im Alter

Noch nie gab es mehr Menschen, die im Alter so leistungsfähig, aktiv und engagiert sind wie heute. Ältere Menschen, insbesondere Frauen, prägen aufgrund der höheren Lebenserwartung immer stärker das gesellschaftliche Leben und das bürgerschaftliche Engagement.

Die Wissenschaft hat sich intensiv mit den Folgen einer immer älter werdenden Gesellschaft befasst und erforscht, wodurch der Erhalt und die Stärkung von Vitalität und Energie positiv beeinflusst werden können. Die besten Strategien werden in diesem Workshop vorgestellt und näher erläutert.

### *Inhalte der Veranstaltung:*

- Verantwortungsbewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Kombination von geistigen und körperlichen Aktivitäten
- Vermeidung von Risikofaktoren
- Soziale Kontakte als Vorbeugung gegen Vereinsamung und Depression
- Optimistische und realistische Lebenseinstellung
- Konfliktbewältigung
- Selbstbestimmung
- Zeitmanagement
- Prioritäten

### **Referentin:**

Ursula Daig, Referentin in der Erwachsenenbildung,  
Hauswirtschaftsmeisterin, Limburg

### **Kooperation:**

Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim

### **Datum:**

Donnerstag, 25. März 2010, 18:30 – 20:30 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

64342 Seeheim-Jugenheim, Gemeindezentrum Malchen,  
Dieburger Straße 36

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 9,-

### **Anmeldeschluss:**

16. März 2010

## Konsum und Zukunft

### Besuch des Weltladens Wetzlar

Wer mag sie nicht – Schokolade, Kaffee oder Tee? Aber unter welchen Bedingungen werden die Rohstoffe hergestellt und vertrieben? Wie und wo werden sie verarbeitet? Wie sehen die Arbeitsbedingungen der Menschen in den Herkunftsländern der Produkte aus?

Im März 1979 wurde in Wetzlar die Einrichtung eines Weltladens beschlossen. Seit den Anfängen des Geschäftes bis heute hat sich viel getan: Die Angebotspalette von Lebensmitteln, Gebrauchs- und Geschenkartikeln ist breit gefächert. Kaffee, Tee, Zucker und Saft aus fairem Handel gibt es ebenso wie Hängematten, Kinderspielzeug und Dekorationsartikel. So kommt in Wetzlar ein internationaler Warenkorb zusammen. Seit 2004 übernimmt der neu gegründete Verein „Eine-Welt-Haus Wetzlar e.V.“ die Trägerschaft für das Geschäft und führt die entwicklungspolitische Bildungsarbeit fort.

Bei dem Besuch der Stadt Wetzlar findet zunächst im Rathaus ein Informationsgespräch mit der Frauenbeauftragten statt. Hier erfahren Sie Näheres über das Frauenlabyrinth Wetzlar und das Frauen-Mentoring-Programm Wetzlar. Im Weltladen erhalten Sie Hintergrundinformationen über die Grundsätze des Fairen Handels und seine Auswirkungen auf eine nachhaltige Entwicklung. Anschließend haben Sie Gelegenheit zur eigenen Erkundung Wetzlars.

### **Datum:**

Donnerstag, 25. März 2010, 09:45 Uhr (Treffpunkt am Frankfurter Hbf., Gleis 16) – ca. 18:00 Uhr (Ankunft am Frankfurter Hbf.)

### **Treffpunkt:**

60329 Frankfurt am Main, Hauptbahnhof, Gleis 16 (kurzfristige Gleisänderungen möglich, bitte bis zum 16. März im BüroF informieren)

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 10,- (inklusive Vortrag, Bahnfahrt und Kostprobe von Kaffee, Tee und Mangos)

### **Anmeldeschluss:**

16. März 2010

### **Hinweis:**

Für Reisende aus Wiesbaden ist der Treffpunkt:  
Wiesbadener Hauptbahnhof, Gleis 8, 08:55 Uhr.

## Der Hessische Landtag: Zentrum der Landespolitik Politik aus erster Hand

Politik begegnet uns tagtäglich, ohne dass wir sie immer bewusst wahrnehmen – ob es nun um Schulen, Sicherheit, Krankenhäuser, Entsorgung von Hausmüll oder Fernsehen geht.

Nach einer Einführung über die Bedeutung, Aufgaben und die Zusammenarbeit im Hessischen Landtag, haben Sie die Möglichkeit, die frauen- und sozialpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen. Erfahren Sie mehr über die Tätigkeit und den Alltag der Abgeordneten, über ihre Beweggründe, sich politisch zu engagieren und über die fraktionsübergreifende frauenpolitische Zusammenarbeit.

Im Anschluss erleben Sie bei einer kundigen Führung das seit April 2008 neu eingeweihte Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlusses.

### Leitung:

Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags, Wiesbaden

### Kooperation:

Hessischer Landtag, Wiesbaden  
Frauenbüro der Stadt Langen

### Datum:

Mittwoch, 15. April 2010, 15:00 – 18:30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Hessischer Landtag, Schlossplatz 1-3, 65183 Wiesbaden

### Teilnahmebetrag:

€ 6,- (inklusive Kaffee)

### Anmeldeschluss:

25. März 2010

## Das Harvard-Verhandlungsmodell

Frauen erleben im beruflichen Alltag häufig, dass Männer nach anderen Regeln kommunizieren, als Frauen dies tun. So ist es nicht immer einfach, das eigene Anliegen vorzubringen und durchzusetzen.

Verhandlungen können schwierige und harte Auseinandersetzungen sein, in denen die einzelnen Verhandlungspartner um Ergebnisse ringen. Erfolgreich verhandeln heißt, „hart in der Sache, aber rücksichtsvoll auf der Ebene der persönlichen Beziehungen“ zu agieren.

Erfolgreiches Verhandeln ist erlernbar. Hierzu ist es notwendig, die geeigneten Techniken zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie in diesem Workshop das Harvard-Verhandlungsmodell und seine Grundsätze kennen. Charakteristisch für das Harvard-Verhandlungsmodell ist, dass die Verhandlungspartner gemeinsam auf eine passgenaue Lösung hinarbeiten, die alle Beteiligten zufrieden stellt, da für jeden ein Nutzen entstanden ist. Darum halten Vereinbarungen, die auf diesem Weg zustande kommen, länger als andere.

Wenn Sie die Ihnen vermittelten Techniken anwenden, können zukünftige Verhandlungen für Sie zeit-, ressourcen- und energiesparend sein und Prozesse voranbringen.

### Referentin:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

### Kooperation:

Frauenbüro der Stadt Fulda  
Förderverein des Frauenzentrums der Stadt Fulda

### Datum:

Samstag, 17. April 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

36037 Fulda, Frauenzentrum Fulda, Schlossstraße 12

### Teilnahmebeitrag:

€ 35,- (Anmeldungen bitte an das Frauenbüro Fulda unter folgender Telefonnummer: 0661/102 10 43)

### Anmeldeschluss:

08. April 2010

## Pflegebedürftigkeit – was nun?

1,4 Millionen Menschen werden in Deutschland zu Hause gepflegt. Die Pflege von Angehörigen erfordert einen hohen persönlichen und zeitlichen Einsatz, auf den die wenigsten Menschen vorbereitet sind. Die große Belastung kann auch zu familiären Konflikten führen.

Häufig werden Angehörige von Frauen betreut, die nicht selten aus diesen Gründen ihre Berufstätigkeit aufgeben. Damit die Pflege nicht auch noch zu Lasten der eigenen Altersabsicherung geht, zahlt die Pflegekasse auf Antrag unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge an die Deutsche Rentenversicherung. Der Vortrag zeigt Ihnen, welche Schritte Sie bei Pflegebedürftigkeit in der Familie gehen sollten, um abgesichert zu sein und welche unterstützenden Mittel Sie beantragen können.

### Inhalte des Vortrags:

- Leistungen der Pflegeversicherung
- Die einzelnen Pflegestufen
- Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen
- Rentenrechtliche Auswirkungen der Pflichtbeiträge für die Pflegeperson
- Leitfaden für den Eintritt der Pflegebedürftigkeit

### Referentin:

Heike Kühne, gerichtlich zugelassene Rentenberaterin,  
Dipl.-Verwaltungswirtin und Dipl.-Juristin, Homberg (Efze)

### Kooperation:

Magistrat der Stadt Rüsselsheim, interne Frauenbeauftragte

### Datum:

Donnerstag, 22. April 2010, 10:00 – 14:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

65428 Rüsselsheim, Konferenzraum im Stadion, Am Sommerdamm

### Teilnahmebeitrag:

€ 12,-

### Anmeldeschluss:

13. April 2010

## Besuch der Deutschen Börse AG

Die Deutsche Börse in Frankfurt zählt zu den wichtigsten Börsenplätzen der Welt.

### Bei dem Besuch der Deutschen Börse erfahren Sie mehr über:

- Die Geschichte der Deutschen Börse
- Die Struktur und Organisation der Gruppe Deutsche Börse AG
- Den Börsenhandel
- Die Börsenprodukte
- Die Voraussetzungen für Unternehmen, um an der Börse gelistet zu werden

Im Anschluss an den Vortrag mit Diskussion haben Sie die Möglichkeit das Börsengeschehen live in der Besuchergalerie mitzuerleben.

### Begleitung:

Carolin Rauscher, Bildungsreferentin des  
Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

### Kooperation:

Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Wetteraukreises

### Datum:

Freitag, 23. April 2010, 14:00 – 15:30 Uhr

### Veranstaltungsort:

60313 Frankfurt am Main, Alte Börse, Lobby, Börsenplatz 4

### Teilnahmebeitrag:

€ 9,-

### Anmeldeschluss:

15. April 2010

### Hinweis:

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!

## Körpersprache und Rhetorik für viele Gelegenheiten

Selbstbewusst auftreten – „ihre Frau stehen“ vor anderen

Andere Menschen von dem Wert dessen zu überzeugen, was man sagt, kann in bestimmten Situationen schwierig sein. Sprachliche und rednerische Fertigkeiten sind notwendig, aber nicht alles. Sie müssen selbst von dem überzeugt sein, was Sie ausdrücken wollen und sagen.

Die innere und äußere Haltung müssen stimmig sein. Frauen sind sich oft nicht bewusst, dass der ganze Körper und besonders die Hände eine überzeugende Sprache sprechen.

*Folgende Kernfragen werden in dieser Veranstaltung angesprochen:*

- Welche Möglichkeiten habe ich, meine Meinung rednerisch und körpersprachlich zu unterstreichen?
- Welches sind die persönlichen Bewegungs- und Haltungsmuster, um Gesprächspartner selbstbewusst in einer Stegreifrede oder in einer Diskussion zu überzeugen?

**Referentin:**

Ruth Kötter, Kommunikationstrainerin, Erwachsenenpädagogin, Institut für angewandte Kommunikation und Verwaltung, Kronberg

**Datum:**

Samstag, 24. April 2010, 09:30 - 16:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65207 Wiesbaden-Naurod, Wilhelm-Kempf-Haus

**Teilnahmebeitrag:**

€ 49,- (inklusive Mittagessen und Kaffee)

**Anmeldeschluss:**

13. April 2010

## Sachgerecht verhandeln

So können Sie Verhandlungen gewinnbringend führen

Verhandeln ist Bestandteil unseres Lebens. Täglich verhandeln wir – ob im privaten oder beruflichen Bereich. Aber auch wenn Sie sich bürgerschaftlich engagieren, stehen Sie häufig in Verhandlungen.

Im Workshop erarbeiten wir einen „Verhandlungsbaukasten“. Die notwendigen Kommunikationselemente werden übersichtlich aufgebaut und für Sie abrufbar.

*Inhalte des Workshops:*

- Gehen Sie von den Problemen aus
- Sehen Sie Menschen und Probleme getrennt
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Interessen
- Bleiben Sie sich treu
- Entdecken Sie neue Möglichkeiten
- Rechnen Sie mit Widrigkeiten
- Erleichtern Sie sich und Ihrem Gegenüber notwendige Entscheidungen

**Referentin:**

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin, Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Griesheim

**Datum:**

Samstag, 24. April 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

64347 Griesheim, Bürgerhaus Am Kreuz, 1. Stock, Groß-Gerauer-Straße 24, Frauenraum

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,- (inklusive Getränke, Mittagessen und Nachmittagskaffee)

**Anmeldeschluss:**

15. April 2010

## Frauen und effektive Geldanlage

Für viele Frauen ist die Anlage von Geld ein ungewohntes Thema. Häufig sind sie mit der Beratung ihrer Hausbank, von Versicherungsvertretern und sogenannten Beratern unzufrieden. Deshalb ist es wichtig, die unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage und ihre unterschiedlichen Risikofaktoren kennen zu lernen.

*Im Seminar werden die Tricks mancher Verkäufer dargestellt und Wege aufgezeigt, wie Sie sich schützen und selbst ausführlich informieren können:*

- Wie viel Geld sollte auf jeden Fall als Liquiditätsreserve vorhanden sein?
- Was sind die Unterschiede von Tages-, Termin- und Festgeld?
- Wo und wie können Sie sich am sinnvollsten über aktuelle Konditionen informieren?
- Können Sie durch Aktien reich werden?
- Bonus-, Zuwachs- und Sparpläne der Banken
- „Sichere“ Geldanlagen ( Bundesschatzbriefe, Anleihen, etc.)
- Gefahren durch den „Grauen Kapitalmarkt“
- Steuerliche Überlegungen bei der Geldanlage
- Einstieg in Aktien – Kleines Börsen-ABC, Börsenpsychologie, Aktienanalyse
- Investmentfonds, Aktienanleihen, Indexpapiere, Optionsscheine

**Referentin:**

Ulli Nissen, Bankkauffrau und Finanzberaterin, Frankfurt am Main

**Kooperation:**

Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Wetteraukreises

**Datum:**

Dienstag, 27. April 2010, 18:30 – 21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

61169 Friedberg, Kreishaus, Gebäude B, Europaplatz

**Teilnahmebeitrag:**

€ 9,-

**Anmeldeschluss:**

19. April 2010

## Women-Business-Knigge – Selbstsicheres Auftreten mit Stil & Etikette

Wenn Sie gewisse Regeln im privaten und geschäftlichen Umgang beherrschen, dabei noch sympathisch wirken, kommen Sie gut an. Denn: Etikette, gutes Benehmen und selbstsicheres Auftreten entscheiden mehr denn je über beruflichen Erfolg. Lernen Sie, wie Sie Anerkennung durch Kompetenz gewinnen und mit einer ruhigen und stressfreien Ausstrahlung überzeugen. Praxisnah trainieren Sie in diesem Workshop das nötige Fachwissen, z.B. erfahren Sie mehr über die Bedeutung suggestiver Einflüsse und über Souveränität im Umgang mit zeitgemäßen Konventionen.

*Inhalte für Ihren erfolgreichen Auftritt:*

- Neue Knigge-Trends im Zeitalter der Globalisierung
- Sicheres Auftreten bei verschiedenen Anlässen
- Richtige Präsentation bei unterschiedlichen Empfängen
- Duzen oder Siezen – Vermeidbare Fettnäpfchen
- Guter Ton im Restaurant, bei Tisch und bei offiziellen Einladungen
- Pünktlichkeit und Verspätungen
- Stilvolles Verhalten bei Verhandlungen contra Ellenbogen-Verhalten
- Handy-Knigge und E-Mail-Knigge
- Gutes Benehmen – Was ist tabu?

**Referentin:**

Silvia Fröhlich, Unternehmensberaterin und Karrierecoach, Kassel

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Kassel  
Hessisches Koordinationsbüro für behinderte Frauen, Kassel

**Datum:**

Donnerstag, 29. April 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

34117 Kassel, Rathaus, Obere Königstraße 8

**Teilnahmebeitrag:**

€ 30,- (Ermäßigungen für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen und Studentinnen. Genauere Informationen beim Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen in Kassel: 0561/72 88 522)

**Anmeldeschluss:**

15. April 2010

**Hinweis:** Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen mit und ohne Behinderung und findet in barrierefreien Räumlichkeiten statt.

## Besuch der Kunstausstellung der Deutschen Bank Der weibliche Blick auf die Schatzkammern Frankfurts

Als eines der ersten deutschen Unternehmen verband die Deutsche Bank zeitgenössische Kunst und Arbeitswelt. Kunst ist hier kein Anlageobjekt, kein Imageträger, sondern eine Investition für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dem Kunstkonzept „Art at work“ folgend entstand so eine der größten Kunstsammlungen mit 50.000 Werken in Filialen und Niederlassungen weltweit. Anders als im Museum kommt hier die Kunst an den Arbeitsplatz.

Beim Besuch der Ausstellung in Frankfurt am Main erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Kunst am Arbeitsplatz, die Ausstellungsobjekte und die Veränderungen zeitgenössischer Kunst im Laufe der Zeit. Dieser Rundgang widmet sich ausschließlich den Arbeiten zeitgenössischer Künstlerinnen. Welche Themen und Motive verwenden sie? Wie werden diese künstlerisch umgesetzt? Neben den spezifischen Unterschieden zwischen den Werken und den einzelnen Künstlerinnen, sollen auch Parallelen und Unterschiede zu Künstlerkollegen zur Sprache kommen. Denn nicht zuletzt steht die Frage im Raum „Gibt es einen weiblichen Blick?“

Namhafte Künstlerinnen der Kunstsammlung in Frankfurt am Main sind u.a. Karen E. Walker, Laura Owens, Nan Goldin, Sylvie Fleury, Rebecca Horn und Marlene Dumas.

### **Begleitung:**

Carolin Rauscher, Bildungsreferentin des  
Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

### **Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Reinheim

### **Datum:**

Freitag, 30. April 2010, 15:00 – 16:30 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

60486 Frankfurt am Main, IBC-B, Eingangshalle,  
Theodor-Heuss-Allee 70

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 9,-

### **Anmeldeschluss:**

20. April 2010

## Besuch der Kaffee-Rösterei Wacker in Frankfurt

1914 eröffnete Luise Wacker ein Feinkostgeschäft mit eigener Rösterei. Die gute Qualität der Waren, der freundliche Service und insbesondere das reichhaltige Angebot an gerösteten Kaffeesorten führten zum Erfolg dieses Unternehmens.

Mittlerweile gibt es in Frankfurt verschiedene Standorte, an denen der Kaffee aus eigener Rösterei angeboten wird. Der Familienbetrieb wird auch heute noch sehr erfolgreich geführt.

*Beim Besuch der Kaffeerösterei Wacker mit anschließender Kaffeeprobe erfahren Sie genaueres zu folgenden Themen:*

- Die Familienchronik des Betriebes
- Die historische und wirtschaftliche Bedeutung des Kaffees
- Die Kaffeerösterei – wie wird aus Rohkaffee ein aromatischer Kaffee?

### **Begleitung:**

Dr. Andrea-Sabine Jacobi, Geschäftsführerin des  
Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

### **Datum:**

Mittwoch, 05. Mai 2010, 16:30 – 18:30 Uhr

### **Treffpunkt:**

60386 Frankfurt am Main, Wacker's Kaffee-Rösterei GmbH,  
Salzschirfer Straße 14

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 8,- (inklusive einer Kaffeespezialität)

### **Anmeldeschluss:**

27. April 2010

## Fit for the Job: Business Knigge

Ein sicheres Auftreten und gute Umgangsformen gehören neben den fachlichen Fähigkeiten zu den wichtigsten Faktoren für den Erfolg im Berufsleben.

Um im beruflichen Alltag zu punkten, sollten Sie sich auf jedem Parkett sicher bewegen, mit allen Gesellschaftskreisen zurechtkommen und auch in unvorhergesehenen Situationen richtig reagieren.

Das Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie sich bei allen Gelegenheiten gewinnbringend präsentieren und macht Sie fit für jede Situation im Beruf – vom richtigen Outfit über die angemessene Begrüßung bis hin zum lockeren „Smalltalk“.

*Im Mittelpunkt des Seminars stehen folgende Themen:*

- Aktuelle Umgangsformen
- Der erste Eindruck entscheidet
- Begrüßen, vorstellen, verabschieden
- Kleidung, Dress Code und Körpersprache
- Selbstsichere Körperhaltung
- Umgang mit Kollegen
- Umgang mit Vorgesetzten
- Meetings und Geschäftsessen
- Die Kunst des „Smalltalks“

**Referentin:**

Regina Buchholz, PR-Beraterin und Fundraiserin, Frankfurt am Main

**Kooperation:**

Gleichstellungsbüro der Stadt Idstein

**Datum:**

Donnerstag, 06. Mai 2010, 09:30 – 12:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65510 Idstein, Amt für Soziales, Am Hexenturm 10

**Teilnahmebeitrag:**

Es wird kein Teilnahmebeitrag erhoben, allerdings wird um vorherige Anmeldung gebeten.

**Anmeldeschluss:**

27. April 2010

## Sachgerecht verhandeln – So können Sie Verhandlungen gewinnbringend führen

### Ein Seminar für Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Verhandeln ist Bestandteil unseres Lebens. Täglich verhandeln wir – ob im privaten oder beruflichen Bereich. Aber auch wenn Sie sich bürgerschaftlich engagieren, stehen Sie häufig in Verhandlungen.

Im Workshop erarbeiten wir einen „Verhandlungsbaukasten“. Die notwendigen Kommunikationselemente werden übersichtlich aufgebaut und für Sie abrufbar.

*Inhalte des Workshops:*

- Gehen Sie von den Problemen aus
- Sehen Sie Menschen und Probleme getrennt
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Interessen
- Bleiben Sie sich treu
- Entdecken Sie neue Möglichkeiten
- Rechnen Sie mit Widrigkeiten
- Erleichtern Sie sich und Ihrem Gegenüber notwendige Entscheidungen

**Referentin:**

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

**Kooperation:**

Gleichstellungsbeauftragte des Rheingau-Taunus-Kreises

**Datum:**

Freitag, 07. Mai 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65307 Bad Schwalbach, Kreishaus, Heimbacher Straße 7

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

**Anmeldeschluss:**

29. April 2010

## Umgang mit Kritik

**Kritisieren ist schon schwierig, Kritik zu ertragen noch viel mehr ...**

Kritik ist eine prüfende Beurteilung nach einem Maßstab – nehmen Sie sie als Denkanstoß wahr oder als Chance zur Weiterentwicklung? Reagieren Sie mit emotionalen Ausbrüchen oder macht sich ein Gefühl der Ohnmacht, der Ungerechtigkeit, der Wut oder des Missverständnisses breit?

Der Umgang mit Kritik will gelernt sein. Besonders Frauen haben oft Mühe, Kritik nicht als persönliche Verletzung zu empfinden. Dies führt dazu, dass sie sich scheuen, ihren Mitmenschen ein negatives Feedback zu geben. Werden sie selbst kritisiert, fühlen sie sich oftmals abgewertet.

*In diesem Seminar lernen Sie, mit Kritiksituationen umzugehen.*

*Dazu gehört:*

- Angemessener Umgang mit Kritik
- Kritik annehmen
- Kritik aushalten
- Kritik ablehnen
- Umgang mit ungerecht empfundener Kritik
- Verbale und nonverbale Kritik, zwei verschiedene Kritikformen
- Feedbackregeln

**Referentin:**

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

**Kooperation:**

Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Seeheim-Jugenheim

**Datum:**

Samstag, 08. Mai 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

64342 Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel, Großer Saal,  
Bergstraße 18-20

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

**Anmeldeschluss:**

29. April 2010

## Das Landeskriminalamt Wiesbaden

Die Bürgerinnen und Bürger unseres Landes haben aufgrund aktueller Straftaten und Anschläge ein wachsendes Interesse an Kriminalitätsbekämpfung und Innerer Sicherheit. Welche Aufgaben dem Landeskriminalamt dabei zukommen, ist nicht immer bekannt.

Mit dem Besuch des Landeskriminalamtes in Wiesbaden geben wir interessierten Bürgerinnen die Möglichkeit, einen Blick auf die Arbeit unserer „Ordnungshüter“ zu werfen.

Gerade bei den Themen Computer und Internet sind einige Verhaltens- und Sicherheitsregeln zu beachten, damit die Nutzung des „World Wide Web“ Freude macht und Betrüger und Datenspione keine Chance haben.

*Schwerpunkte der Veranstaltung:*

- Vortrag über die Organisation der Behörde
- Vortrag zum Thema Internetsicherheit
- Führung durch das Kriminalmuseum

**Begleitung:**

Carolin Rauscher, Bildungsreferentin des  
Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Reinheim

**Datum:**

Donnerstag, 10. Juni 2010, 13:30 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65187 Wiesbaden, Landeskriminalamt, Hölderlinstraße 5

**Teilnahmebeitrag:**

€ 8,-

**Anmeldeschluss:**

27. Mai 2010

**Hinweis:**

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

## Kann man Erfolg anziehen?

### Tipps für einen authentischen und überzeugenden Auftritt

Ob beim Kundentermin, zu Präsentationen, beim Bewerbungsgespräch oder im Arbeitsalltag: Es gibt eine Vielzahl von Anlässen, bei denen wir souverän auftreten wollen und müssen. Dafür ist Selbstbewusstsein gefragt.

Wie wollen Sie wirken? Mit welcher Kleidung sind Sie selbstsicher und fühlen sich wohl in Ihrer Haut? Was ist angemessen für den jeweiligen Anlass? Wie setzen Sie eigene, ganz individuelle Akzente? Die Veranstaltung beleuchtet die vielfältigen Signalwirkungen von Äußerlichkeiten und gibt Tipps und Impulse für einen typgerechten Look, mit dem Sie beste PR in eigener Sache machen. Sie sind gut, man sieht's!

#### Inhalte:

- Unterschiedliche Funktionen von Kleidung
- Bedeutung von Schönheitsidealen, Attraktivität, Garderobe
- Wirkung von Erziehung und Medien auf unser Frauenbild
- Selbstbild / Fremdbild
- Dresscodes
- Erster Eindruck
- Anlass und Kleidung
- Kraft der Business-Garderobe
- Kompetenzsignale

#### Referentin:

Monika Wohlmuth, Dipl.-Verwaltungswirtin,  
ganzheitliche Farb-, Stil- und Persönlichkeitsberaterin, Idstein

#### Kooperation:

Frauenbeauftragte der Stadt Griesheim

#### Datum:

Samstag, 19. Juni 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

64347 Griesheim, Bürgerhaus Am Kreuz, 1. Stock,  
Groß-Gerauer-Straße 24, Frauenraum

#### Teilnahmebeitrag:

€ 70,- (inklusive Getränke, Mittagessen und Nachmittagskaffee)

#### Anmeldeschluss:

10. Juni 2010

## Die Spielbank in Bad Homburg

### Frauen und Geld – Ein Widerspruch?

Die Anfänge der Spielbank Bad Homburg gehen bis in das 19. Jahrhundert zurück. Bis heute stellt sie den wichtigsten Wirtschaftsfaktor der Stadt mit täglich bis zu 1000 Besuchern dar.

*In der historischen Führung durch den Kurpark und die Spielbank Bad Homburg wird auf folgende Punkte besonders eingegangen:*

- Die Rolle der Frau des Spielbankpächters in der Geschichte der Spielbank
- 1877: Eine Frau als „Top-Managerin“ der Casino-Gesellschaft
- Späte Öffnung eines Berufsfeldes für Frauen: Die Beschäftigung von weiblichen Croupiers seit fünf Jahren in der Spielbank

Vereinbart ist ein Gespräch mit einem weiblichen Croupier im Anschluss an die Führung.

#### Referentin:

Gerta Walsh, Stadthistorikerin, Bad Homburg

#### Begleitung:

Dr. Andrea-Sabine Jacobi, Geschäftsführerin des  
Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

#### Datum:

Dienstag, 22. Juni 2010, 14:00 - 17:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

61348 Bad Homburg, Spielbank  
(im Kurpark, Nähe Kaiser-Wilhelm-Bad)

#### Teilnahmebeitrag:

€ 8,-

#### Anmeldeschluss:

15. Juni 2010

## Der Hessische Landtag: Zentrum der Landespolitik Politik aus erster Hand

In diesem Tagesseminar im Hessischen Landtag erleben die Teilnehmerinnen unmittelbar, wie Politik „gemacht wird“.

Nach einer Einführung über die Bedeutung, Informationswege und Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung live mit.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauen- und sozialpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das seit April 2008 neu eingeweihte Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlusses bei einer kundigen Führung kennen.

### **Leitung:**

Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags, Wiesbaden

### **Kooperation:**

Hessischer Landtag, Wiesbaden  
Frauenbüro der Stadt Reinheim

### **Datum:**

Mittwoch, 08. September 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

Hessischer Landtag, Schlossplatz 1-3, 65183 Wiesbaden

### **Teilnahmebetrag:**

€ 12,- (inklusive Mittagessen und Kaffee)

### **Anmeldeschluss:**

30. August 2010

## „So bin ich, so sind die anderen!“

**Menschen „ticken“ unterschiedlich.**

**Manchmal stimmt die Chemie.**

**Manchmal kommen Sie mit bestimmten Menschen schwer zurecht.**

Die eigene Menschenkenntnis zu vertiefen, erhöht die soziale und kommunikative Kompetenz und fördert den konstruktiven Umgang miteinander. In diesem Seminar werden Ihnen u.a. Modelle vorgestellt, mit deren Hilfe Sie lernen, verschiedene Persönlichkeitstypen zu erkennen und geschickt mit ihnen umzugehen. Sie sind gut, man sieht's!

### *Inhalte:*

- Eigene Verhaltensmechanismen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Unterschiedliche Persönlichkeitstypen
- Verständnis für die Anderen

### **Referentin:**

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

### **Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Griesheim

### **Datum:**

Samstag, 11. September 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

64347 Griesheim, Bürgerhaus Am Kreuz, 1. Stock,  
Groß-Gerauer-Straße 24, Frauenraum

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 35,- (inklusive Getränke, Mittagessen und Nachmittagskaffee)

### **Anmeldeschluss:**

02. September 2010

## Besuch der Stadt Marburg – auf den Spuren der Heiligen Elisabeth

Das Leben der Landgräfin Elisabeth von Thüringen war kurz. Es hat dennoch eine Ausstrahlung, die seit mehr als 800 Jahren andauert. In Marburg brach Elisabeth mit allen damaligen Konventionen. Sie diente als Landgräfin den Armen und Kranken in einem von ihr errichteten Hospital. Mehr über das Wirken und Leben dieser besonderen und großen Frau zu erfahren ist Ziel der Exkursion.

**Programm:** Unter kundiger Führung entdecken Sie die Elisabethkirche mit ihren vielen kunstvollen Besonderheiten. Diese Kirche wurde über dem Grab der Heiligen Elisabeth errichtet. Im Anschluss ist der Empfang bei der Frauenbeauftragten der Stadt Marburg mit einer Dokumentation zum Leben und Wirken der Heiligen Elisabeth vorgesehen. Mittags können Sie in einer gepflegten Gaststätte im Herzen Marburgs die kulinarischen Reize dieser Stadt genießen. Anschließend haben Sie genügend Zeit zur eigenen Erkundung Marburgs oder Sie nehmen an einem geführter Rundgang durch die historische Altstadt Marburgs teil.

### Referentinnen:

Ulrike Börsch, Pfarrerin i.R., ehem. Pfarrerin der Elisabethkirche, ehem. Leiterin der Frauenarbeit der Landeskirche Kurhessen-Waldeck, Wetter  
Anni Röhrkohl, Stadtverordnete in Marburg, Marburg

### Kooperation:

Pilgerbüro Hl. Elisabeth, Marburg

### Datum:

Donnerstag, 16. September 2010, 09:45 Uhr (Treffpunkt am Frankfurter Hbf., Gleis 16) – ca. 18:00 Uhr (Ankunft am Frankfurter Hbf.)

### Treffpunkt:

60329 Frankfurt am Main, Hauptbahnhof, Gleis 16 (kurzfristige Änderungen möglich, bitte bis zum 26. September im BüroF informieren)

### Teilnahmebeitrag:

€ 29,- (inkl. Vortrag, Führung, Bahnfahrt und Eintritt Elisabethkirche)

### Anmeldeschluss:

06. September 2010

### Hinweis:

Treffpunkt für Reisende aus Wiesbaden: Wiesbadener Hauptbahnhof, Gleis 8, 08:55 Uhr

## Umgang mit Kritik

Kritisieren ist schon schwierig, Kritik zu ertragen noch viel mehr ...

Kritik ist eine prüfende Beurteilung nach einem Maßstab – nehmen Sie sie als Denkanstoß wahr oder als Chance zur Weiterentwicklung? Reagieren Sie mit emotionalen Ausbrüchen oder macht sich ein Gefühl der Ohnmacht, der Ungerechtigkeit, der Wut oder des Missverständnisses breit?

Der Umgang mit Kritik will gelernt sein. Besonders Frauen haben oft Mühe, Kritik nicht als persönliche Verletzung zu empfinden. Dies führt dazu, dass sie sich scheuen, ihren Mitmenschen ein negatives Feedback zu geben. Werden sie selbst kritisiert, fühlen sie sich oftmals abgewertet.

*In diesem Workshop lernen Sie, mit Kritiksituationen umzugehen.*

*Dazu gehört:*

- Angemessener Umgang mit Kritik
- Kritik annehmen
- Kritik aushalten
- Kritik ablehnen
- Umgang mit ungerecht empfundener Kritik
- Verbale und nonverbale Kritik, zwei verschiedene Kritikformen
- Feedbackregeln

### Referentin:

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

### Kooperation:

Frauenbüro der Stadt Fulda  
Förderverein des Frauenzentrums der Stadt Fulda

### Datum:

Samstag, 18. September 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

36037 Fulda, Frauenzentrum Fulda, Schlossstraße 12

### Teilnahmebeitrag:

€ 35,- (Anmeldungen bitte an das Frauenbüro Fulda unter folgender Telefonnummer: 0661/102 10 43)

### Anmeldeschluss:

09. September 2010

## Das Harvard-Verhandlungsmodell

Frauen erleben im beruflichen Alltag häufig, dass Männer nach anderen Regeln kommunizieren, als Frauen dies tun. So ist es nicht immer einfach, das eigene Anliegen vorzubringen und durchzusetzen.

Verhandlungen können schwierige und harte Auseinandersetzungen sein, in denen die einzelnen Verhandlungspartner um Ergebnisse ringen. Erfolgreich verhandeln heißt, „hart in der Sache, aber rücksichtsvoll auf der Ebene der persönlichen Beziehungen“ zu agieren.

Erfolgreiches Verhandeln ist erlernbar. Hierzu ist es notwendig, die geeigneten Techniken zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie in diesem Workshop das Harvard-Verhandlungsmodell und seine Grundsätze kennen. Charakteristisch für das Harvard-Verhandlungsmodell ist, dass die Verhandlungspartner gemeinsam auf eine passgenaue Lösung hinarbeiten, die alle Beteiligten zufrieden stellt, da für jeden ein Nutzen entstanden ist. Darum halten Vereinbarungen, die auf diesem Weg zustande kommen, länger als andere.

Wenn Sie die Ihnen vermittelten Techniken anwenden, können zukünftige Verhandlungen für Sie zeit-, ressourcen- und energiesparend sein und Prozesse voranbringen.

**Referentin:**

Silvia Fröhlich, Unternehmensberaterin und Karrierecoach, Kassel

**Kooperation:**

Frauenbüro des Landkreises Marburg-Biedenkopf

**Datum:**

Mittwoch, 22. September 2010, 10:00 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

35043 Marburg, Kreisverwaltung, Im Lichtenholz 60

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,-

**Anmeldeschluss:**

13. September 2010

## Kann man Erfolg anziehen?

### Tipps für einen authentischen und überzeugenden Auftritt

Ob beim Kundentermin, zu Präsentationen, beim Bewerbungsgespräch oder im Arbeitsalltag: Es gibt eine Vielzahl von Anlässen, bei denen wir souverän auftreten wollen und müssen. Dafür ist Selbstbewusstsein gefragt.

Wie wollen Sie wirken? Mit welcher Kleidung sind Sie selbstsicher und fühlen sich wohl in Ihrer Haut? Was ist angemessen für den jeweiligen Anlass? Wie setzen Sie eigene, ganz individuelle Akzente? Die Veranstaltung beleuchtet die vielfältigen Signalwirkungen von Äußerlichkeiten und gibt Tipps und Impulse für einen typgerechten Look, mit dem Sie beste PR in eigener Sache machen. Sie sind gut, man sieht's!

**Inhalte:**

- Unterschiedliche Funktionen von Kleidung
- Bedeutung von Schönheitsidealen, Attraktivität, Garderobe
- Wirkung von Erziehung und Medien auf unser Frauenbild
- Selbstbild / Fremdbild
- Dresscodes
- Erster Eindruck
- Anlass und Kleidung
- Kraft der Business-Garderobe
- Kompetenzsignale

**Referentin:**

Monika Wohlmuth, Dipl.-Verwaltungswirtin,  
ganzheitliche Farb-, Stil- und Persönlichkeitsberaterin, Idstein

**Kooperation:**

Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden

**Datum:**

Donnerstag, 23. September 2010, 18:30 – 21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Pavillon, Friedrichstraße 26-28

**Teilnahmebeitrag:**

€ 10,-

**Anmeldeschluss:**

14. September 2010

## Kann ich Erfolg anziehen?

**Tipps für einen authentischen und überzeugenden Auftritt**  
**Ein Vortrag für Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte**

Ob beim Kundentermin, zu Präsentationen, beim Bewerbungsgespräch oder im Arbeitsalltag: Es gibt eine Vielzahl von Anlässen, bei denen wir souverän auftreten wollen und müssen. Dafür ist Selbstbewusstsein gefragt.

Wie wollen Sie wirken? Mit welcher Kleidung sind Sie selbstsicher und fühlen sich wohl in Ihrer Haut? Was ist angemessen für den jeweiligen Anlass? Wie setzen Sie eigene, ganz individuelle Akzente? Die Veranstaltung beleuchtet die vielfältigen Signalwirkungen von Äußerlichkeiten und gibt Tipps und Impulse für einen typgerechten Look, mit dem Sie beste PR in eigener Sache machen. Sie sind gut, man sieht's!

*Inhalte:*

- Unterschiedliche Funktionen von Kleidung
- Bedeutung von Schönheitsidealen, Attraktivität, Garderobe
- Wirkung von Erziehung und Medien auf unser Frauenbild
- Selbstbild / Fremdbild
- Dresscodes
- Erster Eindruck
- Anlass und Kleidung
- Kraft der Business-Garderobe
- Kompetenzsignale

**Referentin:**

Monika Wohlmuth, Dipl.-Verwaltungswirtin,  
 ganzheitliche Farb-, Stil- und Persönlichkeitsberaterin, Idstein

**Kooperation:**

Gleichstellungsbeauftragte des Rheingau-Taunus-Kreises

**Datum:**

Freitag, 24. September 2010, 10:00 – 13:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65307 Bad Schwalbach, Kreishaus, Heimbacher Straße 7

**Teilnahmebeitrag:**

€ 10,-

**Anmeldeschluss:**

16. September 2010

**Info:** Für interessierte Bürgerinnen wird diese Veranstaltung am 23. September 2010 in Wiesbaden angeboten.

## Strategien zur Stressbewältigung

**Was können SIE tun?**

Der Stress, dem jeder Mensch zeitweise ausgesetzt ist, nimmt häufig so zu, dass der Zustand der Entspannung nicht mehr erreicht wird. Was können Sie unternehmen, um mit den steigenden Anforderungen gut umzugehen?

In diesem Seminar lernen Sie Stressmuster kennen. Sie üben Wege zur Stressbewältigung und erfahren mehr über die Möglichkeiten der Widerstandsfähigkeit. Ziel ist, gute Strategien zu entwickeln, wie Sie zukünftig mit belastenden Situationen umgehen können.

*Inhalte des Seminars:*

- Stresssituationen als Chance
- Stärkung der individuellen Belastbarkeit
- Erhalt der Handlungsfähigkeit
- Rüstzeug zum Umgang mit Krisen und Veränderungen

**Referentin:**

Bettina Schäfer, Dipl.-Oecotrophologin, Coach, Bad Sooden-Allendorf

**Kooperation:**

Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg

**Datum:**

Samstag, 25. September 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

34516 Vöhl-Harbshausen, Sport-, Natur- und Erlebniscamp  
 der Sportjugend Hessen, Im Breitenbachtal

**Teilnahmebeitrag:**

€ 35,- (inklusive Mittagessen)

**Anmeldeschluss:**

16. September 2010

## Zeigen Sie Profil –

... die Kunst, selbstsicher aufzutreten und schlagfertig zu reagieren

Kennen Sie das Gefühl, wieder einmal zu spät und nicht mit den richtigen Worten reagiert zu haben? Halten Sie Ihre Meinung lieber zurück, weil Sie glauben, sie nicht angemessen zu äußern?

Souverän und selbstbewusst zu reagieren kann man lernen. Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, um zu mehr Souveränität und Sicherheit in der Kommunikation zu gelangen.

### Seminarinhalte:

- Der erste Eindruck
- Tipps und praxisnahe Alltagshilfen
- Schlagfertigkeitsstechniken
- Argumentationstechniken
- Abgrenzung
- Weibliche und männliche Kommunikation
- Gelassenheit mit abweichenden Meinungen
- Der souveräne und überzeugende Auftritt

### Referentin:

Regina Buchholz, PR-Beraterin und Fundraiserin,  
Frankfurt am Main

### Kooperation:

Frauenforum Babenhausen

### Datum:

Samstag, 25. September 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

64832 Babenhausen, Erasmus-Alberus-Haus,  
Ev. Kirchengemeinde Babenhausen, Marktplatz 7

### Teilnahmebeitrag:

€ 35,-

### Anmeldeschluss:

16. September 2010

## Workshop: Umgang mit Kritik

Kritisieren ist schon schwierig, Kritik zu ertragen noch viel mehr....

Kritik ist eine prüfende Beurteilung nach einem Maßstab – nehmen Sie sie als Denkanstoß wahr oder als Chance zur Weiterentwicklung? Reagieren Sie mit emotionalen Ausbrüchen oder macht sich ein Gefühl der Ohnmacht, der Ungerechtigkeit, der Wut oder des Missverständnisses breit?

Der Umgang mit Kritik will gelernt sein. Besonders Frauen haben oft Mühe, Kritik nicht als persönliche Verletzung zu empfinden. Dies führt dazu, dass sie sich scheuen, ihren Mitmenschen ein negatives Feedback zu geben. Werden sie selbst kritisiert, fühlen sie sich oftmals abgewertet.

*In diesem Workshop lernen Sie, mit Kritiksituationen umzugehen.*

*Dazu gehört:*

- Angemessener Umgang mit Kritik
- Kritik annehmen
- Kritik aushalten
- Kritik ablehnen
- Umgang mit ungerecht empfundener Kritik
- Verbale und nonverbale Kritik, zwei verschiedene Kritikformen
- Feedbackregeln

### Referentin:

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

### Kooperation:

Frauenbeauftragte der Stadt Langen

### Datum:

Dienstag, 28. September 2010, 20:00 – 22:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

63285 Langen, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27

### Teilnahmebeitrag:

€ 3,- (Der Teilnahmebeitrag ist am Veranstaltungsabend  
vor Ort bar zu bezahlen)

### Anmeldeschluss:

20. September 2010

## Zwischen Frauenprogramm und Hessenschau – Frauen beim Hessischen Rundfunk Informationsveranstaltung

Der wesentliche Programmauftrag des Hessischen Rundfunks (hr) ist es, allen Bürgerinnen und Bürgern in Hessen Informationen und Nachrichten in unterrichtender wie auch unterhaltender Form zu präsentieren. Die Angebote des hr als öffentlich-rechtliche Anstalt unterscheiden sich daher von den privat-kommerziellen Anbietern. Bei dieser Veranstaltung lernen Sie den hr aus verschiedenen Blickwinkeln kennen.

Bei einem Informationsgespräch mit Petra Schäfer-Schubert, Frauenbeauftragte beim hr, erfahren Sie Näheres über das Thema „Frauen beim hr“. Das Frankfurter Funkhaus beherbergt neben den Redaktionsräumen und Produktionsstätten für Hörfunk und Fernsehen eine ganze Reihe von ARD-Gemeinschaftseinrichtungen, die während einer sachkundigen Führung besichtigt werden.

Den Abschluss bildet ein Live-Studiobesuch bei dem Programmklassiker „hessenschau“, um die Verbreitung landesspezifischer Nachrichten aus nächster Nähe zu verfolgen.

### **Begleitung:**

Carolin Rauscher, Bildungsreferentin des  
Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Wiesbaden

### **Datum:**

Oktober 2010, 16:00 – 20:00 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

60320 Frankfurt am Main, Hessischer Rundfunk, Bertramstraße 8

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 8,-

Der genaue Termin kann ab März 2010 im BüroF erfragt werden.

## Körpersprache und Rhetorik Nur Authentizität überzeugt

Authentische Körpersprache besteht aus einer stimmigen inneren und äußeren Haltung. Frauen sind sich oft nicht bewusst, dass der ganze Körper und besonders die Hände eine überzeugende Sprache sprechen.

Was Sie tun können, um durch Ihre Körpersprache im Gespräch oder bei Verhandlungen zu überzeugen, lernen Sie in diesem Workshop. Auch die richtige Deutung der Körpersprache Ihres Gegenübers ermöglicht einen leichteren und erfolgreicherem Verlauf der Kommunikation.

*Folgende Themen werden in diesem interaktiven Workshop besprochen:*

- Selbstbild-Fremdbild
- Mut, öffentlich zu sich selbst zu stehen
- Umgang mit Lampenfieber
- Rhetorische und körpersprachliche Optimierung des eigenen Auftretens
- Ein kleines Theaterstück

### **Referentin:**

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

### **Kooperation:**

Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

### **Datum:**

Freitag, 01. Oktober 2010, 10:00 – 16:30 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12,  
Kreistagssitzungssaal

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 35,- (Anmeldungen bitte an die Frauenbeauftragte des Landkreises  
Hersfeld-Rotenburg, Frau Fink-Jacob: 06621/87 308)

### **Anmeldeschluss:**

23. September 2010

## Kann man Erfolg anziehen?

### Tipps für einen authentischen und überzeugenden Auftritt

Ob beim Kundentermin, zu Präsentationen, beim Bewerbungsgespräch oder im Arbeitsalltag: Es gibt eine Vielzahl von Anlässen, bei denen wir souverän auftreten wollen und müssen. Dafür ist Selbstbewusstsein gefragt.

Wie wollen Sie wirken? Mit welcher Kleidung sind Sie selbstsicher und fühlen sich wohl in Ihrer Haut? Was ist angemessen für den jeweiligen Anlass? Wie setzen Sie eigene, ganz individuelle Akzente? Die Veranstaltung beleuchtet die vielfältigen Signalwirkungen von Äußerlichkeiten und gibt Tipps und Impulse für einen typgerechten Look, mit dem Sie beste PR in eigener Sache machen. Sie sind gut, man sieht's!

#### Inhalte:

- Unterschiedliche Funktionen von Kleidung
- Bedeutung von Schönheitsidealen, Attraktivität, Garderobe
- Wirkung von Erziehung und Medien auf unser Frauenbild
- Selbstbild / Fremdbild
- Dresscodes
- Erster Eindruck
- Anlass und Kleidung
- Kraft der Business-Garderobe
- Kompetenzsignale

#### Referentin:

Monika Wohlmuth, Dipl.-Verwaltungswirtin,  
ganzheitliche Farb-, Stil- und Persönlichkeitsberaterin, Idstein

#### Kooperation:

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF), Bad Soden-Salmünster

#### Datum:

Dienstag, 05. Oktober 2010, 18:00 – 21:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

63628 Bad Soden-Salmünster, FIBz in den Räumen des SkF,  
Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Bad Sodener Straße 52

#### Teilnahmebeitrag:

€ 10,-

#### Anmeldeschluss:

27. September 2010

## Meine Rechte und Pflichten als Arbeitnehmerin

### Arbeitsrecht von A-Z

Von der Anbahnung eines Arbeitsverhältnisses bis zu dessen Ende und darüber hinaus bestehen Rechte und Pflichten für Arbeitnehmer/innen und Arbeitgeber/innen.

*Dieser Vortrag klärt die folgenden Fragen:*

- Welche arbeitgeberseitigen Fragen sind im Bewerbungsgespräch zulässig?
- Was regelt das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz im Arbeitsverhältnis?
- Was gilt bei Schwangerschaft, Mutterschutz und Elternzeit?
- Unter welchen Voraussetzungen besteht ein Teilzeitananspruch?
- Wann ist ein Arbeitsvertrag unwirksam befristet?
- Wann bestehen ein allgemeiner und/oder ein Sonderkündigungsschutz?
- Welcher Anspruch besteht bei der Erteilung von Zwischen- und Endzeugnissen (Form, Inhalt und Zeitpunkt)?
- Wie setze ich meine Rechte wirksam durch?

Fragen von allgemeinem Interesse können gestellt werden. Juristische, personenbezogene Detailfragen dürfen aus rechtlichen Gründen nicht geklärt werden.

#### Referentin:

Anja Höner-Gerhardt, Unternehmensjuristin, Dreieich

#### Kooperation:

Frauenbeauftragte der Stadt Griesheim

#### Datum:

Mittwoch, 06. Oktober 2010, 19:00 – 21:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

64347 Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6-8

#### Teilnahmebeitrag:

€ 5,- (Der Teilnahmebeitrag ist am Veranstaltungsabend vor Ort bar zu bezahlen. Es wird um vorherige Anmeldung gebeten.)

#### Anmeldeschluss:

28. September 2010

## Alles im Lot – erfolgreich arbeiten und erfüllt leben Work-Life-Balance

### Was macht ein erfülltes Leben aus? Was beinhaltet ein erfülltes Leben?

Ein erfülltes Leben gründet auf vier Säulen: Gesundheit, Arbeit, soziale Kontakte und Sinn. Wird einer dieser Bereiche vernachlässigt, droht das ganze System zu kippen.

In diesem Seminar geht es um Ihre persönliche Lebens- und Arbeitsbalance. Sie setzen sich mit Ihren Wünschen, Ihrer Energie-Bilanz und Ihren Lebens- und Arbeitszielen auseinander. Sie prüfen Ihr Lebenskonzept und setzen Prioritäten. Sie entwickeln Strategien, um langfristig gesund, zufrieden und leistungsfähig zu bleiben.

#### Seminarinhalte:

- Persönliche Werte gewichten
- Ressourcen und Kraftquellen entdecken
- Konflikte zwischen Beruf und Privatleben angehen
- Das Superfrau-Syndrom entdecken
- Zeitmanagement pflegen
- Freiräume schaffen
- Neue Balance finden

#### Referentin:

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

#### Kooperation:

Frauenbüro der Stadt Fulda  
Förderverein des Frauenzentrums der Stadt Fulda

#### Datum:

Samstag, 30. Oktober 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

36037 Fulda, Frauenzentrum Fulda, Schlossstraße 12

#### Teilnahmebeitrag:

€ 35,- (Anmeldungen bitte an das Frauenbüro Fulda unter folgender  
Telefonnummer: 0661/102 10 43)

#### Anmeldeschluss:

21. Oktober 2010

## Höflich im Ton, aber fest in der Sache ... Gelungene Kommunikation in Beruf und Alltag

Täglich begegnen wir Unhöflichkeit: Umgangston und Sprache werden ruppiger, bewährte Rituale und Regeln werden vernachlässigt. Ein derart gestörter Gesprächsverlauf führt oftmals nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Weder werden die angestrebten Ziele erreicht noch können Probleme und Meinungsverschiedenheiten konstruktiv gelöst werden. Raus aus der Sackgasse!

*Anhand der folgenden Themenschwerpunkte werden im Workshop Lösungen für eine zielgerichtete und harmonische Kommunikation gefunden:*

- Höflich im Umgangston, aber fest in der Sache
- Der Umgang mit bewusst gesetzten Blockaden
- Training von Schlagfertigkeit
- Abklärung der Position von Verhandlungspartnern durch zielgerichtete, offene Fragen
- Verhältnis von Spannung und höflichem Umgangston in den einzelnen Stufen eines Gesprächs, einer Verhandlung oder Moderation
- Erfolgreiche Kommunikation durch eine rhetorisch ergebnisorientierte und höfliche Argumentation

#### Referentin:

Ruth Kötter, Kommunikationstrainerin, Erwachsenenpädagogin,  
Institut für angewandte Kommunikation und Verwaltung, Kronberg

#### Datum:

Samstag, 30. Oktober 2010, 09:30 – 16:30 Uhr

#### Veranstaltungsort:

65207 Wiesbaden-Naurod, Wilhelm-Kempf-Haus

#### Teilnahmebeitrag:

€ 49,- (inklusive Mittagessen und Kaffee)

#### Anmeldeschluss:

21. Oktober 2010

## Meetings und Workshops wirkungsvoll und erfolgreich moderieren

Meetings und Workshops sollen effizient und produktiv sein. In diesem Seminar erlernen Sie Techniken, Verhaltensweisen und Prozessmodelle für eine erfolgreiche Moderation.

### *Seminarinhalte:*

- Kompetenz für zielorientiertes Moderieren
- Ablaufmodelle für Workshop, Meeting und Jour fixe
- Visualisierung und Präsentation
- Fragetechniken und Antwortmethoden
- Sicherheit in der Moderation

### **Referentin:**

Bettina Schäfer, Dipl.-Oecotrophologin, Coach, Bad Sooden-Allendorf

### **Kooperation:**

Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel

### **Datum:**

Dienstag, 02. November 2010, 10:00 – 17:00 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

34117 Kassel, Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel,  
Im Kulturbahnhof

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 50,-

### **Anmeldeschluss:**

25. Oktober 2010

## Gesund und vital im Alter

Noch nie gab es mehr Menschen, die im Alter so leistungsfähig, aktiv und engagiert sind wie heute. Ältere Menschen, besonders Frauen, prägen aufgrund der höheren Lebenserwartung immer stärker das gesellschaftliche Leben und das bürgerschaftliche Engagement.

Die Wissenschaft hat sich intensiv mit den Folgen einer immer älter werdenden Gesellschaft befasst und erforscht, wodurch der Erhalt und die Stärkung von Vitalität und Energie positiv beeinflusst werden können. Die besten Strategien werden in diesem Workshop vorgestellt und näher erläutert.

### *Inhalte der Veranstaltung:*

- Verantwortungsbewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Kombination von geistigen und körperlichen Aktivitäten
- Vermeidung von Risikofaktoren
- Soziale Kontakte als Vorbeugung gegen Vereinsamung und Depression
- Optimistische und realistische Lebenseinstellung
- Konfliktbewältigung
- Selbstbestimmung
- Zeitmanagement
- Prioritäten

### **Referentin:**

Ursula Daig, Referentin in der Erwachsenenbildung,  
Hauswirtschaftsmeisterin, Limburg

### **Kooperation:**

Frauenbeauftragte der Stadt Griesheim

### **Datum:**

Mittwoch, 03. November 2010, 19:00 – 21:00 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

64347 Griesheim, Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz 6-8

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 3,- (Der Teilnahmebeitrag ist am Veranstaltungsabend  
vor Ort bar zu bezahlen.)

### **Anmeldeschluss:**

26. Oktober 2010

## Pflegebedürftigkeit – was nun?

1,4 Millionen Menschen werden in Deutschland zu Hause gepflegt. Die Pflege von Angehörigen erfordert einen hohen persönlichen und zeitlichen Einsatz, auf den die wenigsten Menschen vorbereitet sind. Die große Belastung kann auch zu familiären Konflikten führen.

Häufig werden Angehörige von Frauen betreut, die nicht selten aus diesen Gründen ihre Berufstätigkeit aufgeben. Damit die Pflege nicht auch noch zu Lasten der eigenen Altersabsicherung geht, zahlt die Pflegekasse auf Antrag unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge an die Deutsche Rentenversicherung.

Der Vortrag zeigt Ihnen, welche Schritte Sie bei Pflegebedürftigkeit in der Familie gehen sollten, um abgesichert zu sein und welche unterstützenden Mittel Sie beantragen können.

*Inhalte des Vortrags:*

- Leistungen der Pflegeversicherung
- Die einzelnen Pflegestufen
- Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen
- Rentenrechtliche Auswirkungen der Pflichtbeiträge für die Pflegeperson
- Leitfaden für den Eintritt der Pflegebedürftigkeit

**Referentin:**

Heike Kühne, gerichtlich zugelassene Rentenberaterin,  
Dipl.-Verwaltungswirtin und Dipl.-Juristin, Homberg (Efze)

**Kooperation:**

Frauenbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

**Datum:**

Donnerstag, 11. November 2010, 18:30 – 21:30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Friedloser Straße 12,  
Kreistagssitzungssaal

**Teilnahmebeitrag:**

€ 5,- (Der Teilnahmebeitrag ist am Veranstaltungsabend  
vor Ort bar zu bezahlen.)

**Anmeldeschluss:**

02. November 2010

## Führen und leiten ... mit Herz und Verstand

Frauen überzeugen im beruflichen Alltag durch fachliches Können und Leistung. Sie übernehmen als Gruppen-, Team- oder Abteilungsleiterinnen Führungsaufgaben. Die Übernahme von Führungsverantwortung stellt neue Anforderungen.

*Das Seminar behandelt die Themen:*

- Führungsstile
- Führungsgrundsätze
- Charakterzüge einer Führungskraft
- Weiblicher Führungsstil

**Referentin:**

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

**Kooperation:**

Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden

**Datum:**

Samstag, 13. November 2010, 10:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

65185 Wiesbaden, Roncalli-Haus, Raum 319/320,  
Friedrichstraße 26-28

**Teilnahmebeitrag:**

€ 30,-

**Anmeldeschluss:**

04. November 2010

## Gesund und vital im Alter

Noch nie gab es mehr Menschen, die im Alter so leistungsfähig, aktiv und engagiert sind wie heute. Ältere Menschen, besonders Frauen, prägen aufgrund der höheren Lebenserwartung immer stärker das gesellschaftliche Leben und das bürgerschaftliche Engagement.

Die Wissenschaft hat sich intensiv mit den Folgen einer immer älter werdenden Gesellschaft befasst und erforscht, wodurch der Erhalt und die Stärkung von Vitalität und Energie positiv beeinflusst werden können. Die besten Strategien werden in diesem Workshop vorgestellt und näher erläutert.

### *Inhalte der Veranstaltung:*

- Verantwortungsbewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Kombination von geistigen und körperlichen Aktivitäten
- Vermeidung von Risikofaktoren
- Soziale Kontakte als Vorbeugung gegen Vereinsamung und Depression
- Optimistische und realistische Lebenseinstellung
- Konfliktbewältigung
- Selbstbestimmung
- Zeitmanagement
- Prioritäten

### **Referentin:**

Ursula Daig, Referentin in der Erwachsenenbildung,  
Hauswirtschaftsmeisterin, Limburg

### **Kooperation:**

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.(SkF), Bad Soden-Salmünster

### **Datum:**

Dienstag, 16. November 2010, 18:00 – 21:00 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

63628 Bad Soden-Salmünster, FIBz in den Räumen des SkF,  
Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Bad Sodener Straße 52

### **Teilnahmebeitrag:**

€ 10,-

### **Anmeldeschluss:**

08. November 2010

 Gesellschafts- und Kommunalpolitik

## Lebenslagen von Migrantinnen in Deutschland

„Wir haben vergessen, zurückzukehren“ oder  
„Wir sind schon längst angekommen“?

Migration ist ein Familienprojekt. Zu diesem Ergebnis kommen wissenschaftliche Studien. Dass in der deutschen Migrationsgeschichte Frauen eine nicht unerhebliche Rolle spielen, ist im öffentlichen Bewusstsein wenig verankert.

Die Veranstaltung zeichnet 50 Jahre Migrationsgeschichte (vor allem) als Geschichte von Frauen nach. Sie stellt unterschiedliche Migrantinnengruppen und ihre Lebensentwürfe vor. Sie lässt ausreichend Raum für die Diskussion eigener Erfahrungen und Haltungen.

Die Veranstaltung wendet sich an interessierte Frauengruppen, an Mitarbeitende aus Verwaltung und Beratungsstellen für Frauen, an Frauenhäuser, Kindertagesstätten und interessierte Einzelpersonen.

### Referentin:

Sabine Kriechhammer-Yagmur, Dipl.-Pädagogin,  
Bildungsreferentin, Frankfurt am Main

### Hinweis:

Vortrag oder Tagesveranstaltung

## Zwischen Integration und Segregation

Rechtliche Rahmenbedingungen für Frauen mit Migrationshintergrund

Frauen mit Migrationshintergrund können Studentinnen, nachgezogene oder nachziehende Ehefrauen oder Töchter, Arbeitnehmerinnen, Aussiedlerinnen, Flüchtlinge sein. Ihre Lebensentwürfe gleichen oder unterscheiden sich je nach Alter, sozialer, religiöser oder ethnischer Herkunft, nach Weltanschauung und Bildung.

Die Veranstaltung benennt die unterschiedlichen Migrantinnengruppen und informiert über die rechtlichen Regelungen, die für sie jeweils gelten. Wer darf, wer muss einen Integrationskurs besuchen, wer ist ausgeschlossen? Wann gilt das eigenständige Aufenthaltsrecht für nachgezogene Ehefrauen? Unter welchen Bedingungen ist eine Ausweisung möglich, wann eine Einbürgerung?

Diese und andere, an den Interessen der Teilnehmerinnen orientierte Fragen beantwortet die Veranstaltung anhand konkreter Beispiele und eines Überblicks über die Regelungen des Zuwanderungsrechts.

Die Veranstaltung wendet sich an Fachkräfte aus Verwaltung und Beratungsstellen, die mit Migrantinnen arbeiten sowie an interessierte Gruppen und Einzelpersonen.

### Referentin:

Sabine Kriechhammer-Yagmur, Dipl.-Pädagogin,  
Bildungsreferentin, Frankfurt am Main

### Hinweis:

Vortrag oder Tagesveranstaltung

## Interkulturelle Öffnung und Kompetenz – Notwendigkeiten in einer pluralen Gesellschaft

Der 6. Familienbericht stellt fest, dass Lebensentwürfe von Familien mit Migrationshintergrund genauso heterogen sind wie diejenigen deutscher Familien. Wie selbstverständlich gehen Verwaltung und soziale Arbeit, Politik und Schule mit dieser Tatsache um? Entsprechen Angebote und Werbung der Vielfalt von Lebensformen? Oder verstellt nicht manchmal der Blick auf „die Türkin“ die differenzierte Wahrnehmung dessen, was die einzelne Frau – unabhängig von ihrer Nationalität – benötigt?

Der 6. Familienbericht fordert daher, dass Einrichtungen sich interkulturell öffnen und MitarbeiterInnen interkulturelle Kompetenz mitbringen.

Unter interkultureller Öffnung versteht man den Prozess, den Einrichtungen durchlaufen müssen, um für alle NutzerInnen – also auch solche mit Migrationshintergrund – attraktiv zu werden. Dieser Prozess umfasst strukturelle, fachliche und persönliche Voraussetzungen und dient der Qualitätssicherung.

Unter interkultureller Kompetenz versteht man das Bündel an Fähigkeiten, die Fachkräfte brauchen, um angemessen auf die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden eingehen zu können.

Die Veranstaltung führt in die Debatte um interkulturelle Öffnung und interkulturelle Kompetenz ein und bietet die Möglichkeit, die eigene Praxis zu reflektieren.

Das Seminar wendet sich an Führungskräfte in Verwaltung und sozialen Einrichtungen sowie an interessierte Gruppen und Einzelpersonen.

### Referentin:

Sabine Kriechhammer-Yagmur, Dipl.-Pädagogin,  
Bildungsreferentin, Frankfurt am Main

### Hinweis:

Vortrag oder Tagesveranstaltung

## Stress lass nach!

Stress ist zu einem „Modezustand“ geworden – gehört es doch fast schon zum guten Ton, gestresst zu sein in unserer Leistungsgesellschaft. Stress an sich ist weder gut noch schlecht, es kommt auch hier auf das richtige Maß an. Wenn das richtige Maß fehlt, kann es zu gesundheitlichen, seelischen und körperlichen Einschränkungen kommen.

An diesem Tag nehmen sich die Teilnehmerinnen Zeit, um dem Phänomen Stress in seiner Vielschichtigkeit und individuellen Bedeutung auf die Spur zu kommen – in einer entspannt – konzentrierten Atmosphäre.

### Leitthemen dabei sind:

- Stress – was läuft da eigentlich in meinem Körper ab?
- Was empfinde ich als stressig? – Mein persönliches Stressmuster
- Gratwanderung zwischen anregendem und schädigendem Stress:  
Wo genau kippt es?
- Austausch über bewährte Methoden des Stressabbaus
- Hinweise für ein maßgeschneidertes Entspannungsprogramm.

### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

Rita Neidhöfer, Kommunikationstrainerin, Wiesbaden

Susanne Meger, Dipl.-Pädagogin und Kunsttherapeutin, Kassel

Sabina Ziegler, Trainerin und Coach, Liederbach

## Fundraising

Angesichts immer knapper werdender öffentlicher Mittel sind viele Vereine und Organisationen heute mehr denn je darauf angewiesen, selbst zusätzliche Geld- und Sachmittel zu beschaffen. Auch viele Frauenprojekte sind auf die Erschließung alternativer Mittelbeschaffung angewiesen. Doch wie müssen Vereine und Organisationen vorgehen? Was müssen sie tun, um ein Stück des Spendenkuchens zu erhalten? Im Seminar werden die Grundlagen des Fundraisings aufgezeigt.

### Seminarinhalte:

- Spendenbriefe (Textaufbau, Adressgewinnung und -auswahl)
- Akquisition bei privaten Förderern, Unternehmen, Stiftungen
- Grundlagen des Bußgeldmarketings und weitere Fundraisingmethoden (z.B. Benefizveranstaltungen, Aktionen)

### Referentin:

Regina Buchholz, PR-Beraterin und Fundraiserin,  
Frankfurt am Main

## Droht Frauen die Altersarmut?

### Was können Frauen für eine bessere Altersversorgung tun?

Die Durchschnittsrente von Frauen beträgt € 555,00. Frauen erleiden höhere Einbußen bei der gesetzlichen Rente durch kürzere Erwerbszeiten aufgrund von Kindererziehung und niedrigem Durchschnittseinkommen.

Finanzielle Gleichberechtigung in der Familie ist angestrebt, die Realität sieht in vielen Familien anders aus: 36 % aller Frauen betreiben noch überhaupt keine private Altersvorsorge. Für 35 % dieser Frauen ist Geldmangel der Grund, warum sie nicht privat vorsorgen. Wenn Frauen Geld anlegen, ist ihr Sparbetrag für die Altersvorsorge allerdings im Durchschnitt nur halb so hoch wie der Sparbetrag der Männer.

### Im Vortrag werden folgende Schwerpunkte behandelt:

- Wie ermitteln Sie Ihren Rentenbedarf für's Alter?
- Welche Möglichkeiten der privaten Altersvorsorge gibt es unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien *Sicherheit – Rendite – Flexibilität*?
- Wie können Sie optimal die staatliche Förderung für den Aufbau Ihrer persönlichen Altersvorsorge nutzen?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, konkrete Fragen zu diskutieren.

### Arbeitsschwerpunkt der Landesarbeitsgemeinschaft Hessischer Frauenbüros 2010 zum Thema Wirtschafts- und Finanzkrise.

### Referentinnen:

Uli Nissen, Bankkauffrau und Finanzberaterin, Frankfurt am Main

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

Heike Kühne, gerichtlich zugelassene Rentenberaterin,  
Dipl.-Verwaltungswirtin und Dipl.-Juristin, Homberg (Efze)

## Frauen und effektive Geldanlage

Für viele Frauen ist die Anlage von Geld ein ungewohntes Thema. Häufig sind sie mit der Beratung ihrer Hausbank, von Versicherungsvertretern und sogenannten Beratern unzufrieden. Deshalb ist es wichtig, die unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage und ihre unterschiedlichen Risikofaktoren kennen zu lernen.

*Im Seminar werden die Tricks mancher Verkäufer dargestellt und Wege aufgezeigt, wie Sie sich schützen und selbst ausführlich informieren können:*

- Wie viel Geld sollte auf jeden Fall als Liquiditätsreserve vorhanden sein?
- Was sind die Unterschiede von Tages-, Termin- und Festgeld?
- Wo und wie können Sie sich am sinnvollsten über aktuelle Konditionen informieren?
- Können Sie durch Aktien reich werden?
- Bonus-, Zuwachs- und Sparpläne der Banken
- „Sichere“ Geldanlagen ( Bundesschatzbriefe, Anleihen, etc.)
- Gefahren durch den „Grauen Kapitalmarkt“
- Steuerliche Überlegungen bei der Geldanlage
- Einstieg in Aktien – Kleines Börsen-ABC, Börsenpsychologie, Aktienanalyse
- Investmentfonds, Aktienanleihen, Indexpapiere, Optionsscheine

**Arbeitsschwerpunkt der Landesarbeitsgemeinschaft Hessischer Frauenbüros 2010 zum Thema Wirtschafts- und Finanzkrise.**

**Referentin:**

Ulli Nissen, Bankkauffrau und Finanzberaterin,  
Frankfurt am Main

## Generationsübergreifende Teamarbeit

**Wie sich die unterschiedlichen Generationen sinnvoll in Teams ergänzen und unterstützen können**

Wer kennt nicht Aussagen wie: „Die Alten sind doch nicht mehr lernfähig und blockieren jede notwendige Veränderung“ oder: „Den Jungen fehlen Erfahrungen und Gemeinschaftssinn“.

Die Reibungen, die bei der Zusammenarbeit verschiedener Generationen im Team entstehen, sind nicht nur negativ, sondern können vielmehr stimulierend und produktivitätssteigernd sein. Im Arbeitsteam ist eine konstruktive Zusammenarbeit notwendig. Um dies zu erreichen, müssen sich sowohl „Jung“ als auch „Alt“ anerkennen, austauschen und gemeinsam handeln.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Strategien für Teams mit verschiedenartigen Teamplayern unterschiedlichen Alters kennen. Sie haben die Möglichkeit, Vorurteile in Vorteile zu verwandeln, um so den größtmöglichen Nutzen aus einem unterschiedlich zusammengesetzten Team zu ziehen.

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiterinnen in Teams, Teamleiterinnen und Frauen in der Weiterbildung.

**Referentin:**

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

## Umgang mit dem Medizinischen Dienst

### Vortrag

Frauen pflegen oft nicht nur ihre eigenen Eltern, sondern auch die Schwiegereltern oder andere Verwandte. Das stellt sowohl körperlich als auch psychisch eine sehr große Belastung dar.

Das Geld von der Pflegeversicherung kann häufig die Mühe nicht ausgleichen, die mit der Pflege verbunden ist. Besonders problematisch ist es dann, wenn die Pflegeleistung nicht richtig bewertet und die Pflegestufe viel zu niedrig festgesetzt wird. Oftmals sind es Kleinigkeiten, die dazu führen, dass Pflegebedürftige durch den Medizinischen Dienst falsch eingestuft werden.

Wer die Bedingungen der Pflegeversicherung kennt und über die damit verbundenen Rechte informiert ist, hat es im Paragrafendschungel ein wenig leichter.

#### Referentin:

Ingrid Claas, Fachanwältin für Sozial- und Versicherungsrecht,  
Wiesbaden

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

### Informationen für Angehörige und zur eigenen Vorsorge

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen steigt. Ältere wie auch Jüngere können durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung in die Situation geraten, plötzlich wichtige Entscheidungen über ihr weiteres Leben treffen zu müssen. Manchmal ist dies aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Verwirrung dann nicht mehr möglich!

Die zunehmende Technisierung in der Medizin erfordert auch während eines Krankheitsverlaufs wiederholt Entscheidungen. Diese können Patienten selbst treffen, wenn sie dazu in der Lage sind. Ist das nicht möglich, so sind die Angehörigen gefragt. Es ist notwendig, dass sich alle Betroffenen rechtzeitig darüber Gedanken machen.

In dieser Veranstaltung soll die Problematik besonders aus rechtlicher Sicht beleuchtet werden.

#### Referentinnen:

Gabriele Dietrich, Fachanwältin für Familienrecht, Wiesbaden

Gabriele Jancke, Fachanwältin für Familienrecht und Notarin,  
Wiesbaden

## Scheiden tut weh!!

### Strukturreform des Versorgungsausgleichs

Wenn Ehepaare auseinander gehen, bereitet oft nicht nur der Trennungsschmerz schlaflose Nächte, sondern auch die Aufteilung der gemeinsam erarbeiteten Werte.

Neben Sach- und Vermögenswerten müssen vor allem auch die Rentenversicherungsansprüche aufgeteilt werden.

Auch heute sind insbesondere Frauen auf die richtige Aufteilung der während der Ehezeit erworbenen Rentenansprüche angewiesen. Mutterschutz und Erziehungszeiten wirken sich negativ bei der gesetzlichen Rente aus, so dass bei einer Scheidung die gerechte Aufteilung die Grundlage für eine eigene Versorgung bildet.

Zum 01.09.2009 trat zusammen mit der Reform des familiengerichtlichen Verfahrens die Strukturreform des Versorgungsausgleichs in Kraft. Unverändert bleibt dabei die Aufgabe des Versorgungsausgleichs: Er soll die gleichmäßige Teilhabe der Eheleute an den in der Ehe gemeinsam erwirtschafteten Versorgungsansprüchen gewährleisten. Ziel ist es im Vergleich zum alten Recht, möglichst frühzeitig eigenständige Ansprüche für die ausgleichsberechtigte Person zu schaffen und damit die Versorgungsschicksale endgültig zu trennen.

*Der Vortrag behandelt folgende Themen:*

- Was bedeutet Versorgungsausgleich?
- Welche Versorgungsansprüche werden ausgeglichen?
- Wie wird das Scheidungsurteil beim Rentenversicherungsträger durchgesetzt?
- Welche Fallstricke ergeben sich aus der frühzeitigen endgültigen Teilung der Ansprüche?
- Welche Gestaltungsmöglichkeiten ergeben sich?

#### **Referentin:**

Heike Kühne, gerichtlich zugelassene Rentenberaterin,  
Dipl.-Verwaltungswirtin und Dipl.-Juristin, Homberg (Efze)

## Frau und Beruf

## Die Macht des Wortes nutzen

### Durchsetzungs- und Überzeugungsstrategien für Frauen im beruflichen Alltag

Im beruflichen Alltag erleben Frauen häufig, dass Männer sich nicht allein einer anderen Sprache bedienen, sie kommunizieren auch nach anderen Regeln, als Frauen es tun. So ist es nicht immer einfach, das eigene Anliegen vorzubringen und sich durchzusetzen.

In diesem Seminar lernen Sie, sich in Gesprächen, Verhandlungen und Besprechungen nicht von Ihrem Ziel abbringen zu lassen. Sie wenden Strategien an, mit denen Sie Situationen schon im Vorfeld positiv beeinflussen können und haben die Möglichkeit, Ihre eigenen und ganz individuellen „Notfallstrategien“ zu erarbeiten und zu üben.

So kann ein erfolgreich geführtes Gespräch für Sie zeit-, ressourcen- und energiesparend sein und Prozesse positiv voran bringen. Sie erhalten Tipps für einen effektiven Sprachgebrauch sowie die Möglichkeit, Ihre individuellen Beispiele einzubringen.

#### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Martina Blank, Kommunikationstrainerin, Mediatorin,  
Coach und Theaterpädagogin, Michelstadt

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

Marion Hahn, M.A., Kommunikationstrainerin, Mainz

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

Rita Neidhöfer, Kommunikationstrainerin, Wiesbaden

Sabina Ziegler, Trainerin und Coach, Liederbach

## Konfliktmanagement

Im Berufs- und Alltagsleben gibt es immer wieder Anlässe, die zu Ärger und Missverständnissen führen. Fühlen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz oft missverstanden? Haben Sie häufiger den Eindruck, von Ihren Kollegen bzw. Vorgesetzten ungerecht behandelt zu werden? Sind Sie durch schlechtes Betriebsklima in Ihrer Arbeitsmotivation beeinträchtigt?

Wer die Ursachen für seinen Ärger kennt, kann Streit und Konflikte besser verstehen und austragen – und sich selbst und anderen dazu verhelfen, zufriedener zu arbeiten und zu leben.

*In diesem Seminar können Sie durch praktische Übungen Ihre Fähigkeiten trainieren,*

- Konflikte zu erkennen,
- Konflikte zu verstehen,
- Konflikte zu bewältigen.

#### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Martina Blank, Kommunikationstrainerin, Mediatorin,  
Coach und Theaterpädagogin, Michelstadt

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

Marion Hahn, M.A., Kommunikationstrainerin, Mainz

Rita Neidhöfer, Kommunikationstrainerin, Wiesbaden

Ute Schmidt, Lösungsorientierter Kurzzeitcoach, Wiesbaden

Sabina Ziegler, Trainerin und Coach, Liederbach

## Konkurrenz unter Frauen

Konkurrenz unter Frauen gleicht einem Tabu-Thema. Viele Frauen haben Angst, dass sie Frauen-Netzwerke und Frauensolidarität, für die sie jahrelang gekämpft haben, wieder ruinieren könnten und ignorieren Konkurrenz. Dennoch gibt es Konflikte über Rang, Anerkennung, Geld, Macht in der Politik, im Berufsleben und privat.

Konkurrenz ist nicht negativ. Die Kenntnis konkurrenzer Strukturen lässt Frauen sich stärker behaupten anstatt schuldig und enttäuscht den Rückzug anzutreten.

Die Veranstaltung zeigt Wege zu einer „produktiv gewendeten Konkurrenz“ mit dem Ziel die Gleichwertigkeit unterschiedlicher Qualitäten anzuerkennen.

### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Marion Hahn, M.A., Kommunikationstrainerin, Mainz

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

Susanne Meger, Dipl.-Pädagogin und Kunsttherapeutin, Kassel

Sabina Ziegler, Trainerin und Coach, Liederbach

## Die Kunst, im richtigen Moment die passenden Worte zu finden

### Grundlagen der Kommunikation

Kommunikative Fähigkeiten gehören heute zu den geforderten Schlüsselqualifikationen.

Fachliche und methodische Kompetenzen bieten allein keine Garantie für beruflichen Erfolg und die Erfüllung der vielfältigen Anforderungen im Alltag. Vielmehr ist zunehmend auch die Kunst, sich verständlich auszudrücken und eine harmonische Atmosphäre herzustellen, gefragt.

*Anhand der folgenden Themenschwerpunkte werden im Workshop Lösungen für eine zielgerichtete und überzeugende Kommunikation gefunden:*

- Einzelne Stufen eines Gesprächs
- Kunst des Zuhörens
- Macht des Fragens – wie Sie das Gespräch lenken
- Umgang mit Kommunikationsblockaden
- Gründe für Unhöflichkeit
- Soforthilfe bei unfairen Attacken
- Höflich im Umgangston, aber fest in der Sache

### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin und Coach, Königstein am Taunus

Marion Hahn, M.A., Kommunikationstrainerin, Mainz

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

Rita Neidhöfer, Kommunikationstrainerin, Wiesbaden

### Hinweis:

Tagesveranstaltung

## Körpersprache und Rhetorik

### Nur Authentizität überzeugt

Authentische Körpersprache besteht aus einer stimmigen inneren und äußeren Haltung. Frauen sind sich oft nicht bewusst, dass der ganze Körper und besonders die Hände eine überzeugende Sprache sprechen.

Was Sie tun können, um durch Ihre Körpersprache im Gespräch oder bei Verhandlungen zu überzeugen, lernen Sie in diesem Workshop. Auch die richtige Deutung der Körpersprache Ihres Gegenübers ermöglicht einen leichteren und erfolgreicherem Verlauf der Kommunikation.

*Folgende Themen werden in diesem interaktiven Workshop besprochen:*

- Selbstbild-Fremdbild
- Mut, öffentlich zu sich selbst zu stehen
- Umgang mit Lampenfieber
- Rhetorische und körpersprachliche Optimierung des eigenen Auftretens
- Ein kleines Theaterstück

#### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin und Coach,  
Königstein am Taunus

Marion Hahn, M.A., Kommunikationstrainerin, Mainz

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

Rita Neidhöfer, Kommunikationstrainerin, Wiesbaden

## Ziel- und Zeitplanung ... für ein erfülltes Leben

Arbeit, Familie, Freizeit und Gesundheit: Sie erlernen Zielfindungs- und Zeitplanungsstrategien, die Sie unterstützen, Ihr Leben aktiv zu gestalten und Ihr persönliches Gleichgewicht zu finden. Zeitplanung ist kein Selbstzweck. Es geht nicht darum, Zeit zu „sparen“. Zeitplanung hilft Ihnen vielmehr, Ihre eigenen Ziele im beruflichen, familiären und persönlichen Bereich effektiver und effizienter zu erreichen. Die Kunst der Lebensführung besteht darin, für sich die richtigen Ziele zu finden, das Leben danach auszurichten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Dieses Seminar setzt daher zuerst bei den Zielen und der Selbstanalyse an und vermittelt dann praxisnah die wichtigsten Methoden einer zielorientierten Zeitplanung im Alltag. *Folgende Themen werden behandelt:*

Selbstanalyse, Stärken und Schwächen • Was sind meine Ziele auf persönlicher, familiärer und beruflicher Ebene? • Wie setze ich Prioritäten und bleibe konsequent? • Wie kann ich höflich „Nein“ sagen? • Welche Aufgaben kann ich delegieren und somit Stress bewältigen bzw. vermeiden? • Wie kann ich „Zeitdiebe“ beseitigen?

#### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin und Coach, Königstein am Taunus

Martina Blank, Kommunikationstrainerin, Mediatorin,  
Coach und Theaterpädagogin, Michelstadt

Rena Linkersdörfer, Dipl.-Pädagogin, Psychologin,  
freiberufliche Dozentin, Trainerin und Coach, Frankfurt am Main

Marion Hahn, M.A., Kommunikationstrainerin, Mainz

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

Rita Neidhöfer, Kommunikationstrainerin, Wiesbaden

Ute Schmidt, Lösungsorientierter Kurzzeitcoach, Wiesbaden

Sabina Ziegler, Trainerin und Coach, Liederbach

#### Hinweis:

Tagesveranstaltung

## Sicher und kompetent am Telefon

### Selbstvertrauen in Alltagssituationen

Legen Sie manchmal den Telefonhörer auf und sind unzufrieden?  
Das Gespräch ist nicht so gelaufen, wie Sie es gern wollten?

Das Seminar wendet sich an Frauen, die mehr Kompetenz und Sicherheit in Telefongesprächen mit Unternehmen, Behörden und Privatpersonen gewinnen wollen – ob es sich nun um eine Beschwerde, Reklamation oder eine Konfliktsprache handelt.

#### Seminarinhalte:

- Keine Scheu vor dem Anrufbeantworter
- Umgang mit Lampenfieber
- Spezielle Vorbereitungen
- Eröffnung von Telefongesprächen
- Sprache, Stimme und Körperhaltung
- Strukturiertes Vorgehen

#### Referentinnen:

Dagmar Allendorff, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Kommunikationsberaterin und Mediatorin, Groß-Umstadt

Irina Baehr, Dipl.-Verwaltungswirtin und Coach,  
Königstein am Taunus

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

## Anmeldung für einzelne Frauen

Bitte in Druckschrift ausfüllen und per Post (Anschrift umseitig) schicken oder faxen

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur

Veranstaltung Nr. \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. (tagsüber) \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

#### Zahlungsweise der Teilnahmegebühr

##### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich das *BüroF* widerruflich, die von mir zu entrichtende Gebühr zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einmalig einzuziehen.

Gebühr: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

Konto \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_ Bank \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

##### Überweisung

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € \_\_\_\_\_ habe ich auf das Konto Nr. 116 748 177 BLZ 510 500 15 Nassauische Sparkasse Wiesbaden überwiesen.

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben.

Die umseitig genannten Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen erkenne ich an.

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke: Alter \_\_\_\_\_

Beruf / Arbeitsfeld (haupt- bzw. ehrenamtl.) \_\_\_\_\_

Ich habe bereits an einer Veranstaltung des *BüroF* teilgenommen:  ja  nein

## Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen

### Teilnahmevoraussetzungen

Unsere Veranstaltungen stehen interessierten hessischen Bürgerinnen aller Altersstufen und aus allen Bevölkerungskreisen offen. Wenn nicht anders erwähnt, sind keine besonderen Voraussetzungen zur Teilnahme erforderlich.

### Anmeldung

Zum Besuch der Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich (wenn nicht anders in der Ausschreibung angegeben). Dies geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular in unserem Jahresprogramm. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs (Post/Fax) berücksichtigt und sind verbindlich. **Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung.** Falls Sie von uns keine andere Nachricht erhalten, findet die Veranstaltung statt.

### Zahlungsbedingungen

**Auf der Anmeldung ist die Zahlungsweise zu vermerken:**

- Einmalige **Einzugsermächtigung** ausfüllen oder
- die Teilnahmegebühr unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsdatums auf folgendes Konto zu **überweisen: Konto 116 748 177 • BLZ 510 500 15 • Nassauische Sparkasse Wiesbaden.** Eine Nichtinanspruchnahme von Unterkunft und/oder Verpflegung entbindet nicht von der Bezahlung.

### Absage

Die Absage muss schriftlich erfolgen.

### Absagen

- **bis zu vier Wochen** vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei. Ansonsten gilt das Datum des Anmeldeschlusses.
- Bei Absagen **bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn** erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 6,-. Sie erhalten dann eine Gutschrift oder Ihr Geld zurück.
- Bei Absagen von **weniger als 2 Wochen** wird die volle Kursgebühr fällig.
- Bei **mehrtägigen Veranstaltungen** (mit Übernachtung) beträgt die Absagefrist 4 Wochen oder entspricht dem Anmeldeschluss. Danach kann die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet werden, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin benannt.

Eine Absage von Seiten des *BüroF* kann wegen zu geringer Teilnehmerinnenzahl (weniger als 10 Personen) oder in Fällen höherer Gewalt (z. B. Krankheit der Referentin) erfolgen. Die Teilnahmegebühren werden dann zurückerstattet. Weitere Ansprüche an das *BüroF* bestehen nicht.

### Haftungsausschluss und Datenschutz

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das *BüroF* stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch. In den Veranstaltungen herausgegebene Unterlagen dienen nur dem Eigengebrauch der Teilnehmerinnen und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Referentinnen vervielfältigt werden.

### Anschrift

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Faulbrunnenstraße 9  
65183 Wiesbaden

Fon 0611 / 15 78 6-0  
Fax 0611 / 15 78 6-22  
Mail frauen@buero-f.de  
Net www.buero-f.de

## Anmeldung für einzelne Frauen

Bitte in Druckschrift ausfüllen und per Post (Anschrift umseitig) schicken oder faxen

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur

Veranstaltung Nr. \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. (tagsüber) \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### Zahlungsweise der Teilnahmegebühr

#### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich das *BüroF* widerruflich, die von mir zu entrichtende Gebühr zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einmalig einzuziehen.

Gebühr: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

Konto \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_ Bank \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

#### Überweisung

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € \_\_\_\_\_ habe ich auf das Konto Nr. 116 748 177 BLZ 510 500 15 Nassauische Sparkasse Wiesbaden überwiesen.

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben.

Die umseitig genannten Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen erkenne ich an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke: Alter \_\_\_\_\_

Beruf / Arbeitsfeld (haupt- bzw. ehrenamtl.) \_\_\_\_\_

Ich habe bereits an einer Veranstaltung des *BüroF* teilgenommen:  ja  nein

## Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen

### Teilnahmevoraussetzungen

Unsere Veranstaltungen stehen interessierten hessischen Bürgerinnen aller Altersstufen und aus allen Bevölkerungskreisen offen. Wenn nicht anders erwähnt, sind keine besonderen Voraussetzungen zur Teilnahme erforderlich.

### Anmeldung

Zum Besuch der Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich (wenn nicht anders in der Ausschreibung angegeben). Dies geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular in unserem Jahresprogramm. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs (Post/Fax) berücksichtigt und sind verbindlich. **Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung.** Falls Sie von uns keine andere Nachricht erhalten, findet die Veranstaltung statt.

### Zahlungsbedingungen

**Auf der Anmeldung ist die Zahlungsweise zu vermerken:**

- Einmalige **Einzugsermächtigung** ausfüllen oder
- die Teilnahmegebühr unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsdatums auf folgendes Konto zu **überweisen: Konto 116 748 177 • BLZ 510 500 15 • Nassauische Sparkasse Wiesbaden.** Eine Nichtinanspruchnahme von Unterkunft und/oder Verpflegung entbindet nicht von der Bezahlung.

### Absage

Die Absage muss schriftlich erfolgen.

### Absagen

- **bis zu vier Wochen** vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei. Ansonsten gilt das Datum des Anmeldeschlusses.
- Bei Absagen **bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn** erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 6,-. Sie erhalten dann eine Gutschrift oder Ihr Geld zurück.
- Bei Absagen von **weniger als 2 Wochen** wird die volle Kursgebühr fällig.
- Bei **mehrtägigen Veranstaltungen** (mit Übernachtung) beträgt die Absagefrist 4 Wochen oder entspricht dem Anmeldeschluss. Danach kann die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet werden, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin benannt.

Eine Absage von Seiten des *BüroF* kann wegen zu geringer Teilnehmerinnenzahl (weniger als 10 Personen) oder in Fällen höherer Gewalt (z. B. Krankheit der Referentin) erfolgen. Die Teilnahmegebühren werden dann zurückerstattet. Weitere Ansprüche an das *BüroF* bestehen nicht.

### Haftungsausschluss und Datenschutz

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das *BüroF* stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch. In den Veranstaltungen herausgegebene Unterlagen dienen nur dem Eigengebrauch der Teilnehmerinnen und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Referentinnen vervielfältigt werden.

### Anschrift

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Faulbrunnenstraße 9  
65183 Wiesbaden

Fon 0611 / 15 78 6-0  
Fax 0611 / 15 78 6-22  
Mail frauen@buero-f.de  
Net www.buero-f.de

## Anmeldung für einzelne Frauen

Bitte in Druckschrift ausfüllen und per Post (Anschrift umseitig) schicken oder faxen

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur

Veranstaltung Nr. \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. (tagsüber) \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### Zahlungsweise der Teilnahmegebühr

#### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich das *BüroF* widerruflich, die von mir zu entrichtende Gebühr zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einmalig einzuziehen.

Gebühr: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

Konto \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_ Bank \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

#### Überweisung

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € \_\_\_\_\_ habe ich auf das Konto Nr. 116 748 177 BLZ 510 500 15 Nassauische Sparkasse Wiesbaden überwiesen.

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben.

Die umseitig genannten Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen erkenne ich an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke: Alter \_\_\_\_\_

Beruf / Arbeitsfeld (haupt- bzw. ehrenamtl.) \_\_\_\_\_

Ich habe bereits an einer Veranstaltung des *BüroF* teilgenommen:  ja  nein

## Geschäftsbedingungen für einzelne Frauen

### Teilnahmevoraussetzungen

Unsere Veranstaltungen stehen interessierten hessischen Bürgerinnen aller Altersstufen und aus allen Bevölkerungskreisen offen. Wenn nicht anders erwähnt, sind keine besonderen Voraussetzungen zur Teilnahme erforderlich.

### Anmeldung

Zum Besuch der Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich (wenn nicht anders in der Ausschreibung angegeben). Dies geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular in unserem Jahresprogramm. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs (Post/Fax) berücksichtigt und sind verbindlich. **Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung.** Falls Sie von uns keine andere Nachricht erhalten, findet die Veranstaltung statt.

### Zahlungsbedingungen

**Auf der Anmeldung ist die Zahlungsweise zu vermerken:**

- Einmalige **Einzugsermächtigung** ausfüllen oder
- die Teilnahmegebühr unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsdatums auf folgendes Konto zu **überweisen: Konto 116 748 177 • BLZ 510 500 15 • Nassauische Sparkasse Wiesbaden.** Eine Nichtinanspruchnahme von Unterkunft und/oder Verpflegung entbindet nicht von der Bezahlung.

### Absage

Die Absage muss schriftlich erfolgen.

### Absagen

- **bis zu vier Wochen** vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei. Ansonsten gilt das Datum des Anmeldeschlusses.
- Bei Absagen **bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn** erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 6,-. Sie erhalten dann eine Gutschrift oder Ihr Geld zurück.
- Bei Absagen von **weniger als 2 Wochen** wird die volle Kursgebühr fällig.
- Bei **mehrtägigen Veranstaltungen** (mit Übernachtung) beträgt die Absagefrist 4 Wochen oder entspricht dem Anmeldeschluss. Danach kann die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet werden, es sei denn, es wird eine Ersatzteilnehmerin benannt.

Eine Absage von Seiten des *BüroF* kann wegen zu geringer Teilnehmerinnenzahl (weniger als 10 Personen) oder in Fällen höherer Gewalt (z. B. Krankheit der Referentin) erfolgen. Die Teilnahmegebühren werden dann zurückerstattet. Weitere Ansprüche an das *BüroF* bestehen nicht.

### Haftungsausschluss und Datenschutz

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das *BüroF* stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch. In den Veranstaltungen herausgegebene Unterlagen dienen nur dem Eigengebrauch der Teilnehmerinnen und dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Referentinnen vervielfältigt werden.

### Anschrift

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Faulbrunnenstraße 9  
65183 Wiesbaden

Fon 0611 / 15 78 6-0

Fax 0611 / 15 78 6-22

Mail frauen@buero-f.de

Net www.buero-f.de

## Seminaranfrage für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

Bitte in Druckschrift ausfüllen und per Post schicken (Anschrift umseitig) oder faxen

Hiermit fragen wir folgende Veranstaltung verbindlich an: Nr. \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Terminwunsch (bitte 3 Auswahltermine angeben)

– jeweils mit Datum – Uhrzeit – Dauer:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Anschrift des Veranstaltungsortes \_\_\_\_\_

Name der anfragenden Institution \_\_\_\_\_

Die Unterlagen des *BüroF* werden geschickt an:

Ansprechpartnerin \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Wir bestätigen die Richtigkeit unserer Angaben.

Die umseitig genannten Buchungsbedingungen für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte erkennen wir an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke:

Schwerpunkt unserer Arbeit \_\_\_\_\_

Wir haben bereits Veranstaltungen mit dem *BüroF* angeboten:  ja  nein

## Buchungsbedingungen

### für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

#### Anfragevoraussetzungen

Die hessenweiten Angebote vom *BüroF* können von hessischen Frauenorganisationen sowie von Frauenbeauftragten schriftlich angefordert werden. Die jeweilige Institution kann dann zu einem selbstgewählten Termin vor Ort eine Veranstaltung in Kooperation mit dem *BüroF* anbieten. Das *BüroF* stellt die Referentin und die inhaltliche Gestaltung zur Verfügung. Die anfragende Institution organisiert den Veranstaltungsraum und übernimmt die Werbung vor Ort sowie eventuell anfallende Materialkosten.

#### Seminaranfrage

Die Seminaranfrage (**Mindestdauer: 2 Stunden**) geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Formular aus unserem Jahresprogramm. Für eine Veranstaltung sind jeweils 3 Auswahltermine vorzuschlagen. Sobald der Termin von uns mit der angefragten Referentin abgeklärt ist, wird von uns eine Seminarbestätigung an die Ansprechpartnerin der anfragenden Organisation versandt. Die Anfrage ist nun verbindlich und die Referentin „gebucht“. Es müssen mindestens 10 Frauen an der Veranstaltung teilnehmen.

#### Zahlungsbedingungen

Die Kosten für die Veranstaltung betragen € 31,- pro Zeitstunde. Ferner wird pro Veranstaltung eine Fahrtkostenpauschale in Höhe von € 40,- berechnet. Bei einer Anfrage von weniger als drei Zeitstunden wird ein Aufschlag von € 12,- auf die Honorarkosten erhoben. Mit der Seminarbestätigung werden die Rechnung und das Formular für die Seminauswertung zugeschickt. Nach der Veranstaltung ist die Seminauswertung an das *BüroF* zu senden und der Rechnungsbetrag auf folgendes Konto zu überweisen:

**Konto 116 748 177 • BLZ 510 500 15 • Nassauische Sparkasse Wiesbaden.**

#### Absage

- Die Absage muss schriftlich erfolgen.
- Bei Absagen erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-
- Bei Absagen von weniger als 7 Werktagen vor dem Veranstaltungsdatum wird zusätzlich eine Ausfallgebühr von € 31,- für die Referentin fällig.
- Bei Absagen von Seiten des *BüroF* in Fällen höherer Gewalt (z.B. Krankheit der Referentin) kann die Hälfte der nachgewiesenen Ausfallkosten (jedoch max. € 255,-) erstattet werden. Weitere Ansprüche an das *BüroF* bestehen nicht.

#### Haftungsausschluss und Datenschutz

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das *BüroF* stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch.

#### Anschrift

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Faulbrunnenstraße 9  
65183 Wiesbaden

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

## Seminaranfrage

### für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

Bitte in Druckschrift ausfüllen und per Post schicken (Anschrift umseitig) oder faxen

Hiermit fragen wir folgende Veranstaltung verbindlich an: Nr. \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Terminwunsch (bitte 3 Auswahltermine angeben)

– jeweils mit Datum – Uhrzeit – Dauer:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Anschrift des Veranstaltungsortes \_\_\_\_\_

Name der anfragenden Institution \_\_\_\_\_

Die Unterlagen des *BüroF* werden geschickt an:

Ansprechpartnerin \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Wir bestätigen die Richtigkeit unserer Angaben.

Die umseitig genannten Buchungsbedingungen für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte erkennen wir an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke:

Schwerpunkt unserer Arbeit \_\_\_\_\_

Wir haben bereits Veranstaltungen mit dem *BüroF* angeboten:  ja  nein

## Buchungsbedingungen

### für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

#### Anfragevoraussetzungen

Die hessenweiten Angebote vom *BüroF* können von hessischen Frauenorganisationen sowie von Frauenbeauftragten schriftlich angefordert werden. Die jeweilige Institution kann dann zu einem selbstgewählten Termin vor Ort eine Veranstaltung in Kooperation mit dem *BüroF* anbieten. Das *BüroF* stellt die Referentin und die inhaltliche Gestaltung zur Verfügung. Die anfragende Institution organisiert den Veranstaltungsraum und übernimmt die Werbung vor Ort sowie eventuell anfallende Materialkosten.

#### Seminaranfrage

Die Seminaranfrage (**Mindestdauer: 2 Stunden**) geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Formular aus unserem Jahresprogramm. Für eine Veranstaltung sind jeweils 3 Auswahltermine vorzuschlagen. Sobald der Termin von uns mit der angefragten Referentin abgeklärt ist, wird von uns eine Seminarbestätigung an die Ansprechpartnerin der anfragenden Organisation versandt. Die Anfrage ist nun verbindlich und die Referentin „gebucht“. Es müssen mindestens 10 Frauen an der Veranstaltung teilnehmen.

#### Zahlungsbedingungen

Die Kosten für die Veranstaltung betragen € 31,- pro Zeitstunde. Ferner wird pro Veranstaltung eine Fahrtkostenpauschale in Höhe von € 40,- berechnet. Bei einer Anfrage von weniger als drei Zeitstunden wird ein Aufschlag von € 12,- auf die Honorarkosten erhoben. Mit der Seminarbestätigung werden die Rechnung und das Formular für die Seminauswertung zugeschickt. Nach der Veranstaltung ist die Seminauswertung an das *BüroF* zu senden und der Rechnungsbetrag auf folgendes Konto zu überweisen:

**Konto 116 748 177 • BLZ 510 500 15 • Nassauische Sparkasse Wiesbaden.**

#### Absage

- Die Absage muss schriftlich erfolgen.
- Bei Absagen erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-
- Bei Absagen von weniger als 7 Werktagen vor dem Veranstaltungsdatum wird zusätzlich eine Ausfallgebühr von € 31,- für die Referentin fällig.
- Bei Absagen von Seiten des *BüroF* in Fällen höherer Gewalt (z.B. Krankheit der Referentin) kann die Hälfte der nachgewiesenen Ausfallkosten (jedoch max. € 255,-) erstattet werden. Weitere Ansprüche an das *BüroF* bestehen nicht.

#### Haftungsausschluss und Datenschutz

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das *BüroF* stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch.

#### Anschrift

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Faulbrunnenstraße 9  
65183 Wiesbaden

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

## Seminaranfrage

### für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

Bitte in Druckschrift ausfüllen und per Post schicken (Anschrift umseitig) oder faxen

Hiermit fragen wir folgende Veranstaltung verbindlich an: Nr. \_\_\_\_\_

Thema \_\_\_\_\_

Terminwunsch (bitte 3 Auswahltermine angeben)

– jeweils mit Datum – Uhrzeit – Dauer:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Anschrift des Veranstaltungsortes \_\_\_\_\_

Name der anfragenden Institution \_\_\_\_\_

Die Unterlagen des *BüroF* werden geschickt an:

Ansprechpartnerin \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Wir bestätigen die Richtigkeit unserer Angaben.


Die umseitig genannten Buchungsbedingungen für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte erkennen wir an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für statistische Zwecke:

Schwerpunkt unserer Arbeit \_\_\_\_\_

Wir haben bereits Veranstaltungen mit dem *BüroF* angeboten:  ja  nein



---

# Buchungsbedingungen

## für Gruppen, Verbände und Frauenbeauftragte

### Anfragevoraussetzungen

Die hessenweiten Angebote vom *BüroF* können von hessischen Frauenorganisationen sowie von Frauenbeauftragten schriftlich angefordert werden. Die jeweilige Institution kann dann zu einem selbstgewählten Termin vor Ort eine Veranstaltung in Kooperation mit dem *BüroF* anbieten. Das *BüroF* stellt die Referentin und die inhaltliche Gestaltung zur Verfügung. Die anfragende Institution organisiert den Veranstaltungsraum und übernimmt die Werbung vor Ort sowie eventuell anfallende Materialkosten.

### Seminaranfrage

Die Seminaranfrage (**Mindestdauer: 2 Stunden**) geschieht mit dem vollständig ausgefüllten Formular aus unserem Jahresprogramm. Für eine Veranstaltung sind jeweils 3 Auswahltermine vorzuschlagen. Sobald der Termin von uns mit der angefragten Referentin abgeklärt ist, wird von uns eine Seminarbestätigung an die Ansprechpartnerin der anfragenden Organisation versandt. Die Anfrage ist nun verbindlich und die Referentin „gebucht“. Es müssen mindestens 10 Frauen an der Veranstaltung teilnehmen.

### Zahlungsbedingungen

Die Kosten für die Veranstaltung betragen € 31,- pro Zeitstunde. Ferner wird pro Veranstaltung eine Fahrtkostenpauschale in Höhe von € 40,- berechnet. Bei einer Anfrage von weniger als drei Zeitstunden wird ein Aufschlag von € 12,- auf die Honorarkosten erhoben. Mit der Seminarbestätigung werden die Rechnung und das Formular für die Seminauswertung zugeschickt. Nach der Veranstaltung ist die Seminauswertung an das *BüroF* zu senden und der Rechnungsbetrag auf folgendes Konto zu überweisen:

**Konto 116 748 177 • BLZ 510 500 15 • Nassauische Sparkasse Wiesbaden.**

### Absage

- Die Absage muss schriftlich erfolgen.
- Bei Absagen erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 15,-
- Bei Absagen von weniger als 7 Werktagen vor dem Veranstaltungsdatum wird zusätzlich eine Ausfallgebühr von € 31,- für die Referentin fällig.
- Bei Absagen von Seiten des *BüroF* in Fällen höherer Gewalt (z. B. Krankheit der Referentin) kann die Hälfte der nachgewiesenen Ausfallkosten (jedoch max. € 255,-) erstattet werden. Weitere Ansprüche an das *BüroF* bestehen nicht.

### Haftungsausschluss und Datenschutz

Jede Teilnehmerin kommt für verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das *BüroF* stellen. Die Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz und dienen ausschließlich dem internen Gebrauch.

### Anschrift

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Faulbrunnenstraße 9  
65183 Wiesbaden

Fon 0611 / 15 78 60  
Fax 0611 / 15 78 6-22  
Mail [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)  
Net [www.buero-f.de](http://www.buero-f.de)