



# Programm 2019

Vorträge, Seminare und Workshops  
für Frauen



**DIE FRAUEN-  
BEAUFTRAGTEN**  
im Hochtaunuskreis

Bad Homburg  
Friedrichsdorf  
Hochtaunuskreis  
Oberursel  
Königstein  
Kronberg  
Steinbach  
Usingen



***Die große Herausforderung des Lebens liegt darin,  
die Grenzen in Dir selbst zu überwinden  
und so weit zu gehen, wie Du Dir niemals hättest  
träumen lassen.***

***Gauguin***

Liebe Frauen,

Frauen sind heute zum Teil besser ausgebildet als ihre männlichen Kollegen, sie ziehen Ihr Studium schneller durch und schneiden besser ab.

Doch in Spitzenpositionen findet man sie selten.

Denn Frauen tendieren eher dazu, Selbstzweifel zu haben. Dazu kommen falsche Bescheidenheit und Streben nach Harmonie und Fairness.

Frauen haben die fachliche Qualifikation und gute persönliche Voraussetzungen, aber sie schöpfen häufig ihr Potenzial nicht aus. Sie sollten sich aber Ziele setzen, sich etwas zutrauen, an sich glauben!

Mit unserem **Programm 2019** wollen wir Ihnen auch diesmal wieder viele gute Instrumente an die Hand geben, um Ihre Potenziale besser nutzen zu lernen.

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

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

Ihre Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis



# Inhaltsverzeichnis

Seite

---

Schlagfertig statt sprachlos	6
Man lernt nie aus - iPhone/iPad Workshop	7
Das Schweigen der Männer	8
Berufung für Frauen	9
Eigene Ängste bewältigen	10
Frauenbilder in journalistischen Medien	11
Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit	12
Manipulative Gesprächstechniken	13
Erkennen was ich kann	14
Frauen und Männer – unterschiedliche Kommunikation	15
Der Emotionscode	16
Ihr Auftritt!	17
Auf wie vielen Hochzeiten tanze ich eigentlich?	18
Mehr Sicherheit im Internet	19
Mit Worten Grenzen setzen	20
Führen mit weiblicher Intelligenz	21
Lügen – Das Salz des Lebens	22
Schlagfertig statt sprachlos	23
Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit	24
Teilnahmebedingungen und Anmeldung	26/27
Anschriften	29/30

# Schlagfertig statt sprachlos: Herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern

## Seminar

**Mittwoch, 13. Februar 2019, 17:00 – 21:00 Uhr**

Ob in Besprechungen, Verhandlungen oder bei Vorträgen – im beruflichen Alltag kommt es immer wieder zu Einwänden und Widerständen mitunter auch zu Provokationen und Verbalattacken. Hier ist entscheidend, sich klar zu positionieren und lösungsorientiert zu verhalten. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungsstark und erntet Respekt und Sympathie.

Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend statt sprachlos und irritiert zu reagieren? Und was ist zu beachten, um konstruktiv zu kontern und eine positive Gesprächsatmosphäre zu erhalten? Inwieweit kontern Frauen anders als Männer?

Inhalte:

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

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

### Referentin



Bettina Schilling, Business Coach und  
Karriereberaterin, Kronberg

### Ort

Stadtverwaltung, technisches Rathaus,  
Dachpavillon, Bahnhofstraße 16 – 18,  
61352 Bad Homburg

### Kosten

25,00 €  
Inklusive Getränke

### Anmeldung

bis 01. Februar 2019 an:

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

# „Man lernt nie aus...“

## Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis – iPad/iPhone

### Workshop

**Mittwoch, 06. März 2019, 16:00 – 18:00 Uhr**

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

Dieser Workshop ist daher für alle iPad/iPhone User Innen, ganz egal, ob Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis konzipiert.

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

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

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

#### Referentin



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

#### Ort

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

#### Kosten

25,00 € p. P. (schriftliche Anmeldung)

#### Anmeldung

bis 20. Februar 2019 an:  
  
Heike Stein, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Kronberg im Taunus

# "Das Schweigen der Männer"

**Lesung – nicht nur für Frauen!**

**Freitag, 08. März 2019, 19:00 – 21:00 Uhr**

Deutschland diskutiert über die Frauenquote, dabei ist das eigentliche Problem unserer Gesellschaft das Schweigen der Männer.

Und dabei geht es um weit mehr als Männer, die nicht reden. Schweigen meint: Probleme verdrängen, aussitzen, auf andere schieben. Dieses »unreife Männerverhalten« führt nicht nur privat zu Konflikten und Trennungen. Heerscharen solcher »Scheinerwachsener« sitzen nach wie vor in Schlüsselpositionen in Politik und Wirtschaft und bestimmen über unser aller Leben.

Szekely hat keinen Ratgeber geschrieben, sondern sie zeigt auf, welche weitreichenden, uns alle betreffenden Folgen das Schweigen der Männer hat – auch monetär. Sie betrachtet biologische, psychologische und historische Ursachen und gibt anhand vieler Beispiele aus ihrer Praxis Einblick in die männliche Seele.

Ihr Fazit: Die Zeit ist reif für eine neue Gender-Debatte!

## Referentin



Dasa Szekely,  
zertifizierte systemische Beraterin und  
Transaktionsanalytikerin, Coach, Frankfurt a.M.  
  
kontakt@dasacoaching.de  
www.dasacoaching.de

## Ort

Rathaus Oberursel, Georg-Hieronymi-Saal,  
Seiteneingang Oberhöchstader Str.7  
61440 Oberursel (Taunus)

## Kosten

8,00 €

## Anmeldung

bis 07. März 2019 an:

Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt  
Oberursel



# Berufung für Frauen – Einstieg, Umstieg, Gründen? Durchstarten! Perspektiven für den beruflichen (Wieder)einstieg / Umstieg oder als Chefin das eigene Unternehmen gründen?

**INTERAKTIVER Workshop**

**Samstag, 09. März 2019, 11:00 – 14:00 Uhr**

Möchten Sie sich beruflich verändern und neu durchstarten?  
Möchten Sie nach Familienzeit, Krankheit oder Krise zurück in den Job,  
aber wie und wohin?  
Wären Sie gerne Ihre eigene Chefin, benötigen aber einen Zugang zur  
Finanzierung?  
Wünschen Sie sich effektive Unterstützung bei Fragen rund das Thema  
Existenzgründung?  
Es erwartet Sie ein Mix aus Fakten, Erfahrungen und aktiver  
Selbstreflektion als Anstoß für mögliche Veränderungen im Berufs- und  
Arbeitsleben.  
Mit **Social Business Women e.V.** ergreifen Frauen ihre Chance auf eine  
sinnstiftende, erfolgreiche Berufs- und Lebenswirklichkeit. Vereinbarkeit  
finden, finanzielle Unabhängigkeit erlangen, der Altersarmut durch den  
Erwerb eigener Rentenansprüche entgegen wirken – Zufrieden sein.  
Wir begleiten und unterstützen Sie aktiv bei der Neugestaltung Ihrer  
Arbeitswelt!

## Referentinnen



*Sabine Jehle, Social Business Women e.V. und  
Christine Vonderheid-Ebner, Beratung - Coaching -  
Inspiration, Team ZIBB Frauen für Frauen e.V.*

Kronberg-Oberhöchststadt: Mon. 10 bis 12 Uhr, Dalles-Haus, Altkönigstraße  
3, 61476 Kronberg im Taunus & Königstein; Do. 10 bis 13 Uhr, Limburger  
Straße 19, 61462 Königstein.

\* Keine Termine in den Schulferien; telefonische Terminvereinbarung  
erbeten – Tel. 06174-9680868

## Ort

Stadthalle Kronberg, Raum Herzberg,  
Heinrich-Winter-Straße 1, 61476 Kronberg im  
Taunus

## Kosten

15,00 €  
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

## Anmeldung

Bis 01. März per Mail an:  
  
Heike Stein, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Kronberg im Taunus

# Eigene Ängste bewältigen

## Bei Prüfungen, Vorstellungsgesprächen und im Assessment-Center

### Workshop

**Dienstag, 12. März 2019, 09.00 – 15.00 Uhr**

Viele von Ihnen kennen die Anspannung vor einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder einem Assessment-Center: Alles muss unter einen Hut gebracht werden - Alltag, Lernen und Vorbereitung. Je größer der Stress, desto schlechter gelingt das Abschalten. Die Gedanken kreisen immer mehr um den bevorstehenden Termin, je näher er rückt. Welche Ängste sind da im Spiel? Wie kann die Anspannung im Griff gehalten werden? Mit bewusst erarbeiteten Techniken und einer zielorientierten Herangehensweise, können Sie sich entspannen und motivieren. Bauen Sie auf Ihre inneren Ressourcen!

### Inhalte sind:

Strategien von Spitzensportlern übernehmen, Prüfungsangst und Stress positiv nutzen, Motivation: Die Macht der eigenen Ziele nutzen, Tipps zum erfolgreichen Lernen beherrschen,

Konzentration gewinnen und erhalten, Selbst- und Zeitmanagement systematisch planen, Umgang mit dem „inneren Schweinehund“ üben  
Entspannungsphasen einplanen und gestalten, Prüfungen, Vorstellungsgespräche und Assessment-Center gelassen und erfolgreich meistern.

### Referentin

Monika Finkbeiner  
Kauffrau, Coach & Trainerin  
Idstein



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

### Ort

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

### Kosten

35,00 €

### Anmeldung

bis 26. Februar 2019 an:  
Dr. Silke Heil, Elke Engmann, Frauenbeauftragte des  
Hochtaunuskreises

# Frauenbilder in journalistischen Medien – (Sexual) Objekt oder handelnde Persönlichkeit?

**INTERAKTIVER VORTRAG**

**Donnerstag, 14. März 2019, 18:00 – 21:00 Uhr**

Presse, Hörfunk und Fernsehen und online-Medien gestalten die Bilder von Frauen und Weiblichkeit in unserer Gesellschaft mit. Dabei bedienen sie häufig stereotype Vorstellungen. Damit beeinflussen sie in unserer Mediengesellschaft auch die Chancen von Frauen, alle Lebensbereiche gleichberechtigt und gleichwertig mitzugestalten.

In diesem Vortrag analysieren Sie an konkreten Beispielen, in welchen Rollen und mit welchen Charakteristika die Medien Frauen in Szene setzen und welche Botschaften damit verbunden sind. Welche journalistischen Mittel werden eingesetzt? Welche Unterschiede gibt es zwischen den einzelnen Medien? Und was haben die Darstellungen mit der sozialen Wirklichkeit zu tun?

Dadurch erarbeiten Sie sich einen kritischen Blick, um Medienangebote besser hinterfragen zu können und kompetent auszuwählen, welche Angebote Sie zukünftig nutzen wollen und welche nicht.

## Referentin



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

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

## Ort

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

## Kosten

17,00 €  
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

## Anmeldung

Bis 04. März 2019 an:  
  
Heike Stein, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der  
Stadt Kronberg im Taunus

# Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

**Vortrag – nicht nur für Frauen!**

**Donnerstag, 14. März 2019, 18:15 – ca. 20:30 Uhr**

Die Elternzeit ist der rechtliche Anspruch gegenüber dem Arbeitgeber, sich für eine gewisse Zeit von der Arbeitspflicht befreien zu lassen, um sich um die Betreuung und Erziehung des Kindes zu kümmern. Das Elterngeld ist eine staatliche finanzielle Leistung, die den Eltern in den ersten Monaten nach der Geburt bezahlt wird und in vielen Fällen das im Vergleich zu vor der Geburt wegfallende Erwerbseinkommen zu einem bestimmten Prozentsatz ersetzen soll.

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

## **ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus und eine flexiblere Elternzeit**

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

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

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

### **Referent/in**



Der Vortrag wird gehalten, von einem/einer Beauftragten des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BMFSFJ) in Köln

### **Ort**

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

### **Kosten**

Keine

### **Anmeldung**

bis 13. März 2019 an:

Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt Oberursel

# Manipulative Gesprächstechniken Erkennen, Verstehen und Handeln

**Interaktiver Vortrag**

**Dienstag, 09. April 2019, 16.30 bis 19.30 Uhr**

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

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

## **Inhalte:**

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

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

## **Referentin**



Andrea Emig, IT Trainerin und Coach  
Wiesbaden

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

## **Ort**

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

## **Kosten**

15,00 € inklusive Getränke

## **Anmeldung**

bis 28. März 2019 an:

Dr. Silke Heil, Elke Engmann, Frauenbeauftragte des  
Hochtaunuskreises

# Erkennen, was ich kann!

## Strategien für Frauen, sich ihre Stärken bewusst zu machen und zu nutzen

**Interaktiver Vortrag**

**Mittwoch, 10. April 2019, 17:30 – 20:30 Uhr**

Kennen Sie das? Wenn wir uns im Kopf eine Liste mit all den Qualitäten schreiben, die wir gern hätten, schreibt sich die Liste quasi wie von selbst. Wenn wir hingegen nach unseren Stärken gefragt werden, müssen wir lange überlegen, um zumindest zwei aufzählen zu können.

Warum tun sich Frauen oft schwer damit, sich ihre Stärken bewusst zu machen und selbstbewusst für die Erreichung ihrer Ziele zu nutzen? Warum überlassen wir manchmal „Platzhirschen“ das Feld, obwohl wir viel zu bieten haben?

Diese Veranstaltung sensibilisiert für die individuellen Stärken und Ressourcen, welche jede von uns besitzt und zeigt Möglichkeiten auf, diese effizient und selbstbewusst im beruflichen und privaten Kontext einzusetzen.

### **Inhalte:**

- Analyse der aktuellen Situation
- Das Erarbeiten von individuellen Stärken und Ressourcen
- Setzen realistischer Ziele
- Effektive Nutzung der eigenen Stärken
- Überzeugendes Auftreten
- Stressprävention durch neues Selbstvertrauen

<b>Referentin</b>	Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein
	<b>In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Wiesbaden</b>
<b>Ort</b>	Stadtverwaltung, technisches Rathaus, Dachpavillon, Bahnhofstraße 16 – 18, 61352 Bad Homburg
<b>Kosten</b>	13,00 € Inklusive Getränke
<b>Anmeldung</b>	bis 29. März 2019 an: Gaby Pilgrim, Kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v. d. Höhe



# "Frauen und Männer - Die Bedeutung unterschiedlicher Kommunikation und der Umgang damit"

## Workshop

**Dienstag, 07. Mai 2019, 18:00 – 21:00 Uhr**

Frauen und Männer unterscheiden sich von einander – im Denken, im Handeln und in ihrer Kommunikation.

Dies führt häufig zu Missverständnissen und Problemen in der Zusammenarbeit. Doch wer weiß, wie der andere tickt, kann gelassener damit umgehen und klüger reagieren.

Eignen Sie sich also eine gewisse „Fremdsprachenkompetenz“ an, um den kommunikativen Herausforderungen vor allem im Beruf selbstsicherer und kompetenter zu begegnen. Ziel des Workshops ist, einen Einblick in die andere Denk- und Kommunikationswelt zu erhalten, somit das eigene Kommunikations- und Verhaltensrepertoire zu erweitern und Missverständnisse im Umgang miteinander zu reduzieren.

### **Inhalte des Workshops:**

- Wie ticken „die Männer“? Und wie „die Frauen“?
- Wer hat wo die Richtlinienkompetenz?
- Das Kommunikationsquadrat.
- Der Teufelskreis bei Gesprächen.
- Köpersprache im Beruf: Die Frau macht sich klein – der Mann breit.
- Unterschiede im Konfliktverhalten

### **Referentin**



Eva Heymann,  
Marketing und Kommunikationsberaterin,  
Frankfurt am Main

### **Ort**

Rathaus Friedrichsdorf, 5. Stock, Raum 505,  
Hugenottenstr. 55, 61381 Friedrichsdorf

### **Kosten**

15,00 €

### **Anmeldung**

bis 23. April 2019 an:

Britta Heblich, Frauen- und  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

# Der Emotionscode:

## So werden Sie schwierige und krank machende Emotionen los

**Interaktiver Vortrag**

**Dienstag, 14. Mai 2019, 18:30 – 20:30 Uhr**

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

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

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

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

### Referentin



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

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

### Ort

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

### Kosten

15,00 €  
Inklusive Getränke

### Anmeldung

bis 10. Mai 2019 an:

Gabriela Wölki, Gleichstellungsstelle der Stadt  
Oberursel



# Ihr Auftritt!

## Präsenz, Selbstvertrauen, Authentizität

### Seminar

**Mittwoch, 15. Mai 2019, 17:00 – 21:00 Uhr**

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich präsentieren, vermitteln und überzeugen wollen, z.B. Frauen mit Führungsverantwortung, Mitarbeiterinnen mit Kundenkontakt etc. Gerade für berufstätige Frauen (und Wiedereinsteigerinnen) oder Frauen im Ehrenamt ist selbstsicheres Auftreten und eine persönliche Präsentation oft mitentscheidend, um Unterstützung und Zustimmung für bestimmte Vorhaben zu erhalten. Können und fachliche Kompetenz allein reichen oft nicht, um im Job zu überzeugen. Präsenz und Gesamteindruck sind mitentscheidend.

### Inhalte des Workshops:

- Auflösung alter Muster- und Glaubenssätze
- Nutzung der inneren „Schätze“, Ressourcen, die zur Verfügung stehen
- Übungen zur Stärkung der eigenen Präsenz und Ausstrahlung
- Wie fülle ich die Bühne mit meiner Präsenz?
- Was verrät uns unsere äußere Haltung über unsere innere Haltung? Wie können wir unsere innere Haltung über bewussten Einsatz des Körpers verändern, um in den wesentlichen Momenten „unsere Frau“ zu stehen?

Durch verschiedene Übungen finden wir unsere „Rolle- unseren Auftritt“, der zu unserer Präsentation passt.....

### Referentin



Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt

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

### Ort

Stadtverwaltung, technisches Rathaus, Dachpavillon, Bahnhofstraße 16 – 18, 61352 Bad Homburg

### Kosten

25,00 €  
Inklusive Getränke

### Anmeldung

bis 03. Mai 2019 an:

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

# Auf wie vielen Hochzeiten tanze ich eigentlich?

**Interaktiver Workshop**

**Mittwoch, 15. Mai 2019, 18:00 – 21:00 Uhr**

Das Leben ist voller Möglichkeiten, nichts will verpasst werden. Manchmal könnten wir uns zerteilen, um überall dabei zu sein. Berufliche und familiäre Anforderungen kommen auf uns zu. Wir haben vielseitige Interessen und Hobbies, alles braucht Zeit und Raum. Doch wo bleiben Sie selbst? Was ist Ihnen wirklich wichtig?  
Wann kommen Sie zur Ruhe?

## **Inhalte:**

- Arbeit mit dem Lebensrad
- Wünsche und Bedürfnisse
- Wichtiges und Dringendes
- Visionen und Ziele
- Genuss jetzt

## **Referentin**



Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

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

## **Ort**

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

## **Kosten**

€ 17,00  
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

## **Anmeldung**

bis 04. Mai 2019 per Mail an:  
  
Heike Stein, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Kronberg im Taunus

# **(MEHR) Sicherheit im Internet**

**Interaktiver Workshop für Einsteigerinnen**

**Donnerstag, 06. Juni 2019, 16:00 – 18:00 Uhr**

(Mehr) Sicherheit im Internet - Effektive Schutzmechanismen kennen lernen!

Während früher nur Netzwerke von Unternehmen oder öffentlichen Einrichtungen Ziel von Cyberangriffen waren, ist heutzutage jeder der Gefahr ausgesetzt durch unzureichende Kenntnisse Opfer von Internetkriminellen zu werden. Dieser Workshop zeigt, wie man sich vor Gefahren im Internet schnell und effektiv schützen kann. Folgende Themen werden behandelt: Viren, Würmer, Trojaner & Co, Firewalls - Sicherheit für Netzwerke, Sicherheitseinstellungen im Browser, Verschiedene Benutzerkonten einrichten, Dateianhänge in E-Mails, Verschlüsselung von Daten, Sicherheit im Online-Banking, Anonymität im Internet und der sichere Umgang mit Passwörtern. Eine Zusammenfassung wird ihnen am Ende zur Verfügung gestellt.

## **Referentin**



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

## **Ort**

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

## **Kosten**

25,00 €  
Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen

## **Anmeldung**

bis 25. Mai 2019 an:  
  
Heike Stein, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Kronberg im Taunus

# Mit Worten Grenzen setzen - Energievampire stoppen

**Interaktiver Vortrag**

**Dienstag, 27. August 2019, 16.30 – 19.30 Uhr**

Fehlen Ihnen in manchen Situationen einfach die Worte, obwohl es eine klare Aussage von Ihnen bräuchte? Lassen Sie uns hinschauen, woran das liegen könnte

Nicht immer ist es auf den ersten Blick offensichtlich, dass es angesagt ist, eine Grenze zu setzen. Wir wollen schließlich beliebt sein. Manchmal stellen Sie erst im Nachhinein fest, dass bei Ihnen ein ungutes Gefühl hängen geblieben ist.

Zuerst sollten wir Klarheit schaffen, wann besser ist, „Stopp“ zu sagen und die Päckchen der Energievampire erst gar nicht anzunehmen.

Mit Ihren praxisnahen Beispielen erweitern wir Ihre Antwortmöglichkeiten, damit Sie in Zukunft souveräner und wortgewandter sind. Mit diesen Beispielen können Sie anschließend im Alltag üben, die Situationen neu zu gestalten.

## Referentin



Monika Finkbeiner  
Kauffrau, Coach & Trainerin  
Idstein

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

## Ort

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

## Kosten

15,00 €

## Anmeldung

bis 14. August 2019 an:

Dr. Silke Heil, Elke Engmann, Frauenbeauftragte des  
Hochtaunuskreises

# Führen mit weiblicher Intelligenz und Weisheit

## Warum Frauen sich nicht mit männlichen Methoden durchsetzen können

**Interaktiver Vortrag**

**Dienstag, 11. September 2019, 17:30 – 20:30 Uhr**

### **Inhalte:**

- Was gilt heute eigentlich als männlich und was als weiblich?
- Welche Störfaktoren erlebe ich in meinem Führungsstil und welche „noch nicht gemachten Entwicklungen“ kann ich darin erkennen?
- Welche Frau ist mein Führungsvorbild und welche Charakterzüge ziehen mich an?
- Über welche Erfahrungen und Kompetenzen verfüge ich und wie kann ich sie gewinnbringend nach außen tragen?
- Was haben Weisheit und Humor miteinander zu tun?

### **Referentin**



Elke Mathes, Diplom-Pädagogin in der Erwachsenenbildung, Organisationsberaterin, Supervisorin, Coach, Wiesbaden

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

### **Ort**

Stadtverwaltung, technisches Rathaus,  
Dachpavillon, Bahnhofstraße 16 – 18,  
61352 Bad Homburg

### **Kosten**

23,00 €  
Inklusive Getränke

### **Anmeldung**

bis 30. August 2019 an:

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

# "Lügen - Das Salz des Lebens, eine Prise macht es angenehm, zu viel macht es ungenießbar"

## Interaktiver Workshop

**Donnerstag, 17. Oktober 2019, 18:00 – 21:30 Uhr**

Psychologische Forschungen zeigen, dass fremde Menschen sich während eines zehninütigen Gesprächs im Mittel dreimal anlügen.

Also spielen Täuschungen und Unehrlichkeiten in unserem Zusammenleben eine überaus große Rolle. Es sind soziale Nettigkeiten oder kleine Notlügen, ebenso wie solchen Lügen, um andere absichtlich zu täuschen und in die Irre zu führen. Erfolgreich zu lügen erfordert ein ziemlich anspruchsvolles Denkvermögen. Hierzu müssen wir uns in den anderen hinein fühlen und ein Bewusstsein dafür entwickeln, was der andere gerade meint. Die Fähigkeit, diese Meinung der anderen mit sprachlichen Mitteln zu manipulieren und gleichzeitig eine Vorstellung davon zu entwickeln, was eine andere Person als glaubhaft ansehen könnte, ist quasi ein kognitiver Meilenstein.

Kleine Kinder lernen bereits, dass das Lügen eine funktionierende soziale Taktik ist. Konzepte von Moral, Recht und Unrecht erlernen wir Menschen erst nachdem wir schon lügen können.

Es geht heute um die Vor- und Nachteile des Lügens, Lügen in der Familie und am Arbeitsplatz, in der Politik und in den Medien, um Selbstbetrug, um den Verlust des Vertrauens und um die Ehrlichkeit.

### Referentin



Birgitta Callegari, Tiefenpsychologische Beraterin,  
System Coach, Neu Anspach

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

### Ort

Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal (E10)  
Rathausplatz 1  
61440 Oberursel (Taunus)

### Kosten

20,00 €  
Inklusive Getränke

### Anmeldung

bis 07. Oktober 2019 an:

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberursel,  
Gabriela Wölki

# "Schlagfertig statt sprachlos: Herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern"

## Seminar

**Mittwoch, 30. Oktober 2019, 18:00 – 21:00 Uhr**

Ob in Besprechungen, Verhandlungen oder bei Vorträgen – im beruflichen Alltag kommt es immer wieder zu Einwänden und Widerständen mitunter auch zu Provokationen und Verbalattacken. Hier ist entscheidend, sich klar zu positionieren und lösungsorientiert zu verhalten. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungsstark und erntet Respekt sowie Sympathie. Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend statt sprachlos und irritiert zu reagieren? Und was ist zu beachten, um konstruktiv zu kontern und eine positive Gesprächs-  
atmosphäre zu erhalten? Inwieweit kontern Frauen anders als Männer?

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Schlagfertigkeitstechniken kennen, mit denen Sie in unvorhergesehenen Situationen klar und kraftvoll auftreten, ohne sich aus der Spur bringen zu lassen. In praxisorientierten Übungen entdecken Sie Ihren individuellen Erfolgsstil und lernen, sich besser zu behaupten. Sie gewinnen an Selbstsicherheit und stärken Ihre Durchsetzungskraft.

### Referentin



Bettina Schilling,  
Business Coach und Karriereberaterin,  
Kronberg

### Ort

Rathaus Friedrichsdorf, 5. Stock, Raum 505  
Hugenottenstr. 55, 61381 Friedrichsdorf

### Kosten

15,00 €

### Anmeldung

bis 16. Oktober 2019 an:

Britta Heblich, Frauen- und  
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

# Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit

**Vortrag – nicht nur für Frauen!**

**Donnerstag, 07. November 2019, 18:15 – ca. 20:30 Uhr**

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

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

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

**ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus und eine flexiblere Elternzeit**

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

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

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

## Referent/in



Der Vortrag wird gehalten, von einem/einer Beauftragten des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BMFSFJ) in Köln

## Ort

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

## Kosten

Keine

## Anmeldung

bis 06. November 2019 an:  
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberursel,  
Gabriela Wölki





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

## Anmeldung

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

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

## Wichtiger Hinweis zum Datenschutz:

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

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

## **Informationsblatt zum Datenschutz**

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

### **Zweck der Datenerhebung**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

Ort

Datum

Vorname und Name

Unterschrift



## Anschriften

---

Frauenbeauftragte der Stadt Bad Homburg v. d. Höhe  
Gaby Pilgrim  
Rathausplatz 1, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe  
☎ 0 61 72 / 100 – 3001, 📠 0 61 72 / 100 – 73002  
M@il: [gaby.pilgrim@bad-homburg.de](mailto:gaby.pilgrim@bad-homburg.de)

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

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

Frauenbeauftragte der Stadt Königstein im Taunus  
N.N.  
Burgweg 5, 61462 Königstein im Taunus  
☎ 0 61 74 / 202 – 217, 📠 0 61 74 / 202 – 1217  
M@il: [frauen@koenigstein.de](mailto:frauen@koenigstein.de)

Frauenbeauftragte der Stadt Kronberg  
Heike Stein  
Katharinenstraße 7, 61476 Kronberg  
☎ 06173 / 703 – 1040, 📠 06173 / 703 – 1907  
M@il: [gleichstellung@kronberg.de](mailto:gleichstellung@kronberg.de)

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

Frauenbeauftragte der Stadt Steinbach (Taunus)  
N.N.

Gartenstraße 20, 61449 Steinbach (Taunus)

☎ 0 61 71 / 7000-0, 📠 0 61 71 / 7000-900

M@il: [info@stadt-steinbach.de](mailto:info@stadt-steinbach.de)

Frauenbeauftragte der Stadt Usingen

Ute Harmel

Wilhelmstraße 1, 61250 Usingen

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

M@il: [harmel@usingen.de](mailto:harmel@usingen.de)





Hrsg.:  
Arbeitskreis der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis  
Januar 2019