

LANDKREIS



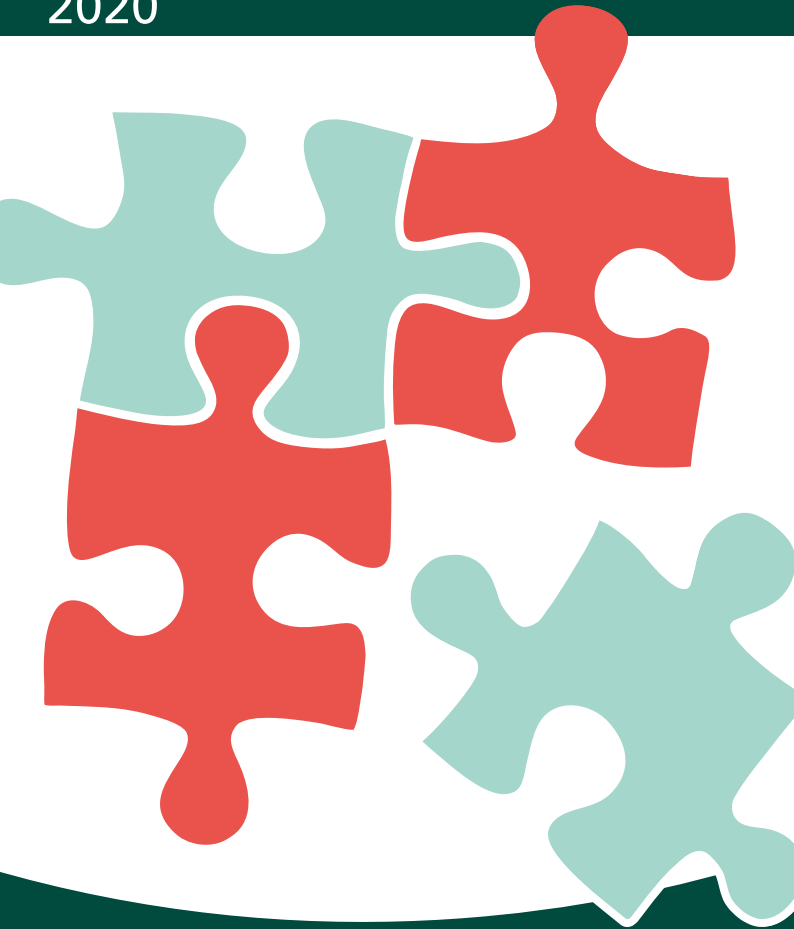
 **MARBURG  
BIEDENKOPF**

**Kreisausschuss**

Kommunales Frauenbüro

# Fortbildungsprogramm für Frauen

2020



**Hier finden Sie IHR passendes Puzzleteil!**

**Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro**

Friederike Lochmann

Tel.: 06421 405-1311

Im Lichtenholz 60

35043 Marburg-Cappel

E-Mail: [frauenbuero@marburg-biedenkopf.de](mailto:frauenbuero@marburg-biedenkopf.de)

Internet: [www.marburg-biedenkopf.de](http://www.marburg-biedenkopf.de)



## Vorwort

Sehr geehrte Damen,  
liebe Frauen,

wir freuen uns sehr, Ihnen in diesem Jahr wieder unser  
Fortbildungsprogramm des kommunalen Frauenbüros  
vorstellen zu können.

Der stetige und immer schneller werdende Wandel  
stellt das Leben dauerhaft vor neue Anforderungen und  
erfordert Veränderungen. Digitalisierung, Klimawandel,  
Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind nur einige der  
Themen, die beschäftigen. Zukunft kann aktiv gestaltet  
werden, wenn diese Herausforderungen angenommen  
werden. Das Programm stellt verschiedene Möglichkeiten  
vor, hierfür Ihre persönlichen Kompetenzen, nicht nur für  
den beruflichen Alltag, zu erweitern und Ihre Fähigkeiten  
zu stärken. Ob es durch einen Rhetorikkurs „Die Rhetorik  
des Augen-Blicks“, einen Persönlichkeitsworkshop  
„Persönlichkeit überzeugt – Ermutigungskompetenzen  
erwerben“ oder eine Fortbildung zum Thema Organisation  
mit dem Kurs „Zeitmanagement“ oder „Bullet Journaling“  
ist... einen Teil des Handwerkszeugs für die vielfältigen,  
mal großen mal kleinen, Herausforderungen können Sie  
also in unserem Fortbildungsprogramm finden.

Wir möchten Sie nun herzlich einladen, durch die folgenden  
Seiten zu blättern und sich durch unser vielfältiges  
Angebot inspirieren zu lassen und freuen uns, Sie zu einer  
Fortbildung in der Kreisverwaltung in Marburg-Cappel  
willkommen zu heißen.

Kirsten Fründt  
Landrätin

Friederike Lochmann  
Kordinatorin Fortbildungsprogramm



# Inhalt

## Seminarangebote des Frauenbüros

Die Rhetorik des Augen-Blicks: Weniger sagen, mehr erreichen	6 – 7
Persönlichkeit überzeugt – Ermutigungskompetenzen erwerben	8 – 9
„Stress lass nach!“ Sicher und gelassen im Stress	10 – 11
Existenz gründen – Stolpersteine vermeiden	12 – 13
Schlechtes „Finanz“-Gewissen? Schluss damit!	14 – 15
Bullet Journaling	16 – 17
Der Motivation auf der Spur ... Ziele mit Leichtigkeit erreichen	18 – 19
Manipulative Gesprächstechniken – Erkennen, Verstehen und Handeln	20 – 21
„Karriere und Familie“ ... und wo bleibe ich? Möglichkeiten für eine gelungene Work-Family-Life-Balance	22 – 23
Zwischen Großkotz und Binnix – Gesundes Selbstbewusstsein!	24 – 25
Zeitmanagement – Souveräner Umgang mit Zeitfallen	26 – 27
<b>Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise</b>	28 – 29
<b>Termine 2020</b>	30
<b>Anmeldeformular</b>	31 – 32



<b>Informationen zum Girls'Day</b>	33
<b>Angebote des Fachbereichs Familie, Jugend und Soziales des Landkreises Marburg-Biedenkopf</b>	34
<b>Für Ihre Notizen</b>	35 – 36
<b>Impressum</b>	





# Die Rhetorik des Augen-Blicks: Weniger sagen, mehr erreichen

## Wertschätzend und klar Grenzen setzen

„Ein Blick sagt mehr als tausend Worte!“

*(Sprichwort)*

Viele Menschen beschreiben, wie sie sich immer wieder den „Mund fusselig reden“, in Sitzungen gewohnheitsmäßig überhört werden oder erfolglos reklamieren.

Es gibt Viele, die damit zu kämpfen haben, dass sie in der Wahrnehmung des Gegenübers zu leise, zu zögerlich oder zu verhalten schauen und klingen – und damit auch wenig überzeugend wirken.

In diesem Seminar geht es um Körpersprache, den Einsatz von Mimik – und vor allem Ihren Blick.

In entspannter Atmosphäre wird die Rhetorik des Augen-Blicks geübt und mit Techniken, wie zum Beispiel dem Einsatz von prägnanten Sätzen, unterlegt.

So können Sprache und Blick zu einer Einheit verbunden werden. Mit weniger Aufwand wird zukünftig mehr transportiert und bewirkt.

### Seminar-Inhalte

- ❖ Wunschwirkung planen: was möchte ich bei wem erreichen?
- ❖ Einsatz meiner Körpersprache und Mimik: Ausdehnung, Aufrichtung
- ❖ Präsenz-Elemente der Überzeugungskraft: Körper, Formulierung, Timing, Ausstrahlung
- ❖ Blick schafft Kontakt: Selbstbewusstseins-Übungen für Ihre herausfordernden Situationen



## **Termin**

Dienstag, 4. Februar 2020, 9:00 bis 16:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Susanne Lucia Parthen, Diplom Pädagogin,  
Beraterin & Coach für Kommunikation,  
Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg

## **Teilnahmegebühr**

63,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Dienstag, 28. Januar 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)



## **Persönlichkeit überzeugt – Ermutigungskompetenzen erwerben**

### **Die innere Schatzkiste neu entdecken und eigene Stärken wieder spüren**

Ermutigung bewirkt eine Veränderung der inneren Haltung, stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und erhöht das Gefühl der Selbstachtung bei beruflichen und alltäglichen Herausforderungen. Die Ausstrahlung und die innere Haltung entscheiden darüber, wie andere Menschen ihr Gegenüber wahrnehmen.

Daher ist es wichtig, gelassen und zufrieden im Umgang mit Menschen zu sein. Häufig ist dies aber eine Herausforderung.

Wie können wertschätzend Grenzen gesetzt und gleichzeitig das WIR-Gefühl durch mehr Überzeugungskraft und Vertrauenswürdigkeit gestärkt werden? Wie können wir uns selbst etwas Gutes tun, innere Ruhe finden und gleichzeitig Mut bekommen, um neue Aufgaben anzugehen?

Dieses Seminar gibt die Möglichkeit, bewusst einen positiven Blickwinkel zu üben und neue Ressourcen bei sich und anderen zu entdecken. Mit Informationseinheiten und praktischen Übungen kann trainiert werden, damit zukünftig in ungewohnten Situationen souverän reagiert und bei wichtigen Gesprächen ein positiver Eindruck hinterlassen werden kann.

#### **Seminar-Inhalte**

- ❖ Er- und Entmutigungskreislauf im Zusammenhang mit den Grundlagen und dem Menschenbild der Individualpsychologie
- ❖ Ressourcenorientierung statt Fehlerorientierung
- ❖ Ermutigung und Zugehörigkeit für das WIR-Gefühl. Soziale Grundbedürfnisse des Menschen, denn alle wollen sich wohlfühlen im Team
- ❖ Denken – Fühlen – Handeln. Ermutigung spüren und erleben
- ❖ Bei Bedarf Entspannungs- oder Bewegungsübungen





## **Termin**

Dienstag, 11. Februar 2020, 9:00 bis 17:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Bärbel Hörner, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), Encouragingtrainerin Schoenaker-Konzept®, Ermutigungstrainerin für Kinder und Jugendliche, Supervisorin, Ermutigungspädagogin, Lahntal

## **Teilnahmegebühr**

40,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

Oder an das Frauenbüro faxen  
06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Dienstag, 4. Februar 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten)



## „Stress lass nach!“

### Sicher und gelassen im Stress

Stress bewältigen ist heute wichtiger denn je. Galt Stress früher dazu, das Überleben zu sichern, da es sich um eine chemische Reaktion des Körpers handelt, der uns für Kampf oder Flucht bereit machte, müssen wir uns heute nicht mehr mit wilden Tieren, sondern mit ganz anderen, vielfältigeren „Herausforderungen“ auseinandersetzen.

Alle Menschen haben mal mehr und mal weniger Stress, jeder empfindet andere Dinge als stressig. Die Suche nach Lösungen ist daher allgegenwärtig, da wir uns nicht ganz vor stressigen Situationen schützen können.

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam, welche Möglichkeiten Sie haben, mit stressigen Situationen gelassener umzugehen.

### Themen

- ❖ Entstehen von Stress und die Folgen
- ❖ Bewusstmachen von persönlichen Stressfaktoren
- ❖ Aktive Techniken zur Stressbewältigung
- ❖ Eigene Denkmuster aufspüren und positiv verändern
- ❖ Erholen – aber wirklich!



## **Termin**

Donnerstag, 12. März 2020, 9:00 bis 16:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Katharina Lochmann, Diplom Pädagogin, Supervisorin (DGSV), Coach, Ehe-Familien- und Lebensberaterin (DAJEB), Marburg

## **Teilnahmegebühr**

40,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

Oder an das Frauenbüro faxen  
06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Donnerstag, 27. Februar 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten)





# Existenz gründen – Stolpersteine vermeiden

## Der gelungene Start in die Selbstständigkeit

Wer sich beruflich selbstständig machen will, benötigt intensive Vorbereitung und einen realisierbaren Plan.

In diesem Seminar werden allgemeine Überlegungen zur Selbstständigkeit besprochen. Was sind potenziell gute Geschäftsideen?

Aber auch Besonderheiten einer selbstständigen Tätigkeit stehen im Fokus. Die Darstellung verschiedener Unternehmensformen gibt die Möglichkeit, die richtige Form für eine Existenzgründung zu finden. Außerdem werden verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten vorgestellt, die sich auf unterschiedliche Gründungsmodelle beziehen.

Dieses Seminar vermittelt das nötige Rüstzeug für einen erfolgreichen Start in die Selbstständigkeit.

### Themen

- ❖ Aufbau und Inhalt eines Businessplanes
- ❖ Gemeinsame Erarbeitung des Zahlenteils eines Businessplanes aus dem Teilnehmerinnenkreis
- ❖ Berechnung Kapitalbedarf und Erstellung Rentabilitäts- und Liquiditätsplan
- ❖ Kalkulation
- ❖ Aufbau Finanz- und Rechnungswesen
- ❖ Controlling in der Nachgründungsphase

### Kooperation

Dieses Seminar wird in Kooperation mit den Wirtschaftspaten e. V. angeboten.

### Zielgruppe

Interessierte Frauen, die sich selbstständig machen wollen



## **Termine**

Montag, 16. März 2020, 13:00 bis 17:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referent\*in**

Karin Bosshammer, Wolfgang Leschhorn,  
Wirtschaftspaten e. V., Marburg

## **Teilnahmegebühr**

35,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Montag, 2. März 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)



## **Schlechtes „Finanz“-Gewissen? Schluss damit!**

### **Mit GeldBewusstSein gute Entscheidungen treffen**

Selten wird in der Schule oder im Studium auf das Thema Geld vorbereitet. Wenn wir Geld verdienen erwartet jede\*r von uns, dass wir Bescheid wissen „was man so braucht“ – dass wir uns auskennen mit Geld. Unsere Fragen werden oft nicht transparent oder nur unverständlich beantwortet. In diesem Seminar sind Fragen ausdrücklich erwünscht.

Der Tag steht zunächst im Zeichen der Versicherungen: Unterschiedliche Versicherungen und deren Sinn oder Unsinn werden beleuchtet. Worauf kommt es an und wo könnten Fallstricke lauern? Ein kleiner Exkurs wird zum Thema Vorsorgevollmacht, Notfallordner und dem digitalen Vermächtnis eingebaut.

Der zweite Teil der Fortbildung widmet sich unterschiedlichen Sparformen. Vor- und Nachteile, aktuelle Angebote und deren langfristige Wirkung werden angesehen, auch in Bezug auf die Altersvorsorge. Die Funktionsweise eines Fondsparplans wird thematisiert und detailliert betrachtet, wobei auch ethische und nachhaltige Aspekte zum Tragen kommen.

Mit dem erworbenen FinanzWissen erhalten Sie Hilfe zur Selbsthilfe und treffen Ihre zukünftigen Geld-Entscheidungen mit einem neuen GeldBewusstSein.

### **Inhalte**

- ❖ Versicherungen – Sinn und Unsinn
- ❖ Sparformen – Risiken und Nebenwirkungen
- ❖ Live-Recherche im Internet
- ❖ FrauenFinanzBildung
- ❖ Mehr Mut zum Fragen stellen
- ❖ Mehr Spaß mit GELD





## **Termin**

Mittwoch, 6. Mai 2020, 9:00 bis 17:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Heike Hämer, Finanz-Coach, Bankkauffrau, Ebsdorfergrund

## **Teilnahmegebühr**

45,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Mittwoch, 22. April 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)





## Bullet Journaling

### Mit dem Bullet Journal dem Alltagsstress ein Schnippchen schlagen!

Sie werden sich sagen: „Alltagsstress kenn ich, aber was bitte ist ein Bullet Journal? Und wie soll es mir helfen, meinen Stress zu reduzieren?“

Auch wenn der Begriff Bullet übersetzt aus dem Englischen Gewehrkugel heißt, sprechen wir, wenn überhaupt, von einer Waffe gegen Unproduktivität und optimierungsfähige Organisation.

Unser Alltag wird immer stärker geprägt von einer hohen Dynamik, Planung unter sich ständig wandelnden Rahmenbedingungen und dem Treffen von Entscheidungen in einem komplexer werdenden Umfeld. Dieses Phänomen nennt man VUCA. Sich in dieser Welt gut zu positionieren und nicht den Kopf zu verlieren bekommt immer mehr Bedeutung – sowohl im privaten Umfeld als auch im Arbeitsleben.

Die Bullet Journal Methode nach dem Erfinder Ryder Carroll bietet die Möglichkeit, Ordnung zu schaffen und sich zu fokussieren. Es ist flexibel anpassbar an Ihre Bedürfnisse und bietet viel Spielraum für Ihre individuelle Gestaltung. Durch die Auswahl der Materialien können Sie es unverkennbar individuell gestalten und so dem ganzen Ihre persönliche Handschrift verleihen. Eine digitale Detoxkur vom Medien-Overload. Ein Rückzugsort, durch die analoge Umsetzung eines Buches, in einer Welt der fortschreitenden Digitalisierung.

Am Ende geht aber vor allem um eines: Spaß, Freude und Kreativität verknüpft mit einem Tool zur besseren Planung.

### Themen

- ❖ Einführung in das Thema Bullet Journal
- ❖ Starten Sie mit uns in die Gestaltung Ihres ersten Bullet Journals
- ❖ Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe des Bullet Journals mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen können und erhalten Sie Einblick in Ihre sogenannten „Inneren Antreiber“, die Sie manchmal zu Entscheidungen führen, die Sie nicht wirklich gewollt haben
- ❖ Sie erhalten theoretischen Input zum Nutzen einer strukturierten Zielplanung, die sowohl für das private als auch das geschäftliche Umfeld eine Relevanz hat und gestalten durch das Bullet Journal Ihren individuellen Rahmen dafür





## **Termin**

Dienstag, 12. Mai 2020, 9:00 bis 16:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentinnen**

Nicole Jung, Die Kreativfabrik und Katrin Beier,  
Unternehmensberaterin, Mettmann

## **Teilnahmegebühr**

63,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Dienstag, 28. April 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)



## **Der Motivation auf der Spur ...**

### **Ziele mit Leichtigkeit erreichen**

Immer wieder ist die To-do-Liste lang. Immer wieder gehen Vorhaben im Alltag unter. Bestimmte Dinge werden auf die lange Bank geschoben und im Kopf blinkt nur das Schild „Es wäre schön, wenn ...“, doch die Umsetzung lässt auf sich warten. Es gibt scheinbar „gute Gründe“, in aufschiebende und hindernde Verhaltensmuster zu fallen.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit zu erleben, was echte Motivation bedeutet, indem es erste Einblicke in das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) und seine Methodenvielfalt gibt.

ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training, das auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Durch dieses Selbstmanagement-Training können Ziele und Vorhaben erreicht werden, indem wirksame, authentische Ziele gebildet werden, die unbewusste Anteile der Motivation klären. Gefühle und Körperwahrnehmungen werden mit einbezogen. Aktuelle Erkenntnisse der Motivationspsychologie und Neurologie können für sich genutzt werden.





## **Termin**

Dienstag, 23. Juni 2020, 9:00 bis 17:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Christina Lange, Coach (DGfC e.V.), Marburg

## **Teilnahmegebühr**

40,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Dienstag, 9. Juni 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)





## **Manipulative Gesprächstechniken – Erkennen, Verstehen und Handeln**

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.

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!

### **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?

### **Kooperation**

Dieses Seminar wird in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Wiesbaden angeboten.



## **Termin**

Mittwoch, 24. Juni 2020, 9:00 bis 17:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

## **Teilnahmegebühr**

40,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Mittwoch, 10. Juni 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)



## „Karriere und Familie“ ... und wo bleibe ich?

### Herausforderung von Care-Arbeit und Möglichkeiten für eine gelungene Work-Family-Life-Balance

Was ist Care-Arbeit? Care-Arbeit bedeutet das Sich-Kümmern, Betreuen und Pflegen von Kindern, Eltern, Partner oder anderen Familienangehörigen. Diese unbezahlten Aufgaben wurden früher traditionell überwiegend von Frauen geleistet.

Aber wer macht Care-Arbeit zu Hause, wenn alle arbeiten? Auch heute werden Haus-, Erziehungs- und Pflegetätigkeiten in der eigenen Familie noch häufig von Frauen erledigt ... zusätzlich zu ihrer Berufstätigkeit. Hierdurch entstehen zahlreiche mentale Herausforderungen, die bewältigt werden müssen und selten bleibt Raum für eigene Bedürfnisse oder Wünsche.

Darüber hinaus wird der Care-Arbeit häufig in unserer Gesellschaft der Charakter von Arbeit abgesprochen und den Frauen so mangelnde Wertschätzung entgegengebracht.

Doch wie können Frauen die Mehrfachbelastung von Beruf und Familie gesund bewältigen? Welche Möglichkeiten gibt es, um mentalen Herausforderungen zu begegnen und nicht „auf der Strecke“ zu bleiben? Diese und weitere Themen werden in dem anstehenden Tagesseminar behandelt und die Teilnehmerinnen für einen gesunden Umgang mit sich in ihren verschiedenen Rollen in Beruf und Familie sensibilisiert.

#### Themen

- ❖ Was ist Care-Arbeit?
- ❖ Entwicklung des Frauenbilds in Bezug auf Arbeit und Familie
- ❖ Karriere und/oder Familie – Wie geht beides?
- ❖ Methoden zum Umgang mit mentalen Herausforderungen
- ❖ Entdeckung individueller Ressourcen und persönlicher Kraftquellen in Beruf und Alltag

**Termin**

Dienstag, 27. Oktober 2020, 9:00 bis 17:00 Uhr

**Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

**Referentin**

Manuela Brehmen, Marburg

**Teilnahmegebühr**

40,00 Euro

**Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

**Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

**Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

**Anmeldeschluss**

Dienstag, 13. Oktober 2020

**Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)





## **Zwischen Großkotz und Binnix – Gesundes Selbstbewusstsein!**

### **Ein Gesundheitstag für ein gutes Ich-Gefühl**

Aus Angst, arrogant zu wirken, trauen sich viele Menschen nicht, stark, bestimmt und selbstbewusst aufzutreten und zu sprechen.

Fordern, Ablehnen und Grenzensetzen wird so zur Herausforderung.

An diesem Seminartag geht es um die Mitte zwischen übertriebener Zurückhaltung und aufgeblasenem Geltungsstreben: um gesundes, natürliches Selbstbewusstsein.

Mit einfachen Techniken und der passenden Haltung gelingt ein noch besseres Ich-Gefühl.

Da mit individuellen Beispielen aus dem täglichen Leben gearbeitet wird, sind Anfängerinnen und Erfahrene willkommen und können gleichermaßen profitieren.

### **Seminar-Inhalte**

- ❖ Die drei grenzsetzenden Grundformate: „Nein-Sagen“, „Bis hierhin und da Stop!-Sagen“ und „Genauso! – Fordern“.
- ❖ Aktivieren meiner Ressourcen: was stärkt mich? Was sind meine Power-Qualitäten? Meine Kraftquellen?
- ❖ Arbeit mit inneren Bildern und Affirmationen; das selbstbewusste Drehbuch für Situationen – Die Airbag-Technik als 1. Hilfe bei Mikrostress
- ❖ Arbeit an konkreten Situationen aus dem Alltag





## **Termin**

Dienstag, 3. November 2020, 9:00 bis 16:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Susanne Lucia Parthen, Diplom Pädagogin,  
Beraterin & Coach für Kommunikation,  
Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg

## **Teilnahmegebühr**

63,00 Euro

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Mittwoch, 21. Oktober 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)



## **Zeitmanagement – Souveräner Umgang mit Zeitfallen**

Wenn der Tag für alle 24 Stunden hat und dies für alle Menschen das gleiche Zeitmaß ist, wie kann es dann sein, dass wir unsere Zeit sowohl privat als auch arbeitstechnisch derart unterschiedlich empfinden?

Es ist gerade heute im Zeitalter des digitalen Wandels als auch im Hinblick auf die Arbeitsverdichtung wichtig, Strategien und Konzepte zu kennen, die uns zwar nicht mehr Zeit schenken, allerdings diese effektiv und effizient nutzen lassen.

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Zeitfallen, Zeitfresser, „Aufschieberitis“ und andere Fallstricke erkennen und vermeiden können, um effektiv und auch effizient arbeiten zu können. Mehr Lebensqualität auch durch Zufriedenheit und weniger Stress im Alltag sind die Belohnung für gelungenes Zeitmanagement.

### **Inhalte**

- ❖ Wo liegen die Tücken, die Zeitfresser und die Stolpersteine?
- ❖ Wo liegen meine persönlichen Zeitfallen?
- ❖ Welche Methoden gibt es, Zeit einzuteilen und welche „Fallen“ kann ich künftig umgehen?

### **Kooperation**

Dieses Seminar wird in Kooperation mit dem Hessischen Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung im Paritätischen Hessen e. V. und dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Wiesbaden angeboten.

### **Information für Frauen mit Behinderung:**

Die Fortbildungsmaterialien werden auf Wunsch in Braille, Großdruck oder digital zur Verfügung gestellt. Falls Sie eines der genannten Formate benötigen, bitten wir bei der Anmeldung um Information. Sollten aufgrund Ihrer Behinderung weitere Bedingungen für Ihre Teilnahme erforderlich sein, wenden Sie sich vor Ihrer Anmeldung an uns, damit wir klären können, wie wir Sie unterstützen können.



## **Termin**

Mittwoch, 11. November 2020, 10:00 bis 17:00 Uhr

## **Ort**

Raum U 057 (Untergeschoss)  
Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

## **Referentin**

Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und  
Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin  
gemäß HPG, Bickenbach

## **Teilnahmegebühr**

33,00 Euro (Ermäßigung für nicht erwerbstätige Frauen  
mit Behinderung möglich. Anfragen bitte an das Hessische  
Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung.)

## **Information**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

## **Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung im Paritätischen Hessen e. V.**

Tel.: 069 955 262-36  
E-Mail: hkfb@paritaet-hessen.org

## **Anmeldung**

Per Formular (siehe Seite 31)  
Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28

## **Oder an das Frauenbüro faxen**

06421 405-1449

## **Anmeldeschluss**

Mittwoch, 28. November 2020

## **Mindest-Teilnehmerinnenzahl**

10 Personen (Bei Nichterreichen der  
Mindest-Teilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des  
Seminars vorbehalten)





## **Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise**

### **Anmeldung**

Zum Besuch der Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung erfolgt durch das Anmeldeformular, das Sie auf Seite 31 finden. Sie können die Anmeldung per Post oder Fax an das Frauenbüro senden. Eine Anmeldung per E-Mail ist nicht möglich.

Melden Sie sich bitte aus organisatorischen Gründen und aufgrund der teilweise begrenzten Teilnehmerinnenzahl möglichst frühzeitig an. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs der verbindlichen schriftlichen Anmeldung vergeben.

Einige Tage vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie vom Frauenbüro eine schriftliche Einladung zur Veranstaltung, der Sie dann alle notwendigen Angaben entnehmen können.

### **Teilnahmegebühr**

#### **Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.**

Die Teilnahmegebühr wird bei Zustandekommen des Seminars fällig. Ausnahme: Bei einer Absage kann eine Ersatzperson gestellt werden. Nach Absprache kann diese sowohl durch das Frauenbüro als auch durch die verhinderte Teilnehmerin benannt werden.

Die Teilnahmegebühr wird Ihnen nach dem Seminar in Rechnung gestellt. Abweichende Regelungen sind gegebenenfalls im jeweiligen Seminartext vermerkt.

### **Versicherungsschutz**

Für Schäden an Leben, Gesundheit und Eigentum der Teilnehmerinnen kann keine Haftung übernommen werden.



## **Seminarbeurteilung**

Nach jedem Seminar erhalten Sie einen Bewertungsbogen. Wir freuen uns, wenn Sie diesen ausfüllen und mit Ihren Rückmeldungen und Anregungen versehen. Diese sind für die Planung unserer zukünftigen Fortbildungsprogramme sehr hilfreich.

## **Teilnahmebescheinigung**

Alle Teilnehmerinnen erhalten nach Abschluss der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung.

## **Anmeldeschluss**

Möchten Sie kurzfristig an einem Seminar teilnehmen, erkundigen Sie sich bitte im Kommunalen Frauenbüro. Sollte noch ein Platz verfügbar sein, ist eine Teilnahme möglich.



## Termine 2020

### Das könnte Sie interessieren ...

#### Februar

14. Februar

#### **One Billion Rising**

Jede 3. Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt, wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form misshandelt. Addiert man die Anzahl dieser Frauen ergibt das eine Milliarde Frauen (one billion). Der One Billion Rising Day lädt ein, sich zu erheben und zu tanzen, um das Ende dieser Gewalt zu fordern.

#### März

8. März

#### **Internationaler Frauentag**

17. März

#### **Equal Pay Day (EPD)**

Der EPD markiert symbolisch den geschlechtsspezifischen Entgeltunterschied, der laut Statistischem Bundesamt aktuell 21 Prozent in Deutschland beträgt. Umgerechnet ergeben sich daraus 76 Tage seit Jahresanfang sowie das Datum des nächsten EPD am 17. März 2020, bis zu dem Frauen weniger Entgelt erhalten und damit quasi ohne Lohn arbeiten.

26. März

#### **Girls'Day**

#### Oktober

11. Oktober

#### **Internationaler Mädchentag**

#### November

25. November

#### **Internationaler Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“**



## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an zu dem Seminar:

\_\_\_\_\_

am/vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Teilnahmegebühr: \_\_\_\_\_

Ich bestätige, dass bei Nichterreichen der jeweiligen Mindest-Teilnehmerinnenzahl die Absage des Seminars vorbehalten bleibt. Es gelten die Teilnahmebedingungen ab Seite 28.

**Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.**  
**Die Teilnahmegebühr wird bei Zustandekommen des Seminars fällig**, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden. Nach der Veranstaltung wird die Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

### Meine Kontaktdaten

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Tel./Fax \_\_\_\_\_

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

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Fax-Nr. 06421 405-1449

Kreisausschuss des  
Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauenbüro  
Im Lichtenholz 60  
35043 Marburg





# Girls' Day

Mädchen-Zukunftstag

am 26. März 2020

Für  
Ihre Töchter

## Was ist das?

Am Girls' Day hast du die Möglichkeit, Berufe zu erleben, die bisher noch nicht häufig von Mädchen gewählt werden. Stell' dir einen spannenden Tag vor, den du in einem interessanten Berufsfeld verbringen kannst, von dem du vorher noch nie gehört hast oder den du schon immer einmal kennenlernen wolltest.

An diesem Tag öffnen Unternehmen und Organisationen ihre Türen für Mädchen der Jahrgangsstufen 5 bis 10. Sie informieren über interessante Ausbildungsberufe und Studiengänge in den Bereichen Handwerk, Technik, Informationstechnologie und Naturwissenschaften und stellen Frauen in Führungspositionen vor.

## Wie kannst du am Girls' Day teilnehmen?

Alle Unternehmen und Organisationen, die am Girls' Day teilnehmen, tragen sich im Internet auf der Website [www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) ein. Du kannst dann zu Hause oder in deiner Schule ins Internet gehen, dir einen interessanten Beruf aussuchen und dich direkt über das Internet anmelden. Du hast auch die Möglichkeit, mit deinen Eltern oder anderen Erwachsenen aus dem Bekannten- oder Verwandtenkreis mit an deren Arbeitsstelle zu gehen oder dir einen eigenen Praktikumsplatz zu suchen.

**Viele interessante Plätze bietet auch die Kreisverwaltung des Landkreises Marburg-Biedenkopf an.**

## Ganz einfach also, oder?

Wenn du Hilfe bei der Anmeldung brauchst, oder wenn du irgendwelche Fragen zum Girls' Day hast, kannst du dich beim Frauenbüro des Landkreises melden. Wir unterstützen dich gerne!

Kommunales Frauenbüro Tel.: 06421 405-1311  
E-Mail: [lochmannf@marburg-biedenkopf.de](mailto:lochmannf@marburg-biedenkopf.de)



## **Angebote des Fachbereichs Familie, Jugend und Soziales des Landkreises Marburg-Biedenkopf (Auswahl)**

### **Berufswunsch Influencerin**

Dieser Berufswunsch ist bei Mädchen weit verbreitet. Das Seminar setzt sich damit auseinander, was es bedeutet Influencerin zu sein. Eine Influencerin wird von ihren Erfahrungen erzählen.

Zielgruppe:	Mädchen ab 12 Jahren
Termin:	7. bis 8. März 2020
Ort:	Bildungs-, Freizeit- und Tagungsstätte Wolfshausen
Kosten:	14 €

### **Internationaler Mädchentag**

„Wir machen uns die Welt, wie sie uns gefällt“

Die Mädchen und Mädchengruppen aus dem Landkreis und der Stadt Marburg kommen zusammen, um den Internationalen Mädchentag zu feiern.

Zielgruppe:	Mädchen ab 8 Jahren
Termin:	25. Oktober 2020

### **Mädchen auf Rollen**

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit die eigenen Grenzen beim Rollschuhfahren auszuprobieren und zu erweitern. Dabei bleibt auch Zeit, sich über die Themen der Mädchen auszutauschen.

Zielgruppe:	Mädchen ab 11 Jahren
Termin:	25. bis 27. September 2020
Ort:	wird noch bekanntgegeben
Kosten:	21 €

### **Nähere Informationen und Anmeldungen**

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf  
Fachbereich Familie, Jugend und Soziales  
Fachdienst Jugendförderung  
Kathrin Bednarz  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Tel.: 06421 405-1683  
[jugendfoerderung@marburg-biedenkopf.de](mailto:jugendfoerderung@marburg-biedenkopf.de)  
[www.jugendportal.marburg-biedenkopf.de](http://www.jugendportal.marburg-biedenkopf.de)

## Ihre Ansprechpartnerin



### **Friederike Lochmann**

Koordination und Organisation

Fortbildungsprogramm

Tel.: 06421 405-1311

lochmannf@marburg-biedenkopf.de

## Impressum

Herausgeber	Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf Kommunales Frauenbüro Im Lichtenholz 60 35043 Marburg-Cappel
Redaktion	Friederike Lochmann
Fotos Umschlag	o.R.v.l.: gradt – fotolia.com, 2010 Markus W. Lambrecht – fotolia.com, Patrizia Tilly – fotolia.com u.R.v.l.: Edler von Rabenstein – fotolia.com, Gunnar Nienhaus – fotolia.com, koszivu – fotolia.com
Fotos Inhalt	Fotolia, Pixabay (Pixabay-Lizenz bzw. CC0), Adobe stock, privat
Layout und Druck	msi – media serve international gmbh
Stand	Januar 2020



## Ihr Frauenbüro

Wir setzen uns  
für Sie ein!

- Information und Beratung
- Fortbildungen
- Veranstaltungen und Projekte

Einige Themenschwerpunkte:

- Chancengleichheit im Erwerbsleben
- Familie und Kinder
- Frauengesundheit
- Gewaltprävention und -schutz
  - Girls' Day
  - Gleichstellung
  - Netzwerke



Sprechen Sie uns an!