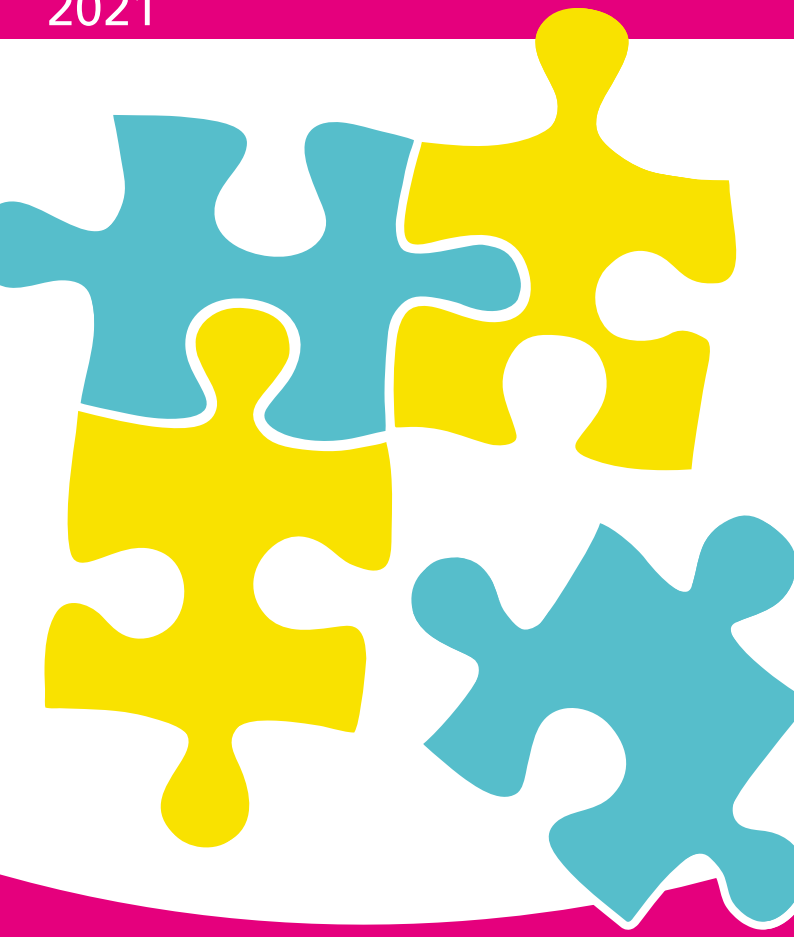
LANDKREIS MARBURG BIEDENKOPF

Kreisausschuss

Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro

Fortbildungsprogramm für Frauen

2021



Hier finden Sie IHR passendes Puzzleteil!

Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Janet Miller, Telefon 06421 405-1310
Friederike Lochmann, Telefon 06421 405-1311
Im Lichtenholz 60
35043 Marburg-Cappel
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de
Internet: www.marburg-biedenkopf.de
(unter: Frauen)

Grußwort

Liebe Frauen,

das Fortbildungsprogramm des kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüros ist ein wichtiger Bestandteil unseres gesamten Bildungsangebots und gibt sowohl Raum als auch Möglichkeit, berufliche und soziale Kompetenzen zu stärken.

Daher freuen wir uns sehr, Ihnen das neue Fortbildungsprogramm für Frauen 2021 vorstellen zu können. Es orientiert sich ganz wesentlich an Ihren Wünschen und Bedarfen.

Vielfältige und neue Themen bietet das Programm in diesem Jahr, und startet zum Beispiel im März mit einen neuen Seminarangebot „Social Media – Chancen und Risiken". Diese Veranstaltung erläutert Herausforderungen der neuen Medien in unserer Zeit und gibt praktische Tipps für einen guten Umgang.
Auch das Seminar „Der weibliche Weg – so verhandeln Frauen erfolgreich" im April ist ein Novum und beschäftigt sich mit dem Kommunikationsverhalten in kleinen und großen Verhandlungen des Alltags und des Berufslebens.
Ebenfalls neu im Programm ist das Thema „Geschlechtersensible Erziehung im Familienalltag" im Mai diesen Jahres. Die Fortbildung gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der pädagogischen Handlungsempfehlungen zur gendersensiblen Erziehung, erklärt verschiedene Begrifflichkeiten und gibt Raum zum Austausch.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Stöbern in unserem Programm und freuen uns sehr darauf, Sie zu einer Fortbildung in der Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf willkommen zu heißen!

Kirsten Fründt
Landrätin

Inhalt

Seminarangebote des Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüros

Was soll ich denn da sagen?
Umgang mit Diskriminierungen 6 – 7

Social Media – Chancen und Risiken 8 – 9

Powertalk für Frauen
Stimme, Körpersprache, Auftritt 10 – 11

Glauben Sie an sich und entdecken Sie ihre Stärken 12 – 13

Der weibliche Weg –
So verhandeln Frauen erfolgreich 14 – 15

Geschlechtersensible Erziehung im Familienalltag 16 – 17

„Den Laden schmeißen" –
Existenzgründung in Vollzeit 18 – 19

Patientinnen sind keine Männer –
Was Frauen krank macht 20 – 21

Frauen führen anders! Wirklich? –
Führungstraining für Frauen 22 – 23

„Wir Frauen" – miteinander oder gegeneinander? 24 – 25

Zeitmanagement –
Souveräner Umgang mit Zeitfallen 26 – 27

Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise 28 – 29

Termine 2021 30

Anmeldeformular 31 – 32

Informationen zum Girls'Day 33

Angebote des Fachbereichs Familie, Jugend und Soziales des Landkreises Marburg-Biedenkopf 34

Impressum

Was soll ich denn da sagen?

Umgang mit Diskriminierungen

Immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns fragen, wie wir reagieren sollen. Zum Beispiel wenn der Nachbar Menschen als „behindert" bezeichnet, die Cousine etwas gegen „die vielen Ausländer in Deutschland" sagt und der Kollege die verärgerte Chefin als „zickig – typisch Frau" tituliert.
Die einen fragen sich, ob es sich lohnt, etwas zu erwidern. Andere sorgen sich um die Konsequenzen, wenn man sich traut, etwas zu entgegnen oder nichts zu entgegnen. Wiederum andere machen sich Gedanken darüber, ob sie die richtigen Worte finden oder informiert genug sind, um adäquat zu reagieren.

Diversität umfasst sowohl äußerliche Merkmale wie Geschlecht, Alter, Herkunft oder Behinderungen, aber auch nicht direkt erkennbare Merkmale, wie zum Beispiel Religion und Kultur.

Die Fortbildung widmet sich der Frage nach Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit jeglicher Form der Diskriminierung von Unterschieden. Die Akzeptanz von Unterschieden ist hierfür eine wichtige Voraussetzung.
In diesem Seminar trainieren wir mit praktischen und aktuellen Beispielen aus den Medien und dem Alltag wie wir mit diesen Unterschieden und den Reaktionen darauf umgehen können.

Seminar-Inhalte

- Diskriminierungen erkennen
- Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten
- Entwicklung und Stärkung der eigenen Haltung

Termin
Dienstag, 23. Februar 2021, 9:00 bis 16:00 Uhr

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

Referentin
Dr. Eva Georg, Diplom Soziologin, Systemische Beraterin und Supervisorin (SG), Antidiskriminierungsberaterin (advd)
Pia Thattamannil, Antidiskriminierungstrainerin, Kulturwissenschaftlerin, Systemische Beraterin, Marburg

Teilnahmegebühr
40,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Dienstag, 9. Februar 2021

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

© robert hoppaus @pixabay.com

Social Media – Chancen und Risiken

Dass Soziale Netzwerke große Chancen und gleichzeitig auch viele Risiken mit sich bringen, hört man immer wieder. Doch was steckt dahinter? Wie gehe ich mit der veränderten Mediennutzung um? Und wie kann ich die Möglichkeiten gewinnbringend einsetzen?

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit der Planung von Social-Media-Aktivitäten und beleuchten sie auch anhand von Fallbeispielen.

Neben der Vermittlung von Handwerkszeug, wie zum Beispiel Texten, Videoproduktion und Projektmanagement geht das Seminar auch auf den manchmal schwierigen Umgang mit Kommentaren ein (Shitstorm und Hatespeech).

Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die bereits einen ersten Kontakt mit Sozialen Medien hatten, aber noch keine absoluten Profis sind.

Bitte Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen, wenn vorhanden.

Seminar-Inhalte

- Welche Plattform ist die richtige für mein Vorhaben?
- Wie komme ich an die Nutzenden ran?
- Welche rechtlichen Grundlagen muss ich beachten?

Termin
Montag, 8. März 2021, 9:00 bis 16:00 Uhr

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

Referentin
Sabrina Palm, Musikerin & Social Media Beraterin, Bonn

Teilnahmegebühr
40,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Montag, 22. Februar 2021

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

Powertalk für Frauen

Stimme, Körpersprache, Auftritt

Kommunikation beginnt immer mit dem ersten Eindruck. Viele kleine und große Entscheidungen werden auf den Ersten Blick getroffen – er kann also kaum überschätzt werden.

In diesem Seminar geht es darum, Ihre Wirkung um ein Vielfaches zu steigern und so aufzutreten, wie Sie es wirklich wollen.
Lernen Sie Ihre Stimme, Sprache, Ausstrahlung und Ihren Körper bewusst einzusetzen und freuen sie sich an Ihrer starken Wirkung!

Mit Übungen zu Atmung, Stimmklang, Betonung und Pausentechniken erproben Sie Wirkungen Ihrer Stimme und Sprache.

Auch Selbstbewusstsein und starker Auftritt benötigen Übung. Finden Sie in diesem Kurs Ihren authentischen Ausdruck – auch in der Körpersprache – und zeigen zukünftig noch selbstbewusster Ihr Wollen und Können.

Ein Praxisseminar, das gute Laune macht – und wirkt!

Alle Übungen sind wie immer optional.

Seminar-Inhalte

- Übungen zu Stimme und Sprache
- Training Präsenz, Ausdehnung und Aufrichtung des Körpers
- Erste-Hilfe für Ihre kniffligen Kommunikationssituationen
- Einfühlsames feedback (optional)

Termin
Dienstag, 9. März 2021, 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
65,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Dienstag, 23. Februar 2021

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

Glauben Sie an sich und entdecken Sie ihre Stärken

Über kein anderes Thema kann man das Selbstbewusstsein einer Frau so nachhaltig schwächen wie mit Bemerkungen über ihr Aussehen und ihre Wirkung.
Frauen leben in einer Kultur der Äußerlichkeiten. Angeblich mit der größtmöglichen Freiheit ausgerüstet, die Frauen jemals beschieden war, streben doch die meisten danach, der Norm zu entsprechen – in Sachen Schönheit, Fitness oder Status.

Sehr oft durch innere oder äußere Krisen hervorgerufen, fangen nun viele Frauen an, dieses Spiel zu hinterfragen und auszusteigen aus dem Karussell der Anpassung.

In diesem Seminar lernen wir, wieder die Verantwortung für unser Leben selbst zu übernehmen. Wir sorgen dafür, dass es uns gut geht, dass wir Frieden mit unserem Körper schließen, dass wir unser Potential in uns entdecken und den Weg in die eigene Größe gehen.
Mit Körperübungen- und wahrnehmungen machen wir uns auf den Weg, diesen Schritt zu Freiheit und Selbstbestimmung zu gehen.

Seminar-Inhalte

- Überprüfung alter Glaubenssätze
- Übungen zur Entdeckung der eigenen Kraft
- Die innere Kritikerin entdecken Experimente mit Emotionen, Stimmungen, Energien
- Was sind meine grundlegenden Bedürfnisse und Werte
- Geführte Phantasiereisen zur inneren Kraftquelle

Kooperation

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

Termine
Dienstag, 23. März 2021, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Referentin
Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main

Teilnahmegebühr
40,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Dienstag, 9. März 2021

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

© Alexas Fotos - pixabay.com

Der weibliche Weg – So verhandeln Frauen erfolgreich

Folgt man den Studien der amerikanischen Soziolinguistin Deborah Tannen (Titel: Who gets heard and why), dann haben Frauen und Männer tendenziell unterschiedliche Kommunikationsverhalten, die auf unterschiedlicher Sozialisation beruhen.

Dies wirkt sich auch auf Verhandlungen aus. Leider oft negativ, weil sich weder Frauen noch Männer über die Unterschiede bewusst sind – und sie nicht gelernt haben, damit produktiv umzugehen.

Jede von uns führt täglich kleine und große Verhandlungen: um Arbeitsinhalte, um Geld, um die Anerkennung unserer Bedürfnisse ... Wie können wir bewusst und geschickt verhandeln, um unsere Ziele leichter zu erreichen?

In diesem Seminar schauen wir uns konkrete Strategien und Taktiken an, mit denen wir Frauen unsere Verhandlungskompetenz stärken – auch in männlich dominierten Kontexten. Anhand von Szenen aus Filmbeispielen schärfen wir unseren Blick für Verhandlungssituationen erkennen, wie Emotionen gelenkt werden und wo Fallen lauern. In Dialogen erproben wir ganz praktisch unsere Fähigkeiten.

Seminar-Inhalte

- soziale Bedürfnisse erkennen: Arbeiten mit dem FASSB(ar)-Modell
- Aspekte der Genderkommunikation
- Verhandlungsstile
- Aufbau von Verhandlungsmacht
- professionelle Vorbereitungsstrategien
- Grundwissen über Techniken und psychologische Hintergründe des professionellen Verhandelns
- Erkenntnisse über das eigene Verhandlungsverhalten
- Entscheidende Elemente der Vorbereitung (inkl. einer generellen Vorbereitungsmatrix)
- Strategien, Taktiken, Einstiege und Ausstiege

Termin
Donnerstag, 22. April 2021, 10:00 bis 18:00 Uhr

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

Referentin
Anja Henningsmeyer, Kommunikationstrainerin,
für Verhandlungsführung, Netzwerken und Präsentieren,
Frankfurt

Teilnahmegebühr
65,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Donnerstag, 8. April 2021

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

© Adam Radosavljevic – pixabay.com

Geschlechtersensible Erziehung im Familienalltag

Kindern wird der körperliche Unterschied zwischen Mann und Frau relativ früh deutlich. Sie sind ausgezeichnete Beobachter*innen und erforschen ihre Umwelt genau. Eltern sind dabei die großen Vorbilder, hinzu kommt das gesamte soziale Umfeld, in dem die Kinder sich bewegen: Großeltern, Freunde, Kindergarten, Schule, Medien, Werbung ... überall sehen oder erfahren sie in unterschiedlichem Ausmaß, was „männlich" oder „weiblich" ist.
Dabei sind Kinder zunächst in der Ausprägung ihrer Geschlechterrollen noch nicht festgelegt. Genau dies ist die große Chance, dass Fähigkeiten und Eigenschaften nicht verschüttet werden. Worauf sollte ich als Elternteil oder Bezugsperson dabei achten? Wie kann ich Heranwachsende dabei unterstützen, sich unabhängiger von einengenden Geschlechtsrollenstereotypien zu entwickeln?
Die Fortbildung gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der pädagogischen Handlungsempfehlungen zur gendersensiblen Erziehung und erklärt unter anderem Begrifflichkeiten wie nicht-binär, trans*, cis* und inter*. Neben theoretischen Perspektiven sowie Zahlen und Fakten liegt der Fokus im Wesentlichen auf praxisorientierten Überlegungen für den alltäglichen Umgang mit Kindern unterschiedlichsten Geschlechts im Alter von 0 – 10 Jahren. Anhand erlebnisaktivierender Methoden und kurzen Impulsreferaten soll der gemeinsame Austausch unterstützt werden und zur Selbstreflektion anregen.

Seminar-Inhalte

- theoretische Perspektiven und praktische Zugänge
- (Weiter-)Entwicklung der persönlichen Genderkompetenz
- Erhalt von Anregungen für den Alltag
- Kleingruppenarbeit / Gruppengespräche
- Selbstreflektion

Termin
Dienstag, 4. Mai 2021, 9:00 bis 13:00 Uhr

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

Referent
Christoph Oppenheimer, ProFamilia, Marburg

Teilnahmegebühr
25,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Dienstag, 20. April 2021

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

© Bessi – pixabay.com

„Den Laden schmeißen“ – Existenzgründung in Vollzeit

Zuerst haben Sie eine Idee: Ich mache mich selbständig!

Gedeiht die Idee für die Selbständigkeit, so wächst auch das Informationsbedürfnis. Die zukünftige Unternehmer*in braucht wirtschaftliches und rechtliches Wissen. Sie muss lernen, realistisch zu planen, insbesondere wenn Sie in Vollzeit gründen. In diesem Seminar lernen Sie so viel Gründungswissen, dass Sie selbst herausfinden können, ob ihre Idee hauptberuflich tragfähig ist und welche Schritte Sie unternehmen müssen.

Vielleicht haben Sie bereits Ihre Selbständigkeit nebenberuflich gestartet und wollen herausfinden, wie Sie daraus für sich eine existenzsichernde Zukunft aufbauen können. Sie werden in diesem Seminar mit Ihrer Unternehmensidee ernst genommen und überprüfen anhand Ihrer eigenen wirtschaftlichen Berechnungen, wie Sie Schritt für Schritt wachsen können.

Sollten Sie den Gründungszuschuss der Arbeitsagentur beantragen wollen oder über einen Bankkredit nachdenken, erfahren Sie im Seminar alle notwendigen Voraussetzungen. In einer kleinen Gruppe haben Sie die Gelegenheit, Ihre individuellen Fragen zu klären und sind anschließend selbst in der Lage Ihren Businessplan zu erstellen.

Anschließend erhalten Sie ein Skript zum Seminar, in dem Sie alle Themenbereiche vertiefen können.

Seminar-Inhalte

- Unterschied zwischen Gewerbe und Freiem Beruf
- Sozialversicherungsbeiträge
- Berechnung Finanzmittelbedarf, Betriebskosten und Einnahmen
- Steuerfragen
- Rechtsformen für Zusammenarbeiten
- was in einen Businessplan gehört
- Finanzierung und Kreditaufnahme
- welche Schritte vor der Gründung und der Anmeldung unternommen werden müssen

Termin
Freitag, 25. Juni 2021, 15:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 26. Juni 2021, 10:00 bis 18:00 Uhr

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

Referentin
Petra Welz, Unternehmensberaterin, systemische Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Düsseldorf

Teilnahmegebühr
120,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Freitag, 11. Juni 2021

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

© Henri van Ham – pixabay.com

Patientinnen sind keine Männer – Was Frauen krank macht

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Medizin

Die junge Gender-Medizin zeigt, dass sich Krankheiten bei Männern und Frauen unterschiedlich darstellen.

Für den gar nicht so kleinen Unterschied sorgen die verschiedenen Hormone, Körpergröße, Körpergewicht und der Stoffwechsel. Ob Herzschwäche, Knochenschwund oder Depression: Geschlechter leiden verschieden. Deshalb müssen Diagnose, Therapie und Medikation unter geschlechtsspezifischen Aspekten betrachtet werden, sonst drohen Fehlbefunde und Nebenwirkungen.

Ebenso wichtig sind geschlechtsspezifische Wahrnehmungen und differenzierte Kommunikation von Symptomen. Frauen gehen mit ihrem Körper, ihrer Psyche anders um als Männer. Sie werden zwar häufiger krank und erhalten auch mehr Psychopharmaka, leben aber länger als Männer.

Die Fortbildung bietet Raum und Zeit für eine offene Gesprächsrunde.

Seminar-Inhalte

- Unterschiedliche Therapieverhalten erkennen
- Differenzierte Diagnosen
- Individuelle Dosierungen
- Nebenwirkung von Medikamenten
- differenzierte Kommunikation in der Anamnese

Kooperation

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

Termin
Montag, 28. Juni 2021, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Referentin
Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Kronberg

Teilnahmegebühr
40,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Montag, 14. Juni 2021

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

© timwieden – pixabay.com

Frauen führen anders! Wirklich? –

Führungstraining für Frauen

Wo liegt er – der Unterschied zwischen weiblichem und männlichem Führungsstil? Gibt es ihn überhaupt oder sind es nicht oft die unterschiedlichen Erwartungen, die von außen an weibliche und männliche Führungskräfte gestellt werden, die erst den Unterschied machen?

Immer mehr Frauen gehen in Führung, doch einfach ist es (immer noch) nicht. Oft wird von Frauen ein „Mehr" erwartet – beim selbstsicheren Auftreten, beim Klartext reden, bei der Entscheidungs- und Konfliktfähigkeit. Frauen in Führung wollen all dem gerecht werden – und reiben sich manchmal dabei auf.

Damit Sie den Führungsanforderungen gelassener begegnen können, lohnt es sich, mit dem eigenen Führungsverhalten auseinanderzusetzen und die Fähigkeit auszubauen, Mitarbeiter*innen zu motivieren und ein Team weiterzuentwickeln. Auch die Erweiterung der eigenen Kommunikations- und Konfliktfähigkeit und die Stärkung der eigenen Überzeugungs- und Durchsetzungskraft spielt eine wichtige Rolle.

Seminar-Inhalte

- Führungsverhalten Frauen und Männer
- Das eigene Führungsprofil
- Die eigenen Stärken kennen
- Motivation: Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Konfliktbearbeitung und -verarbeitung
- Souveränes Auftreten

Termin
Donnerstag, 9. September 2021, 9:00 bis 17:00 Uhr

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

Referentin
Carolin Fey M.A., Trainerin für Kommunikation, Rhetorik und Führung, Coach und Fachbuchautorin, Stuttgart

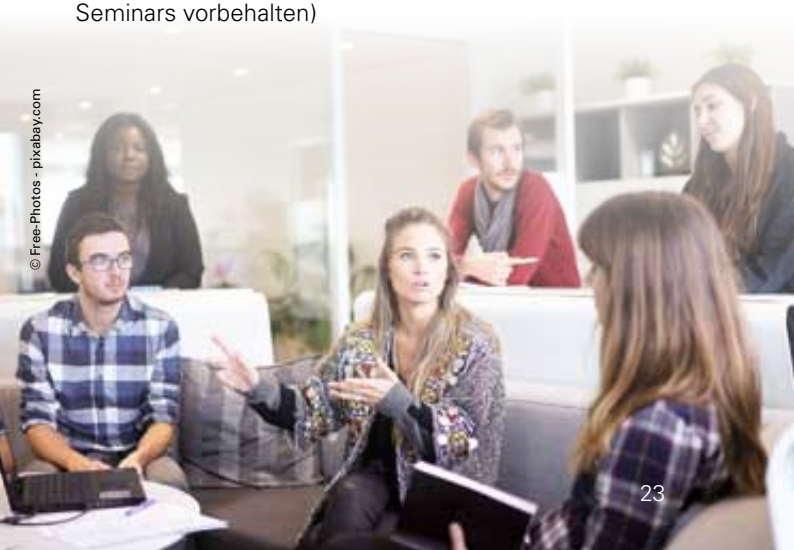
Teilnahmegebühr
65,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Donnerstag, 26. August 2021

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


© Free-Photos - pixabay.com

„Wir Frauen“ – miteinander oder gegeneinander?

Die permanent nörgelnde Arbeitskollegin, die stichelnde Freundin, die missgünstige Nachbarin oder die Bekannte, die nicht danach fragt, wie es dem Gegenüber geht, sondern immer nur erzählt, dass bei ihr alles großartig „läuft“. Jede von uns kennt diese Frauen. Sie sind anstrengend und der Umgang mit ihnen kostet Kraft.

In dieser Veranstaltung setzen wir uns damit auseinander, wie wir versteckte Botschaften unseres Gegenübers erkennen können und herausfinden, um wen oder was es eigentlich geht. Ebenfalls betrachten wir Techniken, einander richtig zu hören und zu verstehen.

Seminar-Inhalte

- Wie können wir es auch in schwierigen Situationen schaffen, kollegial und sorgsam mit dem Gegenüber umzugehen?
- Wie gewinne ich wieder eigene Kraft?

Kooperation

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

Termin
Dienstag, 23. November 2021, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Referentin
Irina Baehr, Diplom Verwaltungswirtin (FH) und Coach (FH), Löhnberg

Teilnahmegebühr
40,00 Euro

Information
Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

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

Anmeldeschluss
Dienstag, 9. November 2021

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

© Bob Dmyt – pixabay.com

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
Dienstag, 30. November 2021, 10:00 – 17:00 Uhr

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

Referentin
Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Diplom 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 Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421 405-1311 oder -1310
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

Anmeldeschluss
Dienstag, 16. November 2021

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

© Free-Photos – pixabay.com

Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise

Anmeldung

Zum Besuch der Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung erfolgt durch beigefügtes Anmeldeformular. Sie können die Anmeldung per Post an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro 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 Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüro 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 Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro 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 Frauen- und Gleichstellungsbüro.
Sollte noch ein Platz verfügbar sein, ist eine Teilnahme möglich.

Termine 2021

Februar

11. Februar	Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft
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
14. 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 77 Tage seit Jahresanfang, sowie das Datum des nächsten EPD am 14. März 2021, bis zu dem Frauen weniger Entgelt erhalten und damit quasi ohne Lohn arbeiten.

April

22. April	Girls'Day und Boys'Day

Mai

5. Mai	Tag der Gleichstellung

Oktober

11. Oktober	Internationaler Mädchentag
26. Oktober	intersex awareness day

November

25. November	Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen 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 mir die Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

Meine Kontaktdaten

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Tel./Fax _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Kreisausschuss des
Landkreises Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60
35043 Marburg

Girls'Day

Mädchen-Zukunftstag

am 22. April 2021

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 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 Frauen- und Gleichstellungsbüro
Tel.: 06421 405-1311
E-Mail: frauenbuero@marburg-biedenkopf.de

Angebote des Fachbereichs Familie, Jugend und Soziales des Landkreises Marburg-Biedenkopf

Seminare und Workshops

Das Chaos in mir
Ein Workshop zum Thema Selbstdarstellung und –inszenierung mit Poetry Slamerin Stella Jantosca

- Termin: 20.- 21.03.2021
- Ort: Bildungs-, Freizeit- und Tagungsstätte Wolfshausen
- Kosten: 14 €
- Zielgruppe: Mädchen ab 11 Jahren

Meinungsvielfalt – 100. Geburtstag von Sophie Scholl
Zum 100jähringen Geburtstag von Sophie Scholl eine Auseinandersetzung mit dem Thema Meinungsfreiheit und die Bedeutung für die Demokratie

- Termin: 08.- 09.05.2021
- Ort: Bildungs-, Freizeit- und Tagungsstätte Wolfshausen
- Kosten: 14 €
- Zielgruppe: Mädchen ab 12 Jahren

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.

- Termin: wird noch bekanntgegeben (Oktober 2021)
- Ort: wird noch bekanntgegeben
- Kosten: Keine
- Zielgruppe: Mädchen ab 8 Jahren

Weitere Angebote auf https://www.lkmb.de/jugend

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

Ihre Ansprechpartnerin

Friederike Lochmann
Koordination und Organisation
Fortbildungsprogramm
Tel.: 06421 405-1311
lochmannf@marburg-biedenkopf.de

Impressum

Herausgeber	Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Im Lichtenholz 60 35043 Marburg-Cappel
Redaktion	Janet Miller, Friederike Lochmann, Mara-Louise Koll
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 2021

Wir setzen uns für Sie ein!

Ihr Frauenbüro

- 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!