



## Frau & Job

Berufliche Weiterbildungsreihe  
für Frauen

Programm 1. Halbjahr 2024



main-taunus-kreis



Liebe Mitbürgerinnen,

Altersvorsorge ist gerade für Frauen ein wichtiges Thema, denn sie sind besonders häufig von Altersarmut betroffen. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen und die Weichen für ein gutes Leben im Alter zu stellen. Deshalb möchte ich Ihnen die Angebote rund um Rente und Vorsorge im vorliegenden Frühjahrprogramm „Frau & Job“ besonders ans Herz legen.

Voraussetzung, um Vorsorge treffen zu können, ist ein stabiles Einkommen. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Kompetenzen aktuell zu halten und weiterzuentwickeln. Und da es häufig die Soft Skills sind, die den entscheidenden Unterschied machen, enthält das Programm auch wieder zahlreiche Angebote, die darauf abzielen, Frauen für den Auftritt im beruflichen Umfeld zu stärken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken der unterschiedlichen Themen und Angebote und lade Sie ein, sie für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Mein Dank geht an alle engagierten Frauen, die dieses Programm zusammengestellt und damit einen wichtigen Beitrag für Chancengleichheit im Main-Taunus-Kreis geleistet haben.

Ihr



Michael Cyriax  
Landrat

# Die magischen Neun – Frühlingskräutersuppe

## Präsenz-Workshop

Samstag 13.4.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Schon unsere Vorfahren wussten um die Kraft der ersten Frühlingskräuter, die uns nach dem langen Winter stärken und vitalisieren. Nachdem wir unsere Kräuter gesammelt haben, bereiten wir gemeinsam dieses „Kraftpaket“ zu und lassen es uns schmecken. Die Lebensmittelkosten (5 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Referentin**            Monika Auth

**Veranstalterin**        Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                        Naturschutzhaus Flörsheim-Weilbach  
Frankfurter Str. 74  
65439 Flörsheim

**Anmeldung**



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**U0104142**

**Anzahl-  
Teilnehmende**        mindestens 5

**Gebühr**                 26 Euro

# Leichter und besser Sprechen (Basiskurs)

## Präsenz-Workshop

2-mal      Freitag    19.4.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
             Samstag    20.4.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Die Stimme als Instrument des Körpers hat weniger mit Kraft und Anstrengung als mit Körperbewusstsein, Durchlässigkeit und Klang zu tun. In diesem Workshop lernen Sie Ihr Körper-Instrument „Sprechstimme“ besser kennen und zu nutzen. Erhalten Sie neue Erkenntnisse zu physiologischen Zusammenhängen und erleben Sie anhand praktischer (Wahrnehmungs-)Übungen, wie sich Ihr Stimmklang verändert und das Sprechen leichter sowie die Stimme tragfähiger werden. Ob privat oder beruflich – ein resonanzreicher und lebendiger Stimmklang hilft Ihnen, Gehör zu finden.

Der Workshop findet in einer Kleingruppe mit maximal acht Personen in Gruppen-, Partner- und Einzelübungen statt.

**Referentinnen**      Gerda Kampschroer, Musik- und Stimmpädagogin  
                                 Martina Peetz, Logopädin und integrale  
                                 Stimmtherapeutin

**Veranstalterin**      Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
                                 mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                      Volkshochschule Hofheim  
                                 Pfarrgasse 38  
                                 65719 Hofheim

**Anmeldung**            Online unter:  
 [www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
                                 vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
                                 [info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
                                 **U0503105**

**Anzahl-  
Teilnehmende**            mindestens 5

**Gebühr**                    60 Euro

# Sicher auftreten vor Publikum oder in mündlichen Prüfungen

## Präsenz-Workshop

Samstag 27.4.2024, 10.00 - 15.30 Uhr

Vor Publikum zu stehen und zu sprechen, ist oft mit Aufregung und Stress verbunden. Dieser Workshop vermittelt Werkzeuge, um gut vorbereitet und souverän Auftritte vor Publikum oder Prüfungssituationen zu meistern. Hierzu zählen Planung, Erwartungshaltung der Zuhörerinnen und Zuhörer, eigene Wirkung, Körpersprache, Stimme, Wortwahl, Umgang mit Fragen und Formulierung von Schlüsselbotschaften. Zusätzlich greifen wir Hilfestellungen zum Umgang mit Nervosität und Methoden des Zeitmanagements auf.

<b>Referentin</b>	Marion Eberle-Herrmann; Expertise als Führungskraft einer Bank
<b>Veranstalterin</b>	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
<b>Ort</b>	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
<b>Anmeldung</b>	Online unter: www.vhs-mtk.de (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail info@vhs-mtk.de mit der Angabe der <b>Kursnummer</b> <b>U0503114</b>
<b>Anzahl- Teilnehmende</b>	mindestens 5
<b>Gebühr</b>	55 Euro



## Kreative Präsentationen erstellen mit Canva, Prezi und Co. Online-Workshop

Donnerstag 2.5.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

Sie möchten möglichst kostenlos, einfach und schnell ansprechende und schöne Grafiken, Poster oder Präsentationen erstellen? Lernen Sie im Kurs mit Prezi, Canva und Co. interessante Präsentations-Apps kennen. Sie lernen, wie Sie mit Prezi effektvolle und dynamisch ablaufende Präsentation im Handumdrehen erstellen und Ihr Publikum begeistern können. Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, mit Canva kreative und ansprechende digitale Inhalte zu gestalten. Dank der vielen Vorlagen, Hintergründe und Animationen können Sie bei der Erstellung viel Zeit sparen. Auf diese Weise gelingen Ihnen effektvolle Social Media Posts, Grafiken, Arbeitsblätter, Einladungen und Poster. Lassen Sie sich inspirieren und erhalten Sie einen Überblick über weitere Top-Apps für kreative Präsentationen.

Im Kurs erhalten Sie Gelegenheit, die vorgestellte Software in der Gratis-Version selbst zu testen. Hierzu können Sie einen Account anlegen, um praktische Übungen zum besseren Verständnis durchzuführen. Außerdem können Sie im Kurs Ihre individuellen Fragen stellen.

**Referentin**            Biljana Varzic

**Veranstalterin**        Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                        Online. Virtueller Klassenraum

**Anmeldung**



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der Kursnummer  
U0106115

**Anzahl-  
Teilnehmende**        mindestens 5

**Gebühr**                 30 Euro

# Auf dem Weg zum Grundgesetz - Frankfurt / Königstein / Rüdesheim / Frankfurt

Tagesausflug / Exkursion

Sonntag 5.5.2024, 10.00 - 18.30 Uhr

2024 feiern wir 75 Jahre Grundgesetz. Drei Orte in der Rhein-Main-Region sind ganz besonders mit der Entstehungsgeschichte des Grundgesetzes verknüpft. Im ehemaligen IG-Farben-Haus, heute Campus Westend, in Frankfurt erhielten die westdeutschen Länder von den Alliierten am 1. Juli 1948 den Auftrag zu einer Verfassung. Dreimal tagten die westdeutschen Ministerpräsidenten 1948 im Jagdschloss Niederwald in Rüdesheim am Rhein und erarbeiteten die Grundstrukturen für das Grundgesetz. Wichtige Weichenstellungen wurden auch in der Villa Rothschild, dem „Haus der Länder“, in Königstein im Taunus vorbereitet.

Diese Bus-Tagestour verbindet alle drei Orte und führt von Frankfurt über den Taunus in den Rheingau und wieder zurück nach Frankfurt. Neben der Demokratiegeschichte vermittelt sie landschaftlich und architektonisch reizvolle Eindrücke. Vor Ort sind jeweils Kurzführungen und Besichtigungen geplant, an Bord gibt es weitere Hintergrundinformationen.

<b>Referentin</b>	Wird noch bekanntgegeben
<b>Veranstalterin</b>	u.a. Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Frankfurt am Main Poststraße 16, direkt am Hauptbahnhof
<b>Anmeldung</b>	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer</b> <b>U0116180</b>
	
<b>Anzahl-Teilnehmende</b>	mindestens 5
<b>Gebühr</b>	40 Euro

# Frauen und Rente – Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Dienstag, 21.5.2024, 11.00 – 12.30 Uhr

Je eher sich Frauen mit dieser Frage beschäftigen und beginnen sich um ihre Rente zu kümmern, desto größer ist die Chance, dass sie auch im Rentenalter gut versorgt sind und Altersarmut kein Thema wird. Informationen rund um Rentenansprüche und Versorgung im Alter gibt Celina Bruchhaus, erfahrene Referentin und Beraterin der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Hessen. Sie stellt in ihrem Online-Vortrag die verschiedenen Rentenarten vor (Altersrente, Erwerbsminderungsrente und Hinterbliebenenrente) und beleuchtet, wann sie in Anspruch genommen werden können. Zudem informiert sie über die Auswirkungen von Kindererziehung, Pflege (von z. B. Angehörigen) und einer geringfügigen Beschäftigung (Minijob) auf die Rente und welche Rolle der Versorgungsausgleich bei diesen Fällen spielt.

**Referentin** Celina Bruchhaus, Auskunfts- und Beratungsstelle,  
Deutsche Rentenversicherung Hessen

**Veranstalterin** MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Online-Vortrag. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet.

**Anmeldung** **bis 14.5.2024**



MTK-Büro für Chancengleichheit

Telefon 06192 201 1845

E-Mail [chancengleichheit@mtk.org](mailto:chancengleichheit@mtk.org)

mit der Angabe des Veranstaltungstitels und Datum

**Anzahl-  
Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** kostenfrei

# Empowerment und Selbstwirksamkeit für Frauen - Vom Aschenputtel zur Königin

## Präsenz-Workshop

2-mal      Samstag & Sonntag 25./26.5.2024, 13.00 - 17.30 Uhr

Häufig werden Frauen auch heute noch in „typisch weibliche“ Verhaltensmuster gedrängt. Mit Klischees zu brechen und Frauen zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen, ist eines der großen Ziele von Empowerment für Frauen. Dieses Seminar möchte Frauen dabei unterstützen, ihren eigenen, selbstbestimmten Weg zu gehen, um veraltete Rollenbilder über Bord werfen und selbst zu inspirierten und inspirierenden Gestalterinnen zu werden. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die in der Mitte des Lebens vor Herausforderungen und Umbruchphasen stehen, die Gefühle der Unwirksamkeit und Frustration auslösen können. Doch Sie sind bereits die Königin Ihres eigenen Lebens, auch wenn es manchmal nicht so scheint. Impulse sollen helfen, diese Selbstwirksamkeit zu entdecken und zu stärken. Gemeinsam werden in Einzelgesprächen mit der Kursleiterin und in Gruppenarbeit konkrete Handlungspläne entwickelt, die die nächsten Schritte auf dem Weg der Selbstbestimmung unterstützen können.

**Referentin**              Victoria Grünewald, LifeTrust-Coachin

**Veranstalterin**        Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                        Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

**Anmeldung**            Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**U0301122**



**Anzahl-  
Teilnehmende**        mindestens 5

**Gebühr**                 60 Euro

# Gesund im Beruf - MindBodyCircle

## Präsenz-Workshop

2-mal      Samstag & Sonntag 25./26.5.2024, 9.30 - 16.00 Uhr

Es bedarf heute besonderer Fähigkeiten und gesunder Routinen, um die Herausforderungen des Arbeitsalltags bewältigen zu können. MINDBODYCIRCLE® ist ein praxisorientierter Trainingszyklus mit dem Ziel, Schlüsselfähigkeiten zu vermitteln, die leicht durch erlernbare Methoden in den Alltag integriert werden können. Inhalte des Seminars sind:

- Wahrnehmungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Körperintelligenz
- Distanzierungsfähigkeit - „raus aus dem Hamsterrad“
- Gelassen mit Stress umgehen
- Die Kraft des Loslassens
- Life-Balance
- Achtsamkeit – das Präsenztraining
- Gesundheit und Wohlbefinden

Das Training ist erlebnis-, erkenntnis- und praxisorientiert und für alle Menschen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Referentin**              Sabine Bagnato, Coachin

**Veranstalterin**        Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                        Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

### Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**U0503120**

**Anzahl-  
Teilnehmende**        mindestens 5

**Gebühr**                 85 Euro

# Altersvorsorge für Frauen und junge Familien

## Online-Vortrag

Donnerstag 5.6.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Was sollte man als junge Frau über die Altersvorsorge wissen? Wie passt Altersvorsorge zum Leben einer Berufseinsteigerin oder einer noch jungen Wiedereinsteigerin nach der Familienphase?

Im Vortrag werden die wichtigsten Fragen rund um die Altersvorsorge thematisiert, damit junge Menschen oder Menschen mit Familie besser gerüstet sind, ihre individuellen Pläne umzusetzen. Sie geben Kriterien für die Auswahl passender Produkte an die Hand. Außerdem wird die Frage behandelt, warum private Vorsorge? Typisch für Frauen und Männer mit Familienphasen sind unregelmäßige Erwerbsbiografien. Dieser Vortrag sensibilisiert dafür, inwiefern dies Auswirkungen auf die gesetzliche Rente hat und warum deshalb private Vorsorge wichtig sein kann. Es wird darüber hinaus über die Auswahlkriterien für Finanzprodukte, die für die private Altersvorsorge geeignet sind gesprochen.

Die Expertin der Verbraucherzentrale gibt Antwort auf die Frage, worauf Neulinge im Kapitalmarkt ganz besonders achten müssen.

**Referentin** Brigitte Mayer, Beraterin für Finanzdienstleistungen, Verbraucherzentrale Hessen, Fachexpertin für Finanzen, Versicherungen und Altersvorsorge

**Veranstalterin** Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Online. Virtueller Klassenraum

### Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**U0116120**

**Anzahl-  
Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** 24 Euro

# Erstellen von Websites ohne Programmierkenntnisse

## Online-Workshop

Sonntag 9.6.2024, 10.30 - 12.30 Uhr

Sie wollten schon immer eine Website oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder ein beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Onlinekurs lernen Sie einfach per Maus-Klick Ihre für Sie angepasste Website bzw. Ihren Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten dieses nach Ihren Wünschen um. Dieser Kurs umfasst das Erstellen von Websites bzw. Shop, Customizing, Internet Adresse, Domain.

Voraussetzung für die Teilnahme am Online-Seminar: PC-Kenntnisse, PC oder Laptop und ein Headset.

<b>Referent</b>	Thilo Herzau
<b>Veranstalterin</b>	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
<b>Ort</b>	Online. Viruteller Klassenraum.
<b>Anmeldung</b>	Online unter: www.vhs-mtk.de (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail info@vhs-mtk.de mit der Angabe der <b>Kursnummer</b> <b>U0106126</b>
<b>Anzahl- Teilnehmende</b>	mindestens 5
<b>Gebühr</b>	42 Euro



**Spezial-Angebot für  
Existenzgründerinnen**

### Grundlagen zur Existenzgründung - berufliche Perspektive für Sie?

Norbert Kasch, Berater für Selbständigkeit bei der IHK Frankfurt berät Frauen aus dem MTK, die sich nach ihrer Familienphase oder nach einer Zeit der Arbeitslosigkeit mit dem Gedanken tragen, Gründerinnen oder Unternehmerinnen zu werden. Er zeigt auf, welche Bausteine zu einem schlüssigen Unternehmenskonzept gehören und gibt Tipps und wichtige Hinweise.

**Kontakt:** Norbert Kasch, IHK Geschäftsstelle Hochtaunus/Main-Taunus,  
Tel. 06172 12100 und E-Mail: n.kasch@frankfurt-main.ihk.de

# Die Heldin in dir - von starken Frauen lernen

## Präsenz-Workshop

Samstag 15.6.2024, 9.30 - 17.00 Uhr

Möchten Sie in Ihrem Leben etwas verändern? Stehen Sie vor einer besonderen Aufgabe oder Herausforderung, die Sie annehmen möchten? Der Workshop unterstützt Sie dabei, den entscheidenden Schritt zu gehen und damit Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Sie erfahren, was Sie aus den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten für Ihre eigene Lebensreise lernen können. Wie Sie Hindernisse überwinden und zur Heldin Ihrer eigenen Geschichte werden. Die Dozentin lädt Sie ein, eine konkrete Herausforderung in den Blick zu nehmen und vertieft die Themen in Eigen- und Gruppenarbeit. Sie entwickeln gemeinsam erste Schritte auf Ihrem Weg der Veränderung.

Die Veranstaltung bietet genug Raum für die gemeinsame Entwicklung eines Umsetzungsplans für Ihren Wunsch nach Veränderung.

<b>Referentin</b>	Ute Janik, Journalistin, Redakteurin und Personalreferentin
<b>Veranstalterin</b>	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
<b>Ort</b>	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
<b>Anmeldung</b>	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer U0107116</b>
	
<b>Anzahl-Teilnehmende</b>	mindestens 5
<b>Gebühr</b>	64 Euro

# Resilienz für berufstätige Eltern - Coaching

## Präsenz-Workshop

2- mal      Samstag 15.6.2024, 10.00 - 15.00 Uhr  
                 Samstag 22.6.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

In diesem Seminar geht es vor allem um den Aufbau von persönlicher, psychischer Widerstandskraft (Resilienz) bei der doppelten Herausforderung von Berufstätigkeit und dem Elternalltag.

Inhalte des Seminars sind: kindliche und eigene Bedürfnisse verstehen lernen, Bindung stärken trotz Fremdbetreuung, Mentaltrainingstechniken für Eltern zum Stress-Ausgleich, Ideen für achtsame Alltagsgestaltung mit Kindern / Motive aus dem Kinderyoga etc., Inspirationen für kreative, emotionale, entspannende und körperliche Aktivitäten, Resilienz und wertschätzende Kommunikation, individuelle Lösungen für Konfliktsituationen, Stärkung des Selbstvertrauens in der Elternrolle sowie Begleitung des beruflichen Wiedereinstiegs nach der Elternzeit.

**Referentin**                      Bettina Maria Nowak, psychologische Beraterin und Resilienztrainerin

**Veranstalterin**                Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                                    Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

**Anmeldung**                    Online unter:  
 [www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**U0503121**

**Anzahl-  
Teilnehmende**                mindestens 5

**Gebühr**                            75 Euro

# Moderne Verhandlungstechniken in der Anwendung

## Präsenz-Workshop

2-mal      Samstag & Sonntag 22./23.6.2024, 9.30 - 16.00 Uhr

Meist sind wir zufrieden, wenn wir in einer Verhandlung einen „guten“ Kompromiss finden und uns irgendwo in der Mitte treffen. Leider sieht es aber in der Realität so aus, dass bei solch einem Verhandlungsergebnis der „vorhandene Kuchen“ lediglich aufgeteilt wird und jede Partei nur circa 50% ihrer Ziele erreichen kann. Das führt schnell zu Frust und Enttäuschung auf beiden Seiten.

In diesem praxisorientierten Kurs zeigt Edgar Achenbach Ihnen, wie es besser geht, mit welchen sowohl im Berufs- als auch im Privatleben anwendbaren Methoden Sie ausschließlich lösungsorientiert und nachhaltig verhandeln können und dabei immer sicherstellen, dass jede Partei das bestmögliche Ergebnis erzielt. Denn ab sofort teilen wir den Kuchen nicht mehr auf, sondern wir vergrößern ihn. Sie lernen Themen des Harvard-Konzepts und der kooperativen Spieltheorie kennen, besprechen aber auch Strategien, mit denen man unkooperative Verhandlungspartnerinnen und -partner sanft einfangen kann.

<b>Referent</b>	Edgar Achenbach, Coach für kreatives Schreiben und Storytelling
<b>Veranstalterin</b>	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
<b>Ort</b>	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
<b>Anmeldung</b>	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer U0503119</b>
	
<b>Anzahl-Teilnehmende</b>	mindestens 5
<b>Gebühr</b>	85 Euro

# "Jetzt rede ich!" - Auftritts- und Präsentationscoaching für Frauen Präsenz-Workshop

Samstag 29.6.2024, 9.30 - 17.00 Uhr

Eine Präsentation, eine Rede oder ein wichtiges Meeting steht Ihnen bevor. Klar, dass Sie überzeugend „rüberkommen“ wollen. Doch da ist diese innere Stimme: Schaffe ich das überhaupt?

Wollen Sie diese Angst überwinden und souverän vor Publikum auftreten? Möchten Sie in einem Meeting selbstbewusst und sicher Ihre Position vertreten? Dann ist dieser Workshop der richtige für Sie. Sie erfahren, wie Sie mit Inhalt, Körpersprache und Stimme an Ausstrahlung gewinnen und Ihr Fachwissen in einen wirksamen Auftritt verwandeln. Außerdem arbeiten Sie gemeinsam an den inneren Kritikern und stärken Ihr Selbstbild. Ute Janik betrachtet wirksames Präsentieren nicht rein handwerklich, sondern ganzheitlich. Es ist wichtiger, in eine authentische innere Haltung zu kommen, als große Gesten einzustudieren. Sie üben mit hohem Praxisanteil und wiederholtem Feedback im geschützten Kreis mit anderen Frauen, denen es ebenso geht. Sie lernen, die eigene Persönlichkeit zur Wirkung zu bringen.

<b>Referentin</b>	Ute Janik, Journalistin, Redakteurin und Personalreferentin
<b>Veranstalterin</b>	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
<b>Ort</b>	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
<b>Anmeldung</b>	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer</b> <b>U0503115</b>
	
<b>Anzahl- Teilnehmende</b>	mindestens 5
<b>Gebühr</b>	65 Euro

# Online bewerben zur Traumstelle

## Online-Workshop

Sonntag 30.6.2024, 10.30 - 12.30 Uhr

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher, was die Erwartungen an die Unterlagen sowie das Gespräch betrifft. Viele Firmen setzen auf Karriere-Portale, um die richtige Person für die Stelle schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie für die ausgeschriebene Stelle genau richtig sind. Im Schnitt werden maximal drei Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle. Die richtige Vorbereitung ist das A und O. In diesem Online-Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihre Gestaltung des Lebenslaufes, den Auftritt im Bewerbungsgespräch sowie eine Einschätzung verschiedener Bewerbungsportale.

Voraussetzung für die Teilnahme: PC-Kenntnisse, PC oder Laptop und ein Headset.

**Referentin** Thilo Herzau

**Veranstalterin** Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Online. Virtueller Klassenraum

**Anmeldung**



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**U0503107**

**Anzahl-  
Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** 42 Euro

# Effektive Kommunikation im Beruf

## Bildungsurlaub oder Wochenseminar

5-mal Montag bis Freitag 8. - 12.7.2024, 9.00 - 16.00 Uhr

Die zunehmende Digitalisierung ermöglicht ein Verschlinken der Abläufe nicht nur innerhalb einer Organisation, sondern auch zwischen Unternehmen. Der Informationsfluss und somit die Zahl der zu verarbeitenden Informationen steigt und kann zu Überforderung führen. Hinzu kommen Besprechungen oder Gespräche im Büro, die anders verliefen, als Sie es sich vorstellten, oder zusätzliche familiäre Belastungen. Eine empathische Gesprächsführung und Kenntnis über die eigenen Bedürfnisse führen zu mehr Klarheit und Effektivität im Berufsleben. Dieses Training basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg.

Folgende Themen werden bearbeitet: Bedeutung von Kommunikation in der modernen Arbeitswelt, digitalisierte Kommunikation und Wandel in der modernen Arbeitswelt, nachhaltige Entscheidungen treffen.

Burn-Out Prävention durch Abgrenzung, ausgeglichene Work-Live-Balance erzielen, wertschätzendes Feedback geben und nehmen, Konflikte am Arbeitsplatz konstruktiv klären und Transfer in den Berufsalltag.

**Referentin** Peter Horst Schmitt

**Veranstalterin** Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

**Anmeldung**



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**U0503600**

**Anzahl-  
Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** 290 Euro

## In Kooperation mit:



sowie

- **Celina Bruchhaus**, Deutsche Rentenversicherung Hessen
- **Norbert Kasch**, IHK Geschäftsstelle Hochtaunus/Main-Taunus

Das Büro für Chancengleichheit dankt allen, die zum Entstehen des Programms „Frau & Job“ mit beigetragen haben, und wünscht allen Teilnehmenden viel Erfolg.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Weyand'.

Ihre

Martina Weyand

Externe Gleichstellungsbeauftragte  
Büro für Chancengleichheit

---

Anmeldemöglichkeiten und Kosten der einzelnen Workshops sind jeweils angegeben.  
Bitte melden Sie sich per E-Mail mit Ihrem Namen und Ihren Kontaktdaten an.  
Kurzfristige Änderungen im Programm behalten wir uns vor und informieren Sie zeitnah.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Katrin Lutz, Büro für Chancengleichheit,  
katrin.lutz@mtk.org oder 06192 201-1845

**35** Jahre

AKTIV FÜR FRAUEN  
MTK-Büro für Chancengleichheit

Main-Taunus-Kreis, Der Kreisausschuss  
Personalamt  
Büro für Chancengleichheit  
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim  
E-Mail: [chancengleichheit@mtk.org](mailto:chancengleichheit@mtk.org)  
Tel.: 06192 201-1845

