

Programm für das 2. Halbjahr 2026

Frau & Job

Berufliche Weiterbildungsreihe für Frauen



Liebe Mitbürgerinnen,

als Frauendezernentin freue ich mich sehr, Sie im Weiterbildungsprogramm „Frau und Job“ begrüßen zu dürfen.

Der Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase ist ein wichtiger Schritt – und oft auch ein persönlicher Neustart. Genau hier setzt unser Programm an: Es bietet Wissen, Orientierung und vor allem Impulse, die Mut machen, selbstbewusst die nächsten Schritte zu gehen.

Die Themen sind so vielfältig wie die Herausforderungen im Berufsleben: von Künstlicher Intelligenz und Führung über Selbstmarketing, Resilienz und Kommunikation bis hin zu einem besonders wichtigen Zukunftsthema – Finanzwissen und Altersvorsorge. Denn finanzielle Kompetenz bedeutet auch Unabhängigkeit und die Möglichkeit, die eigene Zukunft aktiv zu gestalten.

„Frau und Job“ möchte nicht nur informieren. Wir möchten Frauen ermutigen, ihr Wissen in die Tat umzusetzen, Entscheidungen selbstbewusst zu treffen und ihre berufliche wie persönliche Zukunft aktiv mitzugestalten.

Dass unser Programm bereits seit vielen Jahren so beliebt ist und die Teilnehmerinnenzahlen stetig steigen, zeigt: Der Bedarf ist groß – und das Interesse an Austausch, Entwicklung und neuen Perspektiven wächst.

Ich wünsche Ihnen inspirierende Begegnungen, wertvolle Erkenntnisse und vor allem den Mut, ins Handeln zu kommen.

Ihre



Christiane Augsburger
Frauendezernentin

Systemische Beratung – Grundlagen

Systemische Techniken zur lösungsorientierten und konstruktiven Kommunikation

Präsenz-Veranstaltung (Bildungsurlaub*)

5-mal Montag bis Freitag 7. – 11.9.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Die systemische Beratung ist ein vielseitig einsetzbares Verfahren, das in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen eingesetzt wird. Der zentrale Gedanke ist: Probleme entstehen und bestehen nicht isoliert, sondern in Wechselwirkung mit dem sozialen Umfeld. Ziel ist nicht nur die Problemlösung, sondern auch die Stärkung von Ressourcen und Perspektivenvielfalt.

Diese systemische Weiterbildung vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten der systemischen Beratung in verschiedensten Arbeitskontexten. Der Grundkurs führt in kompakter Form in die systemische Kommunikation, Denk- und Handlungsweise ein. Die Fortbildung richtet sich an alle Personen, die im beratenden, sozialen, pädagogischen, psychologischen, medizinischen Bereich tätig sind, an Führungskräfte, Verantwortliche aus Personal- und Organisationsentwicklung sowie an alle, die ihre Gesprächs- und Beratungskompetenzen erweitern möchten.

* Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie online auf der vhs-Kursseite zum Download oder erhalten Sie per E-Mail im Fachbereich Beruf & Gesellschaft unter fb-beruf@vhs-mtk.de.

Referentin

Brigitte Stapp-Bretsch
Sozialpädagogin, Systemische Beraterin,
Resilienztrainerin, Coach

Veranstalterin

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

Ort

Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0503601

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

290 Euro

Das perfekte Anschreiben

Online-Workshop

Mittwoch 9.9.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ihre Kompetenzen klar und präzise formulieren, um potenzielle Arbeitgeber von ihnen zu überzeugen. Wir zeigen, wie Sie ein überzeugendes Anschreiben erstellen, das Ihre Stärken und Qualifikationen perfekt in Szene setzen. Im praktischen Teil besteht die Möglichkeit, Ihr Anschreiben individuell zu verbessern – mit wertvollem, konstruktivem Feedback und gezielten Optimierungsvorschlägen. Nutzen Sie diese Chance, um Ihr Bewerbungsschreiben professionell zu gestalten und ihre Erfolgschancen auf dem Arbeitsmarkt deutlich zu steigern!

Referentin	Thu Nguyen, selbstständige Karriere- und Gründungsexpertin
Veranstalterin	Berufswege für Frauen & Social Business Women in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	Online unter: www.social-business-women.de/termine/ (Termin oder Titel auswählen)
	
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5 bis maximal 15
Gebühr	kostenfrei für Frauen aus Hessen

Frauen und Rente

Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Dienstag 15.9.2026, 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 Hannah Itter, erfahrene Referentin und Beraterin der Auskunft- 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 (z. B. von Angehörigen) und einer geringfügigen Beschäftigung (Minijob) auf die Rente und welche Rolle der Versorgungsausgleich bei diesen Fällen spielt.

Referentin	Hannah Itter, Auskunft- und Beratungsstelle, Deutsche Rentenversicherung Hessen
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung
Ort	Online-Vortrag. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet.
Anmeldung	bis 9.9.2026 MTK-Büro für Chancengleichheit Telefon 06192 201 1845 E-Mail frauen-events@mtk.org mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	kostenfrei

KI als Produktivitätsbooster im Büro

Erfolgreiche Workflows mit ChatGPT, Gemini, Claude & Co.

Online-Workshop

Mittwoch 16.9.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Entlastung durch Künstliche Intelligenz. KI unterstützt zunehmend klassische Büroarbeiten, die täglich Zeit und Aufmerksamkeit binden. Generative KI erleichtert das Verfassen von E-Mails, das Strukturieren von Texten, das Zusammenfassen von Dokumenten sowie die Vorbereitung von Besprechungen. Anwendungsbeispiele verdeutlichen, wie Routineaufgaben effizienter bearbeitet werden können, ohne etablierte Arbeitsweisen grundlegend zu verändern. Typische Einsatzfelder aus dem Büroalltag: Textentwürfe, Überarbeitungen, Recherchehilfen, Gliederungen und Entscheidungsvorlagen oder auch der Umgang mit tabellarischen Daten. Frei zugängliche KI-Modelle dienen als praktische Grundlage. Produktivitätsgewinne entstehen durch gezielte Unterstützung bei Standardaufgaben und durch bessere Organisation von Informationen, nicht durch vollständige Automatisierung. Inhalte: praktische KI-Anwendungen im Büro, Unterstützung bei E-Mail-Korrespondenz, Texte strukturieren und überarbeiten, Dokumente zuverlässig zusammenfassen, Recherche und Der Workshop zeigt, wie digitale Assistenz produktive Arbeit sinnvoll ergänzt und zudem praxisnahe, direkte umsetzbare Einsatzszenarien auf. Tipp: Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfügen im Idealfall über einen Gmail-Account zur parallelen Nutzung der vorgestellten KI-Alternativen „per Mausklick“ (direkte Anmeldung).

Referenten	vhs QuickSteps-Dozentinnen und -Dozententeam
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	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 Kursnummer Z0505341
	
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	19 Euro

Finanzkompetenz spielerisch lernen – mit dem Happy Life Game

Präsenz-Workshop

Samstag 19.9.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

In diesem Workshop lernen Teilnehmende die Grundlagen persönlicher Finanzplanung: Einnahmen und Ausgaben, Schulden, Versicherungen, Sparen und Investieren. Durch das interaktive Spiel "Happy Life Game" werden reale Finanzentscheidungen mit Zufallselementen erlebt. Ziel ist nicht Geldanhäufung, sondern mehr Lebensglück durch kluge Entscheidungen. Der Workshop vermittelt Wissen, regt zum Austausch an und bietet praxisnahe didaktische Tipps.

Ein Workshop für Eltern, Großeltern, Lehrkräfte, Ausbilderinnen und Ausbilder, Schulsozialarbeiterinnen und -sozialarbeiter, Schuldenberaterinnen und -berater sowie alle anderen Interessierten.

Referentin

Dr. Andrea Maria Pfändler,
promovierte Finanzbildungstrainerin

Veranstalterin

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

Ort

Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0503318

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

35 Euro

Geld anlegen mit ETF – für Einsteigerinnen und Einsteiger

Online-Workshop

Mittwoch 23.9.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

ETF – auf diese drei Buchstaben stößt man immer häufiger bei der Suche nach attraktiveren Alternativen zum gering verzinnten Sparkonto. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt?

Ihnen wird in diesem Workshop erläutert, was Sie zum Thema ETF wissen müssen: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteigerinnen und Einsteiger und zur Auswahl von ETFs, die zu dieser Strategie passen können.

Referent

Holger Jünke,
Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor

Veranstalterin

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

Ort

Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0107334

Anzahl-
Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

25 Euro

Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit

Online-Workshop

Freitag 25.9.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Sie leisten viel – aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen – ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im Beruf und im Privatleben. Das erwartet Sie: Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren, Sichtbarkeit schaffen – ohne Authentizität zu verlieren, Selbstzweifel als Chance nutzen: Resilienz im Selbstmarketing, Wirkung gezielt steigern durch Sprache, Haltung und Körpersprache, Praxisübungen, Austausch und Feedback in geschütztem Rahmen. Zeigen Sie, was in Ihnen steckt und lassen Sie Ihre Leistungen für Sie sprechen.

Referent Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer
für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

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

Ort Online. Virtueller Klassenraum.



Anmeldung
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 **Kursnummer**
Z0503312

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Effektive Kommunikation im Beruf – Grundlagen

Präsenz-Workshop

2-mal Samstag + Sonntag 26. + 27.9.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Die Arbeitswelt wird komplexer. Teams werden neu zusammengesetzt, Prozesse verändert, Verantwortlichkeiten verschoben. Als Fach- oder Führungskraft sind Sie Expertin oder Experte in Ihrem Bereich – und gleichzeitig gefordert, kommunikativ souverän zu handeln. Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen und verdeckte Spannungen kosten Zeit, Energie und Motivation. Unsere Workshopreihe „Effektive Kommunikation im Beruf“ unterstützt Sie dabei, klarer zu kommunizieren, Konflikte frühzeitig zu entschärfen und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Die Workshops verbinden praxisnahe Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) und weitere ausgewählte Elemente moderner Kommunikationspsychologie. Sie vertiefen die Inhalte anhand ihrer Praxisbeispiele und KI-gestützten Lernhilfen sichern den nachhaltigen Transfer in Ihren Berufsalltag. Dieser Workshop auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) vertieft Ihre Fähigkeit, schwierige Gespräche souverän zu führen. Sie lernen, Widerstände zu erkennen, Konflikte konstruktiv zu lösen und mit herausfordernden Gesprächspartnern umzugehen. Durch empathisches Zuhören und klare Kommunikation entschärfen Sie toxische Dynamiken und führen Dialoge lösungsorientiert. Inhalte: Schwierige Gespräche souverän meistern, persönliche Angriffe gelassen bewältigen, Widerstände & Konflikte frühzeitig auflösen und toxische Dynamiken durch klare Kommunikation entschärfen.

Referent

Peter Horst Schmitt,
Diplom-Ingenieur und Projektleiter

Veranstalterin

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

Ort

Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0503316

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

75 Euro

Frauenpower für Ihre Geldanlage – klug investieren und finanzielle Ziele erreichen

Online-Vortrag

Dienstag 29.9.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Finanzplanung ist Lebensplanung. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt und wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt. welche Kriterien Sie bei der Entscheidung zugrunde legen sollten.

Wir schauen auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds/ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind.

Referentin Carmen Stephan, Finanzmentoring

Veranstalterin Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in
Kooperation mit der kommunalen Frauenbeauftragte
der Landeshauptstadt Wiesbaden

Ort Online-Vortrag

Anmeldung bis 22.9.2026



Online unter:
[www. buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-](http://www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender)
kalender (Termin eingeben bzw. aussuchen)

kostenfrei

Gebühr

Klimakrise – Warum Frauen stärker vom Klimawandel betroffen sind

Präsenz-Veranstaltung

Mittwoch 30.9.2026, 17.00 – 19.30 Uhr

Im Gegensatz zu vielen anderen Themen hört sich Klimawandel erstmal geschlechterneutral an. Klar, wenn es heißer wird, trifft es alle unabhängig vom Geschlecht. Gleiches, wenn ein Hochwasser zu Schäden führt. Blickt man jedoch ein wenig tiefer wird man feststellen, dass beim Klimawandel und insbesondere den Folgen, Frauen ungleich stärker betroffen sind als Männer. sehr deutlich wird das bereits in Ländern, in denen der Klimawandel schon weiter fortgeschritten ist als hierzulande und Vieles davon lässt sich perspektivisch auch auf Deutschland übertragen. Denn wer pflegt hitzegeschwächte Angehörige, wer erledigt die Einkäufe in überhitzten Innenstädten, wer geht mit Kindern auf schattenarme Spielplätze, wer geht einkaufen und muss mit höheren Preisen für Lebensmittel aufgrund von z.B. Dürren klarkommen, wer macht Homeschooling, wenn es für Schulbesuche zu heiß wird etc. Ziel des Vortrags ist es, zu verstehen, welche Auswirkungen der Klimawandel insgesamt, aber besonders für Frauen hat.

Referentin

Melanie Usselman, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH) und #equalityactivist by UN Women Deutschland

Veranstalterin

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eschborn

Ort

Bürgerzentrum Niederhöchststadt
Montgeronplatz 1
65760 Eschborn

Anmeldung



bis 16.9.2026

Online unter:

[www. buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-](http://www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogrammkalender)
kalender (Termin eingeben bzw. aussuchen)

kostenfrei

Gebühr

Frauen und Rente

Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Dienstag 20.10.2026, 15.00 – 17.30 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 Hannah Itter, erfahrene Referentin und Beraterin der Auskunft- 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	Hannah Itter, Auskunft- und Beratungsstelle, Deutsche Rentenversicherung Hessen
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung
Ort	Online-Vortrag. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet.
Anmeldung	bis 14.10.2026 MTK-Büro für Chancengleichheit Telefon 06192 201 1845 E-Mail frauen-events@mtk.org mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	kostenfrei

Nebenberuflich selbstständig – von der Idee zur Umsetzung

Online-Workshop

Freitag 23.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung. Das erwartet Sie: Geschäftsideen entwickeln und bewerten, Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger, rechtliche Grundlagen und Genehmigungen, Kalkulation, Finanzierung und Steuern, Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf sowie Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung.

Referent Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

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

Ort Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung 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 **Kursnummer**
Z0501318

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 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

Finanzfit in Rente –

ein Workshop zur Altersvorsorge speziell für Frauen

Online-Workshop

Dienstag 27.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

So viel steht fest: Für viele Frauen reicht die staatliche Rente im Alter nicht aus. Private Vorsorge ist wichtiger denn je. Doch was ist die richtige Alterssicherung für Sie? Wie finden Sie sich im Dschungel der Vorsorgeprodukte zurecht und welche weiteren Themen, (Hinterbliebenen-Vorsorge oder Steuern- und Sozialabgaben) sollten in die Betrachtung miteinbezogen werden? Dieser Online-Workshop richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.

Referentin	Carmen Stephan, Finanzmentoring
Veranstalterin	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit der kommunalen Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Ort	Online. Virtuelles Klassenzimmer.
Anmeldung	bis 20.10.2026 Online unter: www. buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm- kalender (Termin eingeben bzw. aussuchen)
	kostenfrei
Gebühr	



Kommunizieren trotz sprachlicher Barrieren

Präsenz-Workshop

Samstag 31.10.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Wie gelingt es, Inhalte oder Wissen an Menschen zu vermitteln, die kaum oder gar kein Deutsch sprechen? In einer vielfältigen Gesellschaft treffen wir immer häufiger auf Situationen, in denen Sprache zur Herausforderung wird – und genau hier setzt dieser Workshop an. In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie Sie auch ohne gemeinsame Sprache klar, einfühlsam und wirkungsvoll kommunizieren können. Sie erfahren, wie Sie einfache Sprache gezielt einsetzen, sprachliche „Fallen“ erkennen und vermeiden sowie nonverbale und visuelle Mittel bewusst nutzen. Ziel ist es, Missverständnisse zu reduzieren, Vertrauen aufzubauen und Lern- oder Arbeitsprozesse für alle Beteiligten zugänglicher zu gestalten. Durch praktische Übungen, Austausch und Reflexion entwickeln Sie ein besseres Verständnis für Ihre eigene Kommunikation und erhalten Werkzeuge, die Sie direkt in Ihrem beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Alltag anwenden können.

Beruflich

Referentin

Anette Vanderwege,
Systemische Beraterin, Resilienztrainerin, Coach

Veranstalterin

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

Ort

Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0503325

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

55 Euro

Grenzen, Klarheit, Veränderung – Work-Life-Balance im Beruf und Privat

Präsenz-Workshop

2-mal Montags 2. + 9.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder alte Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen, sie klar zu kommunizieren und nachhaltige Veränderungen in den Alltag zu integrieren. Sie lernen die Grundlagen der Work-life-Balance, Grenzziehung und Stressmanagement im beruflichen sowie im privaten Umfeld kennen. In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Impulse und praktische Werkzeuge, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, hinderliche Muster zu erkennen und neue, selbstbestimmte Wege zu gehen. Der Kurs bietet eine Kombination aus Theorie, Reflexion und Praxisübungen, um nachhaltige Veränderungen anzustoßen.

Referentin Anette Vanderwege,
Systemische Beraterin, Resilienztrainerin, Coach

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

Ort Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung 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 **Kursnummer**
Z0503323

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 55 Euro

Beruflich neu starten – sicher, klug und selbstbewusst

Online-Workshop

Mittwoch 4.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Sie wollen beruflich neu durchstarten - doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Sie fragen sich, wie Sie im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten können - ohne sich zu verstellen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

In diesem interaktiven Online-Seminar erhalten Sie praxisnahe Impulse, wie Sie Ihren beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehen. Sie lernen, Ihre Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und sich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen - vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job. Das erwartet Sie: Standortbestimmung und individuelle Zielklärung, selbstbewusst auftreten - auch bei Unsicherheit, erfolgreich bewerben: Wirkungsvoll kommunizieren & überzeugen, die ersten 100 Tage im neuen Job: Was zählt wirklich?, Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen sowie Austausch, Übungen, konkrete Werkzeuge für deinen Neustart

Referent Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer
für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

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

Ort Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0501320

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Finanzen verstehen und zeitgemäß vorsorgen

Teil 1: Geld anlegen und zeitgemäß sparen

Online-Themenreihe (Teil 1 von 3)

Mittwoch 4.11.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Diplom-Kauffrau Carolin Gontard hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen ohne spezielles Vorwissen verständlich über zeitgemäße Geldanlageformen zu informieren, damit sie sinnvoll für sich und ihre Familien vorsorgen können. In drei Online-Themenabenden erklärt sie von Grund auf alles, was man dafür wissen muss: Von einem Überblick über die Funktionsweisen und Vor- und Nachteile verschiedener Geldanlagemöglichkeiten (Teil 1, 4.11.26) über Basiswissen zum Finanzprodukt ETF und seinen Besonderheiten (Teil 2, 18.11.26) bis zu konkreten Entscheidungshilfen für eine individuelle Investitionsentscheidung für ETF-Einsteigerinnen (Teil 3, 2.12.26). Unabhängig, transparent und mit viel Raum für Fragen!

Die Termine sind einzeln buchbar, bauen jedoch inhaltlich aufeinander auf.

Referentin	Carolin Gontard, Diplom-Kauffrau (FH)
Veranstalterin	Evangelische Familienbildung Main-Taunus in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	Anmeldung bis 27.10.2026: www.evangelische-familienbildung.de
	Teil 1: Geld anlegen und zeitgemäß sparen Kurs-Nr.: C 06 83 04
Anzahl Teilnehmende	6 bis 14
Gebühr	19 Euro pro Abend

Still, stark, selbstbewusst – The Hidden Champion. Introvertiertheit als Erfolgsquelle

Online-Workshop

Freitag 6.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Sie fühlen sich manchmal übersehen, obwohl Sie viel beizutragen haben? Sie möchten souveräner wirken – ohne sich zu verbiegen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre stille Seite besser zu verstehen, Ihre Stärken gezielt zu nutzen und neue Wege der persönlichen Wirkung zu entdecken. Sie erfahren, wie Sie sich selbstbewusst zeigen können – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein. Das erwartet Sie: Selbstannahme und innere Blockaden lösen, stille Stärken erkennen und gezielt einsetzen, Verhalten verändern, ohne die Persönlichkeit zu verleugnen, Körpersprache und rhetorische Wirkung für leise Menschen, mehr Sichtbarkeit im Beruf und im sozialen Umfeld sowie Austausch, Reflexion und konkrete Handlungsideen für den Alltag.

Referent Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

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

Ort Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0501319

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Online-Workshop

Dienstag 10.11.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Online-Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren. Das erwartet Sie: Selbstvertrauen stärken - innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen, überzeugend argumentieren - Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen, durchsetzungsstark handeln - auch in schwierigen Situationen sowie praxisnah trainieren - konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung.

Referent Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

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

Ort Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung 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 **Kursnummer Z0501317**

Anzahl Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Jetzt investieren, später profitieren

Online-Vortrag

Dienstag 10.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ob Smartphone, Führerschein oder Studium – die Wünsche von Kindern und Jugendlichen verändern sich mit der Zeit. Umso wichtiger ist es, frühzeitig den finanziellen Grundstein für ihre Zukunft zu legen. In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie sinnvoll mit dem Investieren für Ihre Kinder, Patenkinder und Enkelkinder beginnen und ihnen zum 18. Geburtstag eine individuelle Geldanlage übergeben können – die langfristige Sicherheit bietet.

Referentin

Carmen Stephan, Finanzmentoring

Veranstalterin

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in
Kooperation mit der kommunalen Frauenbeauftragte
der Landeshauptstadt Wiesbaden

Ort

Online-Vortrag

Anmeldung

bis 3.11.2026



Online unter:

[www. buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender](http://www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender) (Termin eingeben bzw. aussuchen)

kostenfrei

Gebühr

Leichter und besser Sprechen – für Einsteigerinnen und Einsteiger

Präsenz-Workshop

2-mal Freitag 13.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag 14.11.2026, 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, Stimm- und Musikpädagogin und-Sängerin; Martina Peetz, Logopädin, integrale Stimmtherapeutin und Stimpädagogin

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

Ort Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung 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 **Kursnummer**
Z0503310

Anzahl
Teilnehmende max. 8

Gebühr 55 Euro

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Für eine wertschätzende Gesellschaft

Präsenz-Veranstaltung (Bildungsurlaub*)

5-mal Montag bis Freitag 16. – 20.11.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

In diesem Bildungsurlaub wird die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GfK) nach Marshall B. Rosenberg für Sie (er-)lebbar! Der Fokus liegt auf der Anwendung: In Kleingruppen erproben Sie die GfK anhand Ihrer Alltagssituationen und reflektieren Ihre Erkenntnisse gemeinsam in der Gruppe. Zu Beginn tauchen Sie in das Menschenbild ein und lernen die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie die drei Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie, Selbstempathie) der GfK kennen. Am Mittwoch setzen wir die Bausteine zusammen und üben einen möglichen Gesprächsverlauf anhand eigener Beispiele. Der vierte Tag widmet sich dem Treffen von Entscheidungen und dem gesunden Abgrenzen: Wie sage ich klar „Nein“ – und wie nehme ich ein „Nein“ an? Abschließend vertiefen wir die Themen Selbstempathie und Empathie, um mit gestärkter Kommunikation in den Alltag zurückzukehren. Erleben Sie GfK praxisnah und alltagsrelevant – für mehr Verbindung und Klarheit im Miteinander.

* Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie online auf der vhs-Kursseite zum Download oder erhalten Sie per E-Mail im Fachbereich Beruf & Gesellschaft unter fb-beruf@vhs-mtk.de.

Referentin	Mona Hohendorf, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Resilienz, Mediatorin sowie Coachin
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Alte Bleiche 5 65719 Hofheim
Anmeldung	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 Kursnummer Z0503600
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	280 Euro

Der perfekte Lebenslauf

Online-Veranstaltung

Dienstag 17.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Möchten Sie neue berufliche Wege gehen? In unserem Workshop haben Sie die perfekte Gelegenheit, Ihren Lebenslauf auf den neuesten Stand zu bringen und sich optimal auf die nächsten Karriereschritte vorzubereiten. Sie lernen, worauf es bei einem professionellen Lebenslauf wirklich ankommt – von der strukturellen Gestaltung über prägnante Formulierungen bis hin zur ansprechenden optischen Aufbereitung. Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie Sie mit Lücken im Lebenslauf souverän umgehen und sie strategisch vorteilhaft darstellen. Im praktischen Teil können Sie ihren Lebenslauf mit fachkundiger Unterstützung überarbeiten und optimieren. Nutzen Sie diese Chance, um sich bestmöglich zu präsentieren und die beruflichen Ziele zu erreichen!

Referentin

Thu Nguyen,
selbstständige Karriere- und Gründungsexpertin

Veranstalterin

Berufswege für Frauen & Social Business Women in
Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort

Online. Virtuelle Veranstaltung

Anmeldung



Online unter:
www.social-business-women.de/termine/
(Termin oder Titel auswählen)

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5 bis maximal 15

Gebühr

kostenfrei für Frauen aus Hessen

Rückwärtsplanung

Planungstechnik für die Erreichung eigener Ziele

Präsenz-Workshop

Mittwoch 18.11.2026, 17.30 – 19.45 Uhr

Die Planungstechnik „Rückwärtsplanung“ zeigt Ihnen, wie Sie vom Ziel aus denkend Ihre verfügbare Zeit, den leistbaren Aufwand und den passenden Starttermin individuell festlegen. Eine hervorragende Technik für neue Aufgaben oder Ziele, die nicht unmittelbar bevorstehen, wie z.B. Prüfungsvorbereitungen, Planungen von Feierlichkeiten etc. In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in die Methode und können diese direkt an einem persönlichen Beispiel einsetzen.

Referentin Marion Eberle-Herrmann, Aufsichtsrätin und Expertise als Führungskraft einer Bank

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 (Kursnummer in der Suche eingeben)
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail info@vhs-mtk.de mit der Angabe der **Kursnummer Z0503340**

Anzahl-Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 25 Euro

Finanzen verstehen und zeitgemäß vorsorgen

Teil 2: ETF-Basiswissen „What's ETF?“

Online-Themenreihe (Teil 2 von 3)

Mittwoch 18.11.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Diplom-Kauffrau Carolin Gontard hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen ohne spezielles Vorwissen verständlich über zeitgemäße Geldanlageformen zu informieren, damit sie sinnvoll für sich und ihre Familien vorsorgen können. In drei Online-Themenabenden erklärt sie von Grund auf alles, was man dafür wissen muss: Von einem Überblick über die Funktionsweisen und Vor- und Nachteile verschiedener Geldanlagemöglichkeiten (Teil 1, 4.11.26) über Basiswissen zum Finanzprodukt ETF und seinen Besonderheiten (Teil 2, 18.11.26) bis zu konkreten Entscheidungshilfen für eine individuelle Investitionsentscheidung für ETF-Einsteigerinnen (Teil 3, 2.12.26). Unabhängig, transparent und mit viel Raum für Fragen!

Die Termine sind einzeln buchbar, bauen jedoch inhaltlich aufeinander auf.

Referentin	Carolin Gontard, Diplom-Kauffrau (FH)
Veranstalterin	Evangelische Familienbildung Main-Taunus in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	Anmeldung bis 10.11.2026: www.evangelische-familienbildung.de
	Teil 2: ETF-Basiswissen
	Kurs-Nr.: C 06 83 05
Anzahl Teilnehmende	6 bis 14
Gebühr	19 Euro pro Abend

Startklar: Mut und Perspektiven für den Neuanfang

Online-Veranstaltung

Freitag 20.11.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Möchten Sie neue berufliche Wege gehen? Dann ist unser Workshop genau das Richtige für Sie! Dieser speziell für Frauen konzipierte Workshop bietet Ihnen wertvolle Impulse und konkrete Handlungsempfehlungen, um Ihr Arbeitsleben neu zu gestalten und Ihre Komfortzone zu erweitern. Sie werden Ihr Kompetenzprofil kennenlernen und durch praxisnahe Übungen vertiefen. Am Ende der Veranstaltung werden Sie in der Lage sein, neue Perspektiven zu erkennen und vielfältige Möglichkeiten für Ihre berufliche Zukunft zu erschließen. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen, ihr Potenzial voll auszuschöpfen und neue berufliche Wege zu beschreiten.

Referentin

Nadine Stoz,
selbstständige Fotografin

Veranstalterin

Berufswege für Frauen & Social Business Women in
Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort

Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung



Online unter:
www.social-business-women.de/termine/
(Termin oder Titel auswählen)

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5 bis maximal 15

Gebühr

kostenfrei für Frauen aus Hessen

Effektive Kommunikation – in schwierigen Situationen

Präsenz-Workshop

2-mal Samstag + Sonntag 21. + 22.11.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Die Arbeitswelt wird komplexer. Teams werden neu zusammengesetzt, Prozesse verändert, Verantwortlichkeiten verschoben. Als Fach- oder Führungskraft sind Sie Expertin oder Experte in Ihrem Bereich – und gleichzeitig gefordert, kommunikativ souverän zu handeln. Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen und verdeckte Spannungen kosten Zeit, Energie und Motivation. Die mehrteilige Workshopreihe „Effektive Kommunikation im Beruf“ unterstützt Sie dabei, klarer zu kommunizieren, Konflikte frühzeitig zu entschärfen und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Die Workshops verbinden praxisnahe Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) und weitere ausgewählte Elemente moderner Kommunikationspsychologie. Sie vertiefen die Inhalte anhand ihrer Praxisbeispiele und KI-gestützten Lernhilfen sichern den nachhaltigen Transfer in Ihren Berufsalltag. Sie kennen die Grundlagen der GfK und möchten ihre Dialogkompetenz für anspruchsvolle Gespräche im Berufsalltag vertiefen? In diesem Seminar lernen Sie, Widerstände und Beziehungsdynamiken zu erkennen, empathisch zuzuhören und sich klar auszudrücken. Vorwürfe, Kritik und persönliche Angriffe bearbeiten Sie konstruktiv. Sie lernen unter anderem: Empathisches Zuhören und klarer Selbstausdruck, vier Formen der Wahrnehmung in Konfliktsituationen, Beziehungsdynamiken und Rollenmuster erkennen, persönliche Angriffe gelassen begegnen, toxische Dynamiken entschärfen sowie schwierige Gespräche praxisnah üben.

Referent

Peter Horst Schmitt,
Diplom-Ingenieur und Projektleiter

Veranstalterin

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

Ort

Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung



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 **Kursnummer**
Z0503317

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

75 Euro

Künstliche Intelligenz nutzen – richtige Fragen stellen (Prompt-Engineering)

Präsenz-Veranstaltung

Freitag 27.11.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) effektiv nutzen, um kreative und nützliche Ergebnisse zu erzielen. Eine kurze Einführung in gängige KI-Programme wie Copilot, ChatGPT, DALL-E und weitere kostenfreie Tools macht Sie mit den Möglichkeiten der KI vertraut. Erfahren Sie, wie man richtig Fragen formuliert (Prompts), um zu den gewünschten Ergebnissen zu gelangen. Durch praktische Übungen mit Copilot lernen Sie, wie Sie klare und präzise Anweisungen geben, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Inhalte sind u.a.: Überblick über KI-Tools und ihren Einsatz, Aufbau einer guten Frage (Prompt) sowie Demo von ChatGPT und DALL-E. Voraussetzungen sind Windows-Kenntnisse.

Referentin Almuth Holzkamp,
selbstständige IT-Trainerin und Diplom-Physikerin

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

Ort Volkshochschule Hofheim
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim

Anmeldung 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 **Kursnummer**
Z0505310

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 45 Euro

Umgang mit dem Scheitern

Gescheitert? Gescheiter! Erfolg durch Scheitern.

Präsenz-Workshop

Freitag 27.11.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Scheitern ist ein Tabu. Es gilt die Erwartung, immer alles auf Anhieb richtig und am besten auch richtig gut zu machen. Aber wer kann das schon? Scheitern lässt sich nicht vermeiden. Entscheidend ist, wie man mit dem Scheitern umgeht. Je größer die eigene Bereitschaft ist, zu scheitern, desto größer ist die Chance, etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Im Idealfall bekommt man Spaß am Scheitern, und es eröffnet sich so die Chance, schneller über sich hinauszuwachsen. Dieser Workshop öffnet die Tür zur Freude am Scheitern und zu den Möglichkeiten, die sich aus dem Scheitern ergeben.

Denn Scheitern ist eine Chance: für großen Spaß, Innovation, Fortschritt und Erfolg.

Michelle Spillner – selbst oft genug gescheitert und somit Expertin – beleuchtet mit den Teilnehmerinnen das Scheitern in all seinen Phasen, vorher, während und hinterher und den Aspekt, wieviel es einem geben kann. Und sie vermittelt im Praxisteil wertvollen Content für genussvolles und erfolgreiches Scheitern mit Mehrwert. Ein motivierendes Mutmachseminar speziell für Frauen.

Referentin

Michelle Spillner, Entertainerin, Bühnen- und Status-Coach für international operierende Unternehmen, Frankfurt

Veranstalterin

MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort

Landratsamt des Main-Taunus-Kreises
Raum Hofheim (Erdgeschoss)
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim

Anmeldung



bis 20.11.2026

MTK-Büro für Chancengleichheit
Telefon 06192 201 1845
E-Mail frauen-events@mtk.org
mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum

Anzahl-

Teilnehmende

maximal 16

Gebühr

kostenfrei

Die Kraft des Status

Wie sich Frauen besser Gehör verschaffen können

Präsenz-Workshop

Mittwoch 2.12.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Status? Was ist das? Der Statusbegriff kommt aus der Schauspielerei und ist ein völlig anderer Begriff als jener, der uns als gesellschaftlicher Status geläufig ist. Er hat nichts mit teuren Uhren oder großen Autos zu tun. Während Schauspieler Statusarbeit bewusst trainieren, gehen wir mit Status intuitiv und unterbewusst um. Männer können das von Natur aus ein bisschen besser als Frauen. Frauen sollten sich deshalb mit Status beschäftigen. Denn Frauen, die die Kraft des Status nutzen und die Statuswerkzeuge bewusst einsetzen, profitieren in mehrfacher Hinsicht: Sie kommen besser durchs Leben. Sie werden eher gehört. Sie bekommen eher das, was sie möchten. Sie müssen dafür weniger Kraft aufwenden – und sie haben viel mehr Spaß. In diesem interaktiven Workshop lernen Frauen bewusste Statusarbeit. Dazu werden mit großem Spaß konkrete Werkzeuge vermittelt, die sofort angewendet werden können – im Business und privat.

Referentin	Michelle Spillner, Entertainerin, Bühnen- und Status-Coach für international operierende Unternehmen, Frankfurt
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Landratsamt des Main-Taunus-Kreises Raum Hofheim (Erdgeschoss) Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim
Anmeldung	bis 26.11.2026 MTK-Büro für Chancengleichheit Telefon 06192 201 1845 E-Mail frauen-events@mtk.org mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum
Anzahl-Teilnehmende	maximal 16
Gebühr	kostenfrei



Power-Rhetorik für Frauen, die überzeugen wollen

Online-Workshop

Mittwoch 2.12.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Sie haben etwas zu sagen - und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen - ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen - und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können. Das erwartet Sie: überzeugend auftreten – vom ersten Satz an, praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung, schlagfertig und argumentationsstark - auch aus dem Stegreif, Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen, eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll, gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird. Seminarinhalte: der wirkungsvolle Einstieg und gleich zu Beginn überzeugen, Argumentationssicherheit und Standfestigkeit entwickeln- souverän bleiben – auch unter Druck oder bei Widerstand, selbstbewusst auftreten, ohne laut zu sein - praktische Impulse zur Vorbereitung, Körpersprache und innere Haltung sowie Übungen, Reflexion und Umsetzungsanregungen für den Alltag.

Referent Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

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

Ort Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung 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 **Kursnummer**
Z0503311

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Finanzen verstehen und zeitgemäß vorsorgen

Teil 3: ETF-Auswahlkriterien

Online-Themenreihe (Teil 3 von 3)

Mittwoch 2.12.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Diplom-Kauffrau Carolin Gontard hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen ohne spezielles Vorwissen verständlich über zeitgemäße Geldanlageformen zu informieren, damit sie sinnvoll für sich und ihre Familien vorsorgen können. In drei Online-Themenabenden erklärt sie von Grund auf alles, was man dafür wissen muss: Von einem Überblick über die Funktionsweisen und Vor- und Nachteile verschiedener Geldanlagemöglichkeiten (Teil 1, 4.11.26) über Basiswissen zum Finanzprodukt ETF und seinen Besonderheiten (Teil 2, 18.11.26) bis zu konkreten Entscheidungshilfen für eine individuelle Investitionsentscheidung für ETF-Einsteigerinnen (Teil 3, 2.12.26). Unabhängig, transparent und mit viel Raum für Fragen!

Die Termine sind einzeln buchbar, bauen jedoch inhaltlich aufeinander auf. Bei diesem Termin wird das Wissen aus Teil 2 vorausgesetzt.

Referentin	Carolin Gontard, Diplom-Kauffrau (FH)
Veranstalterin	Evangelische Familienbildung Main-Taunus in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	Anmeldung bis 24.11.26: www.evangelische-familienbildung.de
	Teil 3: ETF-Auswahlkriterien Kurs-Nr.: C 06 83 06
Anzahl Teilnehmende	6 bis 14
Gebühr	19 Euro pro Abend

Geld anlegen mit ETF – für Fortgeschrittene

Online-Workshop

Donnerstag 3.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Sie kennen sich mit dem Anlageprodukt ETF schon etwas aus und würden gerne mehr zu diesem Thema erfahren? In diesem Online-Workshop können Sie Ihr ETF-Know-How weiter ausbauen und neue Anlagestrategien, wie beispielsweise das Core-Satellite-Portfolio kennenlernen. Der Dozent erklärt Ihnen auf leicht verständliche Weise und anhand von Praxisbeispielen, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Smart-Beta-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

Referent	Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	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 Kursnummer Z0107335
	
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	25 Euro

Raus aus der Harmoniefalle – Nein sagen für Frauen

Online-Workshop

Dienstag 8.12.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden. Das erwartet Sie: Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen, klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche, Grenzen setzen, ohne zu verletzen, Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen, Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache, Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen. Sagen Sie Ja zu sich selbst – und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen.

Referent Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

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

Ort Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung 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 **Kursnummer**
Z0503313

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

KI für Berufstätige

aus der Praxis

Online-Workshop

Dienstag 8.12.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

In der schnelllebigen digitalen Welt sind KI-Technologien nicht mehr nur eine futuristische Vision, sondern ein integraler Bestandteil unseres Berufslebens. In diesem zweiteiligen Onlinekurs beschäftigen wir uns damit, wie man ChatGPT effektiv im Berufsleben nutzt. Wir beginnen mit den Grundlagen von ChatGPT und tauchen von dort aus tiefer in praktische Anwendungen ein. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ChatGPT als persönlichen Assistenten einsetzen können, der bei der E-Mail-Verwaltung, der Terminplanung und sogar bei der Vorbereitung von Präsentationen hilft. Der Großteil dieses Onlinekurses läuft interaktiv ab. Sie probieren die einschlägigen KI-Tools direkt selbst aus und erhalten persönliche Betreuung. Dieser Kurs ist ideal für Berufstätige aus allen Branchen. Es sind keine Vorkenntnisse in Programmierung oder Künstlicher Intelligenz erforderlich.

Referent	Jacob Armbruster, Unternehmensberater für Künstliche Intelligenz und Digitalisierung
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	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 Kursnummer Z0505313
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	49 Euro

Female Leadership –

Selbstbewusst führen im modernen Arbeitsumfeld

Präsenz-Veranstaltung (Bildungsurlaub*)

5-mal Montag bis Freitag 18. – 22.1.2027, 9.00 – 16.30 Uhr

Dieser Bildungsurlaub stärkt Frauen in aktuellen oder angestrebten Führungsrollen. Sie entwickeln ihre Führungsidentität, erweitern ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz und lernen, souverän mit strukturellen und psychologischen Herausforderungen umzugehen. Durch praxisnahe Übungen, Reflexion und Empowerment-Methoden gewinnen sie Klarheit, Präsenz und Sicherheit für ihren Führungsalltag.

* Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie online auf der vhs-Kursseite zum Download oder erhalten Sie per E-Mail im Fachbereich Beruf & Gesellschaft unter fb-beruf@vhs-mtk.de.

Referentin	Sepideh Farman, systemische Coachin, Business Coachin und Trainerin
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Alte Bleiche 5 65719 Hofheim
Anmeldung	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 Kursnummer Z0503607
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	310 Euro

Finanzwissen für Frauen – selbstbestimmt planen, sicher entscheiden

Präsenz-Veranstaltung (Bildungsurlaub*)

5-mal Montag bis Freitag 25. – 29.1.2027, 9.30 – 16.30 Uhr

Finanzielle Unabhängigkeit ist ein zentraler Baustein gesellschaftlicher Teilhabe und Gleichstellung. Der Bildungsurlaub richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Situation besser verstehen, reflektieren und gezielt verbessern möchten – heute und mit Blick auf ihre Zukunft. Im Fokus stehen Budgetplanung, Investieren, Altersvorsorge und der selbstbewusste Umgang mit Finanzentscheidungen. Durch interaktive Methoden wie das „Happy Life Game“, praktische Übungen zur Finanzplanung und Reflexion über strukturelle Benachteiligung von Frauen im Wirtschaftssystem werden die Teilnehmerinnen befähigt, ihre finanzielle Handlungskompetenz auszubauen. Gleichzeitig werden politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen thematisiert, die Einfluss auf die finanzielle Lebensrealität von Frauen haben.

* Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie online auf der vhs-Kursseite zum Download oder erhalten Sie per E-Mail im Fachbereich Beruf & Gesellschaft unter fb-beruf@vhs-mtk.de.

Referentin	Dr. Andrea Maria Pfändler, Finanzexpertin
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Alte Bleiche 5 65719 Hofheim
Anmeldung	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 Kursnummer Z0503606
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	290 Euro

In Kooperation mit

Büro für Chancengleichheit

Büro 

 **Deutsche
Rentenversicherung**
Hessen

 **evangelische
familienbildung**
main-taunus

vhs  **Volkshochschule
Main-Taunus-Kreis**

 **Bundesagentur für Frauen
und Männer**
Berufshilfe für Frauen &
Männer

 **IHK**
Industrie- und Handelskammer
Frankfurt am Main

sowie **Hannah Itter**, Deutsche Rentenversicherung Hessen
Norbert Kasch, IHK Geschäftsstelle Hochtaunus/Main-Taunus
Michelle Spillner, Entertainerin, Bühnen- und Status-Coach für
international operierende Unternehmen, Frankfurt

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



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.**



main-taunus-kreis

Main-Taunus-Kreis

Büro für Chancengleichheit

Am Kreishaus 1 – 5

65719 Hofheim

Tel.: 06192 201-1845

E-Mail: frauen-events@mtk.org

www.mtk.org

 [/MainTaunusKreis](https://www.facebook.com/MainTaunusKreis)

 [/mtk_info](https://twitter.com/mtk_info)

 [/main.taunus.kreis](https://www.instagram.com/main.taunus.kreis)