

Medieninformation

Hofheim, 16. März 2026

„Den eigenen Stärken vertrauen“

Frühjahrsprogramm „Frau & Job“ startet am 13. April

Das neue Programm von „Frau & Job“ startet im April. Wie Landrat Michael Cyriax mitteilt, umfasst die Weiterbildungsreihe mehr als 30 Angebote zu Themen wie Künstliche Intelligenz, Führung, Selbstmarketing, Resilienz, Altersvorsorge und Finanzwissen. Die Veranstaltungen finden in unterschiedlichen Formaten statt, darunter Präsenz- und Online-Workshops, Vorträge und Bildungsurlaube. Das Programm richtet sich an Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln, neu orientieren oder nach einer Familienphase wieder einsteigen möchten.

„Das Programm soll Frauen mit neuem Wissen, mehr Sicherheit bei wichtigen Entscheidungen und Vertrauen in die eigenen Stärken auf ihrem Berufsweg unterstützen“, so Cyriax. Das Frühjahrsprogramm greift damit viele Fragen auf, die sich im Arbeitsleben stellen – vom Umgang mit digitalen Werkzeugen bis zur finanziellen Absicherung.

Das Programm startet am 13. April mit dem Workshop „Selbstbewusst abgrenzen: Grenzen setzen und Selbstbestimmung stärken“. Weitere befassen sich mit „Frauen und Rente“, „Hormon Yoga“ sowie „Mit der Natur – für mehr Resilienz“. Auch Angebote zu Führung, Kommunikation, Selbstständigkeit und Vereinbarkeit von Beruf und Familie gehören zur Reihe.

„Frau & Job“ wird vom Büro für Chancengleichheit des Main-Taunus-Kreises gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen und -partnern zusammengestellt. Das Frühjahrsprogramm mit allen Details kann auf der Internetseite des Main-Taunus-Kreises unter www.mtk.org/frauundjob heruntergeladen werden. Informationen gibt es auch beim Büro für Chancengleichheit unter Tel. 06192 201-1845 oder der Mail-Adresse frauen-events@mtk.org.