

Programm für das 1. Halbjahr 2026

Frau & Job

Berufliche Weiterbildungsreihe für Frauen



Liebe Mitbürgerinnen,

Berufswege verlaufen heute selten geradeaus. Oft gleichen sie eher einem Netz aus Abzweigungen: Wiedereinstieg, Neuorientierung, Weiterbildung, Familie, finanzielle Fragen – und immer öfter auch die Frage, wie digitale Werkzeuge den Arbeitsalltag verändern. Genau hier setzt „Frau & Job“ an.

Das Programm öffnet auch diesmal Türen: zu neuem Wissen, zu mehr Sicherheit in wichtigen Entscheidungen und zu mehr Zutrauen in die eigenen Stärken. Die Themen reichen von Künstlicher Intelligenz, Führung und Selbstmarketing über Resilienz und Kommunikation bis zu Altersvorsorge, Finanzwissen und dem Schritt in die Selbstständigkeit. Besonders wertvoll ist dabei der praktische Blick: Die Angebote wollen nicht nur informieren, sondern ermutigen, ins Handeln zu kommen.

Dass der Main-Taunus-Kreis dieses Programm über sein Büro für Chancengleichheit gemeinsam mit starken Partnerinnen und Partnern ermöglicht, ist ein wichtiges Signal: Gute Weiterbildung stärkt nicht nur die einzelne Teilnehmerin. Sie stärkt Familien, Unternehmen und unsere Gesellschaft insgesamt.

Ich danke allen, die „Frau & Job“ mit Ideen, Erfahrung und Engagement möglich machen. Ihnen, liebe Leserinnen, wünsche ich, dass Sie in diesem Programm genau den Impuls finden, der Sie weiterbringt – vielleicht einen kleinen Schritt, aus dem etwas ganz Großes wird.

Ihr



Michael Cyriax
Landrat

Selbstbewusst abgrenzen:

Grenzen setzen und Selbstbestimmung stärken

Präsenz-Workshop

2-mal montags ab 13.4.2026, 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. 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. Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Theorie, Reflexion und Praxisübungen, um nachhaltige Veränderungen anzustoßen. Zielgruppe: Frauen, die ihre Selbstbestimmung stärken und sich bewusster abgrenzen möchten.

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**
Y0503116

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

45 Euro

Frauen und Rente

Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Dienstag 14.4.2026, 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 8.4.2026

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

Führungsimpulse kompakt:

Anregende Impulse zu Führung, Umgang mit Kritik und Motivation

Online-Workshop

4-mal dienstags ab 14.4.2026, 7.30 – 8.15 Uhr

Diese 45-minütigen Online-Impulse stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen der Führung besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv: aus der Praxis für die Praxis. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Alle vier Führungsimpulse sind nur gemeinsam buchbar.

1. 14.04.26: Grundlagen der Führung / Motivation
2. 21.04.26: Delegation und Ziele
3. 28.04.26: Kritikstau
4. 05.05.26: Personalbindung

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 Y0503115
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	85 Euro

ChatGPT

Effektive Nutzung im Berufsleben

Online-Workshop

2-mal Mittwoch + Freitag 15. + 17.4.2026, 16.00 – 19.00 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 des Kurses 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 KI erforderlich.

Referent Jacob Armbruster, Unternehmensberater im Bereich der KI 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**
Y0505112

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 49 Euro

Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann

Präsenz-Workshop

Donnerstag 16.4.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Wie Überraschendes aus Hirnforschung und Psychologie unser Leben nachhaltig bereichern kann - dieser Workshop bietet Wissenshäppchen aus aktuellen Studien und konkrete Tipps, die helfen können, den Alltag mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu gestalten. Zum Beispiel mittels sogenannter „Mikroabenteuer“ einmal etwas Neues ausprobieren oder Gewohnheiten einfach in sehr kleinen Schritten ändern. Ziel des Workshops ist es, mehr Verhaltensflexibilität durch Erkennen von Gestaltungsspielräumen zu erreichen.

Referentin Ursula Köther,
Seminarleiterin Bereich „Mentale Stressbewältigung“

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**
Y0107101

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 25 Euro

Teams im Unternehmen für Einsteigerinnen und Einsteiger

Präsenz-Workshop

Freitag 17.4.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Teams ist in Unternehmen die Plattform zur Zusammenarbeit. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie im Team miteinander kommunizieren, gemeinsame Dateien verwalten und gemeinsam zeitgleich darin arbeiten können. Unabhängig von einer Teamzugehörigkeit können Sie mit Kolleg:innen chatten, telefonieren und Besprechungen planen.

Über Einstellungen können Sie die Zusammenarbeit mit Teams optimieren. Inhalte: das Konzept von Microsoft 365, Einsatzgebiete von Teams, Programmaufbau, Kommunikation: Chats, Telefonieren, Besprechungen. In einem Team arbeiten: Erstellen und Verwalten, Rollen im Team, Kommunizieren im Team, Dateihandling im Team sowie Einstellungen.

Voraussetzung: Windows-Basiskenntnisse. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz Teams über ein Microsoft-Business-Konto einsetzen.

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**
Y0505104

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 45 Euro

Hormon Yoga I

Energie und Balance für mehr Lebensfreude

Präsenz-Workshop

Freitag 17.4.2026, 14.00 – 16.30 Uhr

Stärken Sie Ihre körperliche und seelische Widerstandskraft. Hormon Yoga ist eine ganzheitliche Yogaform, die gezielt das hormonelle Gleichgewicht unterstützt. Der Körper befindet sich im Wandel und durch dynamische Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Energielenkung und Entspannung kann das endokrine System aktiviert und harmonisiert werden. Durch praktische Übungen mit Anleitung sowie Theorie-Impulse aktivieren und harmonisieren wir Ihr Hormonsystem und erlernen alltagstaugliche Selbsthilfemethoden für zu Hause. Ziel ist es, den eigenen Körper wahrzunehmen, zu spüren und daraus mehr Lebensfreude zu entwickeln. Der Workshop bietet einen kompakten Einstieg in die Methode und eignet sich besonders für Frauen in hormonellen Umstellungsphasen – etwa in den Wechseljahren, bei Zyklusunregelmäßigkeiten oder nach längerer hormoneller Belastung. Sie erlernen, wie Sie sich wieder gesünder und vitaler fühlen und Ihren (Berufs-)Alltag wieder besser meistern können. Bei Interesse kann ein längerer Kurs etabliert werden.

Referentin

Sandra Walter,
Yoga-Trainerin, Pilates-Trainerin, Life Coach

Veranstalterin

MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit
Sandra Walter

Ort

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

Anmeldung

bis 9.4.2026
unter <https://www.coco-sawa.de/mein-angebot/>



Anzahl

Teilnehmende

Maximal 10

Gebühr

35 Euro

Nebenberuflich selbstständig – von der Idee zur Umsetzung

Online-Workshop

Mittwoch 22.4.2026, 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**
Y0501117

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

Finanzen verstehen und zeitgemäß vorsorgen

Teil 1: Geld anlegen und zeitgemäß sparen

Online-Themenreihe (Teil 1 von 3)

Mittwoch 22.4.2026, 19.00 – 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, 22.4.26) über Basiswissen zum Finanzprodukt ETF und seinen Besonderheiten (Teil 2, 6.5.26) bis zu konkreten Entscheidungshilfen für eine individuelle Investitionsentscheidung für ETF-Einsteigerinnen (Teil 3, 10.6.26). 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 15.4.2026: www.evangelische-familienbildung.de
	Teil 1: Geld anlegen und zeitgemäß sparen Kurs-Nr.: C 06 83 01
Anzahl Teilnehmende	6 bis 14
Gebühr	19 Euro pro Abend

Selbstmarketing für Frauen,

die ihre Chancen aktiv nutzen

Online-Workshop

Donnerstag 23.4.2026, 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**
Y0503111

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Smart mit KI –

Die wichtigsten Tools für Job und Alltag

Online-Veranstaltung

Freitag 24.4.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und entdecken, wie Sie KI-Tools gewinnbringend in Beruf und Alltag einsetzen können. Unser interaktiver Workshop bietet:

- **Fundierte KI-Wissen**

Sie erhalten einen Einblick in die Funktionsweise führender KI-Tools und lernen das volle Potenzial dieser Technologien zu nutzen.

- **Praxisnahe Anwendungen**

Sie lernen vielfältige Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Lebensbereichen kennen und optimieren tägliche Aufgaben mit KI-Unterstützung.

- **Hands-on-Erfahrung**

Erleben Sie KI in Aktion durch realitätsnahe Beispiele und festigen Sie Ihr Wissen durch praktische Übungen.

Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise und erfahren, wie Künstliche Intelligenz Ihr Leben und Ihre Arbeit bereichern kann.

Referentin	Stefanie Fischer, Dozentin und Fortbildnerin
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

Mit der Natur – für mehr Resilienz

Präsenz-Workshop

Samstag 25.4.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz - also Ihre psychische Widerstandskraft - durch bewusste Naturerfahrungen stärken können. Die Natur bietet nicht nur Ruhe und Erholung, sondern auch Impulse für Selbstreflexion, Klarheit und innere Stabilität. Gemeinsam entdecken wir einfache, alltagstaugliche Methoden, um Stress abzubauen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und neue Kraftquellen zu erschließen. Sie lernen einfache Achtsamkeits- und Atemübungen, entdecken die Natur als Kraftquelle und entwickeln persönliche Strategien zur Stressbewältigung. Praktische Übungen, kreative Impulse und Reflexion helfen Ihnen, neue Energie zu schöpfen und Ihre Resilienz nachhaltig zu fördern. Inhalte: Stärkung der eigenen Resilienz durch Naturerfahrung, Entdecken von Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Entwicklung persönlicher Strategien zur Stressbewältigung und Entdeckung der Natur als Ressource für innere Balance und Lebensfreude.

Referentin	Sandra Walter, Yoga-Trainerin, Pilates-Trainerin, Life Coach
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit Sandra Walter
Ort	Waldparkplatz am Sportpark Heide Schloßstraße 72 65719 Hofheim
Anmeldung	bis 20.4.2026 unter https://www.coco-sawa.de/mein-angebot/
	
Anzahl Teilnehmende	max. 14
Gebühr	35 Euro

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Grundlagen

Präsenz-Workshop

2-mal Samstag + Sonntag 25. + 26.4.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Im Rahmen des Seminars lernen Sie Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg kennen - mit so viel Praxis wie möglich und so wenig Theorie wie nötig. Der Fokus liegt auf dem Menschenbild, den vier Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und den drei Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie und Selbst-empathie) der GfK. Sie haben die Möglichkeit anhand Ihrer eigenen Themen oder Beispielen in Kleingruppen das Erlernte direkt auszuprobieren. Im Anschluss stehen immer eine Reflexion der Erkenntnisse mit der gesamten Gruppe und Ihre Fragen im Mittelpunkt.

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**
Y0503150

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 115 Euro

Stark werden und Stark bleiben – Resilienz im Alltag

Präsenz-Workshop

4-mal dienstags ab 5.5.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Schwierige Zeiten gehören zum Leben wie das Atmen. Während einige Menschen an den kleinsten Niederlagen zerbrechen, gehen andere scheinbar unbeschadet durch Niederlagen und Lebenskrisen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz – die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen – stärken können. Sie lernen, mit Stresssituationen souveräner umzugehen, innere Stabilität zu gewinnen und Ihre persönliche Widerstandskraft zu erhöhen. Mit praxisnahen Übungen und gezielten Methoden werden Sie befähigt, auch in schwierigen Lebenslagen flexibel und handlungsfähig zu bleiben. Ziele des Workshops: Einführung in das Konzept der Resilienz - Was macht Menschen widerstandsfähig? Stressbewältigung - Praktische Strategien zur Stressreduktion und Entlastung. Mentale Stärke aufbauen - Achtsamkeit, positive Selbstführung und Perspektivwechsel. Ressourcen erkennen und nutzen - Eigene Stärken und Netzwerke aktivieren und Umgang mit Krisen - Wie Sie aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen.

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 Y0503117
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	69 Euro



Finanzen verstehen und zeitgemäß vorsorgen

Teil 2: ETF-Basiswissen

Online-Themenreihe (Teil 2 von 3)

Mittwoch 6.5.2026, 19.00 – 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, 22.4.26) über Basiswissen zum Finanzprodukt ETF und seinen Besonderheiten (Teil 2, 6.5.26) bis zu konkreten Entscheidungshilfen für eine individuelle Investitionsentscheidung für ETF-Einsteigerinnen (Teil 3, 10.6.26). 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 29.4.2026: www.evangelische-familienbildung.de
	Teil 2: ETF-Basiswissen
	Kurs-Nr.: C 06 83 02
Anzahl Teilnehmende	6 bis 14
Gebühr	19 Euro pro Abend

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Online-Workshop

Freitag 8.5.2026, 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 Onlinekurs 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 und 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 Y0501116
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	75 Euro



Erfolgreich Beruf und Familie vereinbaren

Online-Informationsveranstaltung

Dienstag 12.5.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Wenn es nach Zeiten der Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen darum geht, wieder ins Erwerbsleben einzusteigen und darum, Familie und Beruf zu vereinbaren, sind Betroffene häufig mit folgenden Fragen konfrontiert: „Welche Hilfen gibt es, um wieder in den Beruf einzusteigen? Wie gelingt es mir, Familie und Beruf zu vereinbaren?“ Ein erster Schritt zur Beantwortung dieser und weiterer Fragen bietet die Teilnahme an der Online-Informationsveranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

Referentinnen Stephanie Müller, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Wiesbaden und Ruth Hohage, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Hanau

Veranstalterin Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit den hessischen Arbeitsagenturen

Ort Online-Vortrag

Anmeldung bis 5.5.2026



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

Gebühr kostenfrei

Finanzwissen für Frauen – selbstbestimmt planen, sicher entscheiden

Präsenz-Veranstaltung (Bildungsurlaub*)

5-mal Montag bis Freitag 18. – 22.5.2026, 9.00 – 16.00 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 Y0503606
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	290 Euro

Souverän durchsetzen – geschätzt bleiben

Ein Seminar für Frauen.

Online-Workshop

Montag 25.5.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Sie haben Können, Engagement und Ideen – aber oft sind andere lauter oder schneller? Vielleicht halten Sie sich zurück, um nicht als „zu forsch“ zu gelten. Oder Sie erleben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammenpassen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten – ohne Härte, aber mit Wirkung. Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auftreten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen – auch wenn es Gegenwind gibt. Das erwartet Sie: Stärke zeigen, ohne hart zu wirken, Durchsetzen ohne sich rechtfertigen zu müssen, Körpersprache, Stimme und Sprache gezielt einsetzen, das „Ellenbogen-Dilemma“ meistern, Strategien für mehr Einfluss und Präsenz sowie Übungen und Austausch in motivierender, geschützter Runde.

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**
Y0503112

Anzahl

Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Emotionen erkennen – Familienleben gestalten

Präsenz-Workshop

2-mal Samstag 30.5. + 13.6.2026, 15.00 – 17.15 Uhr

In diesem Kurs entdecken Eltern, wie Emotionen ihr Verhalten und Familienleben beeinflussen. Mütter und Väter erkunden ihre emotionalen Bedürfnisse – welche Emotionen möchte ich häufiger spüren? Welche weniger? Die Teilnehmenden erarbeiten Strategien und gestalten Rituale, die gezielt gewünschte Familienemotionen stärken und unerwünschte reduzieren. Der Kurs fördert Selbsterkenntnis und zeigt Wege, wie Eltern das Familienleben bewusst positiv gestalten können.

Referentinnen Lisa Raineri und Tania Conde,
Personal Coachinnen

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**
Y0105100

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 35 Euro

Der perfekte Lebenslauf

Online-Veranstaltung

Mittwoch 3.6.2026, 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

Das perfekte Anschreiben

Online-Veranstaltung

Mittwoch 10.6.2026, 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. Virtuelle Veranstaltung
Anmeldung	Online unter: www.social-business-women.de/termine/ (Termin oder Titel auswählen)
	
Anzahl Teilnehmende	mindestens 5 bis maximal 15
Gebühr	kostenfrei kostenfrei für Frauen aus Hessen

Finanzen verstehen und zeitgemäß vorsorgen

Teil 3: ETF-Auswahlkriterien

Online-Themenreihe (Teil 3 von 3)

Mittwoch 10.6.2026, 19.00 – 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, 22.4.26) über Basiswissen zum Finanzprodukt ETF und seinen Besonderheiten (Teil 2, 6.5.26) bis zu konkreten Entscheidungshilfen für eine individuelle Investitionsentscheidung für ETF-Einsteigerinnen (Teil 3, 10.6.26). 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 3.6.26: www.evangelische-familienbildung.de
	Teil 3: ETF-Auswahlkriterien Kurs-Nr.: C 06 83 03
Anzahl Teilnehmende	6 bis 14
Gebühr	19 Euro pro Abend

Was gibt meinem Leben Sinn?

Übergang in den Ruhestand gestalten

Präsenz-Workshop

Donnerstag 11.6.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

In verschiedenen Lebensphasen können unterschiedliche Werte im Vordergrund stehen. Sinn stellt für jeden Menschen etwas anderes dar und ist in jeder Lebenssituation neu zu finden. Das macht die Sinnfrage – ganz besonders in Übergangszeiten – so persönlich und die Antwort darauf so einzigartig. Unsere Vergangenheit hat uns zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Auf der Suche nach Sinnspuren unterstützt dieser Workshop darin, den Blick auf das Gelungene und Schöne in unserem Leben auszurichten und das Vertrauen in die eigene Stärke zu mehren.

Referentin Ursula Köther,
Seminarleiterin Bereich „Mentale Stressbewältigung“

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**
Y0107102

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 25 Euro

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

Präsenz-Veranstaltung

Freitag 12.6.2026, 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**
Y0505109

Anzahl

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

45 Euro

Mit der Natur – für mehr Resilienz

Präsenz-Workshop

Sonntag 14.6.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz - also Ihre psychische Widerstandskraft - durch bewusste Naturerfahrungen stärken können. Die Natur bietet nicht nur Ruhe und Erholung, sondern auch Impulse für Selbstreflexion, Klarheit und innere Stabilität. Gemeinsam entdecken wir einfache, alltagstaugliche Methoden, um Stress abzubauen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und neue Kraftquellen zu erschließen. Sie lernen einfache Achtsamkeits- und Atemübungen, entdecken die Natur als Kraftquelle und entwickeln persönliche Strategien zur Stressbewältigung. Praktische Übungen, kreative Impulse und Reflexion helfen Ihnen, neue Energie zu schöpfen und Ihre Resilienz nachhaltig zu fördern. Inhalte: Stärkung der eigenen Resilienz durch Naturerfahrung, Entdecken von Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Entwicklung persönlicher Strategien zur Stressbewältigung und Entdeckung der Natur als Ressource für innere Balance und Lebensfreude.

Referentin	Sandra Walter, Yoga-Trainerin, Pilates-Trainerin, Life Coach
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit Sandra Walter
Ort	Waldparkplatz am Sportpark Heide Schloßstraße 72 65719 Hofheim
Anmeldung	bis 9.6.2026 unter https://www.coco-sawa.de/mein-angebot/
	
Anzahl Teilnehmende	max. 14
Gebühr	35 Euro

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

Online-Workshop

Dienstag 16.6.2026, 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**
Y0501118

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Hormon Yoga II

Energie und Balance für mehr Lebensfreude

Präsenz-Workshop

Freitag 19.6.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Stärken Sie Ihre körperliche und seelische Widerstandskraft. Hormon Yoga ist eine ganzheitliche Yogaform, die gezielt das hormonelle Gleichgewicht unterstützt. Der Körper befindet sich im Wandel und durch dynamische Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Energielenkung und Entspannung kann das endokrine System aktiviert und harmonisiert werden. Durch praktische Übungen mit Anleitung sowie Theorie-Impulse aktivieren und harmonisieren wir Ihr Hormonsystem und erlernen alltagstaugliche Selbsthilfe-Methoden für zu Hause. Ziel ist es, den eigenen Körper wahrzunehmen, zu spüren und daraus mehr Lebensfreude zu entwickeln. Der Workshop bietet einen kompakten Einstieg in die Methode und eignet sich besonders für Frauen in hormonellen Umstellungsphasen – etwa in den Wechseljahren, bei Zyklusunregelmäßigkeiten oder nach längerer hormoneller Belastung. Sie erlernen, wie Sie sich wieder gesünder und vitaler fühlen und Ihren (Berufs-)Alltag wieder besser meistern können. Bei Interesse kann ein längerer Kurs etabliert werden.

Referentin

Sandra Walter,
Yoga-Trainerin, Pilates-Trainerin, Life Coach

Veranstalterin

MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit
Sandra Walter

Ort

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

Anmeldung

bis 12.6.2026
unter <https://www.coco-sawa.de/mein-angebot/>



Anzahl

Teilnehmende

Maximal 10

Gebühr

35 Euro

Frauen und Rente

Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Dienstag 23.6.2026, 15.30 – 17.00 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 18.6.2026



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

Aus der Harmoniefalle ausbrechen – ein Seminar für Frauen

Online-Workshop

Freitag 26.6.2026, 18.30 – 21.00 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**
Y0503113

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Wie Frauen Führung neu definieren

Online-Workshop

Montag 6.7.2026, 9.00 –12.00 Uhr

Was passiert, wenn Frauen ihren eigenen Führungsstil entwickeln? Wenn sie nicht „funktionieren wie Männer“, sondern ihre Stärken wie Empathie, Klarheit, Dialogfähigkeit und Teamgeist gezielt einsetzen? Dieses Online-Seminar richtet sich an Frauen, die führen – oder führen wollen – und dabei ihre ganz eigene Führungsidentität entwickeln möchten. Gerade die Phase, in der Frauen sichtbar werden, sich für Leitungsaufgaben empfehlen und mehr Verantwortung übernehmen, ist entscheidend: Wer hier Klarheit über die eigene Haltung und Wirkung gewinnt und überzeugend nach außen kommuniziert, nutzt ein Sprungbrett in die Chefetage. Im Mittelpunkt steht ein neuer, weiblicher Blick auf Führung: Statt Dominanz und Kontrolle geht es um Sinn, Vertrauen, Kooperation und Haltung. Anhand von zehn prägnanten Gegensatzpaaren (Eva-Style vs. Adam-Style) reflektieren Sie Ihre Rolle, Ihre Wirkung und Ihre nächsten Schritte als Führungskraft – klar, souverän, inspirierend. Das erwartet Sie: Zehn starke Thesen zu moderner, weiblicher Führung, Reflexion und Entwicklung Ihres eigenen Führungsstils, Übungen zu Haltung, Kommunikation und Führungswirkung, Erfahrungsaustausch in geschützter Runde, Inspiration, Bestärkung und konkrete Werkzeuge für Ihren Führungsalltag. Führen Sie auf Ihre Weise – klar, wirksam und mit einer Haltung, die inspiriert.

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**
Y0503114

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 75 Euro

Mit KI smarter arbeiten – Produktivität und Kreativität im Job steigern

Online-Veranstaltung (Bildungsurlaub*)

4-mal Montag bis Donnerstag 27. – 30.7.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Möchten Sie KI nicht nur verstehen, sondern gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Arbeit effizienter gestalten und kreative Projekte schneller umsetzen können. Sie lernen, wie Sie Prompts clever formulieren, um präzise Ergebnisse zu erhalten, Texte und Grafiken einfach und professionell erstellen, Präsentationen automatisiert vorbereiten und gestalten. Durch praxisnahe Übungen erfahren Sie direkt, wie sich KI in Ihren eigenen Projekten nutzen lässt und wie Sie die Tools gewinnbringend in Ihre Arbeitsabläufe integrieren. Inhalte: Grundlagen der generativen KI und berufliche Einsatzmöglichkeiten, praxisnahes Prompting für gezielte Ergebnisse, KI-Tools zur Text- und Bildgenerierung sowie von Präsentationen, Automatisierung wiederkehrender Aufgaben, Datenschutz und ethische Aspekte im Umgang mit KI und aktuelle Trends und zukünftige Entwicklungen. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.

* 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 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 (Kursnummer in der Suche eingeben)
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail
info@vhs-mtk.de mit der Angabe der **Kursnummer**
Y0503607

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 260 Euro

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

Online-Veranstaltung (Bildungsurlaub*)

5-mal Montag bis Freitag 31.8. – 4.9.2026, 8.30 – 15.45 Uhr

Verbessern Sie Ihr Verständnis von volkswirtschaftlichen Zusammenhängen und nutzen Sie dieses Wissen zur Optimierung Ihrer Finanzplanung! Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar. Es ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehlentscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht. Wenn Ihnen die Finanzwelt häufig fremd und undurchsichtig erscheint, dann hilft Ihnen dieser Online-Bildungsurlaub: Auf eine lebendige, leicht verständliche und praxisnahe Weise erklärt Ihr Dozent sowohl volkswirtschaftliche Zusammenhänge als auch den Wertpapierhandel an der Börse. Zudem erhalten Sie umfangreiche Informationen über zahlreiche Finanzprodukte wie z.B. Aktien, Anleihen, Investmentfonds, ETF und Zertifikate. Auch aktuelle Trends wie Zinsportale, Bitcoin, Robo-Advisor oder Crowdfunding werden thematisiert. Darüber hinaus bekommen Sie noch wertvolle Anregungen, wie eine Strategie zur Geldanlage und zum Vermögensaufbau entwickelt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Themenblöcke, die im Kurs behandelt werden: volkswirtschaftliche Zusammenhänge, die Zinspolitik der Europäischen Zentralbank, die Börse: Wertpapier- und Devisenhandel, Grundlagen der Finanzplanung, aktuelle Trends bei der Geldanlage, Altersvorsorge und staatliche Förderung und Versicherungsprodukte.

* 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.

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**
Y0503611

Anzahl
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 290 Euro

In Kooperation mit

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



sowie **Hannah Itter**, Deutsche Rentenversicherung Hessen
Norbert Kasch, IHK Geschäftsstelle Hochtaunus/Main-Taunus
Sandra Walter, Yoga-Trainerin, Pilates-Trainerin, Life Coach

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)