



Frau & Job

Berufliche Weiterbildungsreihe
für Frauen

Programm 1. Halbjahr 2022



main-taunus-kreis

Liebe Mitbürgerinnen,

gemischt im Netz und in Präsenz geht es mit dem Programmangebot von „Frau & Job“ weiter. In diesem Jahr steht es unter einem besonderen Vorzeichen: Es leitet die Jubiläumsveranstaltungen zum 35-jährigen Bestehen des MTK-Büros für Chancengleichheit ein. Dessen Mitarbeiterinnen leisten mit ihrer Arbeit und ihrem Programm einen ganz wichtigen Beitrag, dass Frauen im Main-Taunus-Kreis beruflich besser Fuß fassen. „Frau & Job“ richtet sich dabei besonders an Wiedereinsteigerinnen, die nach einer Pause wieder in den Beruf zurückwollen.

Geboten werden unter anderem ein Workshop zur Notizbuch-Software „One-Note 2019“, Informationen über Apps für den Alltag, Bewerbungstipps von einer erfahrenen MTK-Recruiterin und Veränderungstendenzen in der digitalen Zukunft und Arbeitswelt. Außerdem werden Kurse zur strategischen Finanzplanung für Frauen und Grundlagen zur Existenzgründung geboten. Die Angebote reichen vom zweistündigen Schnupperworkshop bis zum Wochenseminar. Einige davon können kostenlos angeboten werden, weil sie gefördert sind.

Das Halbjahresprogramm entstand in Kooperation mit der Volkshochschule Main-Taunus, der Industrie- und Handelskammer, dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit und dem Verein Social Business Women. Die berufliche Weiterbildungsreihe ist seit ihrem Start 2009 ein wichtiges Element der Ausbildungs- und Arbeitsmarktstrategie für den Main-Taunus-Kreis.

Das MTK-Büro für Chancengleichheit wurde 1987 als MTK-Frauenbüro eröffnet, noch bevor das neue Landratsamt auf dem Hofheimer Hochfeld seinen Betrieb aufnahm. Seitdem bietet das Büro Information, Weiterbildung, Veranstaltungen sowie Beratung und Unterstützung zu allen frauenrelevanten Themen.

Ich hoffe, dass Sie von „Frau & Job“ profitieren werden und wünsche Ihnen einen guten Start in eine erfolgreiche berufliche Zukunft.


Michael Cyriax
Landrat

OneNote 2019 – Notizen und Informationen verwalten

Präsenz-Workshop

OneNote hat in der Welt von Office 365 eine zentrale Bedeutung: Als Kollaborationswerkzeug ist OneNote das perfekte Programm, um Notizen, Information und Anleitungen abzulegen und zu organisieren. Ob Sie für Kolleginnen und Kollegen wichtige Vorgehensweisen dokumentieren, nützliche Internetlinks oder ganz einfach für sich selbst Reiseinformationen sammeln möchten – OneNote bietet durch seine Strukturierungsmöglichkeiten eine Plattform, um das Wissen zu organisieren. Die Inhalte sind:

- Notizbücher erstellen und verwalten
- Notizen in Abschnitten und Seiten organisieren
- Container erstellen: Texte, Tabellen und Dateien
- Medien einfügen: Bilder, Audio und Video
- Informationen kategorisieren und auffinden
- Seitenvorlagen nutzen

Voraussetzungen sind Grundlagenkenntnisse in den Office-Programmen.

Termin **Freitag, 03.06.2022, 15.30 – 18.30 Uhr**

Anmeldung über das vhs-Servicebüro,
Telefon 06192 990170 oder unter info@vhs-mtk.de

Kursnummer Q0505110

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

Dozentin Almuth Holzkamp

Ort Volkshochschule Hofheim
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim

Gebühr 35 Euro

Leichter und besser Sprechen (Basiskurs)

Präsenz-Workshop (Kleingruppe)

Die Stimme als Instrument des Körpers hat weniger mit Kraft und Anstrengung als mit Körperbewusstheit, Durchlässigkeit und Klang zu tun. In diesem Workshop lernen Sie Ihr Körper-Instrument „Sprechstimme“ besser kennen und 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-, Zweier- und Einzelübungen statt.

Termine **Freitag, 10.06.2022, 18.00 – 21.00 Uhr**
Samstag, 11.06.2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung über das vhs-Servicebüro,
Telefon 06192 990170 oder unter info@vhs-mtk.de

Kursnummer Q0503104

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

Dozentinnen Gerda Kampschroer & Martina Peetz

Ort Volkshochschule Hofheim
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim

Gebühr 60 Euro

Bewerbungstipps

Präsenz-Workshop für Frauen

Ein Wiedereinstieg in das Berufsleben nach einer Familienphase oder ein längst überfälliger Job-Wechsel – in diesem Workshop sprechen wir über das „Projekt“ Stellensuche, Ihre Chancen und Möglichkeiten und wie Sie diese realistisch und erfolgreich umsetzen. Dabei gehen wir insbes. auf folgende Punkte ein:

- Welche Aufgaben und Verantwortungsbereiche kann/möchte ich als Nächstes übernehmen?
- Wie definiere und formuliere ich meine beruflichen Ziele?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um das berufliche Umfeld und den Arbeitsmarkt zu analysieren?
- Wie erstelle ich meine Bewerbungsunterlagen zielgerichtet?
Ihre persönliche „Kommunikationsstrategie“
- Wie bereite ich mich optimal auf das Vorstellungsgespräch (online oder in Präsenz) vor – Do's & Dont's

In diesem Workshop gibt es außerdem ausreichend Zeit für Ihre individuellen Fragen zum Thema Neuorientierung und Bewerbung. Die Referentin gibt Tipps und Anregungen aus der Sicht der Personalverantwortlichen und Recruiter.

Termin **Freitag, 24.06.2022, 9.00 – 12:00 Uhr**

Anmeldung bis zum 28.6.2022 unter
Chancengleichheit@mtk.org

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit

Dozentin Katja Stauder, Recruiting,
Personalamt Main-Taunus-Kreis

Ort Landratsamt des Main-Taunus-Kreises
Am Kreishaus 1-5
65719 Hofheim

Gebühr kostenfrei

Die Welt der Apps

Online-Workshop

Die meisten Menschen meistern ihren Alltag heute mit technologischen Hilfsmitteln. Das Smartphone mit seinen umfangreichen Funktionalitäten gehört dabei zu den beliebtesten Assistenten im Alltag. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, die die Apps und Einstellungen der Minicomputer bieten, haben sich im beruflichen und privaten Umfeld fest etabliert und verändern den Alltag grundlegend.

In diesem Workshop lernen Sie von einem Smartphone-Experten 5 nützliche Apps für den Alltag kennen.

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis bietet zum 3. bundesweiten Digitaltag interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Einblick in das digitale Kursprogramm.

Termine **Freitag, 24.06.2022, 16.00 – 16.40 Uhr**

Anmeldung über das vhs-Servicebüro,
Telefon 06192 990170 oder unter info@vhs-mtk.de

Kursnummer Q0106113

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

Dozent Guido Bethmann

Ort Volkshochschule Hofheim
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim

Gebühr kostenfrei

Resilienz

Online-Workshop

Resilienz gilt als Modewort der heutigen Zeit und ist in aller Munde. In vielen Themenbereichen gilt die Resilienz als Erklärung für die Widerstandsfähigkeit in Krisen, als Begründung für Standhaftigkeit bei hohen Belastungen oder als Ergebnis für das Erhalten der Lebensqualität in belastenden Lebenssituationen.

Möchten Sie verstehen, wie sich Ihr Stress bemerkbar macht? In diesem kurzen Workshop bekommen Sie einen Einblick in eine wichtige private und berufliche Kompetenz: in das präventive Stressmanagement. Sie erfahren, wie Sie mit ein paar Alltagstipps mehr Ausgeglichenheit in Ihr Leben zu bringen. Damit steigern Sie Ihre Resilienz und Widerstandskraft. Krisen im beruflichen sowie im privaten Umfeld können dadurch besser bewältigt werden.

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis bietet zum 3. bundesweiten Digitaltag interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Einblick in das digitale Kursprogramm.

Termine **Freitag, 24.06.2022, 16.45 – 17.25 Uhr**

Anmeldung bitte bis 17.6.22 über das vhs-Servicebüro,
Telefon 06192 990170 oder unter info@vhs-mtk.de

Kursnummer Q0106114

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

Dozentin Marion Mann

Ort Volkshochschule Hofheim
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim

Gebühr kostenfrei

Arbeitswelt 4.0 - Gewappnet für die Arbeit in der Zukunft Veränderungstendenzen in der digitalen Zukunft und Arbeitswelt Präsenz-Vortrag

Die Arbeitswelten verändern sich durch Megatrends wie Globalisierung, den demografischen Wandel und die Digitalisierung. Durch die Auflösung klassischer Strukturen der Arbeitsorganisation und des Arbeitsortes sind neben den Fachkompetenzen vielmehr die sogenannten Soft Skills gefragt. Qualifizierte und motivierte Mitarbeiterinnen bleiben der Schlüssel erfolgreicher Unternehmen – und sichern sich den eigenen Arbeitsplatz.

Sie erfahren unter anderem was sich hinter dem Begriff „Digitale Transformation“ verbirgt, warum vernetztes, mobiles und zeitsouveränes Arbeiten notwendig ist und Sie erfahren, welche Bedeutung die Entkopplung von Arbeit und Arbeitsort auf die Gesellschaft und auf die Berufstätigkeit von Frauen hat.

In dieser Veranstaltung gibt Ihnen die Referentin einen Überblick über die Herausforderung aktueller Veränderungstendenzen der digitalen Zukunft und erläutert deren Bedeutung, Chancen und Risiken.

Termin	Freitag, 08.07.2022, 9.00 – 16.00 Uhr
	Anmeldung bis zum 5.7.2022 unter Chancengleichheit@mtk.org
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Dozentin	Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden
Ort	Landratsamt des Main-Taunus-Kreises Am Kreishaus 1-5 65719 Hofheim
Gebühr	kostenfrei

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten – Wege zur finanziellen Unabhängigkeit

Online-Workshop für Frauen

Obwohl Frauen besser ausgebildet sind denn je, fällt es vielen nicht leicht, ihre wirtschaftliche Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Noch immer übernehmen sie einen Großteil der unbezahlten Haus-, Erziehungs- und Pflegearbeit, arbeiten in Teilzeit oder haben längere Unterbrechungen ihrer Berufsbiografien. Damit die eigene Risikoabsicherung und Zukunftsvorsorge nicht zu kurz kommt, laden wir Sie herzlich ein, sich einen Vormittag Zeit für Ihre strategische Finanzplanung zu nehmen. Das ist nicht so trocken, wie Sie vielleicht denken. Denn auch beim Geld kann jede Frau ihren ganz eigenen Stil entwickeln, der zu ihren persönlichen Zielen und Werten passt.

In Kooperation mit Geld und Haushalt des Beratungsdienstes der Sparkassen-Finanzgruppe ist dieser Workshop kostenfrei.

Termine **Mittwoch, 13.07.2022, 10.00 – 11.30 Uhr**

Informationen und Anmeldung unter:

<https://www.social-business-women.com/termine/die-eigenen-finanzen-nachhaltig-ausrichten-221/?occurrence=2022-07-13>

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit Social Business Women e.V.

Dozentin Dr. Birgit Happel

Ort Online-Veranstaltung

Gebühr kostenfrei

Grundlagen zur Existenzgründung - Eine berufliche Perspektive auch für Sie?

Präsenz-Workshop für Frauen

Das Seminar richtet sich ganz gezielt an Frauen aus dem MTK, die sich nach ihrer Familienphase oder nach einer Zeit der Arbeitslosigkeit mit dem Gedanken tragen, Gründerinnen oder Unternehmerinnen zu werden. Es zeigt auf, welche Bausteine zu einem schlüssigen Unternehmenskonzept gehören und gibt Tipps und wichtige Hinweise.

Bringen Sie Ihre Ideen mit! Ziel ist es, in kurzer Zeit einen Gesamtüberblick über den Gründungsprozess zu gewinnen.

Termin	Freitag, 15.07.2022, 10.00 – 12:00 Uhr
	Anmeldung bis zum 12.7.2022 unter Chancengleichheit@mtk.org
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der IHK Frankfurt am Main
Dozent	Norbert Kasch
Ort	Landratsamt des Main-Taunus-Kreises Am Kreishaus 1-5 65719 Hofheim
Gebühr	kostenfrei für Frauen aus dem MTK

Effektive Kommunikation im Beruf

Fünfteiliger Präsenz-Workshop (Bildungsurlaub)

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

- klare Gesprächsgrundlagen schaffen
- heikle Themen souverän ansprechen
- professionell mit starken Gefühlen umgehen
- nachhaltige Entscheidungen treffen
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- Feedback geben und nehmen
- Konflikte konstruktiv klären
- Grenzen setzen und „Nein“ sagen
- wertschätzend um das zu bitten, was Sie wirklich brauchen

Bei diesem Training werden ausreichende Bewegungseinheiten integriert und je nach Wetterlage wird ein Teil des Trainings im Freien stattfinden.

Termine	5-mal Montag bis Freitag* ab 18.07.2022, 9.00 – 16.00 Uhr Anmeldung über das vhs-Servicebüro, Telefon 06192 990170 oder unter info@vhs-mtk.de Kursnummer Q0503602
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis
Dozent	Peter Horst Schmitt
Ort	Volkshochschule Hofheim, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim
Gebühr	290 Euro

*Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber auch als Wochenseminar gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie direkt bei der vhs MTK im Fachbereich Beruf (Julia Ewald, ewald@vhs-mtk.de, 06192 9901-31)

„Frau & Job“- Kooperationspartnerinnen und –Partner:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



Das Büro für Chancengleichheit wünscht Ihnen viel Erfolg und Durchhaltevermögen bei der Planung Ihrer beruflichen Zukunft.

Die Veranstaltungen, die im Rahmen des Programms der Reihe „Frau & Job“ stattfinden, unterliegen den jeweils aktuell geltenden Auflagen im Hinblick auf die Corona-Pandemie.

Anmeldemöglichkeiten und Kosten der einzelnen Workshops sind jeweils angegeben. Bitte melden Sie sich per E-Mail mit Ihrem Namen und Ihren Kontaktdaten an. Falls sich Änderungen im Programm ergeben, werden Sie zeitnah informiert.

Impressum:

Main-Taunus-Kreis, Der Kreisausschuss
Martina Weyand
Externe Gleichstellungsbeauftragte
Personalamt
Büro für Chancengleichheit
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim
E-Mail: chancengleichheit@mtk.org
Tel. 06192 201-1717

