

**Freitag, 05.11.2019, 9.00 - 12.00 Uhr Workshop 5**

### Wie bewerbe ich mich richtig?

Mit praktischen Tipps und Tricks und einigen Grundregeln erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen die perfekte Bewerbung.

Im Rahmen des Workshops lernen Sie viele Strategien und Methoden kennen – von der Analyse des Stellenmarktes über die schriftliche Bewerbung inklusive Bewerbungsfoto bis hin zum Vorstellungsgespräch im richtigen Outfit.

Referentin: Carmela Natale,  
Amt für Arbeit und Soziales, MTK  
Ort: Landratsamt des MTK, Hofheim  
Gebühr: kostenfrei

**Samstag, 16.11.2019, 10.00 - 16.30 Uhr Workshop 6**

### „Erfolgreicher Wiedereinstieg in den Beruf durch Netzwerke“

Netzwerken bzw. Networking dient der Etablierung und Pflege eines Pools einflussreicher Kontakte, die die Chancen eines adäquaten beruflichen Wiedereinstiegs deutlich erhöhen. Besonders Frauen agieren häufig eher zurückhaltend beim Netzwerken und tun sich schwer beim Klassifizieren von Kontakten nach Relevanz. Darüber hinaus sind es oftmals weniger die fachlichen, sondern vielmehr die kommunikativen und sozialen Kompetenzen beim Aufbau und der Pflege persönlicher Kontakte, die darüber entscheiden, ob der berufliche Wiedereinstieg gelingt oder nicht. Netzwerken als Türöffner bei der Jobsuche – im Seminar erfahren Sie, wie es geht:

- Wie gehe ich strategisch vor?
- Welche Netzwerk-Veranstaltungen und Plattformen gibt es?
- Wie kann ich meine Kommunikation und Selbstpräsentation verbessern?

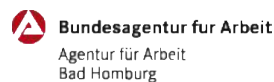
Referentin: Yvonne Ehrhardt  
Ort: VHS Main-Taunus-Kreis, Hofheim  
Gebühr: 30 €

#### Verbindliche Anmeldungen bitte an:

Büro Familie, Frauen, Gleichberechtigung und  
Integration des Main-Taunus-Kreises  
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim  
Tel.: 06192 201-1845, E-Mail: familie-frauen@mtk.org

Anmeldungen zur gesamten Reihe, aber auch zu einzelnen Workshops möglich. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

In Kooperation mit:



**Büro**

Büro für Staatsbürgerliche Frauennarbeit e.V.



## Frau und Job

**Berufliche Weiterbildungsreihe  
für Frauen**

**Herbst 2019**

**Programm,  
Workshops,  
Training**



---

Mo. 23./Di. 24.09.2019, 10.00 - 15.30 Uhr Fachtag

### **Fachkräftesicherungs-Aktionstage - „Menschen in Arbeit“**

Die beiden Aktionstage sind offen für alle Wiedereinsteigerinnen aus dem MTK. Sie richten sich insbesondere auch an Alleinerziehende und Leistungsempfängerinnen, die sich vor Ort über das Arbeitgeberangebot oder Teilzeitausbildungsangebote informieren und austauschen können. „Überzeugen durch Anschreiben und Lebenslauf“, ist der Titel des praxisnahen Kurses, der ebenfalls mit angeboten wird. Informiert wird auch über das Projekt „Pro Abschluss“, das die Möglichkeit bietet, sich zu qualifizieren.

Ort: Landratsamt des MTK, Hofheim  
Gebühr: kostenfrei  
Nähere Infos: Kommunales Jobcenter, Herr Paul,  
Tel.: 06192 201-1529

---

Donnerstag, 17.10.2019, 10.00 - 11.30 Uhr Workshop 1

### **„Erfolgreich Wiedereinsteigen“: Tipps für die Arbeitssuche**

Basisangebot für Berufsrückkehrende, Teilzeitarbeitsuchende und Mütter, die an einer Voll- oder Teilzeittätigkeit oder einem Minijob interessiert sind oder noch überlegen, ob sie überhaupt wieder berufstätig sein möchten.

- Arbeitsvermittlung durch die Agentur für Arbeit und die Job-Center
- Selbstinformationsmöglichkeiten
- Arbeitsmarkt und Stellenmarkt allgemein
- Voraussetzungen für die Arbeitssuche
- Selbstanalyse – was kann ich?
- Selbstvermarktung – Bewerben heißt werben
- Finanzierung von Lehrgängen

Referentin: Petra Burk,  
Bundesagentur für Arbeit  
Ort: Landratsamt des MTK, Hofheim  
Gebühr: kostenfrei

---

Freitag, 25.10.2019, 10.00 - 12.00 Uhr Workshop 2

### **„Grundlagen zur Existenzgründung - Eine berufliche Perspektive für Sie?“**

Das Seminar für Interessierte und künftige Gründerinnen und Unternehmerinnen 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.

Referent: Norbert Kasch,  
IHK Frankfurt am Main  
Ort: Landratsamt des MTK, Hofheim  
Gebühr: kostenfrei

---

Montag, 28.10.2019, 10.00 - 12.00 Uhr Workshop 3

### **Frauen und Altersvorsorge - Warum Frauen Geld und Liebe trennen sollten**

In einer Ehe ist auch heute noch oftmals die Verteilung von Familienarbeit und beruflicher Karriere nicht ausgeglichen. Die Vorsorge der Frau für sich selbst bleibt dadurch häufig hinter der Sorge für Familie und Angehörige zurück – mit dem Risiko einer finanziell zu geringen Altersversorgung.

Der Vortrag zeigt auf, wie sich die Ehe auf finanzielle Vorsorgeentscheidungen sowie der Versorgungsausgleich im Scheidungsfall auswirken kann. Gerade auch bei bereits länger geschiedenen Ehen ist eine Überprüfung erforderlich.

Referentin: Christa Bendik-Eßlinger,  
Rechtsanwältin, Friedberg  
Ort: Landratsamt des MTK, Hofheim  
Gebühr: 10 €

---

Mittwoch, 30.10.2019, 9.30 - 12.30 Uhr Workshop 4

### **Erkennen, was ich kann! Strategien für Frauen, sich ihre Stärken bewusst zu machen und zu nutzen**

Kennen Sie das? Wenn wir uns im Kopf eine Liste mit all den Qualitäten schreiben, die wir gerne hätten, schreibt sich die Liste quasi wie von selbst. Wenn wir hingegen nach unseren Stärken gefragt werden, müssen wir lange überlegen, um zumindest zwei aufzuzählen.

Warum tun sich Frauen oft schwer damit, sich ihre Stärken bewusst zu machen und selbstbewusst für die Erreichung ihrer Ziele zu nutzen? Warum überlassen wir manchmal „Platzhirschen“ das Feld, obwohl wir viel zu bieten haben?

Im Workshop werden individuelle Stärken und Ressourcen sensibilisiert, die jede von uns besitzt und Möglichkeiten aufgezeigt, diese effizient und selbstbewusst im beruflichen Kontext einzusetzen.

Inhalte:

- Analyse der aktuellen Situation
- Erarbeiten von individuellen Stärken und Ressourcen
- Setzen realistischer Ziele
- Effektive Nutzung der eigenen Stärken
- Überzeugendes Auftreten
- Stressprävention durch Selbstvertrauen

Referentin: Monika Finkbeiner, Kauffrau  
Coach & Trainerin, Idstein  
Ort: Landratsamt des MTK, Hofheim  
Gebühr: 15 €