

Programm für das 2. Halbjahr 2024

Frau & Job

Berufliche Weiterbildungsreihe für Frauen



Liebe Mitbürgerinnen,

Künstliche Intelligenz wird auf dem Arbeitsmarkt immer wichtiger. Sich damit auszukennen, kann die Jobsuche oder den Wiedereinstieg in den Beruf erleichtern. Deshalb hat das Herbstprogramm der Reihe „Frau & Job“ diesem Thema einen Schwerpunkt gewidmet.

Nach wie vor aber auch wichtig für Frauen: Was ist mit der Rente, wie kann ich Altersarmut vermeiden? Wie finde ich als Alleinerziehende eine Arbeit? Wie manage ich meine Zeit? Noch viele weitere Themen bietet das Herbstprogramm.

Auch diesmal nutzt es dazu die verschiedensten Formate, von Präsenzworkshops über Online-Angebote bis hin zu einer Jobbörse. Die Anmeldung zu den Angeboten wird durch QR-Codes erleichtert – los geht es am 2. September. Blättern Sie doch einmal durch und suchen sich die Angebote, die genau auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sind!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken der unterschiedlichen Themen und lade Sie ein, sie für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Mein Dank geht an alle engagierten Frauen, die dieses Programm zusammengestellt und damit einen wichtigen Beitrag für Chancengleichheit im Main-Taunus-Kreis leisten.

Ihr



Michael Cyriax
Landrat

Alles auf Anfang – Frauen inspirieren Frauen

Berufliche und persönliche Weiterentwicklung für Frauen

Präsenz-Workshop

4-mal Montag ab 2.9.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Plötzlich weiß man, dass es Zeit ist, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. Das ist aber leichter gesagt als getan, denn die ersten Schritte sind meist am schwierigsten. Genau diesen ersten Schritten wollen wir in dem Workshop Raum geben. Gemeinsam identifizieren und reflektieren wir zunächst Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster, schauen uns Lebensmodelle an, werfen einen Blick in den Ressourcenkorb und besprechen den Umgang mit Veränderungen. Sie werden Anregungen für Ihre berufliche und persönliche Zukunft erhalten sowie innerhalb der Gruppe Ideen entwickeln, wie Sie diese auf leichte, natürliche und wirkungsvolle Weise umsetzen können. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die sich neu (er-)finden möchten.

Referentin Anette Vanderwege,
Systemische Beraterin, Resilienztrainerin und Coachin

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 V0503374



Anzahl-
Teilnehmende mindestens 8

Gebühr 60 Euro

Die Mütter des Grundgesetzes

Das FAT-Theater stellt vier Frauen vor

Montag 2.9.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

2024 feiern wir 75 Jahre Grundgesetz, das am 23.5.1949 verkündet wurde.

Am 1. September 1948 nahm der Parlamentarische Rat dazu die Arbeit auf.

Unter den 65 Delegierten waren auch vier Frauen, die später als "Die Mütter des Grundgesetzes" bezeichnet wurden. Es waren: Dr. Elisabeth Selbert, Frederike Nadig, Dr. Helene Weber und Helen Wessel. Vier Schauspielerinnen des Flörsheimer-Amateur-Theaters zeigen die Lebensbilder dieser vier Frauen auf, die wesentlich zur Gestaltung des Grundgesetzes beigetragen haben.

Performance	FAT-Theater
Veranstalter	Magistrat der Stadt Flörsheim am Main, Maßnahmen zur Frauenförderung, in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Kulturscheune Rathausplatz 5 (Navi: Bahnhofstr. 6) 65439 Flörsheim am Main
Anmeldung und Kartenverkauf	Stadtbüro, Rathausplatz 3, Flörsheim Telefon 06145 955 110 oder stadtbuero@floersheim-main.de
Anzahl-Teilnehmende	begrenzt
Gebühr	5 Euro (online inkl. Gebühr; im Stadtbüro zzgl. Gebühr)

Mindmapping

individuell und kollaborativ Ideen finden, „formen“ und teilen

Online-Workshop

Dienstag 17.9.2024, 10.30 – 12.00 Uhr

Mindmaps (dt. Gedankenkarten) basieren im Wesentlichen auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, sowie durch das Spiel mit Flächen, Farben und Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation). Dieser Online-Kompaktkurs bietet in einem Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen und Einzel- bzw. Gruppenarbeiten: Mindmapping in Theorie und Praxis, Professionelle digitale Anwendungsszenarien, Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“, Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen.

Referenten-Team vhsQuickSteps, 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 V0505330

Anzahl-
Teilnehmende mindestens 8

Gebühr 19 Euro

Die Kraft des Status

Wie sich Frauen besser Gehör verschaffen können

Präsenz-Workshop

Freitag 20.9.2024, 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 12.9.2024 MTK-Büro für Chancengleichheit Telefon 06192 201 1845 E-Mail chancengleichheit@mtk.org mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum
Anzahl-Teilnehmende	maximal 16
Gebühr	kostenfrei



Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgsstrategien im Business

Online-Workshop

Mittwoch 25.9.2024, 10.30 – 12.00 Uhr

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein anwendungszentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt. Dieser Online-Kompaktkurs bietet in einem Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen und Einzel- bzw. Gruppenarbeiten: Prinzipien im Social Media Marketing, Instagram-Funktionen im Detail, Markt- und markengerechte Posts, „Let's play“ – Live-Publishing und als Bonus: erfolgreiche Accounts im Fokus

Referenten-Team vhsQuickSteps, 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 V0505332

Anzahl-
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 19 Euro

Job-Börse für Alleinerziehende

Präsenz

Donnerstag 26.9.2024, 10.00 – 15.00 Uhr

Für die besonderen Anforderungen von Alleinerziehenden, die Familie und Beruf ohne große Spielräume in Einklang bringen müssen, hat das Kommunale Jobcenter des Main-Taunus-Kreises mit Unternehmen eine Messe konzipiert, die speziell auf eben diese Bedürfnisse reagiert. Es werden Jobs aus allen Branchen angeboten, die eine hohe zeitliche Flexibilität garantieren.

Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.

Veranstalter	Kommunales Jobcenter Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Landratsamt Parlamentarischer Bereich Am Kreishaus 1-5 65719 Hofheim
Anmeldung	Nicht erforderlich
Gebühr	kostenfrei

Der kluge Mensch sorgt vor:

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Präsenz-Vortrag

Dienstag 1.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr oder

Dienstag 21.1.2025 18.00 – 20.00 Uhr

Der kluge Mensch sorgt vor – so heißt es in einem Sprichwort. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Vorsorgemöglichkeiten durch eine Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung bestehen. Jürgen Frank von der Betreuungsbehörde des Main-Taunus-Kreises erklärt, was bei der Abfassung von Verfügungen wichtig ist, und gibt einen Ausblick auf das Angehörigenvertretungsrecht, das seit 2023 gilt.

Referent

Jürgen Frank, Betreuungsbehörde,
Amt für Soziales, Main-Taunus-Kreis

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 **V0107318** oder **V0107319**

Anzahl-

Teilnehmende

mindestens 8

Gebühr

8 Euro

Regionales Brainfood

Für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf

Bildungsurlaub

5-mal Montag bis Freitag, 14. – 18.10.2024, 9.00 – 16.00 Uhr

Unser heutiges Berufs- und Alltagsleben ist häufig von Termindruck und Zeitmangel gekennzeichnet. Es fällt schwer, eine gesunde und ausgewogene Ernährung in unseren Alltag zu integrieren, und auch die Bewegung kommt oft zu kurz aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Zugleich ist das Thema „Ernährung“ in aller Munde. Brain- und Superfood sind allgegenwärtige Begriffe: Samen, Kerne und Obst aus allen Kontinenten sind vermeintliche Lösungen für einen gesunden Lebensstil. Dieser Wochenkurs zeigt Tipps zur ausgewogenen und vollwertigen Ernährung, die sich in den Alltag integrieren lassen sowie die vielen Brain Foods, die man vor unserer Haustür findet. Entdecken Sie zudem die richtige Art der Bewegung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet ist.

Referentin Ilona Ruhnau, selbstständige Ernährungsberaterin, zertifiziert und anerkannt nach den Richtlinien des VDOe (Verband der Oecotrophologen e.V.)

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

Ort Naturschutzhaus, Raum 01
Frankfurter Straße 74
65439 Flörsheim

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 V0300604

**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr 295 Euro

Abenteuer Ruhestand

Gemeinsam Visionen und Ideen für den Ruhestand entwickeln

Präsenz-Workshop

Dienstag 15.10.2024, 16.00 – 19.00 Uhr

Das „Muss“ endet und das „Kann“ beginnt. In den Ruhestand zu gehen ist eine wunderbare Sache – und gleichzeitig ein großer Schritt in eine neue Lebensphase. Sie haben jahrelang für Ihre Arbeit oder Ihre Familie gelebt und dabei viele Fähigkeiten entwickelt, wie Sie aktiv mit Veränderungen umgehen können. Und nun zeichnet sich der Wechsel in eine neue Lebensphase ab. Fragen Sie sich wie viele andere Frauen in dieser Situation, wie Sie all Ihre Kompetenzen in Zukunft einsetzen werden und was Sie dann aus Ihrem Leben machen wollen? Suchen Sie Ideen und Austausch mit Frauen in einer ähnlichen Lebenssituation, um gemeinsam Ziele, Visionen, Abenteuer und Träume zu entwickeln? In diesem Workshop blicken Sie auf die wichtigen „Säulen“ Ihres Lebens und auf Ihre Lebenskräfte, die Sie privat und beruflich motivieren. Sie entwerfen für sich ein Bild des für Sie stimmigen „Ruhestands“ und planen Umsetzungsschritte.

Referentin Anna Basse, zertifizierte systemische Business-Coachin
Integrations-Trainerin, Ausnahme- u. Krisensituationen

Veranstalterin MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem
Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

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

Anmeldung bis 30.9.2024
MTK-Büro für Chancengleichheit
Telefon 06192 201 1845
E-Mail chancengleichheit@mtk.org
mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum



**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr kostenfrei

Fünf Frühstücks-Impulse für den Arbeitstag

Online Reihe

5-mal Dienstag ab 22.10.2024, 7.30 – 8.15 Uhr

Diese Online-Workshop-Reihe stärkt Sie in 5 x 45 Minuten für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen im Berufsalltag besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit fünf praktischen Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen.

Module:

- Grundlagen der Führung
- Motivation und Selbstmotivation
- Delegation und Ziele
- Kritikstau
- Personalbindung

(Die o.g. Module sind jeweils auch einzeln buchbar).

Referent	Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer
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 V0503330
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	85 Euro

Frauen und Rente

Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Mittwoch 30.10.2024, 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 Celina Bruchhaus, erfahrene Referentin und Beraterin der Auskunfts- 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	Celina Bruchhaus, Auskunfts- und Beratungsstelle, Deutsche Rentenversicherung Hessen
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online-Vortrag. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet.
Anmeldung	bis 23.10.2024 MTK-Büro für Chancengleichheit Telefon 06192 201 1845 E-Mail chancengleichheit@mtk.org mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	kostenfrei



Geld anlegen mit ETF

für Einsteigerinnen und Einsteiger

Online-Workshop

Freitag 1.11.2024, 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?

Der Referent erklärt Ihnen, 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 Einsteiger- und Einsteigerinnen und zur Auswahl von ETF, 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 V0107320
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	25 Euro



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Wing Tsun

Präsenz-Workshop

Samstag 2.11.2024, 10.00 – 14.00 Uhr oder

Samstag 18.1.2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwerfällt, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Doch es ist erlernbar, klar und deutlich in Momenten, in denen Sie sich unbehaglich und bedroht fühlen, "nein" zu sagen. Ziel dieses Tagesseminars ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache sowie einfache Techniken aus dem Wing Tsun trainiert. Wing-Tsun-Kung-Fu wurde selbst von einer Frau entwickelt und gilt als äußerst effektiv, ohne dass für die relevanten Techniken eine große sportliche Fitness oder jahrelange Übung erforderlich sind.

Trainer

Jürgen Krug und Andreas Meinhardt,
erfahrene Kampfkunst Trainer

Veranstalter

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

Ort

Wing Tsun Schule Kelkheim,
Industriestraße 2, Eingang 3
65779 Kelkheim

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 V0300141 oder V0300142

Anzahl-

Teilnehmende

begrenzt

Gebühr

39 Euro

Praktisches Finanzwissen

nicht nur für junge Menschen

Präsenz-Workshop

4-mal Montag 4. + 11.11.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Donnerstag 7.+ 14.11.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Im täglichen Leben steht jeder von uns vor Entscheidungen, die vielfältige finanzielle Angelegenheiten aus unserem privaten Bereich betreffen. Egal in welcher Lebensphase Sie sich befinden, wenn sich die Frage nach Vermögensbildung oder Anschaffung von Wohneigentum stellt: Private Finanzdispositionen haben oftmals ebenso weitreichende wie langfristige Konsequenzen. Die Kursreihe soll Ihnen dabei helfen, einen praktischen Einblick in relevante Finanzthemen des Alltags zu erhalten, Grundbegriffe der Finanzwelt zu verstehen und Ihre eigene Urteilsfähigkeit zu diesen Themen (weiter) zu entwickeln. Dazu ist der Kurs inhaltlich in die folgenden vier Abschnitte gegliedert, die auf wesentliche Aspekte im privaten Finanzbereich fokussieren: Ich brauche eine Kontoverbindung (Konto & Zahlungsverkehr), Buy now – Pay later & digitale Abos (Kontrolle über meine Finanzen), finanzielle Vorsorge für später (Vermögensbildung & Vermögensanlage) und eine große Anschaffung steht bevor (Finanzierung durch Kredit).

Referent

Thomas Schnipp, Finanzexperte und freiberuflicher
Gastdozent der Wiesbaden Business School

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 V0107321

Anzahl-

Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

45 Euro

Priorisierung und Zeitmanagement

ohne Hektik ans richtige Ziel kommen

Präsenz-Workshop

2-mal Mittwoch 6. + 13.11.2024, 17.30 – 19.00 Uhr

Den Fokus behalten, priorisieren und Dinge erledigt zu bekommen, statt diese nur zu beginnen – darum geht es in diesem Kurs. Mit guter Priorisierung und dem richtigen Zeitmanagement lernen Sie, verlässlich Termine einzuhalten und rechtzeitig und in angemessener Qualität zu liefern. Thematisiert werden Zeit- und Kalendermanagement, „innere Schweinehunde“, Priorisierungstechniken und Schätzmethode. Das Gelernte können Sie unmittelbar im Alltag oder Beruf einsetzen.

Referentin Marion Eberle-Herrmann, 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 V0503312

**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr 32 Euro

Die Kurze Stunde der Frauen

Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

Online-Vortrag

Mittwoch 6.11.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Referentin	Prof. Dr. Miriam Gebhardt, Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte, Universität Konstanz
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 V0102327
Anzahl-Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	5 Euro



Künstliche Intelligenz – Eine Einführung

Präsenz-Seminar

Freitag 8.11.2024, 14.00 – 19.00 Uhr

Künstliche Intelligenz (KI) hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen und wird unser Leben weitreichend verändern. So wird sie sowohl mit Hoffnungen als auch mit Ängsten verknüpft. In diesem Seminar werden zunächst die Grundlagen der Prinzipien und Methoden, Möglichkeiten und Grenzen von KI geklärt. Im Anschluss geht es um das praktische Ausprobieren von ChatGPT im beruflichen und privaten Kontext, also um die Frage, wie man mithilfe von Künstlicher Intelligenz Texte und Bilder generieren kann. Wie schreibe ich die richtigen Fragen, um auch die adäquaten Antworten zu erhalten? Wie integriere ich die Tools in meinen Arbeitsalltag? Wie nutze ich ChatGPT z.B. für Texterstellung, Kundenkommunikation oder zur Lernunterstützung?

Referent Jacob Armbruster, Unternehmensberater im Bereich der KI und Digitalisierung

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 V0505323



Anzahl-Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 40 Euro

Leichter und besser Sprechen (Basiskurs)

Präsenz-Workshop

2-mal Freitag 8.11.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag 9.11.2024, 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, Musik- und Stimmpädagogin
Martina Peetz, Logopädin u. integrale Stimmtherapeutin

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 V0503360



**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr 60 Euro

Berufliche (Neu-)Orientierung für Berufseinsteigende und -wechselnde

Präsenz-Workshop

Samstag 9.11.2024, 10.00 – 15.00 Uhr

In diesem Workshop zur beruflichen (Neu-)Orientierung werden Sie bei der Berufs(um-)Orientierung, der Erstellung der Bewerbungsunterlagen und der Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch unterstützt. Fragen zur Eignung können ebenfalls besprochen werden. Wer von der Schule abgeht, mit dem Studium anfängt oder es abbricht, wer berufstätig ist oder es werden will, wer dabei Veränderung sucht und neue Wege für die Karriere erkunden möchte, ist bei diesem Workshop richtig.

Referentin Isabel Gondro, Coachin und Human-Resources-Expertin aus der Großindustrie

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 V0503307



**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 6

Gebühr 40 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

Effektive Kommunikation im Beruf

Präsenz-Workshop

2-mal Samstag + Sonntag 16. + 17.11.2024, 9.30 – 16.30 Uhr

Die Arbeitswelt unterliegt ständiger Veränderung. Der Informations- und Abstimmungsbedarf steigt und kann zu Überforderung führen. Hinzu kommen Besprechungen oder Gespräche im Büro, die anders verliefen, als Sie es sich vorstellten. Kommt Ihnen das bekannt vor? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen effektiver Kommunikation. Eine empathische Gesprächsführung und die Klarheit über die eigenen Bedürfnisse führen zu mehr Klarheit und Effektivität im Berufsleben. So können Sie nach diesem Workshop u.a. heikle Themen souveräner ansprechen, die Motive ihrer Gesprächspartner durchschauen, Veränderungsprozesse initiieren, Meetings zielgerichtet führen, mehr Selbstverantwortung übernehmen und nachhaltigere Entscheidungen treffen. Dieser Kurs basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie erlernen anhand Ihrer Praxisbeispiele: Grundlagen empathischer Kommunikation, eigene Motivationen und Bedürfnisse zu reflektieren, Feedback wertschätzend zu geben und zu nehmen, Grenzen zu setzen, ohne zu verletzen und zielgerichtet mit Vorwürfen und Kritik umzugehen.

Referent Peter Horst Schmitt

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 V0505310

Anzahl-
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 85 Euro

Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen

Awareness-Bildung und mit praktischen Beispielen

Online-Vortrag

Montag 18.11.2024, 15.30 – 18.00 Uhr

Was ist Künstliche Intelligenz (KI) und wie funktioniert sie? Ist Künstliche Intelligenz auch für mich in meinem persönlichen und beruflichen Kontext relevant? Welche Chancen und Möglichkeiten bieten sich speziell für Frauen im Bereich der KI? Frauen sind in dem Bereich KI oft noch unterrepräsentiert. Dies kann Risiken für Frauen haben – wenn Technologien von meist männlich dominierten Unternehmen entwickelt wurden. In einer Welt, in der Technologien unseren Alltag prägen, wollen wir gemeinsam erkunden, wie Frauen von innovativen KI-Tools profitieren können – sei es in der Ausbildung, im Beruf, im Verein oder im privaten Umfeld. Inhalte: KI – Definition und Bedeutung, Arten und Themen von KI-Tools, Anwendungsbeispiele mit Texten, Anwendungsbeispiele mit Bildern, Videos, Audios und Designs, Deepfakes erkennen sowie Chancen, Risiken, Erkenntnisse speziell für Frauen einschätzen lernen.

Referentin	Birgitta Tümmler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Ort	Online. Virtueller Klassenraum
Anmeldung	bis 11.11.2024 unter: https://buero-f.webex.com/weblink/register/rc1525ca16259d8bb73380a17b8730cca
	
Anzahl-Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	kostenfrei

ChatGPT

Effektive Nutzung im Berufsleben

Präsenz-Workshop

2-mal Mittwoch + Freitag 20. + 22.11.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

In der heutigen schnelllebigen digitalen Welt sind KI-Technologien nicht mehr nur eine futuristische Vision, sondern ein integraler Bestandteil unseres Berufslebens. In diesem zweiteiligen Online-Kurs 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. Teilnehmer:innen 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 V0505324
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	54 Euro

Die Heldin in dir – entdecke deine Stärke

Präsenz-Workshop

Samstag 30.11.2024, 9.30 – 17.00 Uhr

Möchten Sie in Ihrem Leben etwas verändern? Stehen Sie vor einer besonderen Aufgabe oder Herausforderung, die Sie annehmen möchten? Der Workshop unterstützt Sie dabei, den entscheidenden Schritt zu gehen und damit Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie erfahren, was Sie aus den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten für Ihre eigene Lebensreise lernen können. Wie Sie Hindernisse überwinden und zur Heldin Ihrer eigenen Geschichte werden. Die Dozentin lädt Sie ein, eine konkrete Herausforderung in den Blick zu nehmen und vertieft die Themen in Eigen- und Gruppenarbeit. Sie entwickeln gemeinsam erste Schritte auf Ihrem Weg der Veränderung. Die Veranstaltung bietet genug Raum für die gemeinsame Entwicklung eines Umsetzungsplans für Ihren Wunsch nach Veränderung.

Referentin Ute Janik, Journalistin, Redakteurin und Personalreferentin

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 V0107305

**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr 64 Euro

KI im Unternehmen

Wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Online-Vortrag

Dienstag 3.12.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Referentin Andrea Martin, Leiterin, IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme; Mitglied im bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat

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 V0102332

**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr 5 Euro

Zukunft gestalten

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden

Präsenz-Workshop

Donnerstag 6.12.2024, 16.30 – 18.00 Uhr

In einer Welt, die sich rasant weiterentwickelt und in der die Künstliche Intelligenz eine immer größere Rolle spielt, ist es entscheidend, nicht nur zu verstehen, was KI ist, sondern auch, wie sie unsere Arbeit und unser tägliches Leben beeinflusst. In diesem Workshop ergründen wir gemeinsam die faszinierenden Aspekte der Künstlichen Intelligenz. Wir beginnen mit den Grundlagen – was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert und warum sie so wichtig ist. Von dort aus erkunden wir verschiedene Teilbereiche der KI, darunter maschinelles Lernen, natürliche Sprachverarbeitung und Robotik. Wir diskutieren auch ethische Fragen und betrachten, wie KI unsere Zukunft prägen könnte.

Der Kurs ist ideal für alle, die ihr Verständnis von Künstlicher Intelligenz vertiefen möchten – egal, ob im beruflichen oder privaten Kontext oder einfach aus Neugier auf dieses spannende und zukunftsweisende Thema.

Referent Thorsten Witkowski, staatlich geprüfter Kommunikationswirt mit langer Berufserfahrung im Marketingbereich

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 V0107332



Anzahl-Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 8 Euro

"Jetzt rede ich!"

Auftritts- und Präsentationscoaching für Frauen

Präsenz-Workshop

Samstag 14.12.2024, 9.30 – 17.00 Uhr

Eine Präsentation, eine Rede oder ein wichtiges Meeting steht Ihnen bevor. Klar, dass Sie überzeugend „überkommen“ wollen. Doch da ist diese innere Stimme: Schaffe ich das überhaupt? Wollen Sie diese Angst überwinden und souverän vor Publikum auftreten? Möchten Sie in einem Meeting selbstbewusst und sicher Ihre Position vertreten? Dann ist dieser Workshop der richtige für Sie. Sie erfahren, wie Sie mit Inhalt, Körpersprache und Stimme an Ausstrahlung gewinnen und Ihr Fachwissen in einen wirksamen Auftritt verwandeln. Außerdem arbeiten Sie gemeinsam an den inneren Kritikern und stärken Ihr Selbstbild. Ute Janik betrachtet wirksames Präsentieren nicht rein handwerklich, sondern ganzheitlich. Es ist wichtiger, in eine authentische innere Haltung zu kommen, als große Gesten einzustudieren. Sie üben mit hohem Praxisanteil und wiederholtem Feedback im geschützten Kreis mit anderen Frauen, denen es ebenso geht. Sie lernen, die eigene Persönlichkeit zur Wirkung zu bringen.

Referentin Ute Janik, Journalistin, Redakteurin und Personalreferentin

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 V0503306

Anzahl-Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 65 Euro

Künstliche Intelligenz

Wie verändert sie unser tägliches Leben?

Präsenz-Workshop

Samstag 14.1.2025, 19.15 – 20.45 Uhr

Künstliche Intelligenz (KI) hat sich schneller als andere technische Revolutionen wie das Fernsehen, das Telefon oder das Internet zu einem wichtigen Faktor im täglichen Leben von uns allen entwickelt. Wir haben alle (bewusst oder unbewusst) täglich mit ihr zu tun. Wie beeinflusst sie aber ganz konkret unser (persönliches) Leben und welche faszinierenden neuen Möglichkeiten eröffnet sie jedem von uns? Aber auch: Welche Gefahren birgt sie und wie beeinflusst sie die Wahrnehmung unserer Umwelt? Unter anderem diesen Fragen gehen wir in dem Vortrag auf den Grund.

Referent Dr. Michael Raffel, Dozent, Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft (HMKW) Frankfurt

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 V0107331

**Anzahl-
Teilnehmende** mindestens 5

Gebühr 8 Euro

Rückwärtsplanung

Planungstechnik für die Erreichung eigener Ziele

Präsenz-Workshop

Mittwoch 15.1.2025, 18.00 – 20.15 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; 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 V0503313

Anzahl-Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 25 Euro

Gesund im Beruf – MindBodyCircle®

Präsenz-Workshop

2-mal Samstag + Sonntag 25. + 26.1.2025, 9.30 – 16.00 Uhr

Es bedarf heute besonderer Fähigkeiten und gesunder Routinen, um die Herausforderungen des Arbeitsalltags bewältigen zu können. MindBodyCircle® ist ein praxisorientierter Trainingszyklus mit dem Ziel, Schlüsselfähigkeiten zu vermitteln, die leicht durch erlernbare Methoden in den Alltag integriert werden können. Inhalte des Seminars sind:

- Wahrnehmungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Körperintelligenz
- Distanzierungsfähigkeit – „raus aus dem Hamsterrad“
- Gelassen mit Stress umgehen
- Die Kraft des Loslassens
- Life-Balance
- Achtsamkeit – das Präsenztraining
- Gesundheit und Wohlbefinden

Das Training ist erlebnis-, erkenntnis- und praxisorientiert und für alle Menschen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referentin	Sabine Bagnato, Coachin
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 V0503320
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	85 Euro



In Kooperation mit



sowie **Celina Bruchhaus**, 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: chancengleichheit@mtk.org

www.mtk.org

/MainTaunusKreis
 /mtk_info
 /main.taunus.kreis