

Veranstaltungen für Frauen  
jeden Alters  
im Main-Taunus-Kreis



jeweils montags 20:00 Uhr  
Eintritt 3,- EUR

**09.09.2019**      **„Von Mücken und Elefanten“**  
**Konfliktkompetenz im Alltag: Der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit**  
Referentin:      Tanja Ziegler, Mediatorin  
Organisation:    Gleichstellungsstelle der Stadt Kelkheim, Tel. (0 61 95) 803 302  
Veranstaltungsort: Rathaus 65779 Kelkheim, Gartensaal, Gagernring 6

Haben Sie auch schon mal aus einer Fliege einen Elefanten gemacht? Merken Sie, dass Sie in schwierigen Situationen „nicht richtig“ reagieren? Wissen Sie nicht so genau, wie Sie mit einer Konfliktsituation oder vielleicht auch mit einer anderen Person umgehen sollen? Manchmal trifft uns ein Problem scheinbar aus dem Nichts heraus. Manchmal merken wir aber auch, dass sich unsere Zufriedenheit, sei es zu Hause oder im Beruf, im Laufe der Zeit verschlechtert hat.

An diesem Abend hören Sie, welche Konflikttypen es gibt und wie sich die jeweiligen Charaktere in konkreten Situationen verhalten. Sie verstehen, was Konfliktfähigkeit bedeutet und wissen, welche Bausteine Sie brauchen, um neue Lösungsansätze zu finden.

**28.10.2019**      **„Prokrastination – Aufschieberitis“**  
**Morgen, morgen nur nicht heute**  
Referentin:      Sonja Schneider-Blümchen,  
Diplom Betriebswirtin, Expertin für Zeit-, Selbst- und  
Kommunikationsmanagement, zertifizierte Trainerin, Coach  
Organisation:    Gleichstellungsstelle Stadt Eschborn, Tel. (0 61 96) 490 109  
Veranstaltungsort: Rathaus 65760 Eschborn, Rathausplatz 36  
Kleiner Sitzungssaal-Eingang aus Richtung Parkdeck Am Stadtpfad

Aufschiebeverhalten in Beruf und Alltag ist weit verbreitet. Viele von uns haben es schon selbst erlebt. Anstatt wichtige Dinge anzugehen, Entscheidungen zu treffen oder die ungeliebte Steuererklärung zu machen, schieben wir diese Dinge vor uns her und widmen uns lieber angenehmeren Themen. Aber die nicht so angenehmen Dinge müssen trotzdem bearbeitet werden. Die Referentin des Abends, Sonja Schneider-Blümchen, gibt Tipps, dieses Verhalten zu ändern, nach dem Motto: Jetzt gehe ich es an.



Veranstaltungen für Frauen  
jeden Alters  
im Main-Taunus-Kreis



11.11.2019

**„Aktiv und hitzefrei durch die Wechseljahre“**

Referentin: Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit  
Organisation: Gleichstellungsstelle Stadt Eppstein, Tel. 0163-3976048  
Ev. Familienzentrum, <https://www.familienzentrum-eppstein.de/>  
Veranstaltungsort: „Laden“ – direkt am Wernerplatz, 65817 Eppstein, Burgstraße 55

„Frau“ erfährt, wie gut und selbstbestimmt sie durch die aufregende Wechselzeit kommt. Medizinisch heißen Wechseljahre Klimakterium - griech. „Klimax“, also Leiter, Treppe. Als Frau erreichen wir eine neue Stufe unseres Lebens. Was passiert in dieser Zeit körperlich aber auch seelisch? Kommt das alles, was wir in den Medien oder von Freundinnen hören, in den Wechseljahren auf mich zu? Oder bin ich schon mitten drin? Muss ich jetzt Hormone nehmen? Welche alternativen Behandlungsmethoden gibt es? Das sind wichtige Fragen, die sich Frauen ab Mitte 40 stellen und die Andrea Mohr beantworten möchte.

02.12.2019

**„STIMME - STIMMUNG - KÖRPERSPRACHE“**

Referentinnen: Nicole Jochim-Schmidke, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Barbara Kuther-Großmann, Logopädin  
Organisation: Frauenbüro der Stadt Flörsheim, Tel. (0 61 45) 955-163  
Veranstaltungsort: Stadtbücherei 65439 Flörsheim, Kapellenstraße 1

Wenn Menschen zusammenkommen kommunizieren sie, sogar auch dann, wenn kein Wort fällt. Gefühle rufen nonverbale Körpersignale hervor und die Stimme spiegelt unsere Persönlichkeit und unsere Befindlichkeit in der jeweiligen Sprechsituation.

An der Stimme ist erkennbar, ob wir uns in unserer Haut wohlfühlen, aber auch wie sehr das mit unseren Gefühlen überein „stimmt“ was wir sagen. Erläutert wird, wie eng unsere Stimmfunktion mit uns als ganzen Menschen zusammenhängt und wie wir uns dies bewusst machen, um besser gehört zu werden.

