

# 2024

## **Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm für Frauen**



# Übersicht Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm für Frauen 2024

## Liebe Frauen,

Fortbildung ist heute ein wichtiger Baustein zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung. Auch im Jahr 2024 bieten wir Ihnen deshalb wieder ein abwechslungsreiches Seminarprogramm an. Wie in jedem Jahr gibt es eine Menge neuer Angebote für Sie zu entdecken.

### Besuchen Sie beispielweise:

- Veranstaltungen im Finanzmonat Februar
- Befreiung aus dem Zeitdiktat
- Was will ich und wenn ja, wie geht das?
- Was Ihre Körpersprache über Sie verrät – eine spannende Reise zu sich selbst
- Starke Kommunikation
- Business-Yoga für Frauen – Yoga-Impulse für den Berufsalltag

Ob Neues oder Altbewährtes, ob Präsenz- oder Onlineveranstaltung, es ist sicher ein passendes Seminar für Sie dabei. Nutzen Sie Ihre Chance und bilden Sie sich weiter, denn der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Entwicklung Ihrer Fähigkeiten und Stärken!

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und neue Anregungen.



**Beate Friedrich**  
Leiterin Fachdienst Frauen  
und Chancengleichheit



**Karl-Friedrich Frese**  
1. Kreisbeigeordneter

Anmeldung über den Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Landkreises Waldeck-Frankenberg unter der Tel.-Nr. 05631 954 1318,  
per E-Mail an [frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de](mailto:frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de) oder  
über [www.landkreis-waldeck-frankenber.de](http://www.landkreis-waldeck-frankenber.de). Dort gibt es  
auch weitere Informationen zu den Veranstaltungen 2024.

## FINANZEN

- Onlineveranstaltung „Geldanlage für Frauen – Einfach. Anfangen – Schritte auf dem Weg dahin“ **6**
- Onlineveranstaltung „Geldanlage transparent und verständlich erklärt“ **8**
- Onlineveranstaltung „Für eine bessere Zukunft: nachhaltig Geld anlegen“ **9**
- Onlineveranstaltung „Altersvorsorge auf dem neuesten Stand“ **11**
- Informationsveranstaltungen „Rund ums Thema Geld“ **6, 21**

## GESUNDHEIT UND LEBENSLAGEN

- Tagesseminar „Was will ich und wenn ja, wie geht das?“ **12**
- Tagesseminar „Befrei dich aus dem Zeitdiktat – surfe auf der Welle der Zeitqualität“ **13**
- Onlineveranstaltung „Dauerstress und seine Folgen – endlich raus aus dem Hamsterrad“ **18**
- Tagesseminar „Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen – die große Herausforderung Care-Arbeit“ **19**
- Tagesseminar „Business-Yoga für Frauen – Yoga-Impulse für den Berufsalltag“ **20**
- Onlineveranstaltung „Mental Load – der unsichtbare Stress“ **23**
- Informationsveranstaltungen „Trennung/Scheidung“ **12, 14, 16**
- Informationsveranstaltung „Eltern-Kinder-Verhältnis – Rechte/Pflichten – Unterhaltsansprüche“ **13**

## PERSÖNLICHKEIT

- Tagesseminar „Frau will gehört werden. Unsere Stimme – Spiegel der Persönlichkeit“ **5**
- Tagesseminar „Frauen verschaffen sich Gehör!“ **16**
- Tagesseminar „Starke Kommunikation – Deeskalation und Bewältigung von Konflikten“ **20**
- Tagesseminar „Was Ihre Körpersprache über Sie verrät – eine spannende Reise zu sich selbst“ **22**

## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

- One Billion Rising **6**
- Fasten-Woche, nach Buchinger,  
auf der Insel Norderney **8**
- Frauen am Meer - Inselentspannung auf  
der Insel Norderney **10**
- Internationaler Frauentag **11**
- Girls' Day **14**
- 3. Nationaler Aktionstag gegen Catcalling **15**
- Erlebnisfreizeit für Alleinerziehende im  
Jugendseeheim Sylt **15**
- Auszeit für Frauen in Südfrankreich **17**
- Orange Day **23**

## Februar

### **03.02. TAGESSEMINAR „FRAU WILL GEHÖRT WERDEN. UNSERE STIMME – SPIEGEL DER PERSÖNLICHKEIT“**

**10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen  
Referentin: Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin,  
Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main

Für Frauen ist es im Gegensatz zu Männern oft schwieriger,  
sich im Job oder in großen Menschengruppen sprachlich  
durchzusetzen und wirkungsvoll, souverän und kompetent  
aufzutreten. Frauen, die mit ihrer Stimme richtig umzugehen  
wissen, werden ernster genommen. Je verspannter oder  
ängstlicher frau ist, desto unsicherer klingt die Stimme, je  
entspannter Sie sind, desto voluminöser und voller wird Ihre  
Stimme klingen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Atem-  
technik zu verbessern, um so Ihre optimale Sprechstimmla-  
ge zu finden und dadurch mehr Ausdruckskraft zu gewinnen.

#### **Inhalte:**

- Entspannungsübungen
- die richtige Atemtechnik als Fundament einer  
starken Stimme
- Öffnung der Resonanzräume
- Übungen zu Artikulation und Aussprache
- Ausübung von verschiedenen ausgewählten Texten  
Akzentuierung, Lautstärke, Sprechtempo, Modulation  
und Atemführung

**Anmeldung bis 18.01.2024 im Fachdienst Frauen  
und Chancengleichheit oder über die Webseite des  
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## 05.02. **INFORMATIONSVORANSTALTUNG**

### **„RUND UMS THEMA GELD“**

**18:30 – 20:00 Uhr in 34454 Bad Arolsen, Birkenweg 11, Jugend- und Kulturzentrum COME IN**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referent: Andreas Göbel, Schuldnerberatungsstelle Money Masters e.V.

Das zur Verfügung stehende Einkommen reicht immer weniger aus, den Lebensunterhalt zu bestreiten, nicht zuletzt durch die aktuellen Preissteigerungen und durch die steigenden Energiekosten. Ein Ende ist trotz politischer Maßnahmen nicht in Sicht bzw. völlig unkalkulierbar. Die allgemeine wirtschaftliche Lage verschärft die ohnehin hohe Verschuldungssituation von privaten Haushalten in Deutschland. Der Schuldnerberater zeigt in der Veranstaltung aktuelle Verschuldungsfallen auf, insbesondere solche, in die Frauen häufig tappen und wie sie den Fallen begegnen bzw. wieder herauskommen. Ein Schwerpunkt ist auch die monatliche Budgetplanung. Ein reger Austausch der Teilnehmenden ist erwünscht.

## 14.02. **„ONE BILLION RISING“ - WELTWEITE TANZ-DEMO GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN**

Gemeinsam für eine Welt ohne Gewalt an Frauen und Mädchen aufstehen, tanzen, laut sein.

**Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## 15.02 **ONLINEVERANSTALTUNG**

### **„GELDANLAGE FÜR FRAUEN – EINFACH. ANFANGEN – SCHRITTE AUF DEM WEG DAHIN“**

**18:00 – 19:30 Uhr**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und dem Frauenbüro Langen

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Melanie Usselman, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

Frauen arbeiten hart für ihr Geld. Wenn es aber um die Anlage des Geldes geht, greifen die meisten auf Tagesgeld zurück oder lassen es auf dem Girokonto liegen. Das hat vielfältige Gründe, wie Studien belegen. Viele Frauen denken, sie müssten deutlich mehr wissen, um zu investieren – während Männer einfach loslegen. Ein weiterer Mythos ist, dass man für Geldanlage reich sein muss. Und letztlich ist oft fehlende Zeit ein Thema, denn Frauen haben nach wie vor ein hohes Maß an Care-Arbeit zu leisten. All das resultiert darin, dass das Ersparte von Frauen unter Potenzial bleibt, was sich besonders beim mittel- bis langfristigen Vermögensaufbau negativ bemerkbar macht.

#### **Inhalte:**

- wie eine Vermögensstruktur in kurz-, mittel- und langfristigen Töpfen aussehen kann
- welche Anlageinstrumente es gibt
- was ihr Für und Wider ist
- was ein Depot ist
- wie man eines eröffnet
- worauf bei der Geldanlage geachtet werden sollte (inkl. Inflation)
- welche Trends es bei der Geldanlage gibt, etc.

Dabei gehen wir auf die oben genannten Anlagemythen ein, denn Geldanlage ist auch schon mit kleinen Beträgen möglich, frau muss viel weniger wissen, als sie denkt. Auch der zeitliche Aufwand ist individuell gestaltbar. Ziel ist es, Geldanlage zu etwas so Alltäglichem wie Zähneputzen zu machen. Kein Thema: Individuelle Anlageberatung oder Empfehlung von Anlageinstrumenten

**Anmeldung bis 06.02.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## **17.02.- 24.02. „FASTEN-WOCHE NACH BUCHINGER“ FÜR FRAUEN AUF DER INSEL NORDERNEY IM HAUS WALDECK**

Beim Fasten handelt es sich um einen freiwilligen Nahrungsverzicht.

Fasten hilft dem Körper dabei, sich zu entgiften und gesundheitliche Beschwerden zu lindern sowie chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Zudem bietet es eine Auszeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen und das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Wanderungen, Yoga, Pilates, verschiedene Entspannungstechniken und Kreativangebote unterstützen die Teilnehmerinnen der Fastenwoche dabei. Dieser Kurs ist nur für gesunde Fastenwillige geeignet.

### **Kosten:**

- Teilnahmegebühr für das Programm: 150 Euro
- Hotelpauschale mit Fastenverpflegung:  
364 Euro pro Person im Einzelzimmer  
336 Euro pro Person im Doppelzimmer

### **Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit**

## **20.02. ONLINEVERANSTALTUNG „GELDANLAGE TRANSPARENT UND VERSTÄNDLICH ERKLÄRT“**

**18:00 – 19:30 Uhr**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Carmen Stephan, Diplom-Kauffrau und Finanzmentorin, Frankfurt am Main

In diesem Online-Workshop schauen wir auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds und Exchange Traded Funds bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind. Außerdem lernen Sie an konkreten Beispielen, wie sich die Geldentwertung durch Inflation auf Ihre

Ersparnisse auswirkt und wie Sie sich davor schützen können. Dieser Online-Workshop richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.

### **Anmeldung bis 11.02.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## **22.02. ONLINEVERANSTALTUNG „FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT: NACHHALTIG GELD ANLEGEN“**

**18:00 – 19:30 Uhr**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und dem Frauenbüro Langen

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Melanie Usselman, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

Nicht nur Geld anlegen, sondern damit auch etwas zum Guten verändern: darauf setzt nachhaltige Geldanlage. Ihre Bedeutung hat in den letzten Jahren stark zugenommen und es gibt eine Vielzahl von Angeboten, die auf positive Veränderungen beim Klima, der Wasserversorgung, Nahrungsmittelsicherheit und vieles mehr setzen. Schon lange bevor nachhaltige Geldanlage in der Anlageberatung zum Standard wurde, waren es vor allen Dingen Frauen, denen das Thema wichtig war. Frauen haben oftmals eine andere Herangehensweise an das Thema als Männer. In dem Dschungel aus verschiedenen Angeboten, mit denen wir heute konfrontiert werden, besinnen wir uns zurück: was ist mir für die Zukunft wichtig? Wie kann ich das in eine Anlage übertragen?

### **Inhalte:**

- Status quo: von A wie Artenvielfalt bis Z wie Zukunft
- warum eine Investition die Welt besser machen/ verändern kann
- was eine nachhaltige Geldanlage ist
- welche Werte den Teilnehmerinnen wichtig sind

- welche Anlagemöglichkeiten es gibt
- wie sie in ein gut strukturiertes Depot passen können

Ziel ist, eine wertebasierte Orientierung im mittlerweile sehr komplexen Angebot nachhaltiger Anlagen zu geben. Kein Thema: Individuelle Anlageberatung oder Empfehlung von Anlageinstrumenten.

**Anmeldung bis 13.02.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

### **25.02.- 03.03. „FRAUEN AM MEER“ - INSELENTSPANNUNG AUF DER INSEL NORDERNEY IM HAUS WALDECK**

Wind und Wetter, weite Strände und viel Ruhe – zum Jahresanfang bietet Norderney eine Pause vom stressigen Alltag. Unter dem Motto „Eine Woche Zeit für mich“ sind Frauen zu einem Entspannungsurlaub eingeladen. Wanderungen am Sandstrand, Anleitungen zu Bewegungs-, Entspannungs-, Yoga- und Kreativeinheiten - das Programm ist vielfältig und lässt Freiraum für eigene Unternehmungen. In der Gruppe oder allein kann man Energie auftanken.

#### **Kosten:**

- Teilnahmegebühr für das Programm: 210 Euro
- Hotelpauschale mit Halbpension:
  - 483,70 Euro pro Person im Einzelzimmer
  - 448,70 Euro pro Person im Doppelzimmer

**Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit**

### **27.02. ONLINEVERANSTALTUNG „ALTERSVORSORGE AUF DEM NEUESTEN STAND“**

**18:00 – 19:30 Uhr**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Carmen Stephan, Diplom-Kauffrau und Finanzmentorin, Frankfurt am Main

Die Anzahl der Altersvorsorgeprodukte ist gefühlt unendlich groß und kaum ein Laie blickt durch bei dem übergroßen Angebot. In diesem Workshop gibt Carmen Stephan einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausgeht. Thema sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und Exchange Traded Funds eine solide Altersabsicherung aufbauen können. Dieser Online-Workshop richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.

**Anmeldung bis 18.02.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## **März**

### **08.03. INTERNATIONALER FRAUENTAG AUSSTELLUNG „STARKE FRAUEN“**

**mit musikalischer Begleitung durch das Duo tonArt**

**18:30 Uhr in 34497 Korbach, Kirchplatz 2**

**Wolfgang-Bonhage-Museum**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit**

### 14.03. **INFORMATIONSVORANSTALTUNG** **„TRENNUNG/SCHIEDUNG“**

**19:30 Uhr in 34454 Bad Arolsen, GroÙe Allee 16**  
**Punkt e.V. (Kreisverband der Treffpunkte e.V.)**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin

Der Vortrag soll einen allgemeinen Überblick über die anlässlich einer Trennung oder Scheidung zu erwartenden rechtlichen Probleme geben. Im Vordergrund stehen das Scheidungsverfahren nebst Versorgungsausgleich, die Scheidungsfolgesachen Zugewinn- und Vermögensausgleich sowie Auseinandersetzung von Immobilien und Schulden. Diese Thematik umfasst das Sichern von Unterlagen, Klären von Ansprüchen, Rechten und Pflichten.

**Anmeldung bis 11.03.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

### 16.03. **TAGESSEMINAR** **„WAS WILL ICH UND WENN JA, WIE GEHT DAS?“**

**10:00 - 16:00 Uhr in 34549 Edertal-Wellen,**  
**Bachstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus**

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Monika Paul, Bewegungs- und Entspannungs-  
pädagogin, Mediatorin, Ergotherapeutin

Erfolg im Beruf, Aufstieg auf der Karriereleiter, Entspannung in der Freizeit, Erfüllung in der Partnerschaft, Glück und Harmonie in der Familie – was brauche ich und wie kann ich das Erreichen meiner Ziele überhaupt möglich machen? Wie geht das mit der Work-Life-Balance, der Entfaltung meiner Potenziale und was sind meine Ressourcen? Leben in Balance, um erfolgreich und glücklich in Beruf und Alltag zu sein? In diesem Workshop wenden wir uns den unterschiedlichen Lebenswegen und Zielen der Teilnehmerinnen zu und werden über Reflexion, fachlichen Input, Entspannungs-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen Strategien zur Selbstverwirklichung erarbeiten.

#### **Inhalte:**

- Gesundheitsförderung für Frauen
- Entspannungs- und Genusstraining
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Achtsamkeit in Beziehungen
- Toolbox Kommunikation

**Anmeldung bis 07.03.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

### 21.03. **INFORMATIONSVORANSTALTUNG** **„ELTERN-KINDER-VERHÄLTNIS - RECHTE/PFLICHTEN -** **UNTERHALTSANSPRÜCHE“**

**19:30 Uhr in 34454 Bad Arolsen, GroÙe Allee 16,**  
**Punkt e.V. (Kreisverband der Treffpunkte e.V.)**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin

Ziel des Vortrages ist die Erörterung aller Probleme im Zusammenhang mit familiären Bindungen. Hier spielen das Sorgerecht, das Umgangsrecht, die Zugehörigkeit von Kindern, Unterhaltsansprüche zwischen Eltern und Kindern eine Rolle. Das Thema umfasst Gesetzesänderungen sowie einen kurzen Einblick in die Frage des Elternunterhaltes.

**Anmeldung bis 18.03.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## **April**

### 20.04. **TAGESSEMINAR** **„BEFREI DICH AUS DEM ZEITDIKTAT -** **SURFE AUF DER WELLE DER ZEITQUALITÄT“** **10:00 - 16:00 Uhr in 34516 Vöhl, Im Breitenbachtal 1,** **Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach &  
Trainerin, Idstein

Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt und erschöpft. Das Gefühl, alles nicht mehr bewältigen zu können, stellt sich als Dauerzustand ein und lässt Unzufriedenheit und Überforderung entstehen. Der Takt der Zeit wird immer schneller und wird meistens fremd vorgegeben. Dabei verlieren wir die wirkliche Zeitqualität aus den Augen. Wer ist eigentlich der Taktgeber? Was brauchen Frauen, um in eine innere Ausgewogenheit und Stärke zu kommen? In diesem Workshop gehen wir auf Ursachensuche für das alltägliche Zeitdiktat. Wir werden Übungen und Werkzeuge kennenlernen, um Zeitqualität intuitiv zu erfassen und dann für uns nutzbar zu machen.

#### **Inhalte:**

- Ursprünge der Zeittaktung
- Zeitqualität und Zyklen
- äußere Umstände und das Zeitdiktat
- der richtige Zeitpunkt
- Übungen und Werkzeuge

**Anmeldung bis 04.04.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

#### **25.04. GIRLS' DAY**

**Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## **Mai**

#### **23.05. INFORMATIONSVERANSTALTUNG „TRENNUNG/SCHEIDUNG“**

**18:00 Uhr in 34537 Bad Wildungen, Brunnenstr. 53, Frauenberatungsstelle**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Isabel Detsch, Rechtsanwältin, Kanzlei Martin Ernst und Kollegen, Frankenberg

Der Vortrag beinhaltet die rechtlichen Rahmenbedingungen der Trennung und Scheidung sowie die ersten Schritte einer wirkungsvollen Krisenbewältigung. Die frühe Erkenntnis der Rechte und Pflichten bei Trennung und Scheidung hilft, spätere Streitpunkte zu vermeiden und kann dazu beitragen, den Konflikt zu entschärfen. Der Vortrag wird sich inhaltlich mit Fragen des Kindes- und Ehegattenunterhalts, des Umgangs- und Sorgerechts, der Teilung des Hausrates und der Ehemohnung, der güterrechtlichen Auseinandersetzung und des Versorgungsausgleichs und des Ablaufs des Scheidungsverfahrens beschäftigen.

**Anmeldung bis 17.05.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## **Juni**

#### **07.06. 3. NATIONALER AKTIONSTAG GEGEN CATCALLING**

**Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## **Juli**

#### **28.07.-04.08. ERLEBNISFREIZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE IM JUGENDSEEHEIM SYLT**

Mitten in den Dünen zwischen Kampen und List liegt – ruhig in die Landschaft eingebettet – das Jugendseeheim des Landkreises Kassel. Väter und Mütter können hier mit ihren Kindern entspannen und die Seele baumeln lassen – aber auch zahlreiche Angebote aus Bewegung, Spiel, Sport und Natur nutzen.

**Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit**

## September

### 10.09. **INFORMATIONSVORANSTALTUNG** **„TRENnung/SCHEIDUNG“**

**19:30 Uhr in 34497 Korbach, Kirchstr. 7,  
Bürgerhaus, Raum 118**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Claudia Faß-Strey, Fachanwältin  
für Familienrecht

Der Vortrag soll einen allgemeinen Überblick über die anlässlich einer Trennung oder Scheidung zu erwartenden rechtlichen Probleme geben. Informiert wird über den Ablauf des Scheidungsverfahrens, über die Themen Kindes- und Ehegattenunterhalt, Sorge- und Umgangsrecht sowie Zugewinn- und Versorgungsausgleich.

### 28.09. **TAGESSEMINAR** **„FRAUEN VERSCHAFFEN SICH GEHÖR!“** **10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl, Im Breitenbachtal 1, Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach &  
Trainerin, Idstein

Weibliche Impulse und Aussagen werden in überwiegend männlich besetzten Kreisen öfter einmal überhört. Doch gerade in diesen Krisenzeiten können weibliche Standpunkte neue Wege eröffnen. Sind wir mutig und stehen für unsere Ideen auf. Jetzt ist die Zeit, in der wir uns zeigen und uns selbst so wichtig nehmen sollten, dass wir auch gehört werden, damit wir für unsere Ideen Unterstützung und Gleichgesinnte finden.

#### **Inhalte:**

- Aufmerksamkeit und Interesse erzeugen
- Augenhöhe hat etwas mit Haltung zu tun
- Stopp sagen und Bedürfnisse äußern
- eigene Grenzen erkennen und wahren
- die Kraft der Sprache kennen und nutzen

**Anmeldung bis 12.09.2024 im Fachdienst Frauen  
und Chancengleichheit oder über die Webseite des  
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## Oktober

### 07.10.- **AUSZEIT FÜR FRAUEN IN SÜDFRANKREICH** 14.10. **RAUS AUS DEM ALLTAG - DAS EIGENE LEBEN MAL AUS DER DISTANZ BETRACHTEN -**

- entsleunigen, zur Ruhe kommen
- sich im geschützten Rahmen mit anderen  
Frauen austauschen
- Antworten für persönliche Fragen finden
- sich erholen und schöne Momente genießen

Beratung und Austausch in der Gruppe im wunderschönen Minervois können Ihnen helfen, wieder in die Balance zu kommen. Sie wohnen in einer schicken Ferienwohnung und/oder einem Ferienhaus. Die Anreise erfolgt individuell per Auto, Zug oder Flug. Sehr günstige Flüge (ab 70,00 € hin und zurück) sind möglich. Wegen möglicher Flugzeitenänderungen kann es unter Umständen zu geringfügigen Änderungen des oben genannten Zeitraums kommen.

#### **Inklusive Leistungen:**

- 15 Stunden Coaching in der Gruppe
- Unterkunft in Doppelzimmern zur Einzelnutzung  
oder Doppelnutzung
- Organisation der Einkäufe
- Organisation von Ausflügen und kleinen Exkursionen
- Unterstützung bei der Reiseplanung

#### **Kosten:**

580,00 Euro pro Person im Einzelzimmer

530,00 Euro pro Person im Doppelzimmer

Leitung: Brigitte Peters, Supervisorin,  
Coach und Kennerin der Region

## Nähere Informationen und Anmeldung

bis zum 30.06.2024 unter:

brigitte.pe@t-online.de

05641 7449933 oder 0151 59487906

### 08.10. ONLINEVERANSTALTUNG

#### „DAUERSTRESS UND SEINE FOLGEN - ENDLICH RAUS AUS DEM HAMSTERRAD“

**17:00 – 19:00 Uhr**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Andrea Mohr, Heilpraktikerin,

Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen. Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der ganzheitlichen Naturheilkunde als Ergänzung zur Schulmedizin Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederherstellen können und wie Sie die Signale Ihres Körpers frühzeitig erkennen, um gegenzusteuern.

#### Inhalte:

- Gesundheitliche Folgen von Stress
- Einfluss von Hormonen
- Rolle des Immunsystems unter Stress
- Gewicht und Cortisol – Regulation des Blutzuckers
- „Adaptogene“ – Pflanzliche Regulation

**Anmeldung bis 29.09.2024 im Fachdienst Frauen  
und Chancengleichheit oder über die Webseite des  
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

## November

### 02.11. TAGESSEMINAR

#### „MEINE BEDÜRFNISSE, FAMILIE & JOB IN EINKLANG BRINGEN - DIE GROSSE HERAUSFORDERUNG CARE-ARBEIT“

**10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl, Im Breitenbachtal 1,  
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Be-  
wusstseinstainerin, Hofheim

Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Die Auswirkungen sind groß: Stress und Druck - viele Frauen sind gefangen in der Spirale der Belastungen. Ganz zu schweigen von den Dingen, die uns sowieso immer wieder durch den Kopf gehen: Sie möchten entspannter sein und eine gelungene Balance zwischen Kümern und den eigenen Bedürfnissen erleben? Sich weniger gereizt, weniger hin- und hergerissen fühlen? Sich nicht mehr vom schlechten Gewissen plagen lassen? Ihre Gesundheit und gute Beziehungen so wie eine grundlegende Zufriedenheit sind Ihnen wichtig?

#### Inhalte:

- Spagat zwischen Familie und Job erkennen sowie eigene Lösungen finden
- eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

**Anmeldung bis 17.10.2024 im Fachdienst Frauen  
und Chancengleichheit oder über die Webseite des  
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**09.11. TAGESSEMINAR  
„BUSINESS-YOGA FÜR FRAUEN - YOGA-IMPULSE  
FÜR DEN BERUFSALLTAG“**

**10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl**

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen  
Referentin: Svenja Lotze, Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologischer Coach

Ständiges Sitzen, permanenter Termindruck und manchmal auch eintönige Arbeiten können sich nachhaltig negativ auf Körper, Geist und Seele auswirken. In diesem Business-Yoga-Workshop erfährst du, wie Stress auf Geist und Körper wirkt, welche muskulären Dysbalancen sich aus dem ständigen Sitzen ergeben können und vor allem, wie du durch kleine Übungen einen Unterschied machen kannst. Der Workshop ist eine Mischung aus Theorie und Yoga-Praxis. Wir verzichten dabei auf wilde Verrenkungen und stellen stattdessen Übungen in den Vordergrund, die sich leicht erlernen und in deinem Arbeitsalltag umsetzen lassen, deinen Körper mobilisieren und dich mental entspannen lassen.

**Anmeldung bis 31.10.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**16.11. TAGESSEMINAR  
„STARKE KOMMUNIKATION - DEESKALATION UND  
BEWÄLTIGUNG VON KONFLIKTEN“**

**10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen  
Referentin: Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Stress oder Überforderung beeinflussen unsere Kommunikation. Wir sind möglicherweise nicht fähig, unser Gegenüber wahrzunehmen. Häufig entstehen Missverständnisse, das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen oder Schuldgefühle rücken in den Vordergrund. Konflikt-

potenzial kann durch unterschiedliche Interessen und Ziele, Werte und Ansichten entstehen. Die ungleiche Wahrnehmung und Art, die Dinge zu betrachten, führen häufig zu Interpretationen, Bewertungen und Erwartungen. Emotionen, die von unserer inneren Welt gesteuert werden, hindern uns häufig daran, klar zu denken. Viele stellen eigene Bedürfnisse in den Vordergrund, andere stellen sie zurück oder kennen sie gar nicht. Auch ein unterschiedlicher Wissensstand kann Konfliktpotenzial herbeiführen. In diesem Workshop erlernen Sie führungsstarke Kommunikation und finden Ihren Weg für lösungsorientiertes Denken und Handeln.

**Inhalte:**

- Wahrnehmung, Bewusstsein und Intuition stärken
- Werte & Rollen
- Atmen, Lachen, Tanzen – für innere Stärke, Stressabbau und -prävention
- Gedanken annehmen und loslassen
- verarbeiten mit Neurografik
- MEINE WELT – DEINE WELT kennenlernen und anwenden

**Anmeldung bis 31.10.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**18.11. INFORMATIONSVERANSTALTUNG  
„RUND UMS THEMA GELD“**

**19:30 – 21:00 Uhr in 34537 Bad Wildungen,  
Kirchplatz 7, Jugend- und Kulturzentrum  
Spritzenhaus**

Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Referent: Andreas Göbel, Schuldnerberatungsstelle Money Masters e.V.

Das zur Verfügung stehende Einkommen reicht immer weniger aus, den Lebensunterhalt zu bestreiten, nicht zuletzt durch die aktuellen Preissteigerungen und durch die steigenden Energiekosten. Ein Ende ist trotz politischer Maßnahmen nicht in Sicht bzw. völlig unkalkulierbar. Die allgemeine wirtschaftliche Lage verschärft die ohnehin hohe Verschuldungssituation von

privaten Haushalten in Deutschland. Der Schuldnerberater zeigt in der Veranstaltung aktuelle Verschuldungsfälle auf, insbesondere solche, in die Frauen häufig tappen und wie sie den Fällen begegnen bzw. wieder herauskommen. Ein Schwerpunkt ist auch die monatliche Budgetplanung. Ein reger Austausch der Teilnehmenden ist erwünscht.

**23.11. TAGESSEMINAR  
„WAS IHRE KÖRPERSPRACHE ÜBER SIE VERRÄT -  
EINE SPANNENDE REISE ZU SICH SELBST“**

**10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen  
Referentin: Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin,  
Coach, Regisseurin, Frankfurt am Main

Entspricht Ihre Körpersprache dem, was Sie verkörpern und inhaltlich vertreten wollen? Wie wirken Sie auf andere Menschen und auf Sie selbst? Die Zeichen der Körpersprache zu erkennen, sie richtig auszulegen, erleichtert jede Kommunikation. Denn der Körper lügt nie. Wenn wir offen sind für die Signale und Kommentare unserer Körpersprache und ein waches Auge auf die Körpersprache der anderen haben, können viele Begegnungen, viele Gespräche leichter und erfolgreicher verlaufen. Um mit Ihrer Körperpräsenz und Ihrer Ausstrahlung den Raum zu füllen, sollten Sie sich selbst und Ihren Körper bewusst wahrnehmen. Unser Ziel in diesem Seminar wird es sein, möglichst viel über die Körpersprache zu lernen, um Signale richtig einzuschätzen und entsprechend darauf reagieren zu können.

**Inhalte:**

- Schärfung von der eigenen Wahrnehmung
- richtige Interpretation von Körpersprache
- Erkennen von nonverbalen Signalen
- Erhöhung der eigenen Präsenz

**Anmeldung bis 07.11.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**25.11.- ORANGE DAY**

**09.12. AUSSTELLUNG „WAS ICH AN HATTE...“  
in 34497 Korbach, Kirchplatz 1,  
Wolfgang-Bonhage-Museum**

**Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**28.11 ONLINEVERANSTALTUNG  
„MENTAL LOAD - DER UNSICHTBARE STRESS“**

**17:00 – 19:00 Uhr**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €  
Referentin: Mathilde van Haperen, Psychologin (M.Sc.)  
und Systemische Therapeutin (SG), Wiesbaden

Endlose To-Do-Listen, ständig rattert der Kopf. Es wird geplant, gegrübelt, organisiert und das Abschalten und Ausruhen wird zunehmend zur Herausforderung. Die bestehende Mehrfachbelastung durch Erwerbstätigkeit, Familienorganisation, Fürsorgearbeit und Hausarbeit bringt oft das Fass zum Überlaufen. Nicht selten kommt es zur Überlastung mit negativen Folgen für die eigene Gesundheit und das Familien- und Beziehungsleben. Warum sind Frauen davon stärker betroffen als Männer? Mental Load ist ein gesellschaftspolitisches Thema, das dringend mehr Aufmerksamkeit bedarf. In diesem Vortrag erfahren Sie die historischen Hintergründe von der Entstehung der „guten Hausfrau“ und wie wir gemeinsam das System ändern können.

**Inhalte:**

- Was ist „Mental Load“?
- der „Mutter-Mythos“ und sein Ursprung
- Was hat das für Folgen?
- Raus aus der Mental Load-Falle!

**Anmeldung bis 19.11.2024 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg**



## **Bundesagentur für Arbeit** Agentur für Arbeit Korbach

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Korbach und des Jobcenters Waldeck-Frankenberg bieten im Jahr 2024 Veranstaltungen und Vorträge für Frauen aller Alters- und Berufsgruppen an.

### **• Beratungsangebot zum beruflichen Wiedereinstieg nach Familienzeit**

#### **• Informationsveranstaltungen**

rund um das Thema „Jetzt starten - so gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf“

#### **• Mentoring für Frauen**

Beratung und Unterstützung bei der persönlichen oder beruflichen Entwicklung von Frauen mit Berufs- und Lebenserfahrung. Bereiche, die in Mentoring-Beziehungen thematisiert werden, reichen von Arbeitssuche/Bewerbung, Fortbildung, Karriere und Freizeit bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung.

#### **• Vorträge für Frauen**

zu den Themen: Online bewerben, Vorstellungsgespräche, Existenzgründung, Minijob, Frauen in Gehaltsverhandlungen, Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen (Digitalisierung, Qualifizierung), Frauen und Geld, Frauen und Rente, Outfit – Stil – Erscheinungsbild

#### **• KOMpetenzPASS (auch online)**

##### **Stärken und Kompetenzen erkennen und einsetzen**

Der KOMpetenzPASS zeigt auf einen Blick erworbene Schlüsselqualifikationen aus Familienmanagement, Ehrenamt und sonstigen Aktivitäten während der beschäftigungsfreien Zeit. Diese Kompetenzen sind auch für die berufliche Tätigkeit relevant. Der Pass wird unter fachlicher Anleitung eigenverantwortlich erstellt.

#### **• Beratung für Erziehende**

zu Themen der Kinderbetreuung, Familienleistungen und Ausbildung in Teilzeit.

#### **• Fortbildungskurse in Teilzeit für Berufsrückkehrer/Innen**

##### **Ansprechpartnerinnen:**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Agentur für Arbeit Korbach

Kerstin Wickert-Strippel und Bärbel Kesper

Louis-Peter-Str. 49-51

34497 Korbach

Telefon: 05631 957-453 oder -454

E-Mail: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de

Internet: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

Jobcenter Waldeck-Frankenberg

Julia Rusch

Dr.-Georg-Groscurth-Straße 3

34454 Bad Arolsen

Telefon: 05691 623-233

E-Mail: [JC-Waldeck-Frankenberg.BCA@Jobcenter-ge.de](mailto:JC-Waldeck-Frankenberg.BCA@Jobcenter-ge.de)

Internet: [www.jobcenter-Waldeck-Frankenberg.de](http://www.jobcenter-Waldeck-Frankenberg.de)

## Publikationen des Fachdienstes Frauen und Chancengleichheit

sind online einsehbar unter [www.landkreis-waldeck-franken-berg.de](http://www.landkreis-waldeck-franken-berg.de): „informieren & beantragen“, „Fachdienste“, „Frauen und Chancengleichheit“

## Interventionsmodell des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Informationsblatt für Frauen in Gewalt-situationen im Landkreis

Flyer mit Informationen und Hilfen zum Thema STALKING - Belästigt - Verfolgt - Bedroht  
Herausgeber: Runder Tisch „Gemeinsam gegen häusliche Gewalt im Landkreis Waldeck-Frankenberg“

## Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung

Jede Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall. Im Kreis-krankenhaus in Frankenberg erhalten Sie Hilfe. Vertraulich.

## vhs

Bitte achten Sie auch auf die Angebote der vhs.  
Dort werden weitere Kurse für Frauen angeboten.  
Die Programmhefte erscheinen im Januar und im August und liegen in Sparkassen und Kreditinstituten, Stadt- und Gemeindeverwaltungen aus.  
Anmeldungen bei der vhs unter 05631 9773-0 oder 06451 7286-0

## Online-Seminare des Fachdienstes Frauen und Chancengleichheit in Kooperation mit Social Business Women

finden sie unter [www.social-business-women.com/aktuelles/](http://www.social-business-women.com/aktuelles/) Rubrik „Termine“ oder werden in der hiesigen Presse angekündigt. Der Königsteiner Verein Social Business Women e.V. begleitet seit 2014 in Hessen jährlich 750 Frauen erfolgreich zurück in den Beruf. Durch Beratung, Training, persönliche Begleitung, aber auch finanzielle Unterstützung werden die individuellen Kompetenzen der Frauen gestärkt und die Rückkehr in den beruflichen Alltag erleichtert.

## Übersicht im Kalender 2024

### JANUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

### MÄRZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### APRIL

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### MAI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### JUNI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### JULI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### AUGUST

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### SEPTEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### OKTOBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### NOVEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### DEZEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



© 2024