

2022

Veranstaltungsprogramm für Frauen

ANMELDUNG UND INFORMATION

Frauenbüro des Landkreises Waldeck-Frankenberg

Südring 2

34497 Korbach

Telefon 05631 954-317 oder 318

Telefax 05631 954-282

frauenbuero@lkwafkb.de

Liebe Frauen,

Fortbildung ist heute ein wichtiger Baustein zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung.

Auch im Jahr 2022 bieten wir Ihnen deshalb wieder ein abwechslungsreiches Seminarprogramm an.

Wie in jedem Jahr gibt es eine Menge neue Angebote, auch Online, für Sie zu entdecken.

Besuchen Sie beispielweise eines der Tagesseminare:

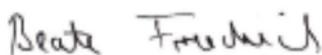
- Serviceorientierte Kommunikation – Stilsicher, egal ob am Telefon oder in der Videokonferenz (Online)
- Das neue Zeitmanagement führt zu Energiebalance
- Ziele finden und Weiterkommen
- Kannst du mal grad helfen? Manchmal bedeutet ein „Nein“ ein „Ja“ zu sich selbst
- Die wichtigen Dinge richtig tun – Selbstorganisation und Zeitmanagement (Online)

Ob Neues oder Altbewährtes, 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.

Alle Veranstaltungen finden unter den erforderlichen Hygiene- und Abstandsregeln statt.



Beate Friedrich
Leiterin Frauenbüro



Karl-Friedrich Frese
1. Kreisbeigeordneter

Übersicht Veranstaltungsprogramm für Frauen 2022

BERUF UND KARRIERE

- Serviceorientierte Kommunikation – Stilsicher, egal ob am Telefon oder in der Videokonferenz (Online) **4**

GESUNDHEIT UND LEBENSLAGEN

- Tagesseminar – „Gestärkt aus der Krise“ – Ein schwerer Anfang leicht gemacht, Raus aus der Familienkrise **7**
- Tagesseminar „Das neue Zeitmanagement führt zu Energiebalance“ **9**
- Die wichtigen Dinge richtig tun – Selbstorganisation und Zeitmanagement (Online) **14**
- Tagesseminar „Seelische Ressourcen - seelische Stabilität“ **8**
- Tagesseminar „Stress lass nach! - Dank Yoga gelassen und gesund durch Beruf und Alltag“ **13**

PERSÖNLICHKEIT

- Tagesseminar „Ziele finden und Weiterkommen“ **10**
- Tagesseminar „Kannst du mal grad helfen?“ Manchmal bedeutet ein „Nein“ ein „Ja“ zu sich selbst **12**
- Tagesseminar „Sorge für Dich, dann kannst Du auch für andere sorgen“ **6**

NEUANFANG UND LEBENSPLANUNG

- Informationsveranstaltungen „Trennung/Scheidung“ **5, 10, 12**
- Informationsveranstaltung „Eltern-Kinder-Verhältnis – Rechte/Pflichten - Unterhaltsansprüche“ **6**

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

- Internationaler Frauentag **5**
- Girls' Day **8**
- Gesundheit - Frauen - Beruf (Online) **5**
- Freizeit für Alleinerziehende auf der Insel Sylt **8**
- Sponsorenlauf **8**
- Auszeit für Frauen in Südfrankreich **11**
- Fasten-Woche nach Buchinger, auf der Insel Norderney **15**
- Frauen am Meer - Inselentspannung auf Norderney **15**

Februar

21.02. ONLINE-SEMINAR

SERVICEORIENTIERTE KOMMUNIKATION

Stilsicher, egal ob am Telefon oder in der Videokonferenz

17:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main

Im stressigen Alltag sind wir immer wieder gefordert, uns auf unterschiedliche Bedürfnisse von Anrufenden einzustellen, egal mit welcher Stimmung diese anrufen. Wie wir im Telefonkontakt unsere kommunikativen Kompetenzen persönlich und serviceorientiert gestalten können, ist das Thema in dieser Veranstaltung. Professionelle Telefongespräche können mit der richtigen Einstellung große Freude bereiten – oft fehlt einfach nur das richtige „Handwerkszeug“. Neben dem klassischen Telefongespräch werden wir die spezifischen Anforderungen von Videokonferenzen in den Blick nehmen.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die haupt- oder ehrenamtlich häufig telefonieren.

Inhalte:

- Besonderheiten der Kommunikation am Telefon
- Der erste Eindruck – die richtige Begrüßung
- Gesprächsführung am Telefon/Videocalls übernehmen
- Wirkung von Stimme, Sprache, Mimik und Gestik
- Gesprächstechniken: Fragen, Hinhören, Ich-Botschaften
- Der letzte Eindruck – Telefonate/Videocalls positiv abschließen
- Beispiele und praktische Übungen zu typischen Alltagssituationen
- Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag

Weiterhin ist ausreichend Zeit für die Fragen der Teilnehmerinnen und den Erfahrungsaustausch.

**Den Anmeldelink erhalten Sie über das BüroF: www.buero-f.de
oder schreiben Sie eine E-Mail an frauen@buero-f.de.**

Anmeldeschluss: 20.02.2022

März

08.03. INTERNATIONALER FRAUENTAG

Lesung mit Margot Käßmann

„Freundschaft, die uns im Leben trägt“

in Kooperation mit der Ev. Stadtkirchengemeinde
Korbach, Kilianskirche

Eintritt: 10,00 €

Anmeldung im Frauenbüro

Vorverkauf: Co Libri GbR, Korbach, Prof.-Kümmel-Str. 8

Einlass: 18:00 Uhr, Beginn: 18:30 Uhr

12.03. „Entspannter Neustart 2022“ Online

GESUNDHEIT – FRAUEN – BERUF

in der Zeit von 13:00 – 18:00 Uhr

in Kooperation mit den Beauftragten für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Korbach und des Jobcenters
und der Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg.

- Nähere Informationen im Frauenbüro -

17.03. INFORMATIONSVERANSTALTUNG “TRENNUNG/SCHIEDUNG”

19:30 UHR IN BAD AROLSEN, „TREFF-PUNKT“,

GROSSE ALLEE 16

Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin

Der Vortrag soll einen allgemeinen Überblick über die anlässlich
einer Trennung oder Scheidung zu erwartenden rechtlichen Proble-
me 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.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung und nähere Informationen im Frauenbüro.

**26.03. TAGESSEMINAR „SORGE GUT FÜR DICH,
DANN KANNST DU AUCH FÜR ANDERE SORGEN“**

10:00 bis 16:00 Uhr in Edertal-Wellen, Bachstraße, DGH

Teilnahmebeitrag: 45,00 € incl. Getränke und Imbiss

Referentin: Monika Paul, Bewegungs- und Entspannungspädagogin,
Mediatorin, Ergotherapeutin

Immer für andere da sein, für andere sorgen, helfen und pflegen - besonders uns Frauen sind diese Anforderungen bestens vertraut - als Mutter, Tochter, Ehefrau, aber auch im Freundes- und Bekanntenkreis und im Beruf. Immer geben wollen oder müssen - unweigerlich sind unsere Batterien irgendwann leer. Es braucht die Erkenntnis, dass ich zuallererst eine Verantwortung mir selbst gegenüber habe, um auch gut für andere da zu sein - und jeden Tag aufs Neue die Bereitschaft, mir selbst wohlwollend und fürsorglich zu begegnen.

Dieser Tag soll Batterien auffüllen und Anregungen geben für mehr Selbstfürsorge im Alltag. Achtsamkeit, Entspannung, Bewegung, Kreativität, Genuss, Humor und ein wohlwollendes Miteinander in der Gruppe füllen diesen Tag.

- Anmeldung bis 16.03.2022 im Frauenbüro -

**31.03. INFORMATIONSVERANSTALTUNG
„ELTERN-KINDER-VERHÄLTNIS - RECHTE/PFLICHTEN -
UNTERHALTSANSPRÜCHE“**

19:30 Uhr in Bad Arolsen, „Treff-Punkt“, Große Allee 16

Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin

Ziel des Vortrages ist die Erörterung aller Probleme im Zusammenhang von 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.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung und nähere Informationen im Frauenbüro.

April

02.04. TAGESSEMINAR „GESTÄRKT AUS DER KRISE“ EIN SCHWERER ANFANG LEICHT GEMACHT, RAUS AUS DER FAMILIENKRISE

**10:00 bis 16:00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal,
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,

Bewusstseinstainerin, Hofheim

Streit, Hilflosigkeit, Bedürfnisse, Schulwahl und Berufsorientierung nehmen im Leben von Eltern und Kind viel Raum ein. Die Eltern wollen nur das Beste und das Kind fühlt sich nicht verstanden. Im Zeitalter der Digitalisierung haben Menschlichkeit, Zuhören, Nähe und Verständnis oberste Priorität. Wie können wir diese Prioritäten umsetzen, wenn Eltern und Kind häufig im Dschungel von Stress, Disharmonie, Streit, Hilflosigkeit und Missverständnissen verloren sind?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Mütter, die ihre Kinder aktiv begleiten wollen, indem sie die Kinder einbinden und ein beidseitiges Verständnis aufgebaut wird. Für alle Mütter, die eine Verbindung zu ihren Kindern, mehr Harmonie, Gelassenheit und Spaß in ihrer Familie erleben wollen. Lassen Sie uns gemeinsam einen Raum schaffen, in dem die Entfaltung Ihrer Kinder und Sie selbst als Elternteil Platz finden.

Inhalte:

- Versöhnung und Vergebung
- Werte
- Selbstwert/-vertrauen
- Deine Welt und die Welt Deines Kindes
 - Beziehung aufbauen
 - beidseitiges Verständnis bzw. Verbindung herstellen
- Schul- und Berufswahl leicht gemacht

- Anmeldung bis 21.03.2022 im Frauenbüro -

28.04. GIRLS' DAY

Korbach, Kreishaus

- Nähere Informationen im Frauenbüro -

Mai

07.05. TAGESSEMINAR „SEELISCHE RESSOURCEN – SEELISCHE STABILITÄT“

10:00 bis 16:00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal, Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Dr. med. Jutta Schmid, ärztl. Psychotherapeutin i.R.,
Frankenberg (Eder)

Auszeit vom Alltag – und Auftanken (nicht nur) für den Alltag:
wie kann ich meine seelischen Kraftquellen erkennen und nutzen
und damit Ausgeglichenheit und innere Ruhe auch in stressigen
Zeiten gewinnen? Dazu lernen Sie Strategien und Übungen kennen,
die einfach zu erlernen und alltagstauglich anzuwenden sind.

- Anmeldung bis 25.04.2022 im Frauenbüro -

Juni

25.06. SPONSORENLAUF ZUGUNSTEN DES FRAUENHAUSES

in Kooperation mit dem Verein „Frauen helfen Frauen
Waldeck-Frankenberg e.V.“ und dem Fachdienst Sport
und Jugendarbeit beim Landkreis Waldeck-Frankenberg

- Nähere Informationen im Frauenbüro -

August

07.08. ERLEBNISFREIZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE bis IM JUGENDSEEHEIM SYLT

14.08. - Nähere Informationen und Anmeldung im Frauenbüro -

September

10.09 TAGESSEMINAR „DAS NEUE ZEITMANAGEMENT FÜHRT ZU ENERGIEBALANCE“

10:00 bis 16:00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal, 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

Stress und Zeitdruck sind Lebensbegleiter im täglichen Hamsterrad. Energielosigkeit macht sich viel schneller bemerkbar. Die Leistungsanforderungen sind hoch und in den vielfältigen Rollen zwischen Privat- und Berufsleben bleibt die eigene Energiebalance schnell auf der Strecke. Fremdbestimmt durch Job, Familie, pflegebedürftige Angehörige, gesellschaftliche Verpflichtungen, Ehrenamt und eigene gesundheitliche Anforderungen – so kann das Ganze schnell zum Spagat werden.

Es braucht Flexibilität, Gelassenheit und emotionale Fitness, um in den täglichen Belastungen nicht unterzugehen. Füllen Sie Ihre Batterie regelmäßig auf und entziehen den Energievampiren die Macht. Klare Kommunikation und Prioritäten setzen unterstützen Sie dabei. Ihre innere Balance ist das Gleichgewicht, um souverän Führung im Alltagsgeschehen zu erlangen.

Inhalte:

- Umgang mit Stress
- Innere Antreiber erkennen
- fremde und eigene Bedürfnisse
- Lebenszeit mit Qualität erfüllen
- Gesundes Energiemanagement in der Praxis

- Anmeldung bis 26.08.2022 im Frauenbüro -

13.09. INFORMATIONSVERANSTALTUNG „TRENNUNG/SCHIEDUNG“

19:30 Uhr in Korbach, Bürgerhaus, Raum 118

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 Vermögensausgleich.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung und nähere Informationen im Frauenbüro.

24.09. TAGESSEMINAR „ZIELE FINDEN UND WEITERKOMMEN“ MÖGLICHKEITEN FÜR FRAUEN

**10:00 bis 16:00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal,
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Silvia Kann-Staudt, Dipl. Soz. Päd., Systemischer Coach/
Trainerin, Wabern

Menschen wollen erfolgreich sein. Was immer auch Erfolg für Einzelne bedeutet, es ist immer mit dem Erreichen der persönlichen Ziele verknüpft. Das Erreichen von persönlichen Zielen steht im positiven Zusammenhang mit dem Wohlbefinden und Glückseligkeit einer Person. Dieser Workshop gibt Impulse und geht Fragen nach, die Sie auf die Spur Ihrer eigenen Lebensplanung bringen und weiterführen. Durch gezielte Übungen und Methoden des Coachings erhalten Sie Ansätze, wie man berufliche und persönliche Fragen, neue/besondere Herausforderungen in Zukunft besser meistern kann, um sein Leben stressfreier und zufriedener zu gestalten.

Der Workshop richtet sich an Personen,

- die sich in Phasen der Neuorientierung (z.B. durch Veränderungen im beruflichen oder privaten Kontext) befinden,
- die ihr Leben bewusster gestalten wollen,
- die Klarheiten über Kompetenzen und Stärken erlangen wollen,
- die sich mit der Frage beschäftigen, was sie davon abhält, das zu tun, was sie wirklich wollen.

- Anmeldung bis 12.09.2022 im Frauenbüro -

Oktober

03.10. RAUS AUS DEM ALLTAG

bis - DAS EIGENE LEBEN MAL AUS DER DISTANZ BETRACHTEN -

10.10. AUSZEIT FÜR FRAUEN IN SÜDFRANKREICH

- Entschleunigen, 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 50,- € 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
- Organisierung der Einkäufe
- Organisierung von Ausflügen und kleinen Exkursionen
- Unterstützung bei der Reiseplanung

Teilnahmebeitrag: EZ: 550,00 €, DZ: 500,00 €

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

Infos und Anmeldung:

brigitte.pe@t-online.de

05641/7449933 oder 0151/59487906

www.neue-orientierung.de

Anmeldeschluss: 31.05.2022

06.10. INFORMATIONSVERANSTALTUNG „TRENNUNG/SCHIEDUNG“

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

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

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 Ehwohnung, der güterrechtlichen Auseinandersetzung und des Versorgungsausgleichs und des Ablaufs des Scheidungsverfahrens beschäftigen.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung und nähere Informationen im Frauenbüro.

08.10. TAGESSEMINAR „KANNST DU MAL GRAD HELFEN?“

**MANCHMAL BEDEUTET EIN „NEIN“ EIN „JA“ ZU SICH SELBST
10:00 bis 16:00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal,
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,

Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Wann sagen Sie JA, obwohl Sie NEIN meinen? Geht es Ihnen häufig so, dass Sie jemand sind, die immer wieder Aufgaben übernimmt, weil sie sonst keiner macht? Innerlich meldet sich Ihr Bauchgefühl und sagt NEIN, doch sagen Sie JA. Vielleicht kennen Sie es nicht anders oder die Anerkennung erfüllt Sie? Grenzen setzen, empfinden wir häufig als schwierig, weil es von uns verlangt, dass wir zu uns selbst stehen.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die Grenzen setzen als schwierig empfinden, ihr Bewusstsein, Bauchgefühl und ihren Selbstwert stärken möchten. Lassen Sie uns gemeinsam in folgendes Erleben gehen:

Inhalte:

- Bewusstsein und Wahrnehmung stärken
- Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren
- Annehmen, Loslassen, Platz schaffen
- Nein sagen, ohne sich zu rechtfertigen oder schuldig zu fühlen
- Sich selbst wert und anerkannt fühlen
- Je entspannter Sie sind, umso weniger stressen Sie die anderen

- **Anmeldung bis 26.09.2022 im Frauenbüro** -

15.10. TAGESSEMINAR „STRESS LASS NACH! - DANK YOGA GELASSEN UND GESUND DURCH BERUF UND ALLTAG“

10:00 bis 16:00 Uhr in Edertal-Bringhausen, Seminarzentrum fünfseeblick GmbH, Kurstr. 4

Teilnahmebeitrag: 65,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin, zertifizierter Coach und Trainerin für gesunde Stressbewältigung

Stress ist ein Phänomen, das für viele Frauen zu einem Dauerbegleiter geworden ist. So sind zahlreiche Frauen im Beruf und Privatleben mit Herausforderungen wie Termindruck oder Multitasking konfrontiert und haben häufig Schwierigkeiten im Alltag, Ruhe und Entspannung zu finden. Doch wie können wir diesem Teufelskreis entkommen und einen gesunden Umgang mit Stress erlernen? Und wie können Yoga und andere Entspannungstechniken uns dabei unterstützen, gelassen und gesund in Beruf und Alltag zu sein? Diese und weitere Themen werden in dem Tagesseminar behandelt und eine Mischung aus Theorie und Praxis den Teilnehmerinnen angeboten.

Inhalte:

- Stress und seine Ursachen
- gesunder Umgang mit Stress
- Entdeckung individueller Ressourcen zur Stressbewältigung
- Yoga und seine positiven Effekte auf Körper und Seele
- Yogasequenzen
- Atemübungen
- geführte Meditation

- **Anmeldung bis 30.09.2022 im Frauenbüro** -

31.10. ONLINE-WORKSHOP

DIE WICHTIGEN DINGE RICHTIG TUN

Selbstorganisation und Zeitmanagement

17:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business
Coach, Frankfurt am Main

Jeder Mensch hat pro Tag die gleiche Menge an Zeit zur Verfügung. Dennoch haben wir manchmal das Gefühl, dass die Zeit zu schnell vergeht oder dass wir eigentlich nie genug Zeit haben. Dann wieder zieht sie sich wie Kaugummi. Auf der einen Seite lässt sich die Zeit also objektiv messen und auf der anderen Seite gibt es ein individuelles Zeitempfinden. Auch was wir als sinnvoll verbrachte Zeit oder als Zeitverschwendung erachten ist höchst unterschiedlich. Für eine souveräne Zeitplanung ist es deshalb notwendig, sich seiner Werte, Ziele und Bedürfnisse bewusst zu werden und sich auch in stressigen Situationen Zeit für Entspannung, für Freundschaften und Familie einzuräumen.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen, was sie tun können, um mit ihrer Zeit wieder selbstbestimmter umzugehen und somit zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag zu gelangen. Obwohl die Teilnehmerinnen nach diesem Workshop garantiert nicht mehr Zeit zur Verfügung haben, können die Ideen und Hilfsmittel, die sie kennenlernen, zur Verbesserung ihrer persönlichen Zeitplanung beitragen. Sie können die für sie sinnvollen, hilfreichen und praktikablen Methoden herausfiltern und beginnen, ihr ganz persönliches Zeitplanungssystem zu entwickeln. Dadurch bewahren sie ihre innere Balance, setzen Prioritäten und vermeiden unnötigen Zeitverlust. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre Arbeitsorganisation im Spagat zwischen Beruf, Ehrenamt und Familie verbessern möchten.

Inhalte:

- Grundlagen Zeitmanagement
- Selbstmotivation und Ziele setzen
- Umgang mit Zeit analysieren, Zeitdiebe erkennen, Prioritäten setzen
- Richtig planen
- Für Ausgleich sorgen
- Beispiele und praktische Übungen zu typischen Alltagssituationen
- Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag

**Den Anmeldelink erhalten Sie über das BüroF: www.buero-f.de
oder schreiben Sie eine E-Mail an frauen@buero-f.de.**

Anmeldeschluss: 30.10.2022

Dezember

03.12. FASTEN-WOCHE NACH BUCHINGER, FÜR FRAUEN bis AUF DER INSEL NORDERNEY IM HAUS WALDECK

- 10.12.** Beim Fasten handelt es sich um einen freiwilligen Nahrungsverzicht. Fasten bedeutet, eine bestimmte Zeit alles wegzulassen, was nicht lebensnotwendig ist, sich zu reinigen und vom Alltag zu lösen. Neben den Fastengesprächen stehen tägliche Wanderungen, Yoga, Pilates, Feldenkrais, verschiedene Entspannungstechniken, tägliches Kreativ-Angebot z.B. Tanzen, Malen und vieles mehr auf dem Programm. Dieser Kurs ist nur für gesunde Fastenwillige geeignet.

Kosten mit Fastenverpflegung und Programm, bei eigener Anreise:
Teilnahmegebühr: 120,00 €
Hotelpauschale: EZ 343,00 €, DZ 308,00 €

**- Nähere Informationen im Frauenbüro -
Die Reise findet nur dann statt, wenn es die aktuelle
Coronalage zulässt.**

11.12. FRAUEN AM MEER - INSELENTSPANNUNG AUF NORDERNEY IM bis HAUS WALDECK

- 18.12.** Wind und Wetter, weite Strände und viel Ruhe - im Winter bietet Norderney eine Pause vom stressigen Alltag. Unter dem Motto „Eine Woche Zeit für mich“ sind Frauen zu einem Entspannungsurlaub in der Gruppe eingeladen. Wanderungen am Sandstrand, Bewegungs- und Entspannungsangebote, Autogenes Training, Yoga oder Malen - das Programm ist vielfältig und lässt Freiraum für eigene Unternehmungen. In der Gruppe oder allein kann man Energie aufladen.

Teilnahmegebühr: 200,00 €
Hotelpauschale: EZ 427,70 €, DZ 388,50 €

**- Nähere Informationen im Frauenbüro -
Die Reise findet nur dann statt, wenn es die aktuelle Coronalage
zulässt.**



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 2022 Veranstaltungen und Vorträge für Frauen an - auch online.

- **Beratungsangebot zu Ihrem beruflichen Wiedereinstieg (u.a. Telefonsprechtag)**

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

- **Mentoring für Frauen**

Ziel ist, bei der persönlichen oder beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Bereiche, die in Mentoring-Beziehungen thematisiert werden, reichen von Ausbildung, Karriere und Freizeit bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung.

- **Vorträge für Frauen** z.B. zu den Themen: Online Bewerben, Online Vorstellungsgespräche, Existenzgründung, Minijob, Frauen in Gehaltsverhandlungen, Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen (Digitalisierung-Qualifizierung-Entgeltgleichheit)

- **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.

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

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
Internet: www.jobcenter-Waldeck-Frankenberg.de

Folgende **Publikationen des Kreisfrauenbüros** sind online einsehbar unter www.landkreis-waldeck-frankenberg.de – Informieren & beantragen

- Fachdienste
- Frauenbüro

Interventionsmodell des Landkreises Waldeck-Frankenberg Informationsblatt für Frauen in Gewaltsituationen 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 Kreiskrankenhaus in Frankenberg erhalten Sie Hilfe. Vertraulich.

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, Stadt- und Gemeindeverwaltungen aus.

Anmeldungen bei der vhs unter 05631 9773-0 oder 06451 7286-0

Online-Seminare des Frauenbüros in Kooperation mit Social Business Women

finden Sie unter [www.social-business-women.com/aktuelles/Rubrik „Termine“](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.

**INFORMATIONSBLETT NACH ART. 13
DATENSCHUTZGRUNDVERORDNUNG (DSGVO)**

Wir informieren Sie hiermit über die wesentlichen Inhalte der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Zusammenhang mit der Durchführung von Veranstaltungen des Frauenbüros:

Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen:

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der Landkreis Waldeck-Frankenberg, Der Kreisausschuss, Südring 2, 34497 Korbach, E-Mail: post@lkwafkb.de

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten:

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie per E-Mail unter datenschutz@lkwafkb.de oder per Briefpost unter „Landkreis Waldeck-Frankenberg, Der Datenschutzbeauftragte, Südring 2, 34497 Korbach“.

Zweck der Verarbeitung:

Ihre personenbezogenen Daten werden verarbeitet, um Ihnen eine Teilnahme an Veranstaltungen des Frauenbüros zu ermöglichen.

Rechtsgrundlage der Verarbeitung:

Ihre personenbezogenen Daten werden auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO verarbeitet.

Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns an unsere Vertragspartner weitergegeben.

Übermittlung von personenbezogenen Daten an ein Drittland oder eine internationale Organisation:

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns nicht an ein Drittland oder an eine internationale Organisation übermittelt.

Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten:

Ihre personenbezogenen Daten werden nach der Erhebung für fünf Jahre gespeichert

Ihre Rechte als Betroffene/r:

Sie haben das Recht, von dem Verantwortlichen eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob personenbezogene Daten von Ihnen verarbeitet werden; ist dies der Fall, so haben Sie ein Recht auf Auskunft über diese personenbezogenen Daten (Art. 15 DSGVO).

Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).

Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht bei der für uns zuständigen Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO). Dies ist der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit.

Sofern die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten auf Grundlage Ihrer Einwilligung erfolgt, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Durch den Widerruf wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt (Art. 7 Abs. 3 DSGVO).

Verpflichtung zur Bereitstellung der personenbezogenen Daten und Folgen einer Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten:

Es besteht keine Verpflichtung zur Bereitstellung der personenbezogenen Daten. Wenn Sie uns Ihre personenbezogenen Daten nicht bereitstellen, kann eine Teilnahme an Veranstaltungen des Frauenbüros nicht erfolgen.

Übersicht im Kalender 2022

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					

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	31		

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						

Notizen



Jahresprogramm 2022

Hiermit melde ich mich zu folgenden Veranstaltungen verbindlich an:

Bemerkungen und Wünsche:

per Post,
per Fax: 05631 954-282
oder per eMail: frauenbuero@lkwaifkb.de

Datum, Unterschrift



FRAUEN  **BÜRO**
WALDECK FRANKENBERG

**Kreisausschuss des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**
Fachdienst Frauenbüro
Süding 2
34497 Korbach

(bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Name, Vorname:

Geb. -Datum:

Anschrift:

Tel. tagsüber:

Tel. privat:

eMail:
