

# 2021

## 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](mailto:frauenbuero@lkwafkb.de)

## Liebe Frauen,

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

Auch im Jahr 2021 bieten wir Ihnen deshalb wieder ein abwechslungsreiches Seminarprogramm an.

Wie in jedem Jahr gibt es eine Menge neue Angebote für Sie zu entdecken. Besuchen Sie beispielweise das Tagesseminar

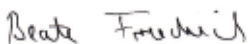
- Weniger Stress - mehr Energie - Ohne „Energiefresser“ leichter durch den Tag
- Denken, Lernen und Vergessen - Wie funktionieren Lernprozesse im menschlichen Gehirn?
- Wer denken will, muss fühlen - Warum wir Entscheidungen öfter intuitiv treffen sollten
- Glauben Sie an sich und entdecken Sie Ihre Stärken - Raus aus der Anpassung!

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



Dr. Reinhard Kubat  
Landrat

# Übersicht Veranstaltungsprogramm für Frauen 2021

## BERUF UND KARRIERE

- Karriere 2021 – Onlineseminar **14**
- Ich fange etwas Neues an – Potenziale nutzen und durchstarten - Onlineseminar **15**
- Tagesseminar – Weniger Stress - mehr Energie - Ohne „Energiefresser“ leichter durch den Tag **11**
- Tagesseminar „Starke Stimme - stark im Leben - Selbstbewusstsein trainieren, Ausstrahlung gewinnen, Haltung zeigen **4**

## GESUNDHEIT UND LEBENSLAGEN

- Tagesseminar – Wer denken will, muss fühlen - Warum wir Entscheidungen öfter intuitiv treffen sollten **5**
- Tagesseminar „Seelische Ressourcen – seelische Stabilität“ **8**
- Tagesseminar „Denken, Lernen und Vergessen - Wie funktionieren Lernprozesse im menschlichen Gehirn?“ **12**
- Tagesseminar „Stress lass nach! – Dank Yoga gelassen und gesund durch Beruf und Alltag“ **13**
- Tagesseminar – Anhalten - Orientieren - Weitergehen **13**

## PERSÖNLICHKEIT

- Tagesseminar – „Glauben Sie an sich und entdecken Sie Ihre Stärken“ Raus aus der Anpassung! **6**
- Tagesseminar – Ideenbörse und Vernetzen im Ehrenamt - Selbstfürsorge und Motivation im Ehrenamt **9**

## NEUANFANG UND LEBENSPLANUNG

- Informationsveranstaltungen „Trennung/Scheidung“ **5, 7, 10**
- Informationsveranstaltung „Eltern-Kinder-Verhältnis- Rechte/Pflichten - Unterhaltsansprüche“ **6**

## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

- Internationaler Frauentag **4**
- Girls` Day **5**
- Freizeit für Alleinerziehende auf der Insel Sylt **6**
- Auszeit für Frauen in Südfrankreich **9**
- Fasten-Woche, nach Buchinger, auf der Insel Norderney **14**
- Frauen am Meer - Inselentspannung auf Norderney **14**

# März

## 08.03. INTERNATIONALER FRAUENTAG

- Nähere Informationen im Frauenbüro -

## 20.03. TAGESSEMINAR „STARKE STIMME - STARK IM LEBEN SELBSTBEWUSSTSEIN TRAINIEREN, AUSSTRAHLUNG GEWINNEN, HALTUNG ZEIGEN“

**10.00 bis 16.00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal 1,  
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Teilnahmebeitrag: 55,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Simone Viviane Plechinger, Dipl.-Musiktherapeutin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin im Gesundheitswesen,  
Vocalcoach, Königstein am Taunus

Starke Stimme - stark im Leben: Die Stimme ist unser individuelles Ausdrucksinstrument und Teil unserer Persönlichkeit. Wie wir als Frauen unsere Stimme und damit unsere Persönlichkeit in jeder Begegnung beruflich wie privat stimmig einbringen können, zeigt dieser Workshop auf spielerische Art und Weise. Selbstbewusstsein trainieren, Ausstrahlung gewinnen, mehr Energie in der Stimme und eine deutliche Sprechweise, Haltung zeigen und im Alltag wie im Job eine glasklare Message transportieren - all das wird auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse erprobt.

### **Inhalte:**

- Wissenswertes: Stimme kommt von Stimmung
- Übungen für effektives Stimmtraining: „Polieren“ der eigenen Stimme
- „Richtig“ atmen: Die Basis, damit Ihnen nie wieder die Luft ausgeht
- Sensibilisieren für die individuelle Sprechweise
- Sicherheit und Leichtigkeit in der Kommunikation

**- Anmeldeschluss bis zum 09.03.2021 im Frauenbüro -**

## April

### 22.04. GIRLS` DAY

**09.00 bis 13.00 Uhr Korbach, Kreishaus**

- Nähere Informationen im Frauenbüro -

### 24.04 TAGESSEMINAR „SEELISCHE RESSOURCEN – SEELISCHE STABILITÄT“

**10.00 bis 16.00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal 1, Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

Teilnahmebeitrag: 55,00 € einschl. Mittagessen

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

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.

**- Anmeldeschluss bis zum 14.04.2021 im Frauenbüro -**

## Juni

### 10.06 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  
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.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht  
erforderlich. Nähere Informationen im Frauenbüro.

## **24.06. 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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen im Frauenbüro.

## **August**

### **15.08. ERLEBNISFREIZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE bis IM JUGENDSEEHEIM SYLT**

**22.08** - Nähere Informationen und Anmeldung im Frauenbüro -

## **September**

### **11.09. TAGESSEMINAR „GLAUBEN SIE AN SICH UND ENTDECKEN SIE IHRE STÄRKEN“ – RAUS AUS DER ANPASSUNG!**

**10.00 bis 16.00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal 1,  
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.  
Teilnahmebeitrag: 55,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin,  
Coach, Frankfurt

Über kein anderes Thema kann man das Selbstbewusstsein einer Frau so nachhaltig schwächen wie mit Bemerkungen darüber, wie sie aussieht oder wie sie wirkt. Frauen leben in einer Kultur der Äußerlichkeiten. Angeblich mit der größtmöglichen Freiheit ausgerüstet, die Frauen jemals beschieden war, streben doch die meisten danach, der Norm zu entsprechen – in Sachen Schönheit, Fitness oder Status. Sehr oft durch innere oder äußere Krisen hervorgerufen, fangen nun viele Frauen an, dieses Spiel zu hinterfragen und auszusteigen aus dem Karussell der Anpassung.

In diesem Seminar lernen wir, wieder die Verantwortung für unser Leben selbst zu übernehmen. Wir sorgen dafür, dass es uns gut geht, dass wir Frieden mit unserem Körper schließen, dass wir unser Potential in uns entdecken und den Weg in die eigene Größe gehen.

Wenn wir uns erlauben, wirklich authentisch zu sein, uns zu achten, uns mit allen Ecken und Kanten zu akzeptieren und aufhören, uns ständig zu verurteilen, können wir auch aufhören, andere zu bewerten.

Der größte Schritt zu Freiheit und Selbstbestimmung ist: Mich selbst akzeptieren zu lernen, mit all meinen vermeintlichen Schwächen. Ich erlaube mir, mich selbst zu mögen!

**Inhalte:**

- Überprüfung alter Glaubenssätze
- Übungen zur Entdeckung der eigenen Kraft
- Die innere Kritikerin entdecken
- Experimente mit Emotionen, Stimmungen, Energien
- Was sind meine grundlegenden Bedürfnisse und Werte
- Geführte Phantasiereisen zur inneren Kraftquelle

**- Anmeldeschluss bis zum 31.08.2021 im Frauenbüro -**

**14.09. INFORMATIONSVERANSTALTUNG „TRENNUNG/SCHIEDUNG“**

**19.30 Uhr in Korbach, Bürgerhaus, R 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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen im Frauenbüro.

**18.09. TAGESSEMINAR „DENKEN, LERNEN UND VERGESSEN“  
WIE FUNKTIONIEREN LERNPROZESSE IM MENSCHLICHEN  
GEHIRN?**

**10.00 bis 16.00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal 1,  
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

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

Teilnahmebeitrag: 55,00 € einschl. Mittagessen

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

Wir vergessen nicht nur, wir verdrehen, verzerren und verformen unsere Erinnerungen. Wir werfen durcheinander, wer uns wann etwas wie erzählt hat. Wir erinnern uns an Erlebnisse, die so nie stattgefunden haben. Was aber können wir tun, um die Fehlerquote unseres Gedächtnisses möglichst gering und seine Arbeitsleistung möglichst hoch zu halten?

In diesem Seminar erfahren Sie unter anderem mithilfe von einzelnen Übungen:

- Wie Merken und Erinnern funktionieren
- Warum wir vergessen
- Wann das Gedächtnis blockiert
- Weshalb es selten „eine Wahrheit“ gibt
- Wieso Erinnerungen trügen
- Was man unter dem „Sozialem und Kollektivem Gedächtnis“ versteht

und - ob wir unser Gedächtnis trainieren können.

Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Frauen, die erfahren möchten wie Merk- und Erinnerungsprozesse im menschlichen Gehirn ablaufen.

**- Anmeldeschluss bis zum 15.09.2021 im Frauenbüro -**



## Oktober

### **02.10. IDEENBÖRSE UND VERNETZEN IM EHRENAMT**

#### **SELBSTFÜRSORGE UND MOTIVATION IM EHRENAMT**

**10.00 bis 16.00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal 1, Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.  
Teilnahmebeitrag: 55,00 € einschl. Mittagessen  
Referentin: Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Ein Tag fürs Netzwerken auch über die Veranstaltung hinaus. Wo drückt aktuell der Schuh und mit welchen Themen sind die Teilnehmerinnen gerade aktuell beschäftigt? Kennen Sie die Schätze, welches das Netzwerk in sich birgt? Im Rahmen einer Ideenbörse sammeln wir Impulse für Selbstfürsorge und Fremdmotivation im Ehrenamt.

#### **Inhalte:**

- Kennenlernen
- Aktuelle Situation und Themen
- Vernetzen
- Ideenbörse Ehrenamt

**- Anmeldeschluss bis zum 21.09.2021 im Frauenbüro -**

### **04.10. RAUS AUS DEM ALLTAG**

**bis - DAS EIGENE LEBEN MAL AUS DER DISTANZ BETRACHTEN -**

### **11.10. 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 : 31.05.2021**

## **28.10 INFORMATIONSVERANSTALTUNG „TRENNUNG/SCHEIDUNG“**

**18.00 Uhr in Bad Wildungen, Brunnenstr. 53,  
Frauenberatungsstelle**

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

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen im Frauenbüro.

**30.10. TAGESSEMINAR „WENIGER STRESS – MEHR ENERGIE“  
OHNE „ENERGIEFRESSER“ LEICHTER DURCH DEN TAG  
10.00 bis 16.00 Uhr in Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal 1,  
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Teilnahmebeitrag: 55,00 € einschl. Mittagessen  
Referentin: Kathrin Laborda, Mentaltrainerin und Speakerin,  
Hofheim

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen. Diesen Spagat zu meistern und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, kann mitunter als anstrengend erlebt werden.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die weniger Stress und mehr Energie sowie Achtsamkeit, Gesundheit und eine wirkungsvolle Kommunikation künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen.

Im Workshop erleben Sie, wie Sie Ausdauer bekommen und Kommunikation wirkungsvoll in Ihrem Leben einsetzen können:

**Inhalte:**

- Stress identifizieren, annehmen und loslassen
- Gedankenmuster erkennen
- Bedürfnisse erkennen und selbstbestimmt handeln
- Die Kunst des Loslassens
- Bewusstsein für eigene Stärken entwickeln
- Erkennen von und Umgang mit persönlichen Grenzen
- kein Rechtfertigen und keine Schuldgefühle mehr erleben

Erleben Sie praktische Übungen, nehmen Sie Veränderungen direkt wahr und setzen Sie diese während und nach dem Workshop direkt um.

**- Anmeldeschluss bis zum 19.10.2021 im Frauenbüro -**

# November

## **06.11. 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: 59,00 € einschl. Mittagessen

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 anstehenden 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

**- Anmeldeschluss bis zum 25.10.2021 im Frauenbüro -**

**13.11 TAGESSEMINAR „ANHALTEN – ORIENTIEREN - WEITERGEHEN“**

**10.00 bis 16.00 Uhr in Edertal-Wellen, Bachstraße, DGH**

Teilnahmebeitrag: 40,00 € incl. Getränke und Imbiss

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

Ob in der Hektik von Berufs- und Familienleben, im täglichen Trott unseres Alltags oder in den schwierigen Herausforderungen unserer Lebensumbrüche – es tut gut, anzuhalten, durchzuatmen, zu schauen, wo wir stehen, wo wir vielleicht hinwollen und welche Ressourcen und Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen, um unseren Weg mit Freude und Genuss gehen zu können – Denn es gibt viele Wege und Möglichkeiten, aber wir haben nur ein Leben.

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Kreativität, Genuss, Humor und das Miteinander in der Gruppe helfen uns an diesem Tag zur Standortbestimmung und sind Proviant für unseren weiteren Weg.

**- Anmeldung bis 04.11.2021 im Frauenbüro -**

**im FASTEN-WOCHE NACH BUCHINGER, FÜR FRAUEN  
Nov- AUF DER INSEL NORDERNEY IM HAUS WALDECK**

**ember** 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: 105 Euro

Hotelpauschale: EZ 335 Euro, DZ 300 Euro

- Nähere Informationen und Anmeldung im Frauenbüro -

**im FRAUEN AM MEER - INSELENTSPANNUNG AUF NORDERNEY IM  
Nov- HAUS WALDECK**

**ember** Eine Woche Zeit für mich! Unter diesem Motto sind Sie eingeladen an Wanderungen am schier endlosen Strand, an täglich angeleiteten Bewegungs- und Entspannungsangeboten, Yoga, Malen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Tanz, sowie beim Malen und Gestalten mit Strandfundstücken, sich auf aktive Entspannung einzulassen.

In der Gruppe oder alleine können Sie Entdeckungen machen, Energien auftanken, eine kleine Schatztruhe mit Erlebnissen füllen, um mit neuer Kraft in den Alltag zurückzukehren.

Teilnahmegebühr: 190 Euro

Hotelpauschale: EZ 415 Euro, DZ 378 Euro

- Nähere Informationen und Anmeldung im Frauenbüro -

**ONLINE-SEMINARE DES FRAUENBÜROS IN KOOPERATION  
MIT SOCIAL BUSINESS WOMEN**

**KARRIERE 2021**

**21.01.2021 16.00 – 18.45 UHR**

In diesem Online-Workshop werden wir alle aktuellen Do's & Dont's im modernen Bewerbungsdschungel beleuchten.

**21.04.2021 16.00 – 18.45 UHR**

Dozentin: Laura Karpa

- Wie besetzen Personalabteilungen heute freie Jobs?  
Welche Rolle spielen hypermoderne Algorithmen dabei und wo finde ich abseits von Lokalzeitungen & einschlägigen Jobportalen heutzutage sonst noch offene Stellen?
- Worin liegt der Unterschied zwischen einem Anschreiben und einem Motivationsschreiben?
- Welche Hausaufgaben muss ich vor einer Bewerbung machen und welche Rolle spielt dabei meine E-Mail-Adresse?
- Wie lese ich Stellenausschreibungen richtig und was kann ich dabei von vielen Männern lernen?
- Wann kann ich mich über den Status meiner Bewerbung informieren und wie mache ich das Beste aus Absagen?
- Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor und wie kann mir LinkedIn, Facebook, Instagram und Google dabei helfen?

### **ICH FANGE ETWAS NEUES AN – POTENZIALE NUTZEN UND DURCHSTARTEN**

**01.02.2021 09.00 – 11.00 UHR**

**01.03.2021 09.00 – 11.00 UHR**

**03.05.2021 09.00 – 11.00 UHR**

**01.06.2021 09.00 – 11.00 UHR**

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die wieder in den Beruf einsteigen oder sich beruflich neu orientieren möchten. Die Teilnehmerinnen erhalten Anregungen ihre Potenziale zu erkennen, zu stärken und daraus Fähigkeiten für die berufliche Zukunft zu entwickeln. Ziel am Ende des Workshops ist es, dass jede Frau ein Kompetenzprofil von sich hat und die nächsten Schritte kennt, um in eine zufriedenstellend berufliche Zukunft zu gehen.

Sichern Sie sich einen Workshopplatz telefonisch unter 06174 968 08 68 oder per Mail an [kirsten.walther@social-business-women.com](mailto:kirsten.walther@social-business-women.com) – [www.social-business-women.com](http://www.social-business-women.com)

Da Social Business Women e.V. durch das Hessische Ministerium für Soziales und Integration gefördert wird, entstehen keine Kosten für diese beiden Onlineseminare.



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

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Korbach bieten im Jahr 2021 Veranstaltungen und Vorträge für Frauen an (teilweise auch online).

- **Beratungsangebot zu Ihrem beruflichen Wiedereinstieg**

- **Informationsveranstaltungen** rund um das Thema: „Erfolgreich Wiedereinsteigen“

- **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** zu den Themen: Online Bewerben, Online Vorstellungsgespräche, Existenzgründung, Minijob, Frauen in Gehaltsverhandlungen

- **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.

- **Fortbildungskurse in Teilzeit für BerufsrückkehrerInnen**

### **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](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de)

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



Folgende **Publikationen des Kreisfrauenbüros** sind online einsehbar unter [www.landkreis-waldeck-frankenberg.de](http://www.landkreis-waldeck-frankenberg.de) – Bürgerservice - Fachbereiche/Fachdienste Frauenbüro, Frauenbeauftragte –

### **DER MINIJOB**

Die Broschüre, in übersichtlicher und verständlicher Form, gibt Auskunft über Fragen rund um „geringfügige Beschäftigungsverhältnisse“.

### **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**

## **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:**

Verantwortlicher für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der Landkreis Waldeck-Frankenberg, Der Kreisausschuss, Südring 2, 34497 Korbach,  
E-Mail: [post@landkreis-waldeck-frankenber.de](mailto:post@landkreis-waldeck-frankenber.de)

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten:  
Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie per E-Mail unter [datenschutz@lkwafkb.de](mailto: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 2021

## 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

## 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 2021

Hiermit melde ich mich zu folgenden Veranstaltungen verbindlich an:

---

---

---

---

---

---

---

---

Bemerkungen und Wünsche:

---

---

---

---

---

---

---

---

per Post,  
per Fax: 05631 954-282  
oder per eMail: [frauenbuero@lkwafkb.de](mailto:frauenbuero@lkwafkb.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:

---

---

---

privat:

---

---

---

eMail:

---

---

---