

## Öffentliche Bekanntmachung

### Fortbildungsprogramm für Frauen bietet bunten Mix an Themen

#### Pressemitteilung 002/2024 des Landkreises Marburg-Biedenkopf



#### Fortbildungsprogramm für Frauen bietet bunten Mix an Themen

Marburg-Biedenkopf – Das kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Marburg bietet in 2024 wieder ein Fortbildungsprogramm für Frauen. Die Teilnahme an den Fortbildungen kostet jeweils zehn Euro. Das komplette Programm findet sich online unter <https://www.marburg-biedenkopf.de/gleichstellung>

Unter diesem Link sind auch die Teilnahmebedingungen abrufbar. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist postalisch (Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf, Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg) oder per E-Mail an [kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de](mailto:kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de) möglich.

Dazu sind die Angabe des Titels und Datums der Veranstaltung, die Daten der Teilnehmerin (Name, Anschrift, Telefonnummer und E-Mailadresse) sowie die Zustimmung zu den Teilnahmebedingungen erforderlich. Gerne können Interessierte das Anmeldeformular, das auf der oben genannten Website verfügbar ist, nutzen. Für weitere Informationen stehen die Mitarbeiterinnen des Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises per E-Mail an [kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de](mailto:kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de) und unter der Telefonnummer 06421 405-1311 zur Verfügung.

#### Das Programm im Einzelnen:

##### **„Powertalk für Frauen: Starker Auftritt – kraftvolle Kommunikation!“:**

Am Dienstag, 23. Januar 2024, von 10 bis 18 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg (Im Lichtenholz 60), Raum U057.

In dem Seminar lernen die Teilnehmerinnen, ihren Standpunkt klar zu vertreten und mit überzeugender Rede zu punkten. Themen wie Souveränität, prägnante Kommunikation und die Kraft der Emotionen stehen im Fokus.

##### **„Schreiben im Business: Schreibworkshop zum Schreiben im Arbeitsleben“:**

Am Dienstag, 6. Februar 2024, von 11 bis 16 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Der Workshop bietet praxisnahe Tipps zum Schreiben im Berufsalltag, von E-Mails bis zu Texten für die Website. Themen wie Storytelling, also eine Kommunikationsmethode zur Vermittlung von Informationen, Wissen oder Werten, und kreative Themenfindung werden behandelt.

##### **„Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute!“:**

Am Donnerstag, 20. Februar 2024, von 10 bis 13 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Die Referentin beleuchtet während der Veranstaltung die gegenwärtige Rolle von Frauen in der Politik und regt zu Diskussionen über Veränderungen an.

##### **„Ein PowerTag für dich und dein Geld“:**

Am Dienstag, 12. März 2024, von 9 bis 17 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Bei der Fortbildung prüfen Teilnehmende unter anderem ihre Einnahmen und Ausgaben sowie die Kosten ihres Dispos. Außerdem lernen sie Kontenmodelle, Sparformen und Investmentfonds kennen.

**„Kommunikation in schwierigen Situationen: Was tun, wenn's knifflig wird?“:**

Am Dienstag, 19. März 2024, von 10 bis 18 Uhr,

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Teilnehmende lernen unter anderem klar, überzeugend und wertschätzend zu kommunizieren sowie Methoden und Übungen für schwierige Situationen.

**„Neue Wege – Workshop für Veränderungen im Leben“:**

Am Dienstag, 16. April 2024, 9 bis 17 Uhr,

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Bei der Veranstaltung erkunden die Frauen ihre Wünsche und Sehnsüchte, wie sie Prioritäten setzen, Selbstfürsorge betreiben und erste Schritte planen.

**„Kraft schöpfen aus der Wertschätzung“:**

Am Donnerstag, 25. April 2024, von 17 bis 20 Uhr.

Die Veranstaltung findet online statt.

Die Teilnehmerinnen erfahren den Unterschied zwischen Wertschätzung und Lob und wie sie wertschätzende Rückmeldung geben.

**„Resilienz - Das psychische Immunsystem stärken und Stress gesund bewältigen“:**

Am Dienstag, 14. Mai 2024, von 9 bis 16 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Themen bei der Fortbildung sind unter anderem die Bedeutung von Resilienz, Resilienzfaktoren, Stärkung des psychischen Immunsystems sowie die Entdeckung individueller Kraftquellen.

**„Pflegerinnen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit“:**

Am Donnerstag, 16. Mai 2024, von 10:30 bis 16:30 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Inhalte der Fortbildung sind unter anderem Selbstfürsorge und Sorge für andere, Rollenklärung, Erforschung von Lebenszielen, Techniken der Selbstempathie und Entspannungsübungen.

**„Fahrrad-Reparatur-Workshop“:**

Am Donnerstag, 19. Mai 2024, von 9 bis 13 Uhr.

Veranstaltungsort: RADikate Marburg (Heusingerstraße 1).

**„Zeitmanagement“:**

Am Donnerstag, 13. Juni 2024, von 9 bis 13 Uhr.

Die Veranstaltung findet online statt.

Die Teilnehmerinnen lernen sechs Schritte zu einem besseren Zeitmanagement kennen.

**„Darf ich das sagen? Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation“:**

Am Donnerstag, 13. Juni, von 9 bis 17 Uhr, sowie Freitag, 14. Juni 2024, 9 bis 17 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

**„Feministische Stadtführung in Marburg“:**

Am Freitag, 21. Juni 2024, von 14 bis 16 Uhr.

Treffpunkt ist der Brunnen am Marktplatz in Marburg.

**„Selbstbewusst im Gegenwind“:**

Am Dienstag, 9. Juli 2024, von 10 bis 18 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Die Teilnehmerinnen lernen unter anderem, ihren Standpunkt deutlich zu vertreten, wie sie Humor und Spontaneität als Ressource nutzen und was sie bei Manipulation, Statusspielen und Vorwürfen tun können.

**„Frau will gehört werden“:**

Am Mittwoch, 4. September 2024, 10 bis 15:30 Uhr,

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Hier können Frauen ihre Atemtechnik verbessern, um so ihre optimale Sprechstimmlage zu finden und dadurch mehr Ausdruckskraft zu gewinnen. Die Fortbildung wird in Zusammenarbeit mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und dem Hessischen Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung angeboten.

**„Intersektionaler Feminismus“:**

Am Donnerstag, 14. November 2024, 16 bis 18 Uhr.

Die Veranstaltung findet online statt.

Diversität ist im Kontext von selbstbewusstem Feminismus für viele immer noch eine Realität mit zahlreichen Hindernissen. Der Intersektionale Feminismus zeigt auf, dass neben Sexismus noch andere Diskriminierungsformen eine Rolle spielen, beispielsweise Religionszugehörigkeit, Hautfarbe oder die sexuelle Orientierung. Erste Ideen, was alles diese Ungleichheiten sein können und wie wir sie als „echte“ Stärken und Kompetenzen transformieren können, soll in diesem interaktiven Vortrag vermittelt werden.

**„Die Heldin in Dir“:**

Am Dienstag, 26. November 2024, 10 bis 16 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Im Seminar erfahren die Teilnehmerinnen, was sie aus den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten für ihre eigene Lebensreise lernen können. Das Ziel ist, wertvolle Impulse mitzugeben, wie sie Herausforderungen meistern, Widerstände überwinden und damit konkrete Ziele für ihr Leben verwirklichen können.

**„Dauerstress und seine Folgen“:**

Am Donnerstag, 5. Dezember 2024, von 16 bis 18 Uhr.

Die Veranstaltung findet online statt.

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Teilnehmerinnen erfahren, 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.

**„Auszeit in der Vorweihnachtszeit“:**

Am Dienstag, 10. Dezember 2024, von 9 bis 16 Uhr.

Veranstaltungsort: Landratsamt Marburg, Raum U057.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sich einen Tag Auszeit in der Vorweihnachtszeit wünschen und mentale, körperliche und atembasierte Entspannungstechniken ausprobieren möchten.