Programm Frauenbüro

Dreieich I Egelsbach I Langen I Neu-Isenburg I BüroF

Alle Angebote kostenfrei!



2027

Willkommen zu unserer gemeinsamen Online-Veranstaltungsreihe 2027!

Wir, die Frauen- und Gleichstellungsbüros aus Langen, Neu-Isenburg, Egelsbach und Dreieich in Kooperation mit dem BüroF aus Wiesbaden, haben gemeinsam ein vielfältiges und spannendes Programm für 2027 gestaltet.

In insgesamt neun digitalen Veranstaltungen möchten wir Ihnen die Gelegenheit bieten, neue Perspektiven zu entdecken, Wissen zu vertiefen und sich zu aktuellen Themen auszutauschen – bequem von überall aus.

Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein, sich zu vernetzen und freuen uns auf den gemeinsamen digitalen Austausch!

21.01.2027
DONNERSTAG, 18:00–20:00 UHR

ONLINE-VORTRAG

Trennung mit Kindern
Als Frau gemeinsam durch die Krise

Eine Trennung bedeutet Abgrenzung, Neuausrichtung und ist ein Prozess, der Zeit und Bewusstsein braucht. Im Mittelpunkt des Vortrages stehen das Kindeswohl, ein respektvoller Umgang der Eltern sowie praxisnahe Lösungswege für den Familienalltag. Vorgestellt werden verschiedene Betreuungsmodelle mit ihren Chancen und Herausforderungen. Ziel ist es, Frauen zu stärken, Klarheit zu schaffen und Wege aufzuzeigen.

Referentin: Maren Somers,
Systemisch-Integrative Coach,
Konfliktcoach, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg,
Frankfurt am Main
Anmeldeschluss: 14. Januar 2027

Anmeldung:

15.02.2027
MONTAG, 18:00–20:00 UHR

ONLINE-VORTRAG

Gesunder Schlaf
Erholsam schlafen – gesund durch die Nacht

Schlaf ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Er dient der Erholung von Körper und Psyche und schenkt uns Energie, um die Anforderungen des Alltags meistern zu können. Im Vortrag erfahren Sie, was gesunden Schlaf ausmacht, welchen Einfluss Hormone haben und wie sich Schlafprobleme reduzieren lassen. Ziel ist es, die persönliche Schlafhygiene zu verbessern und praktische Entspannungsübungen kennenzulernen.

Referentin: Manuela Kuschmann,
Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.),
individualpsychologischer Coach,
zertifizierter Stresscoach,
Entspannungstrainerin, Marburg
Anmeldeschluss: 08. Februar 2027

Anmeldung:

02.03.2027
DIENSTAG, 18:00–20:00 UHR

ONLINE-VORTRAG

Haltung zeigen!
Die Kunst der starken Kommunikation

Frauen erleben in vielen gesellschaftlichen und beruflichen Situationen zunehmend unangebrachte Aussagen, subtile Grenzverletzungen und abwertende Bemerkungen. Doch viele Frauen halten sich aus Sorge vor negativen Konsequenzen, aufgrund struktureller Dynamiken oder unausgesprochene Rollenerwartungen zurück. Der Vortrag hilft dabei, eigene Kommunikations- und Schweigemuster zu erkennen und mithilfe von praktischen Übungen und Strategien für eine sichtbare, selbstbewusste Präsenz zu entwickeln.

Referentin: Tessa Koschig,
Persönlichkeits- & Business-Coachin,
Autorin, Führungskraft, Female Empowerment Speakerin, Wiesbaden
Anmeldeschluss: 23. Februar 2027

Anmeldung:

08.04.2027
DONNERSTAG, 18:00–20:30 UHR

ONLINE-VORTRAG

Clever mit KI arbeiten
Digitale Stärke für Frauen

Künstliche Intelligenz (KI) verändert bereits heute die Art, wie wir arbeiten, lernen und kommunizieren. Der Vortrag vermittelt einen verständlichen Überblick über die Funktionsweise von KI und Chatbots und zeigt praktische Einsatzmöglichkeiten für die Texterstellung. Sie lernen Strategien für effektives Prompting kennen und erfahren, wie KI- Ergebnisse kritisch bewertet und rechtliche Aspekte berücksichtigt werden.

Anmeldung:

Referentin: Birgitta Tümmler,
Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin, Wiesbaden
Anmeldeschluss: 01. April 2027

13.05.2027
DONNERSTAG, 18:00–20:00 UHR

ONLINE-VORTRAG

Demokratie braucht Frauenstimmen
Kooperation als Stärke in der Kommunikation

Polarisierung und Konflikte prägen zunehmend private, berufliche und öffentliche Diskussionen. Frauen sind dabei häufig mit Unterbrechungen, Mansplaining oder einer geringen Wahrnehmung ihrer Beiträge konfrontiert. Ziel der Veranstaltung ist es, Frauen darin zu ermutigen, ihre Perspektiven selbstbewusst einzubringen. Die Teilnehmerinnen stärken ihre Kommunikations- und Argumentationsfähigkeiten, üben empathisches Zuhören und entwickeln Strategien für den konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen Meinungen und Interessen.

Anmeldung:

Referentin: Anna Wichtmann, Rhetoriktrainerin und politische Bildnerin, Politikwissenschaftlerin (M.A.), Erziehungswissenschaftlerin (B.A.), Sprechwissenschaft/Sprecherziehung (DGSS), Finnentrop
Anmeldeschluss: 05. Mai 2027

08.06.2027
DIENSTAG, 18:00–20:00 UHR

ONLINE-VORTRAG

Nein sagen – klar, respektvoll und ohne schlechtes Gewissen
Warum Abgrenzung oft schwerfällt und wie sie bewusst gelingt

Viele Frauen wissen, dass sie häufiger Nein sagen sollten – und tun es dennoch nicht. Stattdessen passen sie sich an, übernehmen zusätzliche Aufgaben oder stellen eigene Bedürfnisse zurück. Die Folgen sind Überforderung, innere Unzufriedenheit und das Gefühl, sich selbst nicht gerecht zu werden. Dieser Workshop setzt an den zentralen Ursachen an, die Frauen daran hindern, klar Nein zu sagen: Angst vor Ablehnung oder Konflikten, fehlendes Selbstbewusstsein sowie Unsicherheit darüber, wie ein Nein respektvoll und gleichzeitig eindeutig formuliert werden kann.

Anmeldung:

Referentin:
Cornelia Möcke, Mentalcoach, Wiesbaden
Anmeldeschluss: 01. Juni 2027

08.09.2027
MITTWOCH, 18:00–20:00 UHR

ONLINE-VORTRAG

ChatGPT & Co. – Globale Tools und europäische Lösungen
Möglichkeiten, Chancen und verantwortungsvolle Nutzung

In einer rasant fortschreitenden digitalen Welt gewinnt künstliche Intelligenz (KI) zunehmend an Bedeutung. Dieser interaktive Vortrag gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten generativer KI, beleuchtet kritische Aspekte wie Ressourcenverbrauch, den „Gender AI Gap" und zeigt auf, warum es für Frauen wichtig ist, sich mit KI auseinanderzusetzen. Dabei werden Stärken, Grenzen und Risiken verschiedener KI-Modelle sowieso praktische Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag aufgezeigt.

Anmeldung:

Referentin: Sigrid Knorr, Zertifizierte KI-Managerin, Business Coach, Dipl. Wirtschaftspädagogin, Frankfurt am Main
Anmeldeschluss: 01. September 2027

21.10.2027

DONNERSTAG, 18:00–21:00 UHR

ONLINE-WORKSHOP

Frauen und finanzielle Sicherheit – Rente, Pflege und zusätzliche Absicherung

Altersvorsorge stärken und Risiken absichern

Frauen sind häufiger von Altersarmut betroffen als Männer. Gründe hierfür sind unter anderem Teilzeitbeschäftigung, Care-Arbeit, die Pflege von Angehörigen sowie niedrigere Einkommen. Dieser Workshop vermittelt auf verständliche Weise, wie das Rentensystem funktioniert, welche Auswirkungen Pflegezeiten haben und wie Frauen sich zusätzlich gegen Risiken, wie Berufsunfähigkeit absichern können. Ziel ist es, Frauen zu stärken und sie dazu zu befähigen, ihre finanzielle Zukunft aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Anmeldung:

Referentin:
Dilek Duman, Digital-Marketing-Expertin bei einer Versicherung, Wiesbaden
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2027

25.11.2027

DONNERSTAG, 18:00–20:00 UHR

ONLINE-WORKSHOP

Wenn Nähe zerstört

Toxische Beziehungen, emotionale Abhängigkeit und Manipulation

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die verstehen möchten, warum toxische Beziehungsdynamiken so wirksam sind, weshalb Loslassen oft schwerfällt und warum emotionale Abhängigkeit nichts mit persönlicher Schwäche zu tun hat. Im Mittelpunkt stehen typische Muster toxischer Beziehungen sowie unterschiedliche Ausdrucksformen von Nähe, Bindung und Macht. Der Vortrag zeigt auf, wie frühere Prägungen, Bindungsmuster und innere Überzeugungen dazu beitragen können, in schädlichen Beziehungen zu bleiben. Ziel ist es, Selbstabwertung durch Verstehen zu ersetzen.

Anmeldung:

Referentin: Monika Stepan, Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Personal & Business Coach, Paarberaterin aus Bad Homburg
Anmeldeschluss: 18. November 2027

KONTAKT

Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich
Regina Yilmaz-Grein, Ana Perković
Hauptstraße 45
63303 Dreieich
Telefon: 06103 601-960, -961
E-Mail: frauenbuero@dreieich.de

Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach
Heike Eckhardt-Kapp
Freiherr-von-Stein-Straße 13
63329 Egelsbach
Mobil: 0160 4118575
E-Mail: frauenbeauftragte@egelsbach.de

Frauenbüro Langen
Sabine Nadler
Südliche Ringstraße 80
63225 Langen
Telefon: 06103 203-163
E-Mail: frauenbuero@langen.de

Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg
Anna Held
Hugenottenallee 53
63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 241-754
E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

BüroF
Friedrichstraße 32
65185 Wiesbaden
Telefon: 0611 15786-0
Fax: 0611 15786-22
E-Mail: frauen@buero-f.de



ONLINE-VERANSTALTUNGSREIHE 2027

Wir freuen uns, Ihnen dieses Jahr wieder eine Vielzahl von Themen anzubieten. Die Themen unterscheiden sich in folgende Kategorien: Frauen, Beruf und Perspektiven und gesellschaftspolitische Themen. Unsere Referentinnen bieten die Veranstaltung im Online-Format an. Dafür stellen wir Ihnen unsere Online-Plattform zur Verfügung.

Kooperationspartnerinnen:

- Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich
- Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach
- Frauenbüro Langen
- Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg
- BüroF