

Programm für das 2. Halbjahr 2025

# Frau & Job

## Berufliche Weiterbildungsreihe für Frauen



Liebe Mitbürgerinnen,

„KI wird zum Jobstandard – Frauen mit KI-Know-how beschleunigen ihre Karriere“. Diesen Satz warf eine Plattform der Künstlichen Intelligenz aus, als wir sie fragten: „Erkläre, warum KI in der Arbeitswelt für Frauen wichtig ist“.

Welchen Einfluss KI tatsächlich auf den eigenen weiteren Lebens- und Berufsweg hat, darüber können wir geteilter Meinung sein. Auf jeden Fall ist das Thema wichtig genug, dass es auch als ein Schwerpunktthema im aktuellen Herbstprogramm von „Frau & Job“ gesetzt ist.

Unter unseren mehr als 30 Angeboten finden sich aber auch noch andere Fragen, die für den (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt oder das berufliche Weiterkommen wichtig sind: Was muss ich über Finanzen und Altersvorsorge wissen? Wie stärke ich meine Kompetenzen? Noch viele andere Fragen werden in Online- und Präsenzformaten beantwortet, außerdem stellen wir eine Jobbörse für Alleinerziehende vor.

Blättern Sie doch einmal durch und suchen sich die Angebote, die genau auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sind!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken der unterschiedlichen Themen und lade Sie ein, sie für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu nutzen.

Mein Dank geht an alle engagierten Frauen, die dieses Programm zusammengestellt haben und damit einen wichtigen Beitrag für Chancengleichheit im Main-Taunus-Kreis leisten.

Ihr



Michael Cyriax  
Landrat

# Geld anlegen mit ETF – für Einsteigerinnen und Einsteiger

Online-Workshop

Mittwoch 10.9.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

ETF – Auf diese drei Buchstaben stößt man immer häufiger bei der Suche nach attraktiveren Alternativen zum gering verzinsten Sparkonto. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt?

Ihnen wird in diesem Workshop erläutert, was Sie zum Thema ETF wissen müssen: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteigerinnen und Einsteiger und zur Auswahl von ETFs, die zu dieser Strategie passen können.

Referent

Holger Jünke,  
Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor

Veranstalterin

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort

Online. Virtueller Klassenraum.

Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0107320**

Anzahl-  
Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

25 Euro

# „Frau lernt nie aus“ – So bleiben Sie am Ball!

Online-Informationsveranstaltung  
Donnerstag 11.9.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Die Arbeitswelt verändert sich und ist sehr schnelllebig – Qualifizierung und Weiterbildung steht im Focus. Ausbildung ist wichtiger denn je. Wir zeigen Ihnen Wege und Hilfestellungen auf, wie Sie Ihre beruflichen Ziele verwirklichen können.

Besonders nach Zeiten der Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen, stellt sich die Frage nach den Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt und welche Qualifizierungen notwendig sind. Was kann ich selbst tun, um den Prozess in Gang zu setzen?

Referentinnen	Ruth Hohage, Marion Guder, Stephanie Müller und Carmen Fechter; Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Wiesbaden
Veranstalterin	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation und den hessischen Arbeitsagenturen
Ort	Online-Vortrag
Anmeldung	bis 4.9.2025 Online unter: <a href="http://www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender">www. buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender</a> (Termin eingeben bzw. aussuchen)
Gebühr	kostenfrei



# Status – Geheimcode der Kommunikation

## Für ein gutes und leichtes Miteinander

Präsenz-Workshop

Freitag 12.9.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

Die Basis für ein gutes Miteinander ist der „Status“, ein Begriff aus der Bühnenarbeit. Wer in der Lage ist, mit Status bewusst umzugehen, profitiert in vielerlei Hinsicht – beruflich und privat. Michelle Spillner, Bühnen- und Businesscoach, erklärt die Dynamik des Status und vermittelt ganz konkrete Werkzeuge der Statusarbeit zur sofortigen Anwendung. Mit dem bewussten Einsatz von Status kommt man besser durch das Leben, man wird eher gehört, man bekommt eher das, was man möchte, man erreicht Ziele schneller und muss dafür weniger Kraft aufwenden – und man hat viel mehr Spaß.

Ziel des Workshops ist es, durch das Erlernen der Statusregeln und des bewussten Umgangs mit den Statuswerkzeugen das eigene Standing und damit Kommunikation zu optimieren. Mit dem neu gewonnenen Wissen kann man in der Kommunikation Intentionen erkennen. Mit den Werkzeugen kann man leichter und schneller auf die Inhaltsebene kommen, um im nächsten Schritt beschwerliche Kommunikations-Situationen von vorneherein gar nicht erst entstehen zu lassen.

**Referentin** Michelle Spillner, Entertainerin, Bühnen- und Status-Coach für international operierende Unternehmen, Frankfurt

**Veranstalterin** MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Landratsamt des Main-Taunus-Kreises  
Raum Hofheim (Erdgeschoss)  
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim

**Anmeldung** bis 8.9.2025



MTK-Büro für Chancengleichheit  
Telefon 06192 201 1845  
E-Mail [frauen-events@mtk.org](mailto:frauen-events@mtk.org)  
mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum

**Anzahl-Teilnehmende** maximal 16

**Gebühr** kostenfrei

# "Jetzt rede ich!"

## Auftritts- und Präsentationscoaching für Frauen

### Präsenz-Workshop

Samstag 13.9.2025, 9.30 – 17.00 Uhr

Eine Präsentation, eine Rede oder ein wichtiges Meeting steht Ihnen bevor. Klar, dass Sie überzeugend „rüberkommen“ wollen. Doch da ist diese innere Stimme: Schaffe ich das überhaupt? Wollen Sie diese Angst überwinden und souverän vor Publikum auftreten? Möchten Sie in einem Meeting selbstbewusst und sicher Ihre Position vertreten? Dann ist dieser Workshop der richtige für Sie. Sie erfahren, wie Sie mit Inhalt, Körpersprache und Stimme an Ausstrahlung gewinnen und Ihr Fachwissen in einen wirksamen Auftritt verwandeln. Außerdem arbeiten Sie gemeinsam an den inneren Kritikern und stärken Ihr Selbstbild. Ute Janik betrachtet wirksames Präsentieren nicht rein handwerklich, sondern ganzheitlich. Es ist wichtiger, in eine authentische innere Haltung zu kommen, als große Gesten einzustudieren. Sie üben mit hohem Praxisanteil und wiederholtem Feedback im geschützten Kreis mit anderen Frauen, denen es ebenso geht. Sie lernen, die eigene Persönlichkeit zur Wirkung zu bringen.

#### Referentin

Ute Janik, Journalistin, Redakteurin und Personalreferentin

#### Veranstalterin

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

#### Ort

Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

#### Anmeldung



Online unter:

[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der  
Kursnummer X0503305

#### Anzahl- Teilnehmende

mindestens 5

#### Gebühr

53 Euro

# Gesund im Beruf – MindBodyCircle®


## Präsenz-Workshop

2-mal     Samstag + Sonntag 13. + 14.9.2025, 9.30 – 16.00 Uhr

In unserem Arbeitsalltag gibt es viele Herausforderungen, die uns stressen und langfristig erschöpfen können. Mit den richtigen Strategien und gesunden Routinen können wir ihnen besser begegnen. Der MINDBODYCIRCLE® bietet dafür 7 praxisorientierte Methoden, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Die Methoden bauen aufeinander auf und bilden eine effektive Strategie, um unsere Resilienz zu stärken, gesund zu bleiben und unsere Freude am Leben zu erhalten. Inhalte des Seminars sind:

- Wahrnehmungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Körperintelligenz
- Distanzierungsfähigkeit – „raus aus dem Hamsterrad“
- gelassen mit Stress umgehen
- die Kraft des Loslassens
- Life-Balance
- Achtsamkeit – das Präsenztraining
- Gesundheit und Wohlbefinden

Das Training ist erlebnis-, erkenntnis- und praxisorientiert und für alle Menschen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Referentin	Sabine Bagnato, Coachin
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer X0503311</b>
	
Anzahl-Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	69 Euro

# Frauen und Rente

## Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Dienstag 23.9.2025, 11.00 – 12.30 Uhr

Je eher sich Frauen mit dieser Frage beschäftigen und beginnen sich um ihre Rente zu kümmern, desto größer ist die Chance, dass Sie auch im Rentenalter gut versorgt sind und Altersarmut kein Thema wird. Informationen rund um Rentenansprüche und Versorgung im Alter gibt Annika Nicole Rath, erfahrene Referentin und Beraterin der Auskunft- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Hessen. Sie stellt in ihrem Online-Vortrag die verschiedenen Rentenarten vor (Altersrente, Erwerbsminderungsrente und Hinterbliebenenrente) und beleuchtet, wann sie in Anspruch genommen werden können. Zudem informiert sie über die Auswirkungen von Kindererziehung, Pflege (von z. B. Angehörigen) und einer geringfügigen Beschäftigung (Minijob) auf die Rente und welche Rolle der Versorgungsausgleich bei diesen Fällen spielt.

Referentin	Annika Nicole Rath, Auskunft- und Beratungsstelle, Deutsche Rentenversicherung Hessen
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung
Ort	Online-Vortrag. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet.
Anmeldung	bis 17.9.2025 MTK-Büro für Chancengleichheit Telefon 06192 201 1845 E-Mail <a href="mailto:frauen-events@mtk.org">frauen-events@mtk.org</a> mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	kostenfrei



# Der kluge Mensch sorgt vor:

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Präsenz-Vortrag

Dienstag 23.9.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Der kluge Mensch sorgt vor – so heißt es in einem Sprichwort. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Vorsorgemöglichkeiten durch eine Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung bestehen. Jürgen Frank von der Betreuungsbehörde des Main-Taunus-Kreises erklärt, was bei der Abfassung von Verfügungen wichtig ist, und gibt einen Ausblick auf das Angehörigenvertretungsrecht, das seit 2023 gilt.

### Referent

Jürgen Frank, Betreuungsbehörde,  
Amt für Soziales, Main-Taunus-Kreis

### Veranstalter:in

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

### Ort

Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

### Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0107325**

### Anzahl-

### Teilnehmende

mindestens 8

### Gebühr

8 Euro

# Digitale Wege für Entdeckerinnen – Experimentierwerkstatt E-Campus

Online-Veranstaltung

Mittwoch 24.9.2025, 16.30 – 18.00 Uhr

Tauchen Sie ein in die spannende Welt des digitalen Lernens und entdecken, wie intuitiv und interaktiv moderne Lernplattformen sind!

- **Erforschen Sie eine digitale Lernumgebung**

Sie bewegen sich aktiv durch eine moderne Lernplattform und gewinnen Sicherheit im Umgang mit digitalen Tools.

- **Lernmanagementsysteme verstehen**

Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen eines Lernmanagementsystems und lernen, wie Sie Lerninhalte strukturiert und effizient nutzen können.

- **E-Learnings gezielt einsetzen**

Verstehen Sie Schritt für Schritt, wie interaktive Lerninhalte aufgebaut sind und wie Sie sie optimal für eine persönliche Weiterbildung nutzen können.

Möchten Sie erste Erfahrungen mit digitalen Lernplattformen sammeln oder Ihr Wissen vertiefen? Hier können Sie sich in einem geschützten Rahmen ausprobieren, Fragen stellen und sich mit anderen austauschen!

Referentin	Angela Waffler, Coach
Veranstalterin	Social Business Women in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtuelle Veranstaltung
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.social-business-women.de/termine/">www.social-business-women.de/termine/</a> (Termin oder Titel auswählen)
	
Anzahl-Teilnehmende	mindestens 5 bis maximal 15
Gebühr	kostenfrei

# Startklar:


## Mut und Perspektiven für den Neuanfang im Arbeitsleben

Online-Workshop

Donnerstag 25.9.2025, 10.00 – 12.30 Uhr

Möchten Sie mutig neue Wege gehen? Dann ist unser Workshop genau das Richtige für Sie! Dieser speziell für Frauen konzipierte Workshop bietet Ihnen wertvolle Impulse und konkrete Handlungsempfehlungen, um Ihr Arbeitsleben neu zu gestalten und Ihre Komfortzone zu erweitern. Sie werden Ihr Kompetenzprofil kennenlernen und durch praxisnahe Übungen vertiefen.

Am Ende der Veranstaltung werden Sie in der Lage sein, neue Perspektiven zu erkennen und vielfältige Möglichkeiten für Ihre berufliche Zukunft zu erschließen. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und neue berufliche Wege zu beschreiten.

Referentin	Nadine Stoz, Coach
Veranstalterin	Social Business Women in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtuelle Veranstaltung
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.social-business-women.de/termine/">www.social-business-women.de/termine/</a> (Termin oder Titel auswählen)
	
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5 bis maximal 10
Gebühr	kostenfrei

# Jobmesse für Alleinerziehende

Präsenz-Veranstaltung

Donnerstag 25.9.2025, 9.30 – 12.30 Uhr

Für die besonderen Anforderungen von Alleinerziehenden, Familie und Beruf ohne große Spielräume in Einklang bringen müssen, hat das Kommunale Jobcenter des Main-Taunus-Kreises mit Unternehmen eine Messe konzipiert, die speziell auf eben diese Bedürfnisse reagiert. Es werden Jobs aus allen Branchen angeboten, die eine hohe zeitliche Flexibilität garantieren.

Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.

Veranstalter	Kommunales Jobcenter Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Landratsamt Parlamentarischer Bereich Am Kreishaus 1-5 65719 Hofheim
Anmeldung	Nicht erforderlich
Gebühr	kostenfrei

# Beruf und Familie – immer ein Spagat

## Die große gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit

Online-Veranstaltung

Mittwoch 1.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Der gesellschaftliche Druck, der auf berufstätigen Müttern lastet, kann oft erhebliche Auswirkungen auf ihre mentale Verfassung haben. Die Erwartungen, sowohl von außen als auch die eigenen, schaffen oft eine angespannte Atmosphäre. Die ständige Balance zwischen beruflichen Verpflichtungen und familiären Aufgaben setzt Mütter unter Druck. Psychosomatische Beschwerden und damit einhergehende Ausfälle sind die Folge. Tatsache ist: Über zehn Prozent aller Krankheitsstände bei Frauen haben psychische Ursachen. Jede fünfte Mutter ist von Burnout betroffen. Das Seminar fördert Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Bewusstseinsbildung, Ressourcenaktivierung und die Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit.

Referentin	Sonja Sidoroff, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.), zertif. Inneres Kind Mentorin
Veranstalterin	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit der kommunalen Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Ort	Online-Veranstaltung
Anmeldung	bis 24.9.2025 Online unter: <a href="http://www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender">www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender</a> (Termin eingeben bzw. aussuchen)
Gebühr	kostenfrei



# Selbstbewusst Abgrenzen:

## Grenzen setzen und Selbstbestimmung stärken

### Präsenz-Workshop

2-mal montags ab 20.10.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder alte Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen, sie klar zu kommunizieren und nachhaltige Veränderungen in den Alltag zu integrieren. In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Impulse und praktische Werkzeuge, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, hinderliche Muster zu erkennen und neue, selbstbestimmte Wege zu gehen.

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Theorie, Reflexion und Praxisübungen, um nachhaltige Veränderungen anzustoßen. Zielgruppe: Frauen, die ihre Selbstbestimmung stärken und sich bewusster abgrenzen möchten.

#### Referentin

Anette Vanderwege,  
Systemische Beraterin, Resilienztrainerin, Coach

#### Veranstalterin

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

#### Ort

Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

#### Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0503327**

#### Anzahl- Teilnehmende

mindestens 5

#### Gebühr

45 Euro

# Künstliche Intelligenz – Eine Einführung

## Online-Workshop


2-mal    Mittwoch + Freitag 22. + 24.10.2025, 14.00 – 17.00 Uhr

Künstliche Intelligenz (KI) hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen und wird unser Leben weitreichend verändern. So wird sie sowohl mit Hoffnungen als auch mit Ängsten verknüpft. In diesem Seminar werden zunächst die Grundlagen der Prinzipien und Methoden, Möglichkeiten und Grenzen von KI geklärt. Im Anschluss geht es um das praktische Ausprobieren von ChatGPT im beruflichen und privaten Kontext, also um die Frage, wie man mithilfe von Künstlicher Intelligenz Texte und Bilder generieren kann. Wie schreibe ich die richtigen Fragen, um auch die adäquaten Antworten zu erhalten? Wie integriere ich die Tools in meinen Arbeitsalltag? Wie nutze ich ChatGPT z.B. für Texterstellung, Kundenkommunikation oder zur Lernunterstützung?

**Referent**                      Jacob Armbruster, Unternehmensberater im Bereich der KI und Digitalisierung

**Veranstalterin**              Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                                Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

**Anmeldung**                      Online unter:  
 [www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0107300**

**Anzahl-  
Teilnehmende**                      mindestens 5

**Gebühr**                            40 Euro

# Teams im Unternehmen (Teil 1) – für Einsteigerinnen und Einsteiger

## Präsenz-Workshop

Freitag 24.10.2025, 9.00 – 12.00 Uhr


Teams ist in Unternehmen per se die Plattform zur Zusammenarbeit. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie im Team miteinander kommunizieren, gemeinsame Dateien verwalten und gemeinsam zeitgleich darin arbeiten können. Unabhängig von einer Teamzugehörigkeit können Sie mit Kolleginnen und Kollegen chatten, telefonieren und Besprechungen planen. Über Einstellungen können Sie die Zusammenarbeit mit Teams optimieren.

Inhalte: das Konzept von Microsoft 365, Einsatzgebiete von Teams, der Programmaufbau, Kommunikation (Chats, Telefonieren, Besprechungen), in einem Team arbeiten (Erstellen und Verwalten, Rollen im Team, Kommunizieren im Team, Dateihandling im Team) und technische Einstellungen. Voraussetzung: Windows-Basiskenntnisse.

Referentin Almuth Holzkamp,  
selbstständige IT-Trainerin und Diplom-Physikerin

Veranstalterin Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

Anmeldung Online unter:  
 [www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0505304**

Anzahl-  
Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 45 Euro



# Teams im Unternehmen (Teil 2) – für Fortgeschrittene

## Präsenz-Workshop

Freitag 24.10.2025, 15.00 – 18.00 Uhr

Sie arbeiten bereits mit Teams? Da geht noch so einiges: Lernen Sie den Planner als Werkzeug kennen, um mit den Kolleg:innen gemeinsame Aufgaben zu erstellen, zu verwalten oder zuzuweisen. Setzen Sie OneNote ein, um gemeinsames Wissen im Team festzuhalten und abzurufen. Führen Sie Ihre Besprechungen mit passenden Werkzeugen durch wie Agenden durch Loop-Funktionen und Folgeaufgaben. Auch den Einsatz von Teams auf dem Mobile Phone schauen wir uns an. Inhalte: Festigung der Grundlagenkenntnisse (Arbeiten in einem Team, weitere Register nutzen, den Planner einsetzen, Notizen/OneNote), professionelle Besprechungen via Teams führen (erweiterte Freigaben, Besprechungseinstellungen, Agenden, Notizen, Folgeaufgaben) und mit dem Mobiltelefon arbeiten (Einblick)  
Voraussetzung: Teams-Basiskenntnisse entsprechend dem Workshop „Teams für Einsteigerinnen und Einsteiger“. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz Teams über ein Microsoft-Business-Konto einsetzen.

Referentin	Almuth Holzkamp, selbstständige IT-Trainerin und Diplom-Physikerin
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer</b> <b>X0505305</b>
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	45 Euro

# Effektive Kommunikation im Beruf – Grundlagen

## Präsenz-Workshop

2-mal Samstag + Sonntag 25. + 26.10.2025, 9.30 – 16.30 Uhr

Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse klar und selbstbewusst zu formulieren ohne Vorwürfe oder Missverständnisse. Durch die vier Schritte der GfK (Gewaltfreien Kommunikation) gewinnen Sie Klarheit und stärken Ihre Kommunikationsfähigkeit. Sie vermeiden Konflikte, setzen Grenzen und treffen bewusste Entscheidungen.

### Inhalte:

- Missverständnisse reduzieren und Klarheit schaffen
- Grenzen setzen & Nein sagen ohne Schuldgefühle
- GfK als Methode im Alltag nutzen
- nachhaltige, werbebasierte Entscheidungen treffen
- Feedback zur optimierten Zusammenarbeit geben
- KI-gestützte Lernhilfen für langfristiges Lernen

Referent Peter Horst Schmitt

Veranstalterin Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

### Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0503315**

Anzahl-Teilnehmende mindestens 5

Gebühr 69 Euro

# Schlagfertigkeit – kunstvolle Improvisation

## Kommunikation in der modernen Arbeitsgesellschaft- Sprachkonventionen und deren Infragestellung

Präsenz-Veranstaltung (Bildungsurlaub\*)

5-mal Montag bis Freitag 27. – 31.10.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

Schlagfertigkeit im Berufsalltag! Mit den Mitteln der angewandten Improvisation zu mehr Spontanität. Wer wünscht sich das nicht? Wenn noch der Wunsch dazu kommt, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, Ausstrahlung und Präsenz zu stärken, weniger Lampenfieber beim Vortrag zu empfinden, dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig. Gut für den Beruf und die eigene Persönlichkeitsentwicklung - Kursinhalte sind die Methoden der angewandten Improvisation und deren Regeln, die u.a. auf Keith Johnstone zurückgehen und das produktive Miteinander verbessern.

Der Kurs zeichnet sich durch erlebnisorientiertes Lernen und weniger durch theoretische Vorträge aus. Fragestellungen und Themen sind u.a.: Wahrnehmung-Selbstwahrnehmung, zuhören statt nur hinhören, Atempause statt atemlos sowie der Fehler als Herausforderung und Chance.

\* Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie online auf der vhs-Kursseite zum Download oder erhalten Sie per E-Mail im Fachbereich Beruf & Gesellschaft unter fb-beruf@vhs-mtk.de

**Referent** Bernhard Mohr, Dipl. Schauspieler, Dipl. Verwaltungswirt und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung

**Veranstalterin** Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

**Anmeldung** Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0503610**



**Anzahl-  
Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** 315 Euro

# Gescheitert? Gescheiter!

## Wie man sich zum Erfolg scheitert

Präsenz-Workshop

Dienstag 28.10.2025, 9.00 – 16.00 Uhr

Scheitern ist ein Tabu. Es gilt die Erwartung, immer alles auf Anhieb richtig und am besten auch richtig gut zu machen. Aber wer kann das schon? Scheitern lässt sich nicht vermeiden. Entscheidend ist, wie man mit dem Scheitern umgeht. Je größer die eigene Bereitschaft ist, zu scheitern, desto größer ist die Chance, etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Im Idealfall bekommt man Spaß am Scheitern, und es eröffnet sich so die Chance, schneller über sich hinauszuwachsen. Dieser Workshop öffnet die Tür zur Freude am Scheitern und zu den Möglichkeiten, die sich aus dem Scheitern ergeben.

Denn Scheitern ist eine Chance: für großen Spaß, Innovation, Fortschritt und Erfolg.

Michelle Spillner – selbst oft genug gescheitert und somit Expertin – beleuchtet mit den Teilnehmerinnen das Scheitern in all seinen Phasen, vorher, während und hinterher und den Aspekt, wieviel es einem geben kann. Und sie vermittelt im Praxisteil wertvollen Content für genussvolles und erfolgreiches Scheitern mit Mehrwert. Ein motivierendes Mutmachseminar speziell für Frauen.

### Referentin

Michelle Spillner, Entertainerin, Bühnen- und Status-Coach für international operierende Unternehmen, Frankfurt

### Veranstalterin

MTK-Büro für Chancengleichheit

### Ort

Landratsamt des Main-Taunus-Kreises  
Raum Hofheim (Erdgeschoss)  
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim

### Anmeldung



bis 21.10.2025

MTK-Büro für Chancengleichheit

Telefon 06192 201 1845

E-Mail [frauen-events@mtk.org](mailto:frauen-events@mtk.org)

mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum

### Anzahl-

### Teilnehmende

maximal 16

### Gebühr

kostenfrei

# Frauenpower für Ihre Geldanlage:


## Klug investieren und finanzielle Ziele erreichen

Online-Vortrag

Donnerstag 30.10.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Finanzplanung ist Lebensplanung. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt (und wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt) und welche Kriterien Sie bei der Entscheidung zugrunde legen sollten.

Wir schauen auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds/ETFs 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.

Referentin	Carmen Stephan, Finanzmentoring
Veranstalterin	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. in Kooperation mit der Kommunalen Frauenbeauftragten der Landeshauptstadt Wiesbaden
Ort	Online-Vortrag
Anmeldung	bis 23.10.2025
	Online unter: <a href="http://www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender">www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-kalender</a> (Termin eingeben bzw. aussuchen)
Gebühr	kostenfrei

# Abenteuer Ruhestand – Gemeinsam Visionen und Ideen für den Ruhestand entwickeln

Präsenz-Workshop

Freitag 31.10.2025, 15.30 – 18.30 Uhr

Das „Muss“ endet und das „Kann“ beginnt. In den Ruhestand zu gehen ist eine wunderbare Sache – und gleichzeitig ein großer Schritt in eine neue Lebensphase. Sie haben jahrelang für Ihre Arbeit oder Ihre Familie gelebt und dabei viele Fähigkeiten entwickelt, wie Sie aktiv mit Veränderungen umgehen können. Und nun zeichnet sich der Wechsel in eine neue Lebensphase ab. Fragen Sie sich wie viele andere Frauen in dieser Situation, wie Sie all Ihre Kompetenzen in Zukunft einsetzen werden und was Sie dann aus Ihrem Leben machen wollen? Suchen Sie Ideen und Austausch mit Frauen in einer ähnlichen Lebenssituation, um gemeinsam Ziele, Visionen, Abenteuer und Träume zu entwickeln? In diesem Workshop blicken Sie auf die wichtigen „Säulen“ Ihres Lebens und auf Ihre Lebenskräfte, die Sie privat und beruflich motivieren. Sie entwerfen für sich ein Bild des für Sie stimmigen „Ruhestands“ und planen Umsetzungsschritte.

**Referentin** Anna Basse, zertifizierte systemische Business-Coachin  
Integrations-Trainerin, Ausnahme- u. Krisensituationen

**Veranstalterin** MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit dem  
Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

**Ort** Landratsamt des Main-Taunus-Kreises  
Raum Hofheim (Erdgeschoss)  
Am Kreishaus 1-5, 65719 Hofheim

**Anmeldung** bis 23.10.2025  
MTK-Büro für Chancengleichheit  
Telefon 06192 201 1845  
E-Mail frauen-events@mtk.org  
mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum



**Anzahl-  
Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** kostenfrei

# Menschenkenntnis mit Psychografie – So verstehen Sie Ihre Mitmenschen besser

## Präsenz-Workshop

Freitag 31.10.2025, 16.00 – 19.30 Uhr

Warum tickt er ganz anders als ich? Warum kommuniziert und handelt sie ganz anders als ich? Warum fällt ihr leicht, was für mich eher herausfordernd oder schwierig ist? Wir sind alle verschieden – aber typspezifisch. Die Psychografie mit Fokus auf das Denken, Handeln und Fühlen ist ein Kernstück der Integrierten Lösungsorientierten Psychologie nach Dr. Dietmar Friedmann.

Inhalte u.a.:

- Kennenlernen der drei Typen mit ihren Grundmustern mit ihren Begabungen, Herausforderungen, Bedürfnissen sowie Entwicklungswegen
- (An-)Erkennen des eigenen (und anderer) Persönlichkeitstypen mit typspezifischen Werten, Motiven und Talenten
- Anwendung des lösungs- und potentialorientierten Wissens privat wie beruflich

Referentin	Sabine Bagnato, Coachin
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer X0107317</b>
Anzahl-Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	25 Euro

# Stark werden und Stark bleiben – Resilienz im Alltag

## Präsenz-Workshop


4-mal    Montags ab 3.11.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Schwierige Zeiten gehören zum Leben wie das Atmen. Während einige Menschen an den kleinsten Niederlagen zerbrechen, gehen andere scheinbar unbeschadet durch Niederlagen und Lebenskrisen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz – die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen – stärken können. Sie lernen, mit Stresssituationen souveräner umzugehen, innere Stabilität zu gewinnen und Ihre persönliche Widerstandskraft zu erhöhen. Mit praxisnahen Übungen und gezielten Methoden werden Sie befähigt, auch in schwierigen Lebenslagen flexibel und handlungsfähig zu bleiben. Ziele des Workshops: Einführung in das Konzept der Resilienz - Was macht Menschen widerstandsfähig? Stressbewältigung - Praktische Strategien zur Stressreduktion und Entlastung. Mentale Stärke aufbauen - Achtsamkeit, positive Selbstführung und Perspektivwechsel. Ressourcen erkennen und nutzen - Eigene Stärken und Netzwerke aktivieren und Umgang mit Krisen - Wie Sie aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen.

**Referentin**            Anette Vanderwege,  
Systemische Beraterin, Resilienztrainerin, Coach

**Veranstalterin**        Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                      Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

**Anmeldung**            Online unter:  
 [www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0503321**

**Anzahl-  
Teilnehmende**        mindestens 5

**Gebühr**                69 Euro



# Frauen und Rente

## Wie bin ich abgesichert?

Online-Vortrag

Dienstag 4.11.2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Je eher sich Frauen mit dieser Frage beschäftigen und beginnen sich um ihre Rente zu kümmern, desto größer ist die Chance, dass Sie auch im Rentenalter gut versorgt sind und Altersarmut kein Thema wird. Informationen rund um Rentenansprüche und Versorgung im Alter gibt Annika Nicole Rath, erfahrene Referentin und Beraterin der Auskunft- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Hessen. Sie stellt in ihrem Online-Vortrag die verschiedenen Rentenarten vor (Altersrente, Erwerbsminderungsrente und Hinterbliebenenrente) und beleuchtet, wann sie in Anspruch genommen werden können. Zudem informiert sie über die Auswirkungen von Kindererziehung, Pflege (von z. B. Angehörigen) und einer geringfügigen Beschäftigung (Minijob) auf die Rente und welche Rolle der Versorgungsausgleich bei diesen Fällen spielt.

Referentin	Annika Nicole Rath, Auskunft- und Beratungsstelle, Deutsche Rentenversicherung Hessen
Veranstalterin	MTK-Büro für Chancengleichheit in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung
Ort	Online-Vortrag. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zugesendet.
Anmeldung	bis 30.10.2025 MTK-Büro für Chancengleichheit Telefon 06192 201 1845 E-Mail <a href="mailto:frauen-events@mtk.org">frauen-events@mtk.org</a> mit der Angabe von Veranstaltungstitel und Datum
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	kostenfrei

# Dein Weg – Deine Stärke.

Entdecke die Heldin in dir!

Präsenz-Workshop

Samstag 8.11.2025, 9.30 – 17.00 Uhr

Möchten Sie in Ihrem Leben etwas verändern? Stehen Sie vor einer besonderen Aufgabe oder Herausforderung, die Sie annehmen möchten? Dann möchte Ute Janik Sie dabei unterstützen, den entscheidenden Schritt zu gehen und Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie aus den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten für Ihre eigene Lebensreise lernen können.

Wie Sie Hindernisse überwinden und zur Heldin ihrer eigenen Geschichte werden. Die Referentin lädt Sie dazu ein, eine konkrete Herausforderung in den Blick zu nehmen, die sich Ihnen jetzt gerade stellt. Sie vertiefen die Themen in Eigen- und Gruppenarbeit sowie im gemeinsamen Austausch. Gemeinsam entwickeln Sie einen Umsetzungsplan für Ihren Wunsch nach Veränderung.

Referentin

Janik Ute, Journalistin, Redakteurin und  
Personalreferentin

Veranstalterin

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

Ort

Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

Anmeldung



Online unter:

[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0107305**

Anzahl-  
Teilnehmende

mindestens 5

Gebühr

45 Euro

# Der kluge Mensch sorgt vor:

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Präsenz-Vortrag

Dienstag 25.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Der kluge Mensch sorgt vor – so heißt es in einem Sprichwort. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Vorsorgemöglichkeiten durch eine Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung bestehen. Jürgen Frank von der Betreuungsbehörde des Main-Taunus-Kreises erklärt, was bei der Abfassung von Verfügungen wichtig ist, und gibt einen Ausblick auf das Angehörigenvertretungsrecht, das seit 2023 gilt.

### Referent

Jürgen Frank, Betreuungsbehörde,  
Amt für Soziales, Main-Taunus-Kreis

### Veranstalterin

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

### Ort

Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

### Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0107326**

### Anzahl-

### Teilnehmende

mindestens 8

### Gebühr

8 Euro

# Rückwärtsplanung

## Planungstechnik für die Erreichung eigener Ziele

### Präsenz-Workshop


Mittwoch 26.11.2025, 18.00 – 20.15 Uhr

Die Planungstechnik „Rückwärtsplanung“ zeigt Ihnen, wie Sie vom Ziel aus denkend Ihre verfügbare Zeit, den leistbaren Aufwand und den passenden Starttermin individuell festlegen. Eine hervorragende Technik für neue Aufgaben oder Ziele, die nicht unmittelbar bevorstehen, wie z.B. Prüfungsvorbereitungen, Planungen von Feierlichkeiten etc. In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in die Methode und können diese direkt an einem persönlichen Beispiel einsetzen.

**Referentin** Marion Eberle-Herrmann, Aufsichtsrätin und Expertise als Führungskraft einer Bank

**Veranstalterin** Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

**Anmeldung** Online unter:  
 [www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail [info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer X0503340**

**Anzahl-Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** 18 Euro

Spezial-Angebot für  
Existenzgründerinnen

### Grundlagen zur Existenzgründung – berufliche Perspektive für Sie?

Norbert Kasch, Berater für Selbständigkeit bei der IHK Frankfurt berät Frauen aus dem MTK, die sich nach ihrer Familienphase oder nach einer Zeit der Arbeitslosigkeit mit dem Gedanken tragen, Gründerinnen oder Unternehmerinnen zu werden. Er zeigt auf, welche Bausteine zu einem schlüssigen Unternehmenskonzept gehören und gibt Tipps und wichtige Hinweise.

**Kontakt:** Norbert Kasch, IHK Geschäftsstelle Hochtaunus/Main-Taunus, Tel.: 06172 12100 und E-Mail: [n.kasch@frankfurt-main.ihk.de](mailto:n.kasch@frankfurt-main.ihk.de)

# ChatGPT –

## Effektive Nutzung im Berufsleben

### Online-Workshop

2-mal     Mittwoch + Freitag 26. + 28.11.2025, 16.00 – 19.00 Uhr

In der schnelllebigen digitalen Welt sind KI-Technologien nicht mehr nur eine futuristische Vision, sondern ein integraler Bestandteil unseres Berufslebens. In diesem zweiteiligen Onlinekurs beschäftigen wir uns damit, wie man ChatGPT effektiv im Berufsleben nutzt. Wir beginnen mit den Grundlagen von ChatGPT und tauchen von dort aus tiefer in praktische Anwendungen ein. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, wie sie ChatGPT als persönlichen Assistenten einsetzen können, der bei der E-Mail-Verwaltung, der Terminplanung und sogar bei der Vorbereitung von Präsentationen hilft.

Der Großteil des Kurses läuft interaktiv ab. Sie probieren die einschlägigen KI-Tools direkt selbst aus und erhalten persönliche Betreuung. Dieser Kurs ist ideal für Berufstätige aus allen Branchen. Es sind keine Vorkenntnisse in Programmierung oder KI erforderlich.

**Referent**                      Jacob Armbruster, Unternehmensberater im Bereich der KI und Digitalisierung

**Veranstalterin**              Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort**                                Online. Virtueller Klassenraum

### Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0107301**

**Anzahl-Teilnehmende**        mindestens 5

**Gebühr**                        49 Euro

# Work-Life-Balance für Frauen – Balance zwischen Beruf und Privatleben finden

## Präsenz-Workshop

2-mal montags ab 1.12.2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die ihre beruflichen und privaten Herausforderungen in Einklang bringen möchten. In einer zunehmend schnelllebigen Welt wird es immer wichtiger, die Balance zwischen Job, Familie, persönlichen Zielen und der eigenen Gesundheit zu bewahren. Der Kurs bietet Ihnen praxisnahe Impulse, um Ihre Prioritäten zu klären, Stress zu reduzieren und eine individuell stimmige Work-Life-Balance zu entwickeln. Inhalte des Kurses: Einführung in das Konzept der Work-Life-Balance (Was bedeutet es wirklich?), Selbstreflexion (eigene Werte, Ziele und Bedürfnisse erkennen) Zeitmanagement und Priorisierung (Strategien für den Alltag), Umgang mit Stress und Überlastung (praktische Tipps für mehr Gelassenheit), Ressourcen stärken (persönliche und berufliche Netzwerke nutzen, Achtsamkeit) und Selbstfürsorge (den eigenen Akku aufladen). Ziel des Kurses ist es, Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, um eine gesunde Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu finden und zu erhalten.

Referentin	Anette Vanderwege, Systemische Beraterin, Resilienztrainerin, Coach
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer</b> <b>X0503323</b>
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	45 Euro

# Künstliche Intelligenz nutzen – richtige Fragen stellen (Prompt-Engineering)

Präsenz-Veranstaltung

Freitag 5.12.2025, 9.00 – 12.00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) effektiv nutzen, um kreative und nützliche Ergebnisse zu erzielen. Eine kurze Einführung in gängige KI-Programme wie Copilot, ChatGPT, DALL-E und weitere kostenfreie Tools macht Sie mit den Möglichkeiten der KI vertraut. Erfahren Sie, wie man richtig Fragen formuliert (Prompts), um zu den gewünschten Ergebnissen zu gelangen. Durch praktische Übungen mit Copilot lernen Sie, wie Sie klare und präzise Anweisungen geben, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Inhalte sind u.a.: Überblick über KI-Tools und ihren Einsatz, Aufbau einer guten Frage (Prompt) sowie Demo: ChatGPT und DALL-E. Voraussetzungen sind Windows-Kenntnisse

## Referentin

Almuth Holzkamp,  
selbstständige IT-Trainerin und Diplom-Physikerin

## Veranstalterin

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation  
mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

## Ort

Volkshochschule Hofheim  
Pfarrgasse 38  
65719 Hofheim

## Anmeldung



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0505320**

## Anzahl- Teilnehmende

mindestens 5

## Gebühr

45 Euro

# Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Für eine wertschätzende Gesellschaft

Präsenz-Workshop (Bildungsurlaub\*)

5-mal Montag bis Freitag 19. – 23.1.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

In diesem Bildungsurlaub wird die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) für Sie (er)lebbar! Der Fokus liegt auf der Anwendung: In Kleingruppen erproben Sie die GfK anhand Ihrer Alltagssituationen und reflektieren Ihre Erkenntnisse gemeinsam in der Gruppe. Zu Beginn tauchen Sie in das Menschenbild der GfK ein und lernen die 4 Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie die 3 Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie, Selbstempathie) kennen. Am Mittwoch setzen wir die Bausteine zusammen und üben einen möglichen Gesprächsverlauf anhand eigener Beispiele. Der vierte Tag widmet sich dem Treffen von Entscheidungen und dem gesunden Abgrenzen: Wie sage ich klar „Nein“ – und wie nehme ich ein „Nein“ an? Abschließend vertiefen wir die Themen Selbstempathie und Empathie, um mit gestärkter Kommunikation in den Alltag zurückzukehren. Erleben Sie GfK praxisnah und alltagsrelevant – für mehr Verbindung und Klarheit im Miteinander.

\* Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie online auf der vhs-Kursseite zum Download oder erhalten Sie im Fachbereich Beruf & Gesellschaft: fb-beruf@vhs-mtk.de

Referentin	Mona Hohendorf, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Resilienz, Mediatorin sowie Coachin
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Volkshochschule Hofheim Pfarrgasse 38 65719 Hofheim
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer X0503602</b>
Anzahl-Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	260 Euro



# Einkommensteuererklärung – verständlich gemacht

## Online-Workshop

Freitag 30.1.2026, 15.30 – 20.30 Uhr

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen? In diesem Online-Workshop vermittelt Ihnen Volker Riechert sowohl theoretisch als auch praxisnah anhand der Formulare, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, aber der Workshop ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden.

Referent	Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt
Veranstalterin	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit
Ort	Online. Virtueller Klassenraum.
Anmeldung	Online unter: <a href="http://www.vhs-mtk.de">www.vhs-mtk.de</a> (Kursnummer in der Suche eingeben) vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail <a href="mailto:info@vhs-mtk.de">info@vhs-mtk.de</a> mit der Angabe der <b>Kursnummer</b> <b>X0107309</b>
Anzahl- Teilnehmende	mindestens 5
Gebühr	65 Euro

# Gehaltsverhandlung erfolgreich führen – Gehaltserhöhung durchsetzen

Online-Workshop


Dienstag 10.2.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Ob beim Berufseinstieg, einer neuen Position oder der jährlichen Gehaltsrunde – wer sein Gehalt erfolgreich verhandeln will, sollte gut vorbereitet sein. Doch viele Menschen fühlen sich unsicher, wenn es darum geht, den eigenen Wert zu bestimmen und angemessen zu argumentieren. Dabei spielen nicht nur Fakten und Zahlen eine Rolle, sondern auch psychologische Faktoren, Verhandlungsgeschick und der richtige Zeitpunkt. In diesem praxisorientierten Online-Workshop lernen Sie, Gehaltsverhandlungen souverän zu führen. Sie erfahren, welche Strategien und Techniken Sie nutzen können, um Ihre Position überzeugend darzustellen und typische Einwände geschickt zu entkräften. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele gewinnen Sie an Sicherheit und entwickeln Ihre persönliche Verhandlungsstrategie. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, um auch in schwierigen Verhandlungssituationen ruhig und selbstbewusst zu bleiben. Mit der richtigen Strategie und Übung können Sie Ihre Verhandlungsstärke erheblich verbessern und Ihre finanziellen Perspektiven gezielt erweitern. Das flexible Online-Format ermöglicht es Ihnen, den Workshop bequem neben Ihrem Job zu absolvieren.

**Referent** Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

**Veranstalterin** Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Online. Virtueller Klassenraum.

**Anmeldung** Online unter:  
 [www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0501333**

**Anzahl-  
Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** 75 Euro

# Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten – Schlagfertigkeitstraining & Rhetorik in einem modernen, interkulturellen und diversen Arbeitsumfeld

Online-Seminar (Bildungsurlaub\*)

3-mal Montag bis Mittwoch 16. – 18.3.2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Fehlen Ihnen manchmal die passenden Worte im entscheidenden Moment? Haben Sie großartige Ideen erst im Nachhinein? Dann ist dieses Seminar perfekt für Sie. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie spontaner mit Ihrer Sprache umgehen können und Ihren aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren können. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Denn nicht nur das, was Sie sagen, sondern auch wie Sie es sagen, ist entscheidend. Mit Sicherheit in Ihrer Kommunikation strahlen Sie Selbstbewusstsein, Souveränität und Mut aus. Dieser Bildungsurlaub ist ein wichtiger Baustein Ihrer persönlichen Entwicklung. Er bietet Ihnen zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und stärkt Ihre Wortgewandtheit, Sicherheit und Selbstbewusstsein. Zudem nutzen wir gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen. Inhalte: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern sowie souverän auftreten, auch in Stresssituationen

\* Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen finden Sie online auf der vhs-Kursseite zum Download oder erhalten Sie per E-Mail im Fachbereich Beruf & Gesellschaft unter fb-beruf@vhs-mtk.de

**Referent** Matthias Dahms, Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen

**Veranstalterin** Volkshochschule Main-Taunus-Kreis in Kooperation mit dem MTK-Büro für Chancengleichheit

**Ort** Online. Virtueller Klassenraum.

**Anmeldung**



Online unter:  
[www.vhs-mtk.de](http://www.vhs-mtk.de) (Kursnummer in der Suche eingeben)  
vhs-Servicebüro, Telefon 06192 9901-0 oder per E-Mail  
[info@vhs-mtk.de](mailto:info@vhs-mtk.de) mit der Angabe der **Kursnummer**  
**X0503601**

**Anzahl-Teilnehmende** mindestens 5

**Gebühr** 265 Euro

# In Kooperation mit

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

**Büro** 

 **SOCIAL  
BUSINESS:  
WOMEN**

 **Deutsche  
Rentenversicherung**  
Hessen

 **IHK** Industrie- und Handelskammer  
Frankfurt am Main

**vhs**  Volkshochschule  
Main-Taunus-Kreis

sowie **Annika Nicole Rath**, Deutsche Rentenversicherung Hessen  
**Norbert Kasch**, IHK Geschäftsstelle Hochtaunus/Main-Taunus  
**Michelle Spillner**, Entertainerin, Bühnen- und Status-Coach für  
international operierende Unternehmen, Frankfurt

Das Büro für Chancengleichheit dankt allen, die zum Entstehen des Programms  
„Frau & Job“ mit beigetragen haben, und wünscht allen Teilnehmenden viel Erfolg.



Ihre

Martina Weyand

Externe Gleichstellungsbeauftragte

Büro für Chancengleichheit

---

Anmeldemöglichkeiten und Kosten der einzelnen Workshops sind jeweils angegeben. Bitte melden Sie  
sich per E-Mail mit Ihrem Namen und Ihren Kontaktdaten an. Kurzfristige Änderungen im Programm  
behalten wir uns vor und informieren Sie zeitnah. **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Katrin Lutz,**  
**Büro für Chancengleichheit, [katrin.lutz@mtk.org](mailto:katrin.lutz@mtk.org) oder 06192 201-1845.**






**main-taunus-kreis**

**Main-Taunus-Kreis**  
Büro für Chancengleichheit  
Am Kreishaus 1 – 5  
65719 Hofheim

Tel.: 06192 201-1845  
E-Mail: [frauen-events@mtk.org](mailto:frauen-events@mtk.org)

[www.mtk.org](http://www.mtk.org)

 [/MainTaunusKreis](#)  
 [/mtk\\_info](#)  
 [/main.taunus.kreis](#)