



Veranstaltungen zum Frauentag im MTK 2021

**Aktionszeitraum:
8. - 23.03.2021**

Grundrecht Gleichstellung von Männern und Frauen

Zum mittlerweile 110. Mal ruft der internationale Frauentag am 8. März 2021 zur Gleichberechtigung auf und lenkt den Blick auf das Leben von Frauen: „In der Corona-Krise wird deutlich, dass es nach wie vor wichtig ist, sich für die Gleichberechtigung von Frauen und Männer einzusetzen, auch wenn schon vieles erreicht worden ist im Hinblick auf die Chancengleichheit der Geschlechter“ so Cyriax. „Denn es sind vor allem die Frauen, die neben ihrem Job im Homeoffice sich um die Betreuung und das Homeschooling der Kinder kümmern müssen“, so Cyriax.

Bei der zentralen MTK-Frauentagsveranstaltung am 8. März bekommen die Teilnehmerinnen ab 19 Uhr (Zoom-Warteraum-Öffnung um 18.30 Uhr) von der Kommunikationstrainerin Denise Bellmann eine Strategie vermittelt, mit der sie Krisen innerlich bestehen können. Bei den virtuellen „Stehisch-Gesprächen“ eine halbe Stunde vor der Veranstaltung und in der Pause können persönliche Netzwerke erweitert werden. Neben dieser Veranstaltung stehen noch fünf weitere Vorträge im März im Online-Format auf dem Programm, die zum Teil von bis zu 300 Teilnehmerinnen genutzt werden können. Das MTK-Büro für Chancengleichheit will damit Frauen dazu ermutigen, sich ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden und neue Perspektiven für sich zu entdecken. Weitere Themen sind „Demokratie braucht Parität“ (12. März), das „Geheimnis gelingender Kommunikation“ (15. März), die „Entdeckung der Langsamkeit“ (11. März), „Job und Familie – Herausforderung Care-Arbeit“ (19. März) und „Gut genug sein – Wie Sie Freundschaft mit der inneren Kritikerin schließen“ (23. März).

26

Michael Cyriax
Landrat



Workshop 1

„Die HALT-Strategie oder wie man in Krisen-Zeiten resilient bleibt“

Zentrale MTK-Frauentagsveranstaltung

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen für bis zu 300 Teilnehmerinnen

Täglich erreichen uns neue Nachrichten über die Auswirkungen der COVID19-Pandemie und andere Themen, die uns bewegen, empören oder wachrütteln. Die verschiedenen Corona-Maßnahmen, private Probleme und Krisen sind eine enorme Belastungs- und Bewährungsprobe. Ohne hilfreiche Bewältigungs-Strategien kommen wir schnell an unser Limit. Doch gerade Frauen haben viele Anliegen, für die es sich lohnt, jetzt kraftvoll und in radikaler Selbstfürsorge zu sein. Krisen kann Frau mit den richtigen Bewältigungs-Strategien meistern.

In diesem kostenfreien Online-Impulsvortrag wird die enorme Kraft der HALT-Strategie vorgestellt. Dabei geht es darum, in vier einfachen Schritten mit Spaß und Tiefgang das eigene Krisenmanagement sofort und nachhaltig zu verbessern.

Organisation:

- Haupt- und Personalamt - Büro für Chancengleichheit,
- Gleichstellungsstellen und Frauenbüros der Kommunen im MTK,
- Frauen helfen Frauen e.V.,
- Diakonisches Werk,
- Ev. Familienbildung sowie
- CDU, SPD, FDP, FW und Bündnis 90/Die Grünen.

Unser Dank gilt den genannten Organisationen und Sponsorinnen und Sponsoren, die unsere Veranstaltung unterstützen.

Referentin	Denise Bellmann, Business Coach, Speakerin und Kommunikationstrainerin (Hofheim)
Veranstaltungsformat	Online-Impulsvortrag über die Meetingsoftware Zoom
Gebühr	kostenfrei
Termin	Montag, 08.03.2021, 19.00-21.00 Uhr (Zoom-Wartezimmer-Öffnung um 18.30 Uhr)

Link und verbindliche Anmeldung bis zum 05.03.2021:

<https://eveeno.com/Frauentag2021>



Workshop 2

„Die Entdeckung der Langsamkeit – Instrumente der Selbstwirksamkeit“

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen

Ein Fokus auf Einschränkungen, Probleme und anhaltende Unsicherheiten in Zeiten von COVID-19 kann uns in eine lähmende Problemtrance versetzen. Die Kunst, das „Gute am Schlechten“ zu finden und aus vermeintlichen Defiziten Ressourcen zu schöpfen, kann sinnvolle und realisierbare Ziele ermöglichen. In Krisen findet sich in dieser Art „Selbstmanagement“ oft ein Schlüssel zum Erhalt von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit beeinflusst nicht nur das eigene Denken, Fühlen und Handeln, sie kann auch anderen einen förderlichen und sicheren Rahmen bieten, sei es in der Familie oder im Arbeitsleben. Im interaktiven Vortrag ergänzen sich Input zum Thema sowie Impulse und Beiträge aus der Teilnehmerinnen-Perspektive. So entsteht ein lebendiger Austausch zu Strategien eines konstruktiven Selbstmanagements - Selbstwirksamkeit inklusive!

Referentin	Petra Schulze-Pieper, Systemische Beraterin, Therapeutin und Supervisorin (Hofheim)
Veranstaltungsformat	Interaktiver Online-Vortrag über die Meetingsoftware Zoom
Gebühr	kostenfrei
Termin	Donnerstag, 11.03.2021, 19.00-21.00 Uhr (Zoom-Check-in ab 18.45 Uhr)

Link und verbindliche Anmeldung bis zum 08.03.2021:

<https://eveeno.com/MTK-Frauentag2021-Interaktiv>



Workshop 3

„Demokratie braucht Parität“

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen

Paritätsgesetz:

Der nächste Meilenstein nach Frauenwahlrecht und Quote?

Nach der Bundestagswahl 2017 ist der Frauenanteil im Parlament auf ein 20-Jahres-Tief gesunken. Im Landtag in Hessen ist der Frauenanteil nach der letzten Landtagswahl leicht gestiegen. In den Kommunen sieht es trüb aus: Manche Gemeindevertretungen sind komplett „Frauen-frei“. Auch die bekannten Politikerinnen als Vorbilder, allen voran Kanzlerin Angela Merkel, haben an der Misere nichts geändert. „Schuld“ ist jedoch nicht ein vermeintlich mangelndes politisches Interesse von Frauen, sondern eine Kombination unterschiedlicher struktureller und institutioneller Hemmnisse. In diesem Online-Vortrag wird gezeigt, in welcher Hinsicht ein Paritätsgesetz hier Abhilfe schaffen kann, welche Änderungen im Wahlverfahren denkbar sind und welche Erfahrungen andernorts mit einem Paritätsgesetz gemacht werden bzw. wurden. Auch die Stichhaltigkeit von Gegenargumenten wird besprochen, wie z.B. verfassungsrechtliche Bedenken.

Die Online-Veranstaltung richtet sich an politisch interessierte oder bereits politisch aktive Frauen.

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Büro für Gleichstellungsfragen und Frauenangelegenheiten,
Rheingau-Taunus-Kreis

Referentin	Dr. Dorothee Beck, Politikwissenschaftlerin, Geschlechterforscherin (Fronhausen)
Veranstaltungsformat	Online-Vortrag über die Meetingsoftware GoToTraining
Gebühr	kostenfrei
Termin	Freitag, 12.03.2021, 18.00-19.30 Uhr

Link und verbindliche Anmeldung bis 11.03.2021:

<https://attendee.gototraining.com/r/6045547450344046082>



Workshop 4

„Die Kraft des Status: Das Geheimnis gelingender Kommunikation“

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen

Status? Was ist das? Der Statusbegriff kommt aus der Schauspielerei und ist ein völlig anderer Begriff als jener, der uns als gesellschaftlicher Status geläufig ist. Status ist immer und überall. Man kann nicht ohne Status sein. Während Schauspieler Statusarbeit bewusst trainieren, gehen wir mit Status intuitiv und unterbewusst um. Und: Männer können das von Natur aus ein bisschen besser als Frauen. Frauen sollten sich deshalb mit Status beschäftigen. Bewusste Statusarbeit ist ein Parameter für das Gelingen von Kommunikation. Frauen, die die Kraft des Status' nutzen und die Statuswerkzeuge bewusst einsetzen, profitieren in mehrfacher Hinsicht: Sie kommen besser durchs Leben, sie werden eher gehört, sie bekommen eher das, was sie möchte, sie müssen dafür weniger Kraft aufwenden – und sie haben viel mehr Spaß.

In diesem interaktiven Online-Vortrag geht es darum, wie Frauen den Begriff des Status mit drei konkreten „Werkzeugen“ für die sofortige Anwendung in den Alltag übertragen können, privat und im Business.

Referentin	Michelle Spillner, Bühnenkünstlerin, Bühnencoach, Zauberkünstlerin und Statusexpertin für international operierende Unternehmen (Frankfurt)
Veranstaltungsformat	Online-Vortrag über die Meetingsoftware Zoom
Gebühr	kostenfrei
Termin	Montag, 15.03. 2021, 19.00-21.00 Uhr (Zoom-Warteraum-Öffnung um 18.45 Uhr)

Verbindliche Anmeldung bis zum 14.03.2021 an:

<https://eveeno.com/435871242>



Workshop 5

„Job und Familie – Herausforderung Care-Arbeit“

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen

Was ist Care-Arbeit? Care-Arbeit bedeutet das Sich-Kümmern, Betreuen und Pflegen der eigenen Kinder oder anderer Familienangehöriger wie z.B. Eltern oder Partner*in. Diese unbezahlte Aufgabe wird traditionell überwiegend von Frauen geleistet und das meist zusätzlich zu ihrer Berufstätigkeit. Für die sogenannten „Kümmererinnen“ entstehen so zahlreiche mentale Herausforderungen, die bewältigt werden wollen und es bleibt selten Raum für die eigenen Bedürfnisse oder Wünsche.

Wie können Frauen die Mehrfachbelastung von Beruf und Care-Arbeit gesund bewältigen? Und welche Möglichkeiten gibt es, um mentalen Herausforderungen zu begegnen und nicht „auf der Strecke“ zu bleiben? Diese und weitere Themen werden in dieser Online-Veranstaltung behandelt und die Teilnehmerinnen für einen gesunden Umgang mit sich in ihren verschiedenen Rollen in Beruf und Familie sensibilisiert.

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Frauenbüro Dreieich

Referentin	Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit, Yogalehrerin (Kirchhain)
Veranstaltungsformat	Online-Vortrag über die Meetingsoftware GoToTraining
Gebühr	kostenfrei
Termin	Freitag, 19. März 2021, 17:30 – 19:00 Uhr

Link und Anmeldung bis zum 18.03.2021:

<https://attendee.gototraining.com/r/5200605749574785794>



Workshop 6

Gut genug sein – Wie Sie Freundschaft mit der inneren Kritikerin schließen

Kostenfreies Online-Angebot für Frauen

Manchmal gibt es Momente, in denen Sie mit sich sehr ins Gericht gehen, Ihren eigenen Ansprüchen hinterherrennen und an anderen Menschen viel mehr positive Seiten entdecken als an sich selbst. Kennen Sie das? „Ich bin nicht gut genug!“ Dieser Satz ist ein innerer Refrain, der viele Menschen peinigt. Nicht erfolgreich, nicht perfekt, nicht schön, nicht schlank, nicht schlau, nicht liebenswert, nicht intelligent genug. Das treibt an, setzt unter Druck und sorgt damit manchmal eher für Lähmung als dafür, dass Sie zielgerichtet in Bewegung kommen.

So einen inneren Mangel kann man auch nicht beheben durch mehr Arbeit, mehr Konsum, mehr Sport. Eher durch Akzeptanz und mehr Freundlichkeit sich selbst gegenüber – genauso wie bei einer guten Freundschaft, bei der man auch die Schattenseiten des anderen kennen lernt. Sich selbst eine gute ermutigende Freundin zu sein: Das können Sie trainieren wie einen Muskel und so Ihr Gefühlsleben besser steuern sowie vorhandene Grenzen leichter erweitern.

Referentin	Elke Kammerer, „Kommunikationserlebnisse ... damit Sie mit sich und anderen gut klarkommen“
Veranstaltungsformat	Online-Vortrag über die Meetingsoftware Zoom
Gebühr	kostenfrei
Termin	Dienstag, 23.03. 2021, 19.00-21.00 Uhr (Zoom-Warteraum-Öffnung um 18.30 Uhr)

Verbindliche Anmeldung bis zum 22.03.2021 per E-Mail:
ek@kommunikationserlebnisse.de