

## Workshop

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Samstag, 7. September, 9 bis 15 Uhr  
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Frauen neigen in einer Konfliktsituation häufig zum Rückzug, anstatt vor anderen die eigene Verletzlichkeit einzugestehen. Dies führt nicht dazu, dass wir zufrieden sind, sondern vielmehr zur Frustration. Ebenso kann es vorkommen, dass wir andere Menschen ohne Absicht durch die Art, wie wir sprechen, oder durch unsere Worte verletzen.

Der Workshop bietet einen Einblick in die Methode der gewaltfreien Kommunikation und fördert die innere Haltung zu einer wertschätzenden Gesprächskultur.

Erlernen Sie die Methode der gewaltfreien Kommunikation, drücken Sie künftig Ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Vorwürfe aus und erleben Sie die positive Reaktion des anderen auf Ihr Verhalten.

Inhaltlich behandelt der Workshop unter anderem folgende Punkte:

- Grundgedanke/Prinzip der gewaltfreien Kommunikation
- Kommunikationsblockaden
- Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation

Neben einer theoretischen Einführung bilden Gruppenarbeit und Übungen einen wesentlichen Bestandteil des Workshops.

Referentin: Elke Klein, Assessorin jur. und Mediatorin  
(FernUniversität Hagen), Friedberg  
Teilnahmebeitrag: 15 Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 30. August 2019

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.



## Seminar

### Schlagfertig statt sprachlos

Samstag, 26. Oktober, 9 bis 16 Uhr  
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern

Ob in Besprechungen, Verhandlungen oder bei Vorträgen – im beruflichen Alltag kommt es immer wieder zu Einwänden und Widerständen, mitunter auch zu Provokationen und Verbalattacken. Hier ist entscheidend, sich klar zu positionieren und lösungsorientiert zu verhalten. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungsstark und erntet Respekt und Sympathie.

Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend, statt sprachlos und irritiert zu reagieren? Und was ist zu beachten, um konstruktiv zu kontern und eine positive Gesprächsatmosphäre zu erhalten? Inwieweit kontern Frauen anders als Männer?

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Schlagfertigkeitstechniken kennen, mit denen Sie in unvorhergesehenen Situationen klar und kraftvoll auftreten, ohne sich aus der Spur bringen zu lassen. In praxisorientierten Übungen entdecken Sie Ihren individuellen Erfolgsstil und lernen, sich besser zu behaupten. Sie gewinnen an Selbstsicherheit und stärken Ihre Durchsetzungskraft.

Inhalte:

- Schlagfertigkeit: Was genau ist das und wann ist sie von Vorteil?
- Das realistische Selbstbild: Wo bin ich stark, wo verletzlich?
- Haltung und Verhalten: Die Macht der Gedanken nutzen
- Techniken und Situationen: Argumentations-, Humor- und Abwehr-Techniken
- Auftritt mit Eindruck: Sprache und Körpersprache gezielt einsetzen und richtig deuten
- Spezielle Techniken für spezielle Situationen und Grenzüberschreitungen
- Fallen und Erfolgsfaktoren: Die Kunst des konstruktiven Konterns

Referentin: Bettina Schilling, Business Coach und Karriereberaterin, Kronberg  
Teilnahmebeitrag: Zwölf Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 11. Oktober 2019

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.



## Kontakt und Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Langen  
Sabine Nadler - Frauenbeauftragte

Südliche Ringstraße 80  
63225 Langen

Telefon: 06103 203-163  
E-Mail: frauenbuero@langen.de

Bestellen Sie jetzt unseren Newsletter unter:  
[www.langen.de/de/newsletter-frauenbuero.html](http://www.langen.de/de/newsletter-frauenbuero.html)

Langen RheinMain  
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



## Veranstaltungen

Mai bis Oktober 2019

# Frauentreff Oberlinden

Freitags 9:30 bis 12 Uhr  
Evangelisches Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31

Treff für Frauen „MIA“ (Miteinander in Aktion) in Oberlinden

Möchten Sie neue Kontakte knüpfen und etwas Neues ausprobieren? Dann kommen Sie doch freitagsvormittags in den Frauentreff „MIA“. In gemütlicher Atmosphäre können Sie sich mit anderen Frauen bei einer Tasse Kaffee austauschen. Es erwartet Sie ein buntes Frühstücksbuffet, da jede Frau eine Kleinigkeit zum Frühstück mitbringt.

Jeden ersten Freitag im Monat wird die Runde durch einen Fachvortrag ergänzt, der ein frauenspezifisches Thema behandelt oder es wird ein Ausflug unternommen – dieses Jahr zu einer Ausstellung in die Schirn Kunsthalle und zum Hessischen Landtag. Ein weiterer Ausflug führt nach Frankfurt an die Goethe-Universität, wo wir den Uni-Campus besichtigen.

Kinder sind herzlich willkommen. Es wird eine Kinderbetreuung angeboten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Kooperationspartner sind die Fachstelle Migration der Stadt Langen, das Evangelische Familienzentrum und die Arbeiterwohlfahrt Langen. Gefördert wird der Frühstückstreff durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“ und das Landesprogramm „Hessen aktiv für Demokratie und gegen Extremismus“.



# Interaktiver Vortrag

Eigene Ängste bewältigen – Bei Prüfungen, Vorstellungsgesprächen und im Assessment-Center

Mittwoch, 8. Mai, 18 bis 20 Uhr  
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3



Viele von Ihnen kennen die Anspannung vor einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder einem Assessment-Center: Alles muss unter einen Hut gebracht werden – Alltag, Lernen und Vorbereitung. Je größer der Stress, desto schlechter gelingt das Abschalten. Die Gedanken kreisen immer mehr um den bevorstehenden Termin, je näher er rückt.

Welche Ängste sind da im Spiel? Wie kann die Anspannung im Griff gehalten werden? Mit bewusst erarbeiteten Techniken und einer zielorientierten Herangehensweise können Sie sich entspannen und motivieren. Bauen Sie auf Ihre inneren Ressourcen!

Inhalte:

- Strategien von Spitzensportlern übernehmen, Prüfungsangst und Stress positiv nutzen
- Motivation: Die Macht der eigenen Ziele nutzen
- Tipps zum erfolgreichen Lernen beherrschen
- Konzentration gewinnen und erhalten
- Selbst- und Zeitmanagement systematisch planen
- Umgang mit dem „inneren Schweinehund“ üben
- Entspannungsphasen einplanen und gestalten
- Prüfungen, Vorstellungsgespräche und Assessment-Center gelassen und erfolgreich meistern

Referentin: Monika Finkbeiner, Kauffrau,  
Coach und Trainerin, Idstein  
Teilnahmebeitrag: drei Euro  
Anmeldeschluss: 25. April 2019

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

# Seminar

Erfolg – „Schlüssel zum Glück“

Samstag, 11. Mai, 9 bis 16 Uhr  
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Wie können Sie Ihr ganzes Potential entfalten? Indem Sie richtig glücklich sind! Wissenschaftliche Studien belegen, dass Erfolg, Gesundheit und schöne Beziehungen eine Folge des Glücks sind. Die Wissenschaft hat erforscht, wie man mit Methode glücklich werden kann: Eine Anleitung bekommen Sie im Workshop.

Außerdem erfahren Sie, weshalb jede die Welt mit ihren Augen sieht: Stress oder Freude, Tristesse oder Frohsinn, Schwere oder Leichtigkeit – wie Sie die „Realität“ Ihres Alltags interpretieren, entscheidet ein bestimmter Bereich Ihres Gehirns. Lernen Sie, Ihr Denken, Handeln und Fühlen in Ihrem Sinne zu steuern!

Nutzen Sie dafür die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung: Dank des biologischen Ansatzes der Glückswissenschaften finden Sie zu einem zufriedenen Leben – und setzen um, was Sie sich vorgenommen haben.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie:

- zu sich kommen können
- Verhalten verstehen und steuern können
- mitten in Ihrem Alltag glücklich und zufrieden sein können
- Ihr ganzes Potential entfalten können

Referentin: Dr. Katrin Beckmann, Diplom-Biologin, Eppstein  
Teilnahmebeitrag: zwölf Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 25. April 2019

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.



# Ausflug

Besuch Rosenmuseum Steinfurth

Mittwoch, 5. Juni, 15 bis 17 Uhr

Rose – die Königin der Blumen

Beim Besuch des Rosenmuseums in Steinfurth erfahren Sie, warum die Rose Symbol von Weiblichkeit, Liebe, Schönheit, Vergänglichkeit und Verschwiegenheit ist. Hier können Sie die Kunst- und Kulturgeschichte der Rose kennenlernen.

Seit 1990 gibt es das Museum für die Königin der Blumen. Sammlung, Forschung und Ausstellung kreisen ausschließlich um die dornige Blume.

Keine Blume wurde öfter gerühmt und in Versen besungen als die Rose. Sie wurde gemalt und ihr Duft für Parfüm extrahiert. Doch wie gründlich man sie auch zerpflückt, wie viele Bedeutungen man ihr auch im Lauf der Jahrhunderte unterlegt hat – die Schönheit der Rose, der Zauber ihrer Wirkung bleibt ein Mysterium.



Nach der Führung durch das Rosenmuseum ist ein Austausch der Teilnehmerinnen im Rosencafé bei Kaffee und Rosentorte geplant.

Treffpunkt: 61231 Bad Nauheim, Rosenmuseum Steinfurth, Alte Schulstraße 1  
Teilnahmebeitrag: 15 Euro inklusive Führung mit anschließendem Kaffee und einem Stück Rosentorte oder auf Wunsch einer anderen Tortensorte  
Anmeldungen bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Telefon: 0611 157860  
E-Mail: frauen@buero-f.de  
Anmeldeschluss: 23. Mai 2019  
Hinweis: Wer von Langen aus anreist, kann sich zwecks Fahrgemeinschaft an die Frauenbeauftragte im Rathaus wenden. Telefon: 06103 203-163 oder E-Mail: frauenbuero@langen.de.