

Workshop

Frau verschafft sich Gehör!
Gut sprechen - stark auftreten

Samstag, 28. März, 9 bis 16 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Viele Bereiche von Wirtschaft und Gesellschaft sind immer noch das Terrain von Männern und werden von entsprechend typischen Verhaltensweisen und Kommunikationsmustern beherrscht.

Während Männer mit einem vermeintlich souveränen Stimmklang das Feld dominieren, stellen sich Frauen hinten an und trauen sich häufig nicht, vor der Gruppe zu sprechen. Unsere Stimmen neigen unter Stress schnell dazu, piepsig, schrill, zaghaft oder leise zu sein: Deshalb werden wir häufig überhört und als schüchtern oder emotional wahrgenommen. Kompetent wirken Sie aber nur durch eine klare, durchsetzungsfähige, belastbare und trotzdem weiblich klingende Stimme. Frauen, die in ihrer (Leitungs-)Rolle bei öffentlichen Auftritten oder eigenen Projekten überzeugen wollen, finden ihren Weg zum stimmigen Auftreten nicht im Kopieren der männlichen und weiblichen Strategien, sondern im bewussten Entdecken der ureigenen weiblichen Überzeugungs- und Durchsetzungskraft.

Inhalte:

- Stimm- und Atemtraining
- Körperhaltung und Präsenz
- Selbstbehauptung und Durchsetzungskraft
- Männliche und weibliche Kommunikation

Der Kurs ist offen für alle Frauen. Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Referentin: Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Stimmpädagogin, Auftrittsscoach

Teilnahmebeitrag: 40 Euro inklusive Mittagessen

Anmeldung:

Bis zum 15. März per E-Mail: frauenbuero@langen.de

In Kooperation mit dem Mütterzentrum Langen.



Workshop

Die soziale Funktion von echten Beziehungen zu Menschen - warum reale Kontakte wichtig sind.

Donnerstag, 23. April, 19 bis 22 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Tipps gegen Einsamkeit von Frauen

Einsamkeit wird oft als Volkskrankheit in der modernen Gesellschaft bezeichnet. Sie ist häufig ein Tabuthema und es wird nicht offen darüber gesprochen. Wir denken dabei schnell an Menschen im Rentenalter, deren Partnerinnen/Partner und Freundinnen/Freunde gestorben sind und deren Familie nicht mehr vor Ort ist.

Dabei spielt Einsamkeit bei jungen Menschen ebenso eine Rolle – manche Studien gehen davon aus, dass sich jede/jeder fünfte junge Erwachsene zwischen 18 und 29 ständig oder häufig einsam fühlt. Nur jede/jeder Zehnte kennt das Gefühl gar nicht. Und im Zusammenspiel mit hohen Anforderungen in Familie und Beruf kennen auch Frauen der mittleren Generation dieses Gefühl oft nur zu gut.

Gründe dafür gibt es viele: In einer modernen, hoch technologisierten und auf Effizienz ausgerichteten Gesellschaft finden Begegnungen zwischen Menschen häufig oberflächlich, unter Zeitdruck und nicht mehr im realen Leben statt, sondern im virtuellen. Familiäre Wurzeln werden getrennt und die traditionellen Zusammengehörigkeitsmechanismen greifen immer weniger. Insbesondere Frauen fühlen sich einsam, wenn sie ihre tiefsten Gedanken und Gefühle mit engen Bezugspersonen nicht teilen können. Erfahren Sie, wie man der Spirale der Einsamkeit entkommt, erleben Sie entlastenden Austausch und werden Sie aktiv.

Referentin: Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen

Teilnahmebeitrag: drei Euro

Anmeldeschluss: 13. April

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.



Workshop

„Mensch - ärgere dich nicht!“

Samstag, 20. Juni, 9 bis 16 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Eigenschaften oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben. Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen? Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll und Co effizienter umzugehen.

Inhalte:

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

Referentin: Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt

Teilnahmebeitrag: 18 Euro inklusive Mittagessen

Anmeldeschluss: 10. Juni

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum

Kontakt und Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Langen

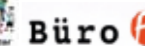
Sabine Nadler - Frauenbeauftragte

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

Langen • RheinMain
IDEEN TREFFEN MENSCHEN



Veranstaltungen
1. Halbjahr 2020

Workshop

Dich pflegen und für mich sorgen?

Samstag, 1. Februar, 10 bis 17 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Wie können Sie dem Erwartungsdruck gerecht werden, ohne sich selbst zu vergessen?

Häusliche Pflege von Familienmitgliedern beginnt oft mit kleinen Hilfestellungen und entwickelt sich im Laufe der Zeit zu einem Full-Time-Job. Aus allen Richtungen werden Erwartungen an pflegende Frauen herangetragen. Die Pflegebedürftigen suchen neben den üblichen medizinischen Hilfe- und Pflegeleistungen Halt, Schutz und Unterstützung. Auch das familiäre Umfeld wie Ehemänner, Geschwister und andere Verwandte haben zuweilen genaue Vorstellungen, wie sich pflegende Frauen verhalten sollen.

Die Erwartungen werden manchmal von Profis wie Ärztinnen, Ärzten, Therapeutinnen, Therapeuten und anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern getoppt. Die pflegenden Frauen geraten damit in eine Überforderungssituation: Sie versuchen allen Erwartungen gerecht zu werden und nehmen ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahr, haben keine Kraft, sich gegen diesen immensen Druck durchzusetzen. Für die eigene Gesundheit hat diese Konstellation erhebliche Folgen: Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Depressionen und andere Erkrankungen können die Folge dieser Belastungssituation sein.

Deshalb ist es wichtig, pflegende Frauen auf ihre Situation und gesundheitliche Zusammenhänge aufmerksam zu machen. Gibt es Möglichkeiten und Wege, sich gegen den immensen Erwartungsdruck abzugrenzen? Wer kann Hilfestellung geben? Was bringt konkret Entlastung?

Inhalt:

- Zur Situation von pflegenden Frauen in der häuslichen Pflege von Angehörigen
- Der Erwartungsdruck an pflegende Frauen
- Gesundheitliche Folgen von häuslicher Pflege
- Selbstsorge in der häuslichen Pflege
- Entlastungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit

Referentin: Dr. phil. Regina Becker, Krankenschwester, Diplom-Pädagogin, Wiesbaden

Teilnahmebeitrag: 18 Euro inklusive Mittagessen

Anmeldeschluss: 24. Januar

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

One Billion Rising

Save the Date - Tanzen gegen Gewalt an Frauen

Freitag, 14. Februar, 17:30 Uhr
Bahnstraße vor der Evangelischen Petrusgemeinde

Jede dritte Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt. Sie wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form misshandelt. Jede dritte Frau: Das sind eine Milliarde Frauen (one billion), denen Gewalt angetan wurde – ein unfassbares Gräueltat.



Für den 14. Februar lädt der V-Day eine Milliarde Frauen dazu ein, rauszugehen, zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern. Eine Milliarde Frauen – und Männer – überall auf der Welt. Wir zeigen unsere kollektive Stärke und globale Solidarität über alle Grenzen hinweg. Zeigt der Welt am 14. Februar, wie eine Milliarde aussieht. Am 14. Februar sieht sie aus wie eine Revolution.

Was tanzen wir? Es gibt eine Schrittfolge, die vor Beginn der Veranstaltung gezeigt wird. Dazu tolle Musik („Spreng die Ketten“) Musikvideo unter www.onebillionrising.de/musik.

Muss man vorher üben? Nein, dabei sein ist alles! Aber es wäre schön, wenn möglichst viele die Tanzschritte beherrschen. Wer möchte, kann sich zu Hause Anleitungsvideos aus dem Internet laden oder zu unseren kostenlosen Tanztraining kommen.

Wann und Wo?

Samstag, 1. Februar	14 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 2. Februar	11 bis 12:30 Uhr
Samstag, 8. Februar	14 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 9. Februar	11 bis 12:30 Uhr

ADTV Tanzschule Uwe Mundt, Südliche Ringstraße 61, Langen
Es ist keine Anmeldung erforderlich. Einfach vorbeikommen!



In Kooperation mit dem Mütterzentrum Langen e. V. (ZenJA), Frauen helfen Frauen e. V., Alleinerziehenden Gruppe, Fachstelle Migration Stadt Langen, Koordinationstelle Jugendarbeit Stadt Langen, Tanzschule Mundt, Evangelischen Familienzentrum Langen und ver.di Fachbereich Gemeinden Frankfurt und Region.



Comedy und Musik

Heger & Maurischat GbR mit „EINE GEHT NOCH!“ zum Internationalen Frauentag

Sonntag, 8. März, 19 Uhr, Einlass 18:30 Uhr
Bürgerhaus Sprendlingen, Fichtestraße 50, 63303 Dreieich

Mit einem Feuerwerk an Spitzen und Boshaftigkeiten zielen Heger & Maurischat ihre verbalen und musikalischen Pfeile in Kopf und Herz der anderen.



Sie fallen sich ständig ins Wort, lassen sich nicht ausreden und die Eine meint immer, sie könne es besser als die Andere. Maurischat ist auf der Bühne von jener schlecht gelaunten Giftigkeit, bei der im Publikum einfach Freude aufkommen muss. Und bei Hegers nordischer Frohnatur ist man auch einfach mal froh, wenn sie nur Luft holt. Großstadt meets Provinz, Chanson trifft Shanty, große Klappe stößt auf Kleinhirn und Pils auf Prosecco. Kurz: Man kennt sich - und zwar verdammt gut. Zur Freude aller.

Wie gesellig ist so eine GbR wirklich und haften sie nur auf der Bühne füreinander? Geht hier tatsächlich noch Eine und wenn ja, wohin und mit wem?

Und gönnen Sie sich an diesem Abend selbst schon nicht die Krabbe auf dem Häppchen, so haben sie doch Lieder als Geschenke erhalten. Eine Huldigung an Superhelden der Kleinkunst. Queen Bee, Malediva, Missfits, Weber/Beckmann, Duotica. Und Heger & Maurischat immer wild dazwischen.

Eintritt: 19 Euro

Kartenvorverkauf: <https://buergerhaeuser-dreieich.de>

Eine Kooperationsveranstaltung der Frauenbüros Dreieich, Egelsbach und Langen.

Führung

Blick hinter die Kulissen im Hessischen Staatstheater in Wiesbaden

Freitag, 13. März, 16 bis 17 Uhr
Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Das Hessische Staatstheater Wiesbaden gehört seit Langem zu den meistbesuchten Theatern in Deutschland. Das vor über 120 Jahren eröffnete Haus, mit mehr als 50 Produktionen pro Spielzeit auf seinen vier Bühnen, gehört zum kulturellen Zentrum Wiesbadens.

Erleben Sie das Hessische Staatstheater Wiesbaden aus einer anderen Perspektive. Hier erhalten Sie einen einmaligen Einblick hinter die sonst für die Öffentlichkeit geschlossenen Türen und erfahren mehr über die Arbeit in der Werkstatt und hinter den Kulissen.

Anmeldung: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. Telefon 0611 157860, E-Mail: frauen@buero-f.de

Veranstaltungsort: Staatstheater Wiesbaden
Christian-Zais-Straße 3, 65189 Wiesbaden

Teilnahmebeitrag: zehn Euro
Anmeldeschluss: 3. März

Hinweis: Die Führung ist nicht barrierefrei

Fahrgemeinschaft ab Langen:

Wer von Langen aus anreist, kann sich zwecks Fahrgemeinschaft an das örtliche Frauenbüro wenden: Telefon: 06103 203-163, E-Mail frauenbuero@langen.de.

