

Risiken und Sicherheit werden ebenso thematisiert. Der Vortrag richtet sich an Frauen, die am Thema Social Media interessiert sind, aber bisher noch gar nicht oder eher selten online aktiv sind. Der Vortrag soll Wissen vermitteln, Unsicherheiten nehmen und dazu ermutigen, die Potenziale von Social Media für sich zu nutzen.

#### Inhalt:

- Die Bedeutung von Social Media, Zahlen und Entwicklung
- Vorurteile, Ängste und Klischees
- Chancen der privaten Nutzung
- Die Unterschiede: Facebook, Instagram und LinkedIn  
Möglichkeiten im Detail: Freunde finden, Vernetzung, Austausch
- Chancen für Job und Karriere
- Risiken und Sicherheit
- Abschließende Diskussion und Fragerunde

Referentin: **Jennifer Tomandl**, M.A. Medienmanagement & Unternehmensführung, Social Media & Online Marketing Beraterin, Limburg a. d. Lahn  
Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.  
Anmeldeschluss: 26. Oktober  
Link zur Anmeldung im QR-Code  
([www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahreprogramm-online](http://www.buero-frauenarbeit.de/angebote/jahreprogramm-online))  
Suchen nach Kurs-Nummer Z45)



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

### Für Mädchen und Frauen

**Samstag, 25. November, 10 bis 16 Uhr**  
**Familienzentrum Langen, Katharina-von-Bora-Haus,**  
**Westendstraße 70**

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung, sowie bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Frauen und Mädchen. WenDo bietet als „Weg der Frauen“ Möglichkeiten, Ihre Stärke(n) und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen – in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen. Ein Weg, um

- ihre Handlungsspielräume zu erweitern.
- Ziele zu erreichen.
- eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben.
- Konfliktsituationen anzugehen.

- Übergriff- und/oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und sich zu wehren.
- Freude, Spaß und (Lebens-)Lust zu erfahren.

Teilnehmen kann jede Frau ab 16 Jahren bis ins hohe Alter, unabhängig von ihrer Fitness.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eventuell Verpflegung.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Langen.

Trainerin: **Brigitte Störmer**, WenDo-Trainerin  
Teilnahmebeitrag: 15 Euro  
Anmeldeschluss: 15. November

## Kontakt und Anmeldung

**Frauenbüro der Stadt Langen**  
Sabine Nadler - Frauenbeauftragte

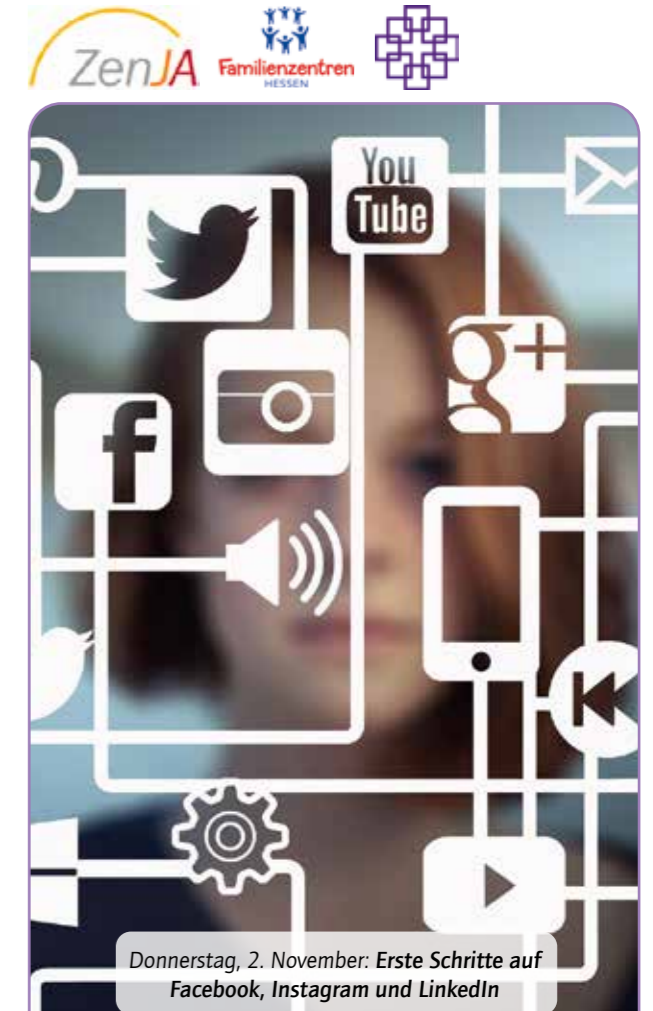
Südliche Ringstraße 80  
63225 Langen

Telefon: 06103 203-163  
E-Mail: [frauenbuero@langen.de](mailto:frauenbuero@langen.de)

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

Fotos: pixabay.com

**Langen RheinMain**  
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



**Veranstaltungen**  
**2. Halbjahr 2023**

# Glücklicher im Job

## Von der Fehlbesetzung zur Geheimwaffe

**Samstag, 9. September, 9 bis 15:30 Uhr**  
ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Sie fühlen sich oft leer, ausgebrannt und regelrecht fehl am Platz? Sie haben das Gefühl, dass alles, was sie tun, einfach nicht ausreicht, um Ihre Ziele zu erreichen? Ihre Bedürfnisse stellen Sie hinten an, um es anderen stets recht zu machen und bleiben selbst dabei auf der Strecke?



Ziel dieses Workshops ist es, Ihre Bedürfnisse auf offene Art zu kommunizieren und wertschätzend mit sich selbst und Ihrem Gegenüber umzugehen. Der Workshop richtet sich an Frauen, die ihren beruflichen Platz im Leben noch nicht gefunden haben. Frauen, die sich ihres wahren Selbst und ihres Wertes noch nicht ganz bewusst sind.

### Inhalt:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Definition von Werten und Stärken
- Erkennen von Schwächen und Blockaden
- Führen von offenen Gesprächen und Kommunikation von Bedürfnissen

Referentin: **Cornelia Möcke**, Mental-Coach, Wiesbaden  
Teilnahmebeitrag: 12 Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 28. August

# Workshop: Eigentlich bin ich ganz anders

## Von der Herausforderung, authentisch zu sein

**Samstag, 30. September, 9 bis 13 Uhr**  
ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

„Sei doch einfach du selbst und werde glücklich“. Viele Ratgeber empfehlen und ermuntern insbesondere Frauen, den eigenen Wünschen und Gefühlen zu folgen sowie authentisch und damit glücklich zu leben. Doch was genau heißt das? Lässt sich das lernen? Und ist dies tatsächlich erstrebenswert?

Sie erfahren, welche Rolle Glaubwürdigkeit und Berechenbarkeit sowohl im privaten Umfeld als auch im beruflichen Alltag spielen und warum die Gefühle „Richtig bzw. Falsch“ eine ganze Gesellschaft beeinflussen.

### Inhalt:

- Was bedeuten Authentizität und Kongruenz? Für mich – für andere?
- Welche Rolle spielen Bauchgefühl, Vertrauen, Zuverlässigkeit?
- Ist Authentizität ein erstrebenswerter Zustand oder ist „kompromisslose Wahrheit“ eher hinderlich?
- Wo liegt die Kluft zwischen echten Wünschen bzw. unverfälschten Motiven und sozialen und gesellschaftlichen Ansprüchen?

Referentin: **Andrea Emig**, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden  
Teilnahmebeitrag: 3 Euro  
Anmeldeschluss: 18. September

# Die Bedeutung der Farben

## Nonverbale Kommunikation mit Farben und der persönliche Farbtyp

**Donnerstag, 23. November, 19 bis 22:30 Uhr**  
Petrus-Gemeindehaus, Bahnstraße 46

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Farben lösen Gefühle und Assoziationen aus und führen zu unbewussten Reaktionen. Ob Kleidung, Haarfarbe oder Make-up – die optimale Farbwahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch selbstbewussteres Auftreten wird ein verbessertes Wohlbefinden erreicht. Gerade im Umgang mit besonderen Lebensphasen, wie Schwangerschaft, beruflicher Wiedereintritt, berufliche Veränderungen oder in den Wechseljahren möchten Frauen ihr Wohlbefinden fördern, gut aussehen und dabei authentisch bleiben.

In diesem Seminar lernen Sie die Eigenschaften, Wirkungen und Aussagen von Farben kennen. Sie erhalten Informationen, wie Sie Farben dem Anlass entsprechend richtig nutzen und einsetzen können. Auf Basis einer Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie harmonisch wirken und Ihre positiven Aspekte betonen können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und Make-up.



### Inhalt:

- Farbwirkung und Wahrnehmung
- Die Aussagen der Farben – „welche Farbe bedeutet was?“
- Welche Farbtypen gibt es?
- Kurzanalyse des persönlichen Farbtyps – „welcher Farbtyp bin ich?“
- Farbkombinationen, Infos zu Haarfarbe und Make-up

Referentin: **Marion Wilzbach**, Personal Styling Coach, Münster (Hessen)  
Teilnahmebeitrag: 3 Euro  
Anmeldeschluss: 15. November

# Erste Schritte auf Facebook, Instagram und LinkedIn: Einfacher als gedacht!

## Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten, die Social Media Ihnen bietet und vernetzen Sie sich online

**Donnerstag, 2. November, 19 bis 21 Uhr**  
Online-Seminar

Social Media bietet viele Chancen und Potenziale, dennoch trauen Sie sich vielleicht noch nicht so richtig Facebook, Instagram und LinkedIn für sich privat zu nutzen? Oft liegt es einfach daran, dass es etwas Neues ist und daher noch viele Unsicherheiten und Fragen vorhanden sind.

Der Workshop erklärt den Teilnehmerinnen die Bedeutung von Social Media und die Entwicklung. Es werden die Unterschiede von Facebook, Instagram und LinkedIn und die Möglichkeiten und Chancen, die diese Social-Media-Kanäle bieten, besprochen.