



## #INFOBITS 2026 - WIR FÜR SIE - ONLINE SEMINARE

Eine gemeinsame Veranstaltungs-Reihe der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) der Arbeitsagenturen Gießen, Bad Hersfeld-Fulda, Marburg, Korbach und Kassel.

Gute Informationen und Begleitung bei Fragen rund um Beruf, Wiedereinstieg und Karriere zu finden ist nicht einfach. Dabei ist der Bedarf nach Orientierung besonders groß und die Nachfrage nach Seminaren hoch.

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit in Gießen, Bad Hersfeld-Fulda, Marburg, Korbach und Kassel haben darum gemeinsam für Sie eine Reihe mit spannenden und informativen Veranstaltungen konzipiert.

Hier finden Sie das **Programm für 2026**. Diese Veranstaltungen finden **online** statt und sind für Sie **kostenlos**. Eine **Anmeldung** ist erforderlich.

***Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt – lassen Sie uns gemeinsam durchstarten!***

Ihre

Melanie Bonacker, Christine Schramm, Anne Wagner, Nina Heimroth-Propf, Christel Thomas, Bärbel Kesper, Kerstin Wickert-Strippel und Marion Guder

[So erreichen Sie Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort – Liste am Ende dieses Dokuments](#)

[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de), [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

## Erfolgreich Beruf und Familie vereinbaren

Ein regelmäßig wiederkehrendes Veranstaltungsangebot Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit vor Ort.

Wenn es nach Zeiten der Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen darum geht, wieder ins Erwerbsleben einzusteigen und darum, Familie und Beruf zu vereinbaren, sind Betroffene häufig mit folgenden Fragen konfrontiert: „Welche Hilfen gibt es, um wieder in den Beruf einzusteigen? Wie gelingt es mir, Familie und Beruf zu vereinbaren?“

Ein erster Schritt zur Beantwortung dieser und weiterer Fragen bietet die Teilnahme an der Online-Informationsveranstaltung der hessischen Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

[Info und Anmeldung bei Ihrer BCA vor Ort, Adressen am Ende dieses Programms oder klicken Sie hier](#)



# Januar

## Mein Weg zurück in den Beruf Existenzsichernde Perspektiven für Berufsrückkehrende

**15. Januar, 10 bis 11:30 Uhr**

Familienpflichten und Beruf unter einen Hut zu bringen, das stellt uns vor viele Herausforderungen. Kinder müssen betreut und manchmal sogar unterrichtet werden, die Familie will versorgt sein, Pflege muss organisiert werden. Für viele Menschen, insbesondere Frauen, besteht der Alltag aus einem permanenten Jonglieren von Arbeit, Familienarbeit und Fürsorgearbeit.

Mit der Planung des Wiedereinstiegs in die Arbeitswelt sind oft Ungewissheiten und Fragen verbunden, sei es zur beruflichen Orientierung, zu Bewerbungsstrategien oder Kinderbetreuung.

Wir starten mit einem Blick auf Ihre Ausgangssituation, Ihre Kompetenzen und Ihre Ziele.

Gemeinsam betrachten wir dann

- Möglichkeiten und Wege zum Wiedereinstieg in das Berufsleben
- Rahmenbedingungen von Beruf und Familie, wie Arbeitszeit, Kinderbetreuung
- Berufsfindung und Zielplanung
- Kompetenzen erkunden
- erfolgreiche Selbstvermarktung sowie
- Basis für ein Leben mit Wohlfühlgehalt

und haben Gelegenheit zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Referentinnen:

Beauftragte für Chancengleichheit der Agenturen für Arbeit Nord- und Mittelhessen

Anmeldung: <https://eveeno.com/106831611>



## Frauen leben länger – aber wovon?

**20. Januar, 9:30 bis 11 Uhr**

Frauen arbeiten dreimal häufiger als Männer in Teilzeit. Während ihres Lebens sind sie fast doppelt so lang ohne bezahlte Arbeit und ihre Rentenansprüche fallen entsprechend gering aus. Deshalb ist es wichtig, sich über das eigene Rentenversicherungskonto zu informieren und rechtzeitig Vorsorge zu treffen.

In dieser Online-Veranstaltung geht um die Fragen: Wie wirken sich Kindererziehungszeiten, Minijobs, Pflege von Angehörigen und Teilzeitbeschäftigung auf die spätere Rente aus?

Welche Rentenarten gibt es und welche Zeiten zählen für die eigene Rente mit?

Versorgungsausgleich bei Scheidung und Hinterbliebenenrenten

### Referentin:

Celina Bruchhaus, Deutsche Rentenversicherung

Anmeldung: [Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de)

# Februar

## Künstliche Intelligenz

**6. Februar, 9:30 bis 12 Uhr**

Wir laden Sie zu einem inspirierenden Webinar ein, das zeigt, wie Künstliche Intelligenz (KI) die Karrierewege für Frauen neu definieren kann. In einer Ära, in der technologische Fähigkeiten entscheidend sind, bietet KI gerade für Frauen noch nie dagewesene Möglichkeiten, sich beruflich weiterzuentwickeln und über traditionelle Grenzen hinauszuwachsen.

Durch praxisnahe Demonstrationen erfahren Sie, wie Sie KI effektiv in Ihren beruflichen Alltag integrieren können – sei es durch einen personalisierten KI-Assistenten, der Ihnen alltägliche Routineaufgaben abnimmt, die schnelle Erstellung von PowerPoint-Präsentationen oder die Verbesserung Ihrer Fremdsprachenkenntnisse durch gezielte Gespräche mit der KI.

KI mag komplex erscheinen, ist aber keineswegs kompliziert und steht uns allen zur Verfügung. Lassen Sie sich inspirieren!

Referentin:

Birgitta Tümmler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin

Anmeldung: [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

## Frauen gründen anders

**11. Februar, 10 bis 11:30 Uhr**

Frauen gründen zwar seltener als Männer, aber nicht weniger erfolgreich! Ist Frauen ein Angestelltenverhältnis zu langweilig, finden sie keinen Job? Nein, viele Frauen sehen die Gründung ihrer eigenen Existenz als bessere Alternative zu einer Festanstellung. Sie können arbeiten, ihre eigene Idee umsetzen und wissen ihre Kinder gut

versorgt. Es geht selbständigen Frauen aber nicht nur darum, Job und Kind zu vereinen, sondern sie wollen ihren Lebensunterhalt mit einer Arbeit verdienen, die sie glücklich macht. Je nach Lebensphase und -planung sind verschiedene Gründungsarten offen: von der Teilzeit- oder Nebenerwerbsgründung bis hin zum Vollzeit- Unternehmen.

Was muss ich wissen im Hinblick auf die Umsetzung einer Geschäftsidee/Selbstständigkeit, welche betriebswirtschaftlichen, rechtlichen und versicherungsrechtlichen Fragen stellen sich und was gibt es ggf. für Förderungsmöglichkeiten (z.B. Gründungszuschuss der Arbeitsagentur)? Erste Informationen hierzu bietet diese Veranstaltung.

Referentin: Bettina Steuber-Fillsack, Juristin

Anmeldung: [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

## Gekonnt recherchiert - Selbstinformationsangebote der Agentur für Arbeit erfolgreich nutzen

19. Februar, 13:30 bis 15 Uhr

Auf den Internetseiten der Arbeitsagenturen gibt es viele Angebote zur Selbstinformation. Daten und Fakten zu Berufen, Weiterbildungen und Stellen können oft mit wenigen Klicks erfasst werden.

Für welche Situation und welches Anliegen eignet sich welches Tool und wie kann ich es am besten für mein individuelles Anliegen nutzen? Wo lege ich ein Profil an und wie kann ich es verwalten? Diese und weitere Fragen beantworten wir in dieser Online-Veranstaltung.

### Referentinnen:

Bärbel Kesper und Nina Heimroth-Propf, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: <https://eveeno.com/620576765>





# März

## „KI definiert die Karrierewege der Frauen neu“

### Netzwerktalk mit den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**6. März, 10 bis 11:30 Uhr**

Wir laden Sie zu einem Vortrag ein, der aufzeigt, wie wir mit KI Bilder, Videos und Audios erstellen können und diese auch erkennen können. Chancen und Risiken werden hierbei aufgezeigt. Im Anschluss möchten wir mit Ihnen in einen inspirierenden Austausch einsteigen und uns damit beschäftigen, wie Künstliche Intelligenz (KI) die Karrierewege für Frauen neu definieren kann. In einer Ära, in der technologische Fähigkeiten entscheidend sind, bietet KI gerade Frauen noch nie dagewesene Möglichkeiten, sich beruflich weiterzuentwickeln und über traditionelle Grenzen hinauszuwachsen.

Dieses spannende Thema möchten wir im Rahmen der Frauentage im März gemeinsam diskutieren.

Referentin:

Birgitta Tümmler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin

Anmeldung: <https://eveeno.com/135763941>

### Telefonaktionstag – Ein Anruf bringt mich weiter

**9. März, 9 bis 12 Uhr**

Sie können uns im Rahmen der internationalen Frauenwoche zur Chancengleichheit anrufen:

- Frauen, die nach Eltern- und Pflegezeit in den Beruf zurückkehren möchten
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, die ihren Mitarbeitenden familienbewusste Arbeitsbedingungen bieten möchten
- Schülerinnen und Schüler, die einen klischeefreien Einstieg in Ausbildung und Beruf suche

Ihre Beauftragte für Chancengleichheit aus Ihrem Bezirk / vor Ort ist für Ihre Anrufe erreichbar.

[So erreichen Sie Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort – Liste am Ende dieses Dokuments.](#)

Bei den Herausforderungen der letzten Jahre zeigt sich noch stärker, dass vor allem Frauen beruflich zurückstecken und ihre Erwerbstätigkeit unterbrechen, wenn es um die Kindererziehung geht oder Angehörige versorgt werden müssen. Durch eine verminderte Erwerbstätigkeit der Frauen fehlt dem Arbeitsmarkt ein großes Potential von gut ausgebildeten Fachkräften.

## Investiere in Dich - Ausbildung, Umschulung, Qualifizierung

13. März, 9:30 bis 11 Uhr

Fachkräfte sind gefragter denn je, das ist bekannt aber schauen wir dabei auch auf uns selbst? Gilt das auch für mich oder was kann ich tun, falls ich bisher noch keinen Berufsabschluss erwerben konnte oder das Gefühl habe eine Qualifizierung zu benötigen. Gleichzeitig ist dies auch untrennbar mit der individuellen finanziellen Situation verbunden. Langfristig bedeutet das, was bringt es mir in der Zukunft und kurzfristig, welche Möglichkeiten und Unterstützung gibt es währenddessen.

Die Berufsberatung im Erwerbsleben informiert über die verschiedenen Chancen und Angebote. Dabei ist es unerheblich, ob Sie arbeitssuchend, arbeitslos oder in Beschäftigung stehend sind.

### Referent\*innen:

Sandra Kniffert und Michael Lehmann, Berufsberater/in im Erwerbsleben

Anmeldung: <https://eveeno.com/290750623>





## Erfolgreiche Gehaltsverhandlungen: Überzeugend argumentieren, souverän auftreten

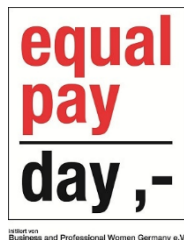
**16. März, 10 bis 12 Uhr**

Im Berufsleben stehen immer wieder Gehaltsverhandlungen an, sei es bei einem Vorstellungsgespräch, einem internen Positionswechsel oder einer Veränderung des Aufgabenbereichs. Dabei geht es darum, die Vorzüge der eigenen Arbeitskraft überzeugend zu präsentieren und deren Marktwert in barer Münze zu benennen und zu vertreten. Welches Vorgehen ist empfehlenswert? Inwieweit verhandeln Frauen ihr Gehalt anders als Männer? Welches sind die Fallen, in die vor allem Frauen gerne tappen? Wie gelingt es, ein Gehalt zu erzielen, das dem tatsächlichen Marktwert ihrer Arbeitskraft entspricht? Bettina Schilling erklärt, wie Sie den Wert Ihres Profils und Leistungsangebots realistisch einschätzen und eine passende Argumentationsstrategie entwickeln. In praxisorientierten Übungen lernen Sie, Ihre Gehaltsforderung selbstbewusst zu vermitteln. Sie erproben wirkungsvolle Verhandlungstechniken, mit denen Sie Gehaltsgespräche steuern und Ihr Gegenüber gewinnen können.

Referentin: Bettina Schilling, Beraterin für Kommunikation

Anmeldung: [BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de)

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



**Weitere Aktionen zum equal pay day:**

<https://www.equalpayday.de/mitmachen/aktionen/aktionslandkarte/>

[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de), [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

## Ausbildung in Teilzeit – so passt Ausbildung in Ihr Leben

**18. März 2026, 10 bis 11 Uhr**

Sie möchten eine Ausbildung machen, können aber keine Vollzeit arbeiten?  
Dann kann eine Teilzeitausbildung genau das Richtige für Sie sein.  
In der Teilzeitausbildung erwerben Sie einen vollwertigen Berufsabschluss, arbeiten aber weniger Stunden pro Woche.  
So lässt sich die Ausbildung besser mit Familie, Pflege, gesundheitlichen Gründen oder anderen Verpflichtungen vereinbaren.

In der Veranstaltung erfahren Sie:

- was eine Teilzeitausbildung ist und wie sie funktioniert,
- wer eine Teilzeitausbildung machen kann,
- welche Berufe und Betriebe Teilzeitausbildung anbieten,
- wie lange die Ausbildung dauert und wie viel Sie verdienen,
- welche Unterstützung und Beratung es gibt.

Die Veranstaltung wird von der hessenweiten Servicestelle Teilzeit-Ausbildung durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Referent: Horst Lang, Regionalberater Teilzeit-Ausbildung

Anmeldung: [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)



[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de), [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

# April

## Erfolgreiche Berufswahl So unterstützen Sie Ihr Kind!

14. April 2025, 18 bis 19 Uhr

Nicht nur für unsere Kinder, sondern auch für Eltern ist die (erste) Berufswahl eine spannende Zeit, die aber häufig auch viele Fragen aufwirft:

- Wer oder was beeinflusst Ihr Kind am meisten bei der Berufswahl?
- Welche Rolle spielen Sie im Berufswahlprozess Ihres Kindes?
- Wie relevant sind Stereotype dabei?
- Wann ist ein Beruf attraktiv?

Diese und weitere Fragen, sowie die Unterstützungsmöglichkeiten durch die Agentur für Arbeit möchten wir in diesem Onlinetermin aufzeigen.

Referentinnen: Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: <https://eveeno.com/974502304>



[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de), [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

## Zukunftstag am 23. April 2026



### Are you in?

Der „Zukunftstag - Girls-/Boys`-Day“ trägt aktiv dazu bei, Berufswahlperspektiven von Mädchen und Jungen in zukunftssträchtigen Berufsfeldern, in denen sie bisher unterrepräsentiert sind, zu erweitern.

Für Mädchen sind hier insbesondere (informations-) technologische und naturwissenschaftliche Bereiche sowie in handwerkliche Berufe, einzubeziehen, um ihre Arbeitsmarkt-, Karriere- sowie Verdienstchancen zu verbessern.

Für Jungen stehen Berufe im Fokus, in denen Männer unterrepräsentiert sind. Dies sind vor allem Berufe aus dem sozialen, erzieherischen und pflegerischen Bereich. So werden neue Zukunftsoptionen in der Berufs- und Lebensplanung eröffnet sowie Sozialkompetenzen gestärkt.

Der Zukunftstag findet einmal jährlich als eintägiges Schnupperpraktikum oder Workshop statt.

Warum sollte man dabei sein?

- Fachkräftesicherung der Zukunft
- Klischeefreie Berufswahl fördern
- Vielfalt kultivieren
- Perspektivwechsel nutzen

Lust auf mehr?

<https://www.girls-day.de>  
<https://www.boys-day.de> (Quellen und Info)

**Angebote finden:**

<https://www.girls-day.de/Radar>

<https://www.boys-day.de/Radar>

# Mai

## Kleidung & Outfit - So überzeuge ich stilsicher im Online-Bewerbungsgespräch

**5. Mai, 9:30 bis 11 Uhr**

Keine zweite Chance für den ersten Eindruck in Online-Konferenzen.  
Wie überzeuge ich im Video-Bewerbungsgespräch sowie der Video-Konferenz?

Durch die Digitalisierung finden immer mehr Vorstellungsgespräche sowie Konferenzen/Meetings online statt. Hier gibt es einige Unterschiede in dem optischen Erscheinungsbild zur Offline-Veranstaltung, da Farben und Konturen anders wirken. Um sich online kompetent zu präsentieren, erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Outfit für eine Online-Veranstaltung sowie den Hintergrund vorbereiten können, um sich ganz entspannt dem Inhalt des Gesprächs widmen zu können.

Was gilt es zu vermeiden?

Welche Farben sowie Kombinationen wirken online?

Wie sollte mein Licht, meine Kameraposition sein?

Referentin: Jasmin Link, Farb- und Stilberaterin

Anmeldung: [Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de)

## Storytelling Klar, kraftvoll und nachhaltig kommunizieren

**6. Mai, 18 bis 20 Uhr**

Wir interagieren mit Anderen und stellen uns selbst durch unsere Kommunikation dar. Im Idealfall baut unsere Kommunikation zu unserem Gegenüber eine Brücke anstelle einer Mauer. Häufig lassen wir uns die Kraft unserer Kommunikation jedoch nehmen. Durch die Angst nicht genügend Zahlen und Fakten aufzuzeigen, bleibt die Emotionalität häufig auf der Strecke.

Genau hier macht Storytelling den entscheidenden Unterschied. Storytelling ist keine Märchenstunde. Storytelling ist eine systematische und fokussierte Methode, die uns hilft, Klarheit und Struktur in unsere Kommunikation zu bringen, die passenden Emotionen zu wecken und unsere Standpunkte souverän und wertschätzend zu vertreten.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die Ihre Kommunikation wirkungsvoller, erfolgreicher und authentischer gestalten und mehr Selbstsicherheit in der zwischenmenschlichen Interaktion bekommen möchten.

Referentin:

Kirsten Schmiegelt, Diplomjuristin, Personal- und Businesscoach, Storytelling Trainerin, Führungskräftecoach, Teamcoach

Anmeldung: [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)



## Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen- Digitalisierung- Qualifizierung

**19. Mai, 9:30 bis 11 Uhr**

Wie sieht der Arbeitsmarkt der Zukunft aus?

Welche Veränderungen gibt es in der Arbeitswelt? Welche Chancen und Risiken kommen auf Frauen zu?

Darum geht es in einer Online-Veranstaltung unter dem Thema Digitalisierung und Qualifizierung. Inhalte sind u.a. der Wandel der Arbeitswelt, Veränderungen in den Berufen, digitale Herausforderungen, Chancen für Frauen und Entgeltgleichheit. Aber auch die Selbstreflexion kommt nicht zu kurz. Die Referentinnen zeigen Möglichkeiten auf, sich für den zukünftigen Arbeitsmarkt attraktiv aufzustellen und Chancen zu erkennen. Außerdem stellen sie Unterstützungsmöglichkeiten durch die Agentur für Arbeit in diesem Veränderungsprozess vor.

### Referentinnen:

Kerstin Wickert-Strippel Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Sandra Kniffert Berufsberaterin im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Korbach

Anmeldung: [Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de)



[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de), [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)



# Juni

## Sympathiefaktor Stimme

11. Juni, 9:30 bis 11 Uhr



Manchen Menschen ist sie einfach gegeben, die warme, runde und wohlklingende Stimme, die sofort Vertrauen und Sympathie erzeugt. Für diejenigen, die aus den verschiedensten Gründen mehr Mühe haben, ihre Stimme als „aufschließendes Instrument“ einzusetzen, kann dieses Training dabei unterstützen, Störfaktoren wie Lampenfieber, Aufregung, Müdigkeit oder schlicht falsches Atmen zu bewältigen.

Das Ziel: Im Job oder Bewerbungsgespräch trotz Stress und emotionaler Belastung professionell sprechen. Tipps und Übungen inklusive.

Referentin: Christel Thomas, Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin

Anmeldung: <https://eveeno.com/366942105>

## Get into your strength Kompetenzen und Stärken erkennen

18. Juni, 10 bis 12 Uhr

Wir können alle viel mehr, als wir auf Anhieb denken. Bei jeder Station unseres Lebens haben wir Neues gelernt und wertvolle Kompetenzen erworben: In der Schule, bei Projektarbeiten, im Praktikum, bei Hausarbeiten, im Verein, beim Hobby, beim Nebenjob.

Diese verborgenen Kompetenzen aufspüren ist Grundlage für ein zufriedenstellendes Arbeitsleben.

Step by step geht es darum, Kompetenzen aufspüren und sie zu benennen.

Zum Beispiel:

- Besondere Stärken und Fähigkeiten
- Autodidaktisch Erlerntes
- Talente und Ressourcen

Referentinnen:

Christel Thomas und Nina Heimroth-Propf, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Kassel

Anmeldung: <https://eveeno.com/661397279>

# Juli

## Lebenslauf & Co. neu gedacht: Digitale Bewerbung mit KI Praxisnah, verständlich und anwendbar.

8. Juli, 9:30 bis 11:30 Uhr

Entdecken Sie, wie digitale Unterstützung Ihre Bewerbungsunterlagen professioneller und zielgerichteter machen kann. Welche neuen Möglichkeiten und Chancen bietet KI den Bewerbungsprozess zu begleiten?

Ein Onlineworkshop für alle, die sich neu bewerben oder ihre Unterlagen auf den neuesten Stand bringen möchten.

Referentin: Sandra Kniffert, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Anmeldung: <https://eveeno.com/317247748>



# August

## Investiere in Dich - Ausbildung, Umschulung, Qualifizierung

**18. August, 9:30 bis 11 Uhr**

Fachkräfte sind gefragter denn je, das ist bekannt aber schauen wir dabei auch auf uns selbst? Gilt das auch für mich oder was kann ich tun, falls ich bisher noch keinen Berufsabschluss erwerben konnte oder das Gefühl habe eine Qualifizierung zu benötigen. Gleichzeitig ist dies auch untrennbar mit der individuellen finanziellen Situation verbunden. Langfristig bedeutet das, was bringt es mir in der Zukunft und kurzfristig welche Möglichkeiten und Unterstützung gibt es währenddessen.

Die Berufsberatung im Erwerbsleben informiert über die verschiedenen Chancen und Angebote. Dabei ist es unerheblich, ob Sie arbeitssuchend, arbeitslos oder in Beschäftigung stehend sind.

Referent\*innen:

Sandra Kniffert und Michael Lehmann, Berufsberater/in im Erwerbsleben

Anmeldung: <https://eveeno.com/348774342>



## Resilienz- das innere Schutzschild für schwierige Zeiten

### Gibt es ein Gen für innere Stärke oder kann ich dies erlernen und trainieren?

**25. August, 9 bis 11 Uhr**

Wieso schaffen es einige Menschen selbst große Hindernisse, Tiefschläge oder Niederlagen zu überstehen, ohne dabei im Ring dauerhaft zu Boden zu gehen, während andere Menschen die Kraft zum Weitermachen und der Neumotivation verlieren?

Das Seminar zeigt auf, wie Sie Krisen annehmen und vor allem überstehen lernen und welche Hilfsmittel Sie anwenden können, um diese im Alltag und Beruf wirkungsvoll einzusetzen. Gerade in Zeiten der Mehrfachbelastungen in Beruf und Familie wird es immer wichtiger, dass Frauen lernen, ihre Stärken und Ressourcen zu kennen und einzusetzen.

Anhand von Übungen und Informationen werden Sie in diesem Seminar lernen oder wiederentdecken, wie Sie in Ihre Leistung kommen können, ohne sich von Rückschlägen entmutigen zu lassen.

Nur wer seine Stärke kennt, kann sie gezielt einsetzen!

Referentin:

Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

Anmeldung: [BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de)

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.





## Redegewandt statt wortlos - Souverän Gespräche führen

**26. August, 9 bis 11 Uhr**

Im Gespräch bildet sich spürbar ein Kloß im Hals oder die Worte sind einfach nicht da. Nach dem Gespräch fallen Ihnen die besten Aussagen ein, um das zu sagen, was Ihnen wichtig war?

Kontern oder schlagfertig reagieren, wollten Sie schon immer?

Dann sind Sie in diesem Seminar richtig.

Sie erfahren, was die möglichen Ursachen für Ihren Kloß im Hals sind, wie Sie die Macht der Gedanken erkennen und einsetzen und wie Sie in unerwarteten Situationen souverän verbal und nonverbal reagieren können.

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Anmeldung: [BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de)

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de); [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

# September



**CHANCENGLEICHHEIT**  
AM ARBEITSMARKT  
**Aktionswoche Hessen**

## Woche der Chancengleichheit

**31. August bis 4. September 2026**

Bitte beachten Sie unser komplettes, hessenweites Angebot zur Woche der Chancengleichheit in der Veranstaltungsdatenbank:

[Woche der Chancengleichheit hessenweit](#)

## Frauen Fragen.....telefonische Sprechzeit zu Beruf und Karriere

**31. August, 9 bis 12 Uhr**

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt beantworten Ihre Fragen rund um Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf und helfen Ihnen bei vielen Themen weiter (Wiedereinstieg, Arbeitszeiten, Qualifizierung). [Wir freuen uns auf Ihren Anruf!](#)

## Take your time - Zeit und Selbstmanagement für Frauen

**1. September, 10 bis 11:30 Uhr**

Einfach zu viele Themen im Kopf, Termine müssen vereinbart werden, die Post bearbeitet, das Auto in die Werkstatt gebracht und die Hausarbeit macht sich auch nicht von selbst. Da können wir uns schon fragen wie wir das alles miteinander vereinbaren und vor allem wie wir bei all dem auch noch Zeit für uns selbst finden! Dieser Kurzworkshop möchte Methoden und Instrumente aufzeigen, den Alltag zu strukturieren und selbstbestimmt den Überblick auch in turbulenten Zeiten zu behalten.

Referentinnen: Die Beauftragten für Chancengleichheit der Agenturen Nord- und Mittelhessen

Anmeldung: <https://eveeno.com/354542038>

[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de), [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)



**Bundesagentur  
für Arbeit**



## Konfliktbewältigung für Frauen

**2. September, 09:30 bis 11:30 Uhr**

In unserem Leben sind wir immer wieder Konflikten ausgesetzt, direkt oder auch indirekt, häufig fehlt im entscheidenden Moment eine gute Strategie. In diesem Workshop möchten wir an der Verbesserung der Wahrnehmung für entstehende Konflikte, der Ermöglichung eines Perspektivenwechsels und Positivem Umgang mit Konflikten arbeiten. Die Referentin beleuchtet die Auseinandersetzung mit dem Thema und den verschiedenen Eskalationsstufen. Es gibt Infos zu konstruktiver Kommunikation in schwierigen Situationen oder Gesprächen und gemeinsam schauen wir auf Lösungsoptionen und -wege.

Referentin: Sandra Eckhardt, Business-Coach

Anmeldung: <https://eveeno.com/378783185>

## Pitch yourself Dein perfekter Elevator pitch für die Vorstellung

**18. September, 10:30 bis 12 Uhr**

Manchmal muss es schnell gehen. Unerwartet habe ich die Chance, auf einer Veranstaltung oder Messe mit Entscheider\*innen zu reden und mich für eine Arbeitsstelle oder eine neue Position an meiner Arbeit durch eine kurze Selbst-Vorstellung ins Gespräch zu bringen. Diese vermeintlich unerwartete Situation kann gemeinsam mit Dr. Daniela Voigt gut vorbereitet werden.

Im Kurs werden wir die Methode "Elevator Pitch" (Das Treffen im Aufzug) besprechen. Fokussiert auf die Vorbereitung einer Mini-Selbstpräsentation, betrachten wir unsere Kompetenzen in Bezug auf unseren Wunschjob oder unser Fortkommen im jetzigen. Wir wechseln in die Perspektive von zukünftigen Arbeitgeber\*innen und überlegen, wie unser Nutzen für die Position entdeckt werden kann.

Referentin: Prof. Dr. Daniela Voigt

Anmeldung: <https://eveeno.com/332583554>

## Gekonnt recherchiert - Selbstinformationsangebote der Agentur für Arbeit erfolgreich nutzen

**29. September, 9:30 bis 11 Uhr**

Auf den Internetseiten der Arbeitsagenturen gibt es viele Angebote zur Selbstinformation. Daten und Fakten zu Berufen, Weiterbildungen und Stellen können oft mit wenigen Klicks erfasst werden.

Für welche Situation und welches Anliegen eignet sich welches Tool und wie kann sich es am besten für mein individuelles Anliegen nutzen? Wo lege ich ein Profil an und wie kann ich es verwalten?

Diese und weitere Fragen beantworten wir in dieser Online-Veranstaltung.

### Referentinnen:

Kerstin Wickert-Strippel und Nina Heimroth-Propf, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Korbach und Kassel

Anmeldung: <https://eveeno.com/273933498>



[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de), [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

# Oktober

## **Lebenslauf & Co. neu gedacht: Digitale Bewerbung mit KI Praxisnah, verständlich und anwendbar.**

**5. Oktober 9:30 bis 11:30 Uhr**

Entdecken Sie, wie digitale Unterstützung Ihre Bewerbungsunterlagen professioneller und zielgerichteter machen kann. Welche neuen Möglichkeiten und Chancen bietet KI den Bewerbungsprozess zu begleiten?

Ein Onlineworkshop für alle, die sich neu bewerben oder ihre Unterlagen auf den neuesten Stand bringen möchten.

Referentin: Sandra Kniffert, Berufsberaterin im Erwerbsleben

Anmeldung: <https://eveeno.com/187976856>

## **Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen- Digitalisierung- Qualifizierung**

**20. Oktober, 9:30 bis 11 Uhr**

Wie sieht der Arbeitsmarkt der Zukunft aus?

Welche Veränderungen gibt es in der Arbeitswelt? Welche Chancen und Risiken kommen auf Frauen zu?

Darum geht es in einer Online-Veranstaltung unter dem Thema Digitalisierung und Qualifizierung. Inhalte sind u.a. der Wandel der Arbeitswelt, Veränderungen in den Berufen, digitale Herausforderungen, Chancen für Frauen und Entgeltgleichheit. Aber auch die Selbstreflexion kommt nicht zu kurz. Die Referentinnen zeigen Möglichkeiten auf, sich für den zukünftigen Arbeitsmarkt attraktiv aufzustellen und Chancen zu erkennen. Außerdem stellen sie Unterstützungsmöglichkeiten durch die Agentur für Arbeit in diesem Veränderungsprozess vor.

Referentinnen:

Kerstin Wickert-Strippel Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Sandra Kniffert Berufsberaterin im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Korbach

Anmeldung: [Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de)

## Aktive Väter - Beruf und Familie neugestalten

**26. Oktober, 09:30 bis 11 Uhr**

Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist ein viel diskutiertes Thema. Viele Väter wollen heute mehr Zeit für ihre Kinder haben und Verantwortung in der Familie übernehmen. Eine partnerschaftliche Aufteilung in der Familie wird häufig durch Klischees und Rollenbilder mit klassischer Aufgabenverteilung erschwert bzw. verhindert.

Wunsch und Wirklichkeit liegen dabei oft weit auseinander und noch heute sind viele Väter Hauptverdiener einer Familie.

Wir wollen mit dieser Veranstaltung ermutigen neue Wege zu gehen und uns austauschen. Was brauchen Väter zu mehr gleichberechtigter Teilhabe?

### ReferentInnen:

Melanie Bonacker und Nina Heimroth-Propf, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen, Bad Hersfeld-Fulda und Kassel

Anmeldung: <https://eveeno.com/246631167>



# November

## **Pflege, Familie und Beruf im Gleichgewicht - Entlastungsmöglichkeiten kennen und berufliche Chancen nutzen**

**05.11.2026, 14 bis 16:15 Uhr**

Wer Angehörige pflegt, steht oft vor der Herausforderung, Familie, Pflege und Beruf miteinander zu vereinbaren. In dieser Kooperationsveranstaltung erhalten Teilnehmende einen kompakten Überblick über Entlastungsmöglichkeiten in der Pflege sowie über Wege zurück in den Beruf. Der Pflegestützpunkt zeigt, welche Unterstützungsangebote zur Verfügung stehen und wie sie entlastend wirken können. Aufbauend darauf, stellt die Agentur für Arbeit dar, welche beruflichen Perspektiven sich eröffnen, wenn Pflegeaufgaben gut organisiert sind: vom beruflichen Wiedereinstieg über Qualifizierungswege bis hin zu individuellen Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Die Teilnehmenden erhalten alltagstaugliche Impulse, wie Entlastung im Pflegealltag gelingt- und wie dadurch berufliche Chancen greifbar werden.

### ReferentInnen:

Nils Freitag, Dipl.-Soz.Arb. und Pflegeberater vom Pflegestützpunkt Gießen, Annette Mench, Berufsberaterin im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Gießen

Anmeldung: [Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de)

## **Die Familienkasse informiert**

**10. November, 10 bis 11 Uhr**

Es gibt mehr Leistungen für Familien als man denkt. Die Familienkasse Hessen informiert über ihre Leistungen und Familienleistungen allgemein. Häufig gestellte Fragen werden in der Veranstaltung beantwortet – natürlich auch die der Teilnehmerinnen.

Referent: Diana Zilic, Familienkasse Hessen

Anmeldung: [BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de)



[BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de), [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de),  
[Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de); [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)



**Bundesagentur  
für Arbeit**

## Frauen gründen anders

**11. November, 10 bis 11:30 Uhr**

Frauen gründen zwar seltener als Männer, aber nicht weniger erfolgreich!

Ist den Frauen ein Angestelltenverhältnis zu langweilig, finden sie keinen Job? Nein, viele Frauen sehen die Gründung ihrer eigenen Existenz als bessere Alternative zu einer Festanstellung. Sie können arbeiten, ihre eigene Idee umzusetzen und wissen ihre Kinder gut versorgt. Es geht selbstständigen Frauen aber nicht nur darum, Job und Kind zu vereinen, sondern sie wollen ihren Lebensunterhalt mit einer Arbeit verdienen, die sie glücklich macht. Je nach Lebensphase und -planung sind verschiedene Gründungsarten offen: von der Teilzeit- oder Nebenerwerbsgründung bis hin zum Vollzeit-Unternehmen.

Was muss ich wissen im Hinblick auf die Umsetzung einer Geschäftsidee/Selbstständigkeit, welche betriebswirtschaftlichen, rechtlichen und versicherungsrechtlichen Fragen stellen sich und was gibt es ggf. für Förderungsmöglichkeiten (z.B. Gründungszuschuss der Arbeitsagentur)?

Erste Informationen hierzu bietet diese Veranstaltung.

Referentin: Bettina Steuber-Fillsack, Juristin

Anmeldung: [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)



# Dezember

## Ziel, Plan, Start - Mein Plan für 2027

### 3. Dezember 9:30 bis 11 Uhr

Leben Sie noch oder planen Sie schon? Was hat es damit auf sich, mit festen Zielen in ein neues Jahr zu starten? Häufig struggeln wir im Alltag mit unseren Vorhaben und Wünschen, ohne diese anzugehen. Wie kann ich mir Ziele setzen und was sollte ich dabei berücksichtigen? Diese und weitere Fragen besprechen wir gemeinsam in dieser Onlineveranstaltung und gehen damit gut vorbereitet in 2027. Sind Sie dabei?

#### Referentinnen:

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen Nord- und Mittelhessen

Anmeldung: <https://eveeno.com/108463621>



## Was Arbeitgeber suchen und schätzen - Maximiere Deine Chancen!

**9. Dezember, 10 bis 11:30 Uhr**

Die Bewerbung, ein wichtiges Instrument beim Einstieg in den neuen Job. Was gilt es hier zu beachten, was hilft, was bringt voran? Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Nord- und Mittelhessen kommen mit Ihnen in einen Austausch rund um dieses spannende Thema.

Referentinnen: Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: <https://eveeno.com/301248293>



# So erreichen Sie die Beauftragten für Chancengleichheit in Ihrer Region

## **Bad Hersfeld-Fulda - Melanie Bonacker**

Mail: [BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de)

Telefon: 06621-209543

Mehr Infos und Veranstaltungen

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bad-hersfeld-fulda/arbeitfinden/bca>

## **Gießen – Christine Schramm und Anne Wagner**

Mail: [Giessen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Giessen.BCA@arbeitsagentur.de)

Telefon: 0641-9393532 (Schramm) -279 (Wagner) -782 (Anrufbeantworterin)

Mehr Infos und Veranstaltungen

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/giessen/bca>

## **Kassel – Christel Thomas und Nina Heimroth-Propf**

Mail: [Kassel.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Kassel.BCA@arbeitsagentur.de)

Telefon: 0561-7011040 oder 0561-7011524

Mehr Infos und Veranstaltungen

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/kassel/chancengleichheit/aktuelles>

## **Korbach - Bärbel Kesper und Kerstin Wickert-Strippel**

Mail: [Korbach.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Korbach.BCA@arbeitsagentur.de)

Telefon: 05631-957454 oder 05631-957453

Mehr Infos und Veranstaltungen

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/korbach/bca>

## **Marburg – Marion Guder**

Mail: [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

Telefon: 06421-605204

Mehr Infos und Veranstaltungen

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/marburg/beauftragtefrchancengleichheit>

**Weitere regionale Angebote** finden Sie auf der Seite der jeweiligen Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und in der Veranstaltungsdatenbank. Sie können dort nach Orten oder Themen suchen.

[www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen](http://www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen)

Die **Suche nach dem Schlagwort Hessen** zeigt alle hessischen Angebote zum Thema Chancengleichheit.

<https://web.arbeitsagentur.de/portal/metasuche/suche/veranstaltungen?th=chancengleichheit&volltext=Hessen>