



---

## #INFOBITS - 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 2023**. 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, Petra Burk, 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](#)

# 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](#)**

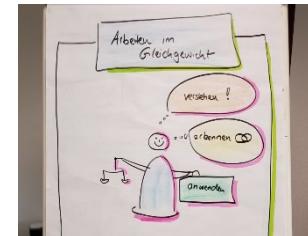


# Januar

## Arbeiten und Leben im Gleichgewicht

**Resilienz stärken – flexibel und ausgeglichen in Beruf und Alltag oder „So werde ich ein Stehauf-Frauchen“**

**19. Januar, 10 bis 12 Uhr**



Arbeiten, Studieren, Neuorientieren, Homeoffice oder Lernen auf die Ferne, Prüfungen, Veränderungen, Privatleben, Job, Nebenjob oder dessen Verlust – das Leben bietet gerade in den momentanen Zeiten mit nahezu täglich neuen Bedingungen viele Herausforderungen.

Was können Sie dem entgegensetzen?

Wer resilient ist, lässt sich von den Belastungen des Alltags nicht unterkriegen, sondern schafft es immer wieder, in einen Zustand der Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Der Zeitdruck wird immer größer, es kommen ständig Erwartungen auf Sie zu. In diesem ganz normalen hektischen Arbeitsalltag helfen nur Gelassenheit, lösungsorientierte Strategien und Selbstsicherheit.

Die Berufsberaterinnen Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, und Christiane Meyer-Fenderl vom Hochschulteam geben Tipps, wie es gelingen kann, die eigene innere Kraft und Stärke zu erkennen und weiter zu entwickeln.

Interessiert? Wir arbeiten mit Ihnen in einer kleinen Gruppe. Melden Sie sich rasch an.

### Referentinnen:

Christine Schramm, Berufsberaterin und Beauftragte für Chancengleichheit

Christiane Meyer-Fenderl, Berufsberaterin im Hochschulteam

Anmeldung: [www.vhs-kreis-gießen.de](http://www.vhs-kreis-gießen.de) oder [www.vhs-wetterau.de](http://www.vhs-wetterau.de), Suchwort: schramm

# Februar

## Wie kann ich meine Online-Bewerbung erfolgreich umsetzen?

### 2. Februar, 9:30 bis 11:30 Uhr

In den letzten Jahren hat sich nicht nur die Art und Weise, wie Arbeitnehmer\*innen nach Jobs suchen verändert, sondern auch wie Unternehmen ihre offenen Stellen besetzen. Immer mehr Arbeitgeber\*innen suchen ihre neuen Mitarbeiter\*innen mittlerweile online - ob per E-Mail oder per Online-Formular auf der eigenen Website, über Online-Jobportale oder über soziale Netzwerke wie Facebook, XING, LinkedIn - die Möglichkeiten sind vielfältig.

Mehr als zwei Drittel aller offenen Positionen werden heute über das Internet besetzt. Die Online-Bewerbung macht es einfacher auf die Stellenanzeige zu reagieren und ihre Bewerbungsunterlagen mit einem Klick bei potenziellen Arbeitgeber\*innen einzureichen.

#### Referentin:

Heidi Knapp, Job-Coach, das JOBKONZEPT, Berufliches Bildungsinstitut in Marburg

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

## Frauen gründen anders

### 8. Februar, 10 bis 12 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)

## Vorstellungsgespräch Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Selbstpräsentation

23. Februar, 14 bis 16 Uhr

Eine Einladung zum Vorstellungsgespräch führt bei Vielen zu Schmetterlingen im Bauch - vor Freude und auch vor Aufregung. Was kommt auf mich zu und wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben und meine beste Seite zu zeigen?

Sich selbst zu präsentieren fällt den meisten Menschen nicht so leicht. Gut vorbereitet kann man aber zu mehr Struktur und Selbstvertrauen im Gespräch kommen.



Im Online-Seminar wollen wir daher gemeinsam betrachten:

Wie kann ich mich vorbereiten?

Wie läuft ein typisches Gespräch ab?

Was erzähle ich über mich selbst?

Mit welchen Fragen muss ich rechnen?

Was könnte ich antworten?

Gerne kann man auch kleine Gesprächs-Teile üben und sehen, wie man Pannen vermeidet und sich ins rechte Licht setzt. Natürlich gibt es auch Gelegenheit, Fragen zu stellen.

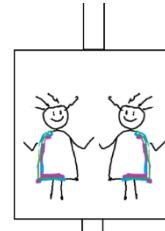
Seminar für Schülerinnen und Schüler. Gerne können auch Eltern teilnehmen.

Anmeldung: [www.vhs-kreis-gießen.de](http://www.vhs-kreis-gießen.de) oder [www.vhs-wetterau.de](http://www.vhs-wetterau.de), Suchwort: schramm

## Das kann ich! - Bewerbung kurzgefasst

## Mein Elevator-Pitch - Wie ich mich punktgenau präsentiere

24. Februar, 11:30 bis 12:30 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 durch eine kurze Selbst-Vorstellung ins Gespräch zu bringen. Diese vermeintlich unerwartete Situation kann 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. Wir wechseln in die Perspektive von zukünftigen Arbeitgeber\*innen und überlegen, wie unser Nutzen für die Position entdeckt werden kann. Dadurch möchten wir eine erste Idee bekommen, was man oder Frau sagen könnte.

Referentin: Christine Schramm, Berufsberaterin und Beauftragte für Chancengleichheit

Im Rahmen des Tags der offenen Tür der VHS Landkreis Gießen.

Anmeldung: [www.vhs-kreis-gießen.de](http://www.vhs-kreis-gießen.de) , Kurs G-5550233

## März

### Arbeitswelt XY-ungelöst? - wie unterschiedliche Generationen ticken Online Coffee and Talk zum Internationalen Frauentag Mit den Beauftragten für Chancengleichheit und Netzwerker\*innen

**6. März, 14 bis 15:30 Uhr**

Während die große Zahl der Babyboomer langsam aus dem Berufsleben ausscheidet, kollidieren dort immer noch die unterschiedlichen Prägungen und Einstellungen der Generationen X, Y und Z miteinander. Das geht auch anders!

In einem Impulsvortrag erfahren Sie exemplarisch, wie unterschiedlich die Generationen ticken und wie Sie trotzdem zu einer guten Zusammenarbeit gelangen können.

Referentinnen:

Jutta Mürköster sowie die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt in Nord-, Mittel- und Osthessen

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



## **Wir sind anders – wir sind bunt - na und!**

### **- Vielfalt als Ressource - Online-Seminar für mehr Diversität am Arbeitsmarkt**

**8. März, 10 bis 12 Uhr**

Gemischte Teams bieten Vorteile. Mitarbeiter\*innen bringen aufgrund ihrer Verschiedenheit unterschiedliche Kompetenzen und diverse Sichtweisen ein.

Mit welchen Besonderheiten können Sie Teams bereichern?  
Dem wollen wir im Online-Workshop auf die Spur kommen.

Insbesondere für Frauen in technischen Berufen, mit Behinderungen, mit Migrationshintergrund, mit Familienaufgaben, mit Kopftuch, People of Color, BIPOC oder „Arbeiterkinder“ sind Bildungskarriere und Einstieg in den Beruf oft ein wenig anspruchsvoller.

Da aber nicht jedes Unternehmen Erfahrungen mit allen denkbaren Besonderheiten haben kann, ist es an jeder selbst, mit vielleicht falschen Vorstellungen umzugehen und die eigenen Vorteile für Arbeitgeber\*innen herauszuarbeiten und zu präsentieren.

Den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Christine Schramm und Marion Guder, geht es darum zu zeigen, dass Vielfalt Ressourcen beinhaltet und alle weiterbringt.

Die Referentinnen können aus eigenen Erfahrungen aufgrund von Migrationshintergrund, sozialer Herkunft, junger Frau in Führung oder Frau in Männerdomänen berichten.

Ein Seminar für Arbeitgeber\*innen, Arbeitnehmer\*innen und Arbeitssuchende von der Kunst, das „Anderssein“ gewinnbringend zu nutzen.

Hintergrund:

Vielfalt in Unternehmen setzt sich vielerorts durch. Nicht nur in kreativen Branchen oder bei Startups, sondern auch in konservativeren Arbeitsbereichen. Der Grund ist der mittlerweile anerkannte wirtschaftliche Vorteil durch die sogenannte Diversität. Wie Männer und Frauen davon beruflich profitieren können, ist Thema eines Online-Seminars.

Referentinnen:

Christine Schramm und Marion Guder, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: [www.vhs-kreis-gießen.de](http://www.vhs-kreis-gießen.de) oder [www.vhs-wetterau.de](http://www.vhs-wetterau.de), Suchwort: schramm



## **Resilienz- das innere Schutzschild für schwierige Zeiten Gibt es ein Gen für innere Stärke oder kann ich dies erlernen und trainieren?**

**8. März, 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, Fitnessstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

**Kooperation:**

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

**Anmeldung:**

<https://buero-f.webex.com/weblink/register/red838a5dd9041f69e9722f87d1552089>

**Anmeldeschluss:**

1. März

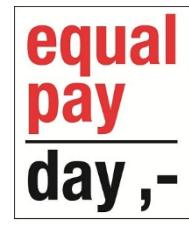


## **Seminar im Rahmen der Internationalen Frauenwoche und des Equal Pay Day**

### **Frauen und Geld im Alltag**

#### **Die Finanzen unter Kontrolle, auch in der Krise**

**10. März, 10 bis 11 Uhr**



Der Equal Pay Day zeigt es – Obwohl Frauen besser ausgebildet sind denn je, haben Sie immer noch weniger Geld zur Verfügung und es ist nicht einfach, die eigenständige Existenzsicherung aufrechtzuerhalten. Bis sich das hoffentlich bessert, ist es gerade in Krisenzeiten für Frauen umso wichtiger, vorausschauend zu planen.

Im Onlinevortrag zeigt Dr. Birgit Happel Tipps und Tricks zum Managen der eigenen Finanzen. Budgetmanagement in Krisenzeiten

- Das Budget im Gleichgewicht – auch, wenn die Preise steigen
- Finanzielle Engpässe bewältigen, finanzielle Verpflichtungen einlösen
- Energie sparen bei Strom, Heizen, Warmwasser
- Welche Hilfen gibt es?
- Mit konkreten Maßnahmen die eigenen Finanzen solide aufstellen

Der Vortrag findet in Kooperation von VHS Landkreis Gießen, Agentur für Arbeit Gießen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

Referentin: Dr. Birgit Happel, Soziologin und Coach für Geldbiografien

Infos: Giessen.BCA@arbeitsagentur.de

Anmeldung: [www.vhs-kreis-gießen.de](http://www.vhs-kreis-gießen.de) oder [www.vhs-wetterau.de](http://www.vhs-wetterau.de), Suchwort: schramm

### **Weitere Aktionen zum Equal Pay Day**

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

**Im Rahmen der Woche der Ausbildung 13. - 19. März**

**Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für alle  
So kann es gelingen!**

**Die Servicestelle Teilzeit-Ausbildung informiert Ausbildungsinteressierte & ausbildende Betriebe über Rahmenbedingungen und Wege**

**16. März, 10 bis 11 Uhr**

Eine Berufsausbildung bietet lebenslang die Chancen einer qualifizierten beruflichen Tätigkeit und eigenständigen Existenzsicherung. Daher sollten alle Menschen die Chance bekommen, eine betriebliche Ausbildung zu absolvieren. Ausbildenden Betrieben bietet Ausbildung die Möglichkeit, ihren Fachkräftebedarf zu decken oder Menschen im Betrieb zu qualifizieren.

Um dies auch in Teilzeit realisieren zu können, ist es wichtig, die Rahmenbedingungen, Gestaltungsmöglichkeiten und mögliche Anlaufstellen zu kennen. Betriebe und Auszubildende können dann gemeinsam Ausbildung gestalten, unter Berücksichtigung verschiedener Lebenslagen, wie Kinderbetreuung, Pflege, gesundheitliche Bedingungen oder im Leistungssport.

Mit dem Gesetz zur Modernisierung und Stärkung der beruflichen Bildung wurden zum 1. Januar 2020 die Möglichkeiten der Ausbildung in Teilzeit erweitert. Nach der gesetzlichen Novellierung steht die Teilzeitberufsausbildung grundsätzlich allen Auszubildenden offen, wenn sich beide Vertragsparteien einig sind.

Die Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Marburg bietet gemeinsam mit der Servicestelle Teilzeit-Ausbildung eine Online-Veranstaltung über die individuellen Teilzeitmodelle und Ausbildungsabläufe und die Gelegenheit für Fragen zu dem Thema.

**Zielgruppen:**

- Arbeitgeber\*innen
- Multiplikator\*innen
- Ausbildunginteressierte jeden Alters, wie Schüler\*innen, Berufsrückkehrende, Menschen in Ausbildung oder Studium, bei denen sich die familiäre oder gesundheitliche Lage geändert hat, Menschen ohne abgeschlossene Ausbildung.

**Referentin: Judith Ebersoll, Servicestelle Teilzeitausbildung**

**Anmeldung: [ebersoll.judith@bwhw.de](mailto:ebersoll.judith@bwhw.de)**

Rückfragen an Marion Guder: [Marburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Marburg.BCA@arbeitsagentur.de)

und Petra Burk: [Gießen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Gießen.BCA@arbeitsagentur.de)



# April

## Girls' Day – Online-Berufsorientierung am Zukunftstag

### Girls' Day: Mädchen kommen überall hin

27. April, 14 bis 16 Uhr



Du bist gern kreativ und digital unterwegs? Du hast dich schon immer gefragt, wie der Algorithmus hinter Instagram funktioniert oder wie eine Webseite programmiert wird?

Du bist aber nicht sicher, ob Dir das liegt, was Du dafür mitbringen solltest, ob Du das überhaupt kannst und ob es Dir Spaß machen würde?

Dann bist Du genau richtig bei unserem Info-Event zum Girls' Day!

Wir zeigen Dir, dass IT viel mehr als nur Zahlen in den Computer tippen ist.

Online erhältst Du Infos dazu, welche „digitalen“ Berufe es gibt. Eine Berufsvertreterin erzählt, was genau man dort den ganzen Tag so macht und welche Deiner Stärken Dir beim Einstieg helfen.

Du kannst Deine Talente gleich testen, wir zeigen Dir, wie HTML auf einer Webseite aussieht und verändert werden kann und dass Programmieren gar nicht so viel mit Raketenwissenschaft zu tun hat. Mitmachen ist hier ausdrücklich erwünscht.

Eine Berufsberaterin gibt Dir dann noch Tipps, wie Du die Suche nach Deinem Traumjob angehen kannst und wer dabei unterstützt.

Und das Beste daran? Du kannst einfach von zu Hause aus mit deinem Laptop an der Veranstaltung teilnehmen. Melde Dich gleich an:

#### Anmeldung:

[www.vhs-kreis-giessen.de](http://www.vhs-kreis-giessen.de) Suchwort: schramm

#### Referentinnen:

Mandy Wilms, Tech in the City e.V.

Christine Schramm-Spehrer, Berufsberaterin und Digitalisierungsexpertin

#### Hintergrund:

Der Girls' Day will dazu beitragen, dass Mädchen bei ihrer Berufswahl nicht nur die typischen Frauenberufe im Auge haben und ihren Beruf nach Talenten und Interessen statt nach Rollenkrisches wählen. Hier gibt es weitere Informationen: [www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) Die Digitalwirtschaft ist der Jobmotor der Zukunft und befindet sich auf Wachstumskurs. Doch es gibt noch nicht genug Newcomer in der Branche. Technische und innovative Berufe bieten die Chancen für eine interessante, zukunftssichere Tätigkeit mit guten Verdienstmöglichkeiten.

Diese Girls' Day Veranstaltung ist eine Kooperation der Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit, der VHS Landkreis Gießen und des Vereins Tech in the City e.V.

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

## **Boys` Day - Jungen-Zukunftstag**

Am Boys'Day lernen Jungen Berufe z. B. aus Bildung, Pflege und Erziehung kennen. Diese Berufsbereiche werden momentan selten von jungen Männern gewählt. Deshalb möchte der Boys'Day Interesse für diese Berufe wecken.



Jungen können außerdem an Workshops zu Themen wie Geschlechtergerechtigkeit und Lebensplanung teilnehmen.

Quelle und weitere Infos: <https://www.boys-day.de>

## **Boys` Day: Sozial ist cool**

### **Traumjob Erzieher**

**27. April** (Uhrzeit wird noch bekannt gegeben)

Der Erzieherberuf ist vielfältig und gefragt wie nie. Aber was bedeutet das eigentlich? Wie läuft die Ausbildung, was muss ich kennen, können und mögen um in diesem Job zu arbeiten?

Ein Talk mit Menschen, die sich auskennen und über alle wichtigen Facts zu Start, Ablauf und Voraussetzungen der Ausbildung zum Erzieher in Hessen informieren. Außerdem beantworten Jungen und Männer, die schon im Job stehen, Eure Fragen und erzählen live aus der täglichen Arbeit.

Hintergrund:

Der Boys'Day ist aus dem Projekt Neue Wege für Jungs hervorgegangen, dass sich als Bundesweites Netzwerk und Fachportal für die Berufswahl und Lebensplanung von Jungen einsetzt.

Der Boys'Day unterstützt die Initiative Klischeefrei. Ziel der Initiative ist es, eine Berufs- und Studienwahl frei von Geschlechterklischees bundesweit zu etablieren. Der Initiative gehören die zuständigen Bundesministerien, die Bundesagentur für Arbeit, Sozialpartner und Vertretungen aus Ländern, Wissenschaft, Praxis und Wirtschaft an.

Quelle + Info: <https://www.boys-day.de/>

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



# Mai

## Selbstbewusst ins Bewerbungsgespräch

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

Die Frage nach den Gehaltswünschen ist normaler Bestandteil eines Vorstellungsgesprächs. Wie Frauen sich auf die oft als schwierig empfundene Frage vorbereiten können, behandelt ein Online-Seminar, zu dem die Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Korbach einladen.

Die Teilnehmerinnen erfahren, wie und wo sie ihren Wert auf dem Arbeitsmarkt recherchieren können und wie sie sich mit ihren Kompetenzen und Erfahrungen am besten präsentieren.

Referentin: Susan J. Moldenhauer, Karriereberaterin

Anmeldung: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de

## Das kann ich - Kompetenzen und Stärken erkennen

**11. Mai, 14 bis 16 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 aufzuspüren ist Grundlage für eine passende Berufswahl und eine gute Vorbereitung auf die Bewerbung.

Schritt für Schritt wollen wir Kompetenzen aufzuspüren und lernen, sie zu benennen:

- Ich kann besonders gut
- Das weiß ich, weil...
- Was bedeutet das für Berufswahl oder Studienwahl?
- Wie erzähle ich das in Vorstellungsgespräch und Bewerbung?

Seminar für Schülerinnen und Schüler. Gerne können auch Eltern teilnehmen.

Anmeldung: [www.vhs-kreis-gießen.de](http://www.vhs-kreis-gießen.de) oder [www.vhs-wetterau.de](http://www.vhs-wetterau.de), Suchwort: schramm

## **Empty Nest – Frauen in der Lebensmitte**

### **Mut zur neuen Lebensphase**

**23. Mai, 9 bis 12 Uhr**

Mit dem Auszug der Kinder wird vielen Eltern und vor allem Frauen klar, wie flüchtig das Leben ist. Noch vor kurzem bestimmte die Mutterrolle einen Großteil des Alltags und nun ist die „Vollzeitstelle“ Mama weg. Einerseits befreiend: „Endlich Zeit für mich! Zeit für einen Neustart.“ Andererseits kann sich auf ein Gefühl der Leere einstellen: „Es ist doch ungewohnt still geworden. Und jetzt?“ Auch die Sorge um Älterwerdende Eltern kommt mit ins Spiel.

Kreative Impulse für einen Neustart nach Familienarbeit können die Teilnehmer\*innen aus diesem spannenden „Selbsthilfe Baukasten“ Webinar mitnehmen.

**Referentinnen:**

Kerstin Gude-Benderoth, Gelnaz Safina-Wright

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



# Juni

## Sympathiefaktor Stimme

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

## Wie kann ich meine Online-Bewerbung erfolgreich umsetzen?

**15. Juni, 9:30 bis 11:30 Uhr**

In den letzten Jahren hat sich nicht nur die Art und Weise, wie Arbeitnehmer\*innen nach Jobs suchen verändert, sondern auch wie Unternehmen ihre offenen Stellen besetzen. Immer mehr Arbeitgeber\*innen suchen ihre neuen Mitarbeiter\*innen mittlerweile online - ob per E-Mail oder per Online-Formular auf der eigenen Website, über Online-Jobportale oder über soziale Netzwerke wie Facebook, XING, LinkedIn - die Möglichkeiten sind vielfältig.

Mehr als zwei Drittel aller offenen Positionen werden heute über das Internet besetzt. Die Online-Bewerbung macht es einfacher auf die Stellenanzeige zu reagieren und ihre Bewerbungsunterlagen mit einem Klick bei potenziellem Arbeitgeber\*innen einzureichen.

Referentin:

Heidi Knapp, Job-Coach, das JOBKONZEPT, Berufliches Bildungsinstitut in Marburg

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

## Selbstbewusst ins Bewerbungsverfahren

**28. Juni, 9 - 11 Uhr**

Selbstbewusst kommt von selbst wissen. „Selbstbewusst“ auf Jobsuche zu gehen, setzt also das Kennen und Einschätzen der eigenen Persönlichkeit voraus. Selbstbewusstsein baut auf den drei Grundpfeilern: Gewissheit, Sicherheit und Vertrauen auf. Deshalb müssen die Fragen: „Wer oder was bin ich, was kann ich, wofür stehe ich und wie sehen mich die Anderen?“ umfassend und ungeschönt geklärt sein.

Eine wohlwollend-kritische Bestandsaufnahme, eine realistische Einschätzung der gegenwärtigen Umstände und Erwartungen in der Arbeitswelt 4.0 runden die Einordnung ab. Die Fragen: Was benötige ich für eine stimmige Selbsteinschätzung und wie setze ich sie im Bewerbungsverfahren ein, sind die Themen des Vortrags.

Referentin:

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Anmeldeschluss:

21. Juni

Link zur Anmeldung:

<https://buero-f.webex.com/weblink/register/r99f9eac977ec48f6596b4469efd3116f>



## Juli

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

**4. Juli, 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 und digitale Herausforderungen, Chancen für Frauen und Entgeltgleichheit. Aber auch die Selbstreflexion sollte nicht zu kurz kommen. Unterstützungsmöglichkeiten durch die Agentur für Arbeit werden vorgestellt.

Referentinnen:

Kerstin Wickert-Strippel, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und die Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Korbach

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

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

**18. Juli, 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 möchten wir in unserer Online-Veranstaltung beantworten.

Referentinnen:

Bärbel Kesper und Nina Heimroth-Propf, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Korbach und Kassel

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



# August

## Outfit, Stil, Erscheinungsbild – Das Job-Interview

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

Wie wichtig ist es, sich mit passendem Outfit, einem freundlichen Auftreten und positiver Körpersprache auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten?

Das erfahren interessierte Frauen in diesem Online-Seminar. Die Referentin beantwortet dazu auch die Fragen der Teilnehmerinnen.

Referentin: Barbara Rumpf, stil-image-erfolg

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



**September**



**Woche der Chancengleichheit  
25. September bis 29. September 2023**

Bitte beachten Sie unser komplettes, hessenweites Angebot zur Woche der Chancengleichheit vom 25. bis 29. September in der Veranstaltungsdatenbank  
[Woche der Chancengleichheit hessenweit](#)

**Telefonaktionstag: Ein Anruf bringt Sie weiter**

**25. September, 9 – 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!](#)

# Oktober

## Aktive Väter - Beruf und Familie neugestalten

**10. Oktober, 19 Uhr**

Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist ein viel diskutiertes Thema.

Väter wollen heute mehr Zeit für ihre Kinder haben und Verantwortung in der Familie übernehmen. Eine partnerschaftliche Aufteilung in der Familie wird durch die klassische Aufgabenverteilung erschwert bzw. verhindert. Wunsch und Wirklichkeit liegen weit auseinander und die meisten Väter sind die Hauptverdiener in der Familie.

Wir wollen mit dieser Veranstaltung ermutigen neue Wege zu gehen und uns austauschen, was brauchen Väter um mehr Zeit für ihre Kinder zu haben.

### Referent:

Christoph Lyding, Diplompädagoge

Pädagogischer Mitarbeiter im Referat Erwachsenenbildung EKK, Projekt Mann wird Vater

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



# November

## Vorstellungsgespräche

### Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Selbstpräsentation

#### 2. November, 10 bis 12 Uhr

Eine Einladung zum Vorstellungsgespräch führt bei Vielen zu Schmetterlingen im Bauch - vor Freude und auch vor Aufregung. Was kommt auf mich zu und wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben und meine beste Seite zu zeigen?

Sich selbst zu präsentieren fällt den meisten Menschen nicht so leicht. Gut vorbereitet kann man aber zu mehr Struktur und Selbstvertrauen im Gespräch kommen.

Im Online-Seminar wollen wir daher gemeinsam betrachten:

- Wie kann ich mich vorbereiten?
- Wie läuft ein typisches Gespräch ab?
- Was erzähle ich über mich selbst?
- Mit welchen Fragen muss ich rechnen?
- Was könnte ich antworten?

Gerne kann man auch kleine Gesprächs-Teile üben und sehen, wie man Pannen vermeidet und sich ins rechte Licht setzt. Natürlich gibt es auch Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Referentin: Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: [www.vhs-kreis-gießen.de](http://www.vhs-kreis-gießen.de) oder [www.vhs-wetterau.de](http://www.vhs-wetterau.de), Suchwort: schramm

## Frauen gründen anders

#### 2. November, 10 bis 12 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)

## Die Familienkasse informiert

### 8. November, 9 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.

Referentin: Diana Zilic, Familienkasse Hessen

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

## Wir sind bunt - Vielfalt bringt weiter!

### 15. November, 9:30 bis 11 Uhr

Gemischte Teams bieten Vorteile. Mitarbeiter\*innen bringen aufgrund ihrer Verschiedenheit unterschiedliche Kompetenzen und diverse Sichtweisen ein.

Mit welchen Besonderheiten können Sie Teams bereichern? Dem wollen wir in der Online-Veranstaltung auf die Spur kommen. Insbesondere für Menschen mit gesundheitlichen Anforderungen an den Job, mit Migrationshintergrund oder auch mit Familienaufgaben.

Vielfalt in Unternehmen setzt sich vielerorts durch. Nicht nur in kreativen Branchen oder bei Startups, sondern auch in traditionelleren Arbeitsbereichen. Der Grund ist der mittlerweile anerkannte wirtschaftliche Vorteil durch die sogenannte Diversität.

Da aber nicht jedes Unternehmen Erfahrungen mit allen denkbaren Besonderheiten haben kann, ist es an den Bewerber\*innen selbst, mit vielleicht falschen Vorstellungen umzugehen und die eigenen Vorteile für Arbeitgeber\*innen herauszuarbeiten und zu präsentieren.

Den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Marion Guder und Melanie Bonacker geht es darum zu zeigen, dass Vielfalt Ressourcen beinhaltet und alle weiterbringt.

Referentinnen:

Marion Guder und Melanie Bonacker, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung:

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

# Dezember

## Mini-Midi-Jobs und Teilzeit – warum es sich lohnt, mehr zu arbeiten

5. Dezember, 9 bis 11 Uhr

Welche Arten von Teilzeit-Arbeitsverhältnissen gibt es überhaupt?

Was versteht man unter einem Mini- oder Midijob?

Warum lohnt es sich, den Mini- oder Midijob in ein beitragspflichtiges Arbeitsverhältnis umzuwandeln?

Das erfahren Interessierte in einem Online-Seminar.

Referentin: Nadine Pfeiffer, Fachanwältin für Arbeitsrecht

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



# 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/chancengleichheit-am-arbeitsmarkt>

## Gießen – Christine Schramm und Petra Burk

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

Telefon: 0641-9393-782 (Sammelnummer, -532 Schramm, -279 Burk)

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

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

## 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/chancengleichheit>

**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](https://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>