



## Workshopprogramm 2020

Aufgrund der Förderung durch den Hochtaunuskreis, das kommunale Jobcenter, der Stadt Kronberg, den Europäischen Sozialfond und das Ministerium für Soziales und Integration können wir für Frauen mit Wohnsitz im Land Hessen, die Workshops kostenfrei anbieten.

Bitte beachten Sie: Aufgrund des COVID-19 Ausbruchs, kann sich der Ort der Veranstaltungen kurzfristig ändern (Präsenztermine/Online). Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite ([www.social-business-women.com](http://www.social-business-women.com)) oder telefonisch unter 06174 / 968 08 68

**Sichern Sie sich Ihren Workshopplatz, telefonisch unter 06174 968 08 68 oder per Mail an [kontakt@social-business-women.com](mailto:kontakt@social-business-women.com).**

## Anstellung

### **Berufliche Neuorientierung und Anstellung – ‚wo fange ich an‘ – Wege aus der Arbeitslosigkeit**

Bewerbungsablauf - Wie bewirbt man sich heute? Arbeitsmarkt - Wo suche ich? Offener und verdeckter Arbeitsmarkt, Online – Stellensuche, Empfehlungen

- Minijob – Teilzeit – Vollzeit - Informationen und Vor-/ Nachteile – Was passt zu meiner aktuellen Lebenssituation?
- Bewerbungsunterlagen – Anschreiben und Lebenslauf und was sollte ich noch mitschicken?
- Vorstellungsgespräch: Ablauf - persönliche Stärken und Schwächen erkennen und benennen – Chancen und Herausforderungen erfolgreich meistern

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmerinnen die Grundzüge zur beruflichen (Neu-) Orientierung, werden in Übungen aktiv und erleben persönliche Stärkung und entlastenden Austausch. Vor allem aber werden Sie aktiv!

Dozentin: A. Basse

Datum: 04. November.20, 17:00 – 19:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 10 Euro

### **Berufliches Vision Board**

Visualisierung setzt enorme Kräfte frei! Unter einer strukturierten und umfassenden Selbstexploration erstellen die Teilnehmerinnen eine berufliche Collage (Vision-Board) und lernen, die Kraft des Vision-Boards für ihre Geschäftsidee bzw. beruflicher Wunsch einzusetzen Wer sich heute selbständig macht, sollte eine Vorstellung über den Sinn und die Zukunft seiner Tätigkeit haben: Was ist mein Beitrag für einzelne Menschen/Gruppen? Welche Fähigkeiten setze ich frei? Was möchte ich verändern? Wo bin ich in 5 Jahren? Was ist mein Leitgedanke?

Dozentin: A. Wiegand

Datum: 22. August.20, 10:00 – 12:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 40 Euro

## **Besprechungen leiten oder Gruppenprozesse moderieren – wie geht das?**

In diesem interaktiven Workshop werden wir uns gemeinsam mit dem Thema „Moderation“ im Sinne der Leitung von Besprechungen und Gruppenprozessen beschäftigen. Wir werden uns intensiv die Rolle des „Moderators“ anschauen, einige Grundlagen des Moderationsprozesses besprechen, um dann vor allem Methoden gemeinsam auszuprobieren und zu reflektieren. Es ist unbedingt gewünscht, dass Sie auch Ihre eigenen Erfahrungen, Herausforderungen, Wünsche und Fragen rund um dieses Thema mitbringen.

Dozentin: J. Schulteians

Datum: 20. November.20, 09:00 – 13:30 Uhr, Präsenz

Dieser Workshop findet unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen als Präsenzveranstaltung in Königstein oder Kronberg statt. Verschärfen sich die Corona-Maßnahmen bis zu dem Termin, stellen wir das Angebot auf einen Online Workshop um. In diesem Falle verkürzen sich die angebenen Uhrzeiten. Bitte informieren Sie sich eigenständig auf unserer Homepage <https://www.social-business-women.com/> über Änderungen in Bezug auf die Pandemie

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 40 Euro

## **Bewerbungsunterlagen – ansprechend und professionell erstellen und erfolgreich einsetzen**

In unserem (Online) Workshop werden wir unter anderem folgende Themen besprechen, um eine erfolgreiche Integration auf dem Arbeitsmarkt anzustoßen:

- Bewerbungsablauf - Wie bewirbt man sich heute?
- Ziel und Form professioneller Bewerbungsunterlagen Anschreiben – persönliche Form und zielführende Formulierung und Nutzung Lebenslauf – verschiedene Formate und optimale Gestaltung , Umgang mit Lücken und „unbequemen Lebensphasen“ Zeugnisse und sonstige Anlagen – was und wann mitschicken?
- Praxisteil eigene Bewerbungsunterlagen erstellen oder aktualisieren Profi-Check auf erfolgreiche Gestaltung, Stil und Grammatik

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmerinnen, wie optimale, erfolgreiche Bewerbungsunterlagen aussehen. Sie erstellen eigene professionelle Unterlagen für ihre Bewerbungen und lernen, diese erfolgreich im Bewerbungsprozess einzusetzen.

Dozentin: A. Basse

Datum: 19. August.20, 10:00 – 12:00 Uhr (Online)

21. Oktober.20, 14:00 – 16:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 15 Euro

## **Erfasse deine Alleinstellungsmerkmal**

„Warum sollte ich mich ausgerechnet für Sie entscheiden?“ Heute, mehr denn je, ist es wichtig aus der Masse herauszustechen! Genau diese Differenzierung wird mit der innovativen Methode von LEGO® SERIOUS PLAY® sichtbar gemacht. Teilnehmerinnen kommen so ihrem Alleinstellungsmerkmal (USP) einen Schritt näher!

Dozentin: A. Wiegand

Datum: 05. Dezember.20, 10:00 – 12:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 40 Euro

## **Erfolgreiche Kommunikation**

Kommunikation ist vielschichtig und viel mehr als nur das gesprochene Wort. In diesem Workshop lernen Sie nicht nur die Bedeutung der WahrnehmungsfILTER kennen, sondern auch die unterschiedlichen Kommunikationstypen. Weiter erfahren Sie, wie Sie eine gute Verbindung zu Ihrem Gegenüber aufbauen können, was ein konstruktives Feedback ausmacht und das dieses Wissen Ihnen nicht nur im Berufsleben oder Vertrieb hilft, sondern auch Ihre Kommunikation im gesamten Leben positiv beeinflussen kann.

Dozentin: G. Borchardt

Datum: 25. August.20, 15:00 – 16:30 Uhr (Modul 1 von 4) (Online)

01. September.20, 15:00 – 17:00 Uhr (Modul 2 von 4) (Online)

15. September.20, 15:00 – 17:00 Uhr (Modul 3 von 4) (Online)

22. September.20, 15:00 – 17:30 Uhr (Modul 4 von 4) (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 15 Euro

## **Karriere 2020 – Wie funktioniert Jobsuche, Bewerbungen & der Weg zum Vorstellungsgespräch heute?**

In diesem Online Workshop werden wir alle aktuellen Do's & Dont's im modernen Bewerbungsdschungel beleuchten.

- Wie besetzen Personalabteilungen heute freie Jobs? Welche Rolle spielen hypermoderne Algorithmen dabei und wo finde ich abseits von Lokalzeitungen & einschlägigen Jobportalen heutzutage sonst noch offene Stellen?
- Worin liegt der Unterschied zwischen einem Anschreiben und einem Motivationsschreiben?
- Welche Hausaufgaben muss ich vor einer Bewerbung machen und welche Rolle spielt dabei meine E-Mail-Adresse?
- Wie lese ich Stellenausschreibungen richtig und was kann ich dabei von vielen Männern lernen?
- Wann kann ich mich über den Status meiner Bewerbung informieren und wie mache ich das Beste aus Absagen?
- Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor und wie kann mir LinkedIn, Facebook, Instagram und Google dabei helfen?

Dozentinnen: L. Karpa/J. Hore

Datum: 13. August.20, 09:30 – 12:00 Uhr (Online)

27. Oktober.20, 16:00 – 18:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## **Nervös bei Präsentationen und sprechen vor Anderen – das muss nicht sein!**

Wussten Sie schon? Präsentations- und Redeangst kommt in Umfragen noch vor der Höhenangst – fast 50% der Menschen fühlen sich in formellen Rede – oder Präsentationssituationen nicht wohl.

Dieser Workshop soll Ihnen dabei helfen, die Nervosität zu reduzieren und mehr Spaß in diesen Situationen zu haben. Wir beschäftigen uns zunächst mit einigen Grundlagen des Präsentierens und werden dann hauptsächlich praktisch üben. Sie werden live präsentieren und fundiertes und sehr respektvolles Feedback in einer vertrauensvollen Atmosphäre bekommen.

Dozentin: J. Schulteians

Datum: 28. August.20, 09:00 – 13:00 Uhr, Präsenz

Dieser Workshop findet unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen als Präsenzveranstaltung in Königstein oder Kronberg statt. Verschärfen sich die Corona-Maßnahmen bis zu dem Termin, stellen wir das Angebot auf einen Online Workshop um. In diesem Falle verkürzen sich die angegebenden Uhrzeiten. Bitte informieren Sie sich eigenständig auf unserer Homepage <https://www.social-business-women.com/> über Änderungen in Bezug auf die Pandemie

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 40 Euro

## **Rhetorik – Redekunst u. Präsentationsgeschick**

Rhetorik ist die Kunst, Menschen durch den bewussten und geschickten Einsatz der Sprache und Körpersprache abzuholen, zu begeistern und zu überzeugen. In diesem Einführungsworkshop bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten Aspekte einer gelungenen Rhetorik, wie Sie diese in Ihrem Berufsalltag erfolgreich integrieren können und sich selbst oder Ihr Projekt souverän präsentieren.

Dozentin: G. Borchardt

Datum: 20. August.20, 09:00 – 11:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## SCRUM

Lernen Sie die SCRUM Methode spielerisch mittels ‚Ich baue deine Stadt‘ mit LEGO®SERIOUS PLAY® verstehen, lernen Sie Begriffe und Regeln kennen und wie Sie diese grundsätzlich anwenden können. Dieser Kurs sollte idealerweise nach ‚Agiles Arbeiten‘ besucht werden.

Dozentin: C. Rütter

Datum: 29. Oktober.20, 09:00 – 13:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 50 Euro

## Existenzgründung

### Akquirieren wie die Profis!

- Lernen von Strategien, um ein positives Vertriebs-Mindset zu entwickeln und beizubehalten
- Telefonischer Vertrauensaufbau zu Ihrem potenziellen Kunden
- Lernen von Strategien für die Telefon- und Kalt-Akquise
- Verkaufspsychologie sowie Best Practices aus der Praxi
- Gemeinsames Entwickeln Ihres individuellen Gesprächsleitfadens für Ihre Telefonakquise
- Identifizierung des richtigen Ansprechpartners in den Zielunternehmen
- Klassische Einwandbehandlung
- Terminlegung mit Entscheidern

WICHTIG ist auch zu wissen, dass es sich hierbei um ein B2B Akquise-Coaching handelt. B2C wird nicht behandelt.

Dozentin: L. Mizani

Datum: 28. September.20, 09:00 – 18:00 Uhr, Präsenz

Dieser Workshop findet unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen als Präsenzveranstaltung in Königstein oder Kronberg statt. Verschärfen sich die Corona-Maßnahmen bis zu dem Termin, stellen wir das Angebot auf einen Online Workshop um. In diesem Falle verkürzen sich die angegebenden Uhrzeiten. Bitte informieren Sie sich eigenständig auf unserer Homepage <https://www.social-business-women.com/> über Änderungen in Bezug auf die Pandemie

Kosten für TeilnehmerInnen mit Wohnort außerhalb von Land Hessen: 80 Euro

### **Am Anfang steht der Businessplan – konzeptioneller Teil**

Starten Sie Ihre Existenzgründung mit einem durchdachten Businessplan! Praxisnah lernen die TeilnehmerInnen in diesem Workshop, wie ein Businessplan aufgebaut sein muss, aus welchen Bestandteilen dieser besteht und was zu beachten ist, um einen fundierten und konsistenten Businessplan vorweisen zu können. Der erste Teil dieses Kurses behandelt den konzeptionellen Teil.

Dozentin: G. Möhlke

Datum: 10. September.20, 09:00 -12:30 Uhr (Online)

09. November.20, 15:00 – 18:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 30 Euro

### **Am Anfang steht der Businessplan- Finanzplan**

Starten Sie Ihre Existenzgründung mit einem durchdachten Businessplan! Praxisnah lernen die TeilnehmerInnen in diesem Workshop, wie ein Businessplan aufgebaut sein muss, aus welchen Bestandteilen dieser besteht und was zu beachten ist, um einen fundierten und konsistenten Businessplan vorweisen zu können. Der zweite Teil dieses Kurses behandelt den Finanzplan.

Dozentin: G. Möhlke

Datum: 16. September.20, 15:00 – 18:30 Uhr (Online)

23. November.20, 09:00 – 12:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 30 Euro



## **Buchhaltung ohne Kopfzerbrechen**

Sie erfahren, wie Sie die Abläufe sinnvoll gestalten, um den ganzen "Buchhaltungskram" weniger stressig zu empfinden und letztlich, wie Sie Probleme und Fehler vermeiden und sogar Nutzen aus Ihrer Buchhaltung ziehen können und somit Geld sparen.

Der Nachmittag richtet sich an:

- Frauen, die selbstständig sind und ihre Buchhaltung selbst machen.
- Selbstständige Frauen, die ihre Buchhaltung extern machen lassen und die Unterlagen dafür entsprechend vorbereiten
- Frauen, die sich z.B. für ein Familienmitglied um die Buchhaltung kümmern

Dozentin: H. Fohrmann

Datum (Online):

27. August.20, 16:00 – 18:30 Uhr

28. Oktober.20, 09:00 – 12:00 Uhr

23. September.20, 16:00 – 19:00 Uhr

25. November.20, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## **Das UND Modell**

Festanstellung oder Selbständigkeit, mit dem UND Modell gleich zweimal erfolgreich! Wer träumt nicht vom selbstbestimmten arbeiten? Wären da nicht die Risiken. Dann doch lieber die Festanstellung!

Ein Dilemma / Eine Zwickmühle? Die Lösung liegt genau in der Mitte. Eine Festanstellung in Teilzeit plus eine Teilselbständigkeit. Das verschafft eine gewisse finanzielle Sicherheit, bei der Möglichkeit das eigene Business zu leben, auszuprobieren und zu entwickeln. Kein Sprung ins kalte Wasser. Kein entweder oder, sondern ein UND!

In Kooperation mit BerufsWege für Frauen e.V.

Dozentin: K. Streck

Datum: 10. September.20, 17:00 – 19:00 Uhr (Online)

05. November.20, 17:00 – 19:00 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## **Definiere Deine Zielgruppe**

Je gezielter und enger eine Zielgruppe definiert wird, umso höher sind die Chancen Kunden zu finden. Das ist kein Paradox sondern der Schlüssel zum Erfolg!

Die TeilnehmerInnen werden unter kreativer Führung eine eigene ‚Persona‘ erstellen. Konkrete Bedürfnisse und Lösungswege werden erarbeitet. Danach steht der Kundenanziehung nichts mehr im Weg!

Die TeilnehmerInnen werden herausgefordert, klare Definitionen zu erarbeiten, die dann in Kleingruppen präsentiert und ergänzt werden.

Durch Bauen, Storytelling und Selbstreflexion, unter anderem mit der LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode, wächst jede Teilnehmerin über sich hinaus!

Dozentin: A. Wiegand

Datum: 21. November.20, 10:00 – 12:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 40 Euro

## **Existenzgründung in schwierigen Zeiten**

In diesem Workshop geht es darum, welche Aspekte mit Blick auf die Corona Krise und sich veränderte Märkte beachtet werden müssen und in welchen Bereichen auch Chancen liegen. In Teil 2 wollen wir mit Hilfe der Walt Disney Strategie und Mind Mapping Techniken beleuchten, was es bei Ihrem Existenzgründungsvorhaben zu beachten gibt, und so bislang vielleicht noch unerkannte Potenziale und neue Vertriebswege für Ihr Business liegen. Denn wenn Sie sich gut vorbereiten, haben Sie die besten Chancen, dass Ihr Unternehmen erfolgreich am Markt besteht.

Dozentin: G. Borchardt

Datum: 22. Oktober.20, 16:00 – 18:00 Uhr (Modul 1 von 2) (Online)

23. Oktober.20, 16:00 – 18.00 Uhr (Modul 2 von 2) (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 15 Euro

## **Konkretisiere deinen Kundennutzen / Positionierung**

In diesem Workshop tauchen die Teilnehmerinnen in zwei kurze ‚W‘-Fragen ein, die eine enorme

Hebelwirkung für den eigenen Erfolg haben:

WAS biete ich an und für WEN? Durch Bauen, Storytelling und Selbstreflexion werden klare Definitionen zum Thema Kundennutzen und Zielgruppe erarbeitet. Jede Teilnehmerin wächst über sich hinaus!

Dozentin: A. Wiegand

Datum: 24. Oktober. 20, 10:00 – 12:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 40 Euro

## **Marketing 1 – Grundlagen, Strategie & Konzept**

In diesem Online Workshop erarbeiten wir, was Marketing eigentlich ist und worin der Unterschied zwischen Marketing & Werbung liegt? Welche Hausaufgaben muss ich machen, um am Ende ein erfolgreiches Marketingkonzept zu erstellen?

- Was ist eine Marktanalyse?
- Welche Ziele passen zueinander und welche schließen sich aus (Übung dazu)?
- Wie entwickle ich meine Marketingstrategie?
- Was ist eine SWOT Analyse und wozu brauche ich sie?
- Was sind Beispiele für gelungenes Marketing?
- Was bedeutet Corporate Identity & Corporate Design und wieso ist das für mich wichtig?
- Was ist der Marketingmix und die 4 P's?
- Wie setze ich mein ausgearbeitetes Konzept um?
- Was ist das Besondere an Online Marketing?
- Wie plane ich mein Budget und welche Kanäle sind gut geeignet für kleine, regionale Firmen?
- Welche Marketingtrends gibt es?

Dozentinnen: L. Karpa/J. Hore

Datum: 02. September.20, 09:30 – 12:00 Uhr (Online)

10. November.20, 16:00 – 18:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## **Marketing 2 – Kunden finden – Kunden binden**

In diesem Online Workshop beleuchten wir die verschwimmenden Grenzen von Marketing & Vertrieb und beschäftigen uns mit Storytelling, Akquise & Kundenbindung.

- Kurze Zusammenfassung aus Marketing Workshop 1
- Was ist Storytelling und wie wichtig ist Storytelling für meine Kundenansprache?
- Content – Content – Content, welche Inhalte kann ich für meine Kunden nutzen und wieso sind Inhalte heutzutage so wichtig?
- Wie gewinne ich neue Kunden?
- Welche Rolle spielt Kaltakquise in der Kundengewinnung?
- Wann macht Kaltakquise Sinn und was sind die rechtlichen Rahmenbedingungen?
- Welche Fehler in der Kundengewinnung kann ich vermeiden?
- Wie wichtig ist Kundenbindung heute?

Dozentinnen: L. Karpa/J. Hore

Datum: 17. September.20, 16:00 – 18:30 Uhr (Online)

17. November.20, 16:00 – 18:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## **Online Verkauf – rechtliche Anforderungen**

AGB - Anforderungen und Notwendigkeit

Widerrufsbelehrung und der Verzicht auf Widerruf

Online Verkauf

(DSGVO) Datenschutzerfordernungen im Online Verkauf

Rechtliche Anforderungen an eine Webseite

Rechtliche Anforderungen an einen Webshop

Fragen an Rechtsanwältin M. Weber

Dozentin: M. Weber

Datum: 27. August.20, 11:00 – 12:00 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 40 Euro

## Selbstmanagement

### Agiles Arbeiten

Das Verstehen von aktuellen Entwicklungen in der Arbeitswelt im Zusammenhang mit der Digitalisierung und Agilität ist Ziel dieses Seminars. Sie erhalten einen Überblick zu agilen Arbeitsmethoden in Unternehmen wie Kanban, SCRUM, Design Thinking inklusive Übungen und Transfervorbereitung.

Dozentin: C. Rütter

Datum: 08. Oktober.20, 09:00 – 17:00 Uhr, Präsenz

Dieser Workshop findet unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen als Präsenzveranstaltung in Königstein oder Kronberg statt. Verschärfen sich die Corona-Maßnahmen bis zu dem Termin, stellen wir das Angebot auf einen Online Workshop um. In diesem Falle verkürzen sich die angegebenden Uhrzeiten. Bitte informieren Sie sich eigenständig auf unserer Homepage <https://www.social-business-women.com/> über Änderungen in Bezug auf die Pandemie

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 80 Euro

### Stärken Sie Ihre Finanzfitness!

Geldangelegenheiten – ein Thema das Frauen möglichst früh angehen sollten! Zeit für die eigene Finanzstrategie.

Bei uns erfahren Sie, wie Sie auch mit wenig Kapital fürs Alter vorsorgen und Ihre persönliche Finanzstrategie entwickeln können. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten zu Ihrer individuellen Vermögensplanung und Altersvorsorge auf.

Außerdem erfahren Sie, was Minijobs Ihrem Rentenkonto bringen und woran Sie eine solide Finanzberatung erkennen.

Dozentin: Dr. B. Happel

Datum: 09. September.20, 09:00 – 11:30 Uhr (Online)

04. November.20, 16:00 – 18:00 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: keine

## **Vereinbarkeit von Familie und Beruf?**

Neues Arbeiten in Zeiten von Homeoffice, Homeschooling und Corona. Mit den richtigen Techniken, Gelassenheit und Fokus auf machbare Ziele geht es auch in Zeiten des Umbruchs gut weiter!!!

In einer Gruppe von max. 6 Frauen arbeiten wir auf Sie persönlich zugeschnittene Strategien heraus, wie Sie die Familie und Ihre berufliche (Neu-) Ausrichtung unter einen Hut bringen können. Nach dem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich untereinander zu vernetzen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein ausgefüllter und per Post zurück geschickter Fragebogen für meine Vorbereitung.

Dozentin: L. Rudiger

Datum: 25. August.20, 19:00 – 21:30 Uhr (Online)

24. September.20, 18:30 – 21:30 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## **Die 7 Säulen der Resilienz**

Resiliente Menschen schaffen es nicht nur leichter mit Herausforderungen und Krisen umzugehen, sondern können diese sogar als Chance für persönliches Wachstum erkennen und nutzen. So sind es auch die sogenannten „Steh auf Menschen“, die selbst nach schweren Rückschlägen wieder Fuß fassen und dauerhaft erfolgreich sind. Lernen Sie in meinem interaktiven Workshop die sieben Säulen der Resilienz kennen und wie Sie sich diese Ressourcen aneignen und für Ihr persönliches Wachstum zu Nutze machen können.

Dozentin: G. Borchardt

Datum: 03. Dezember.20, 10:00 – 13:00 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 20 Euro

## **Gelassener werden**

Wann und warum bin ich immer wieder angespannt, genervt oder aufgeregt? Weshalb handele ich manchmal anders, als ich möchte? Jede Teilnehmerin erfährt Hilfreiches über ihr körpereigenes Energiesystem und hat die Möglichkeit für sich selbst eine Energieblockade aufzuspüren und zu „entstressen“.

Ziel des Seminars ist es, Möglichkeiten kennen zu lernen mit denen eine anhaltende Veränderung herbeigeführt werden kann, um zukünftig im Berufs- und Familienleben gelassener bleiben zu können.

Dozentin: S. Bechtel

Datum: 08. September.20, 10:00 – 13:00 Uhr (Online)

22. Oktober.20, 17:30 – 20:30 Uhr, Präsenz

Dieser Workshop findet unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen als Präsenzveranstaltung in Königstein oder Kronberg statt. Verschärfen sich die Corona-Maßnahmen bis zu dem Termin, stellen wir das Angebot auf einen Online Workshop um. In diesem Falle verkürzen sich die angebenen Uhrzeiten. Bitte informieren Sie sich eigenständig auf unserer Homepage <https://www.social-business-women.com/> über Änderungen in Bezug auf die Pandemie

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

## Mit Selbstvertrauen Potenziale nutzen und durchstarten

Der Workshop richtet sich an Frauen, die wieder in den Beruf einsteigen oder sich beruflich neu orientieren möchten. Teilnehmerinnen erhalten Tipps für ihre eigene „Notfallapotheke“, Anregungen, wie sie ihr Arbeitsleben (wieder) selbst in die Hand nehmen können und konkrete Handlungsempfehlungen, um Routinen zu unterbrechen und die Komfortzone zu verlassen.

Dozentinnen: Gabriele Möhlke/Birgit Kleinhans

Datum (Online):

18. August.20, 10:00 – 12:00 Uhr

15. Oktober.20, 16:00 – 18:00 Uhr

24. August.20, 16:00 – 18:00 Uhr

09. November.20, 10:00 – 12:00 Uhr

03. September.20, 10:00 – 12:00 Uhr

25. November.20, 10:00 – 12:00 Uhr

16. September.20, 10:00 – 12:00 Uhr

03. Dezember.20, 10:00 – 12:00 Uhr

01. Oktober.20, 10:00 – 12:00 Uhr

16. Dezember.20, 16:00 – 18:00 Uhr

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 20 Euro

## Selbstmanagement 4.0

Lernen Sie Methoden kennen, um sich und ihre Zeit mit Hilfe digitaler Tools besser zu managen, inklusive praktischer Übungen und Transfervorbereitung. Ziel ist es die Zeit im Berufsalltag sinnvoll zu nutzen, effektiv und effizient zu arbeiten, Stress zu minimieren und einen Burnout zu vermeiden.

Dozentin: C. Rütter

Datum: 18. September.20, 09:00 – 17:00 Uhr, Präsenz

Dieser Workshop findet unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen als Präsenzveranstaltung in Königstein oder Kronberg statt. Verschärfen sich die Corona-Maßnahmen bis zu dem Termin, stellen wir das Angebot auf einen Online Workshop um. In diesem Falle verkürzen sich die angehenden Uhrzeiten. Bitte informieren Sie sich eigenständig auf unserer Homepage <https://www.social-business-women.com/> über Änderungen in Bezug auf die Pandemie

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 67 Euro



## **So erreichen Sie Ihre Ziele SMART!**

Wenn Sie sich selbstständig machen wollen, ein berufliches oder privates Ziel erreichen möchten, dann brauchen Sie mehr als nur Enthusiasmus. Sie brauchen eine Strategie. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie mit der SMART-Formel Ihre Ziele Schritt für Schritt erreichen und warum es so wertvoll ist, Ihren Plan schriftlich festzuhalten!

Dozentin: G. Borchardt

Datum: 06. November.20, 09:00 – 12:00 Uhr (Online)

Kosten für TeilnehmerInnen mit  
Wohnort außerhalb von Land Hessen: 25 Euro

**Social Business Women e.V. wird gefördert von:**



Initiativpartner waren:

Accenture-Stiftung

 **Finanzgruppe**  
Deutscher Sparkassen- und Giroverband  
Ostdeutscher Sparkassenverband