



#INFOBITS 2025 - 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 2025**. 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](#)

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

14. 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 Wohlgefühl

und haben Gelegenheit zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Referentinnen: Beauftragte für Chancengleichheit der Agenturen für Arbeit Nord- und Mittelhessen

Anmeldung: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de

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

24. Januar, 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



Frauen leben länger – aber wovon?

28. 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 und Teilzeitbeschäftigung auf die spätere Rente aus?

Referentin: Annika Rath, Deutsche Rentenversicherung

Anmeldung: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de

Februar

Investiere in Dich - Ausbildung, Umschulung, Qualifizierung

4. Februar, 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: Kassel.BCA@arbeitsagentur.de
<https://eveeno.com/128832639>



Frauen gründen anders

6. Februar, 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



Entdecken Sie die Kraft der Künstlichen Intelligenz: Ihre Zukunft mit KI gestalten

13. Februar, 10 bis 12 Uhr

Künstliche Intelligenz (KI) ist weit mehr als nur eine technologische Innovation – sie ist ein kraftvolles Werkzeug, das Ihre Fähigkeiten erweitert und Ihnen neue berufliche Möglichkeiten eröffnet. In diesem Onlineseminar lernen Sie, wie Sie KI gezielt einsetzen können, um Ihren Marktwert zu steigern, Ihre Jobsuche zu optimieren und Ihre berufliche Entwicklung nachhaltig zu fördern.

Erleben Sie praxisnahe Anwendungsbeispiele, die zeigen, wie KI Sie in verschiedenen Bereichen unterstützen kann:

- Perfektionierung Ihrer Bewerbungsunterlagen: Erstellen Sie in kürzester Zeit maßgeschneiderte Lebensläufe und Anschreiben, die genau auf Ihre Wunschposition abgestimmt sind.
- Souveränes Meistern von Vorstellungsgesprächen: Nutzen Sie KI-gestützte Tools, um sich optimal auf Gespräche vorzubereiten und selbstbewusst aufzutreten.
- Erstellung beeindruckender Präsentationen: Gestalten Sie professionelle Präsentationen in weniger als 5 Minuten mit Hilfe intelligenter Assistenz-Tools.
- Steigerung Ihrer Produktivität: Setzen Sie auf KI-basierte Anwendungen, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren und mehr in kürzerer Zeit zu erreichen.
- Überwindung von Kommunikationsbarrieren: Nutzen Sie fortschrittliche Übersetzungshilfen, um international erfolgreich zu kommunizieren und neue Chancen zu erschließen.
- Und viele weitere inspirierende Beispiele

Referentin: Kerstin Gude-Benderoth, KI-Coach, Business-Coach

Anmeldung: Marburg.BCA@arbeitsagentur.de



Gekonnt recherchiert - Selbstinformationsangebote der Agentur für Arbeit erfolgreich nutzen

20. Februar, 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 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 der Agenturen für Arbeit Korbach und Kassel

Anmeldung: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de oder Kassel.BCA@arbeitsagentur.de

März

Im Rahmen der Internationalen Frauenwoche

Frau und IT – ein Konzept mit Zukunft „Coffee and talk“ mit den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

4. März, 14:30 bis 16 Uhr

Frauen müssen sich einfach mehr (zu-)trauen, ein Satz der oft in unseren Ohren klingt.
Und wer kennt sie nicht, die digital Gender gap?

Wie ist das Thema generell zu bewerten, sind wir zu wenig Frauen in der IT, welche Gründe
hat das und vor allem wie können wir da gegensteuern?

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

Referent: Puja Kelishadi vom Verein Tech in the city

Anmeldung: Kassel.BCA@arbeitsagentur.de



Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein

6. März, 10 bis 11 Uhr



Die eigenen Talente einsetzen, einen guten Job finden, beruflich und finanziell auf eigenen Beinen stehen ist für Frauen heute wichtiger denn je.

Die finanzielle Unabhängigkeit lebenslang sicherzustellen erscheint vielen eine Herausforderung. Doch eine persönliche Finanzstrategie zu entwickeln und sich mit kleinen Beträgen einen Vermögensgrundstock und eine private Altersvorsorge aufzubauen, ist weniger trocken, als Sie vielleicht denken. Dennoch führt fehlendes finanzielles Selbstvertrauen nicht selten zu Vermeidungsverhalten im Umgang mit Geld und Finanzen. In unserer Veranstaltung mit Finanzbildungsexpertin Dr. Birgit Happel nehmen Sie Ihre Finanzplanung selbst in die Hand, um ihre finanzielle Unabhängigkeit langfristig zu sichern.

Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen, auch in Bezug auf Partnerschaftsfinanzen. Außerdem erfahren Sie, woran Sie eine solide seriöse Finanzbildung und Finanzberatung erkennen, um ihre finanzielle Selbstbestimmung zu stärken.

Inhalte:

- Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig?
- Die Finanzen partnerschaftlich planen
- Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit
- 1x1 der Geldanlage
- Partnerschafts- und Ehevertrag: Wann ist er sinnvoll?
- Finanzielle Aspekte einer Trennung

Referentin: Dr. Birgit Happel, Inhaberin und Expertin für Finanzbildung und Finanzielle Gleichstellung. Sie ist Bankkauffrau, Soziologin, Autorin und Coach, engagiert sich als Vorständin im Präventionsnetzwerk Finanzkompetenz e.V. und ist Mitglied im Netzwerk Innovative Frauen sowie bei UN Women Deutschland.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt, der vhs Landkreis Gießen und den Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Gießen statt.

Infos: Giessen.BCA@arbeitsagentur.de

Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de Suchwort: chancen

Weitere Aktionen zum equal pay day:

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

BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de,
Giessen.BCA@arbeitsagentur.de, Kassel.BCA@arbeitsagentur.de,
Korbach.BCA@arbeitsagentur.de; Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

Telefonaktionstag – Ein Anruf bringt mich weiter

11. 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 suchen

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 Potenzial von gut ausgebildeten Fachkräften.



Motherflow - raus aus der Überforderungsfalle

13. März, 9:30 bis 11:30 Uhr

Zerrissen zwischen Familie, Job und eigenen Bedürfnissen und ein ständiges Gefühl, nicht gut genug das alles zu schaffen - das ist die Realität von vielen Müttern. Zeitmanagement-Tools sind zwar hilfreich, aber helfen sie sich wohler im eigenen Leben zu fühlen und in anderen Bereichen effizienter zu werden?

“Ich will mehr erledigen, ohne mich dabei zu stressen!” - ein Wunschgedanke von vielen Frauen. Doch geht es wirklich?

Oft fühlen sich gerade Frauen überfordert von zahlreichen Aufgaben und Verpflichtungen, die auf ihren Schultern lasten.

Dieses Seminar unterstützt Frauen in ihrem vollgepackten Alltag. Sie bekommen Werkzeuge und Strategien an die Hand, damit sie ihr Leben LEBEN können, ohne Dauerstress und Dauerdruck.

Kommen Sie mit auf eine inspirierende Reise zu Ihrer inneren Energiequelle mit ganz vielen praktischen Tools und augenöffnenden Aha-Erlebnissen.

Referentinnen: Kerstin Gude-Benderoth und Gelnaz Safina-Wright von soulyou

Anmeldung: Kassel.BCA@arbeitsagentur.de



Erfolgreiche Gehaltsverhandlungen: Überzeugend argumentieren, souverän auftreten

14. 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 & Kooperation, Kronberg

Anmeldung: BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Im Rahmen der Woche der Ausbildung 24. bis 28. März

Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für alle

So kann es gelingen!

26. 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.

Nach der gesetzlichen Novellierung steht die Teilzeitberufsausbildung grundsätzlich allen Auszubildenden offen, wenn sich beide Vertragsparteien einig sind.

Hier erhalten Sie wertvolle Informationen und Tipps zu den folgenden Themen rund um das Thema Teilzeitausbildung:

- Vorstellung der hessenweiten Servicestelle Teilzeit-Ausbildung: Lernen Sie die individuellen Unterstützungsmöglichkeiten kennen.
- Was ist eine Teilzeitausbildung? Erfahren Sie alles über die Teilzeitausbildung und wie sie sich von der klassischen Ausbildung unterscheidet.
- Rechtlicher Rahmen: Wir klären Sie über die gesetzlichen Grundlagen der Teilzeitausbildung auf.
- Verlängerung und Verkürzung der Teilzeitausbildung: Informieren Sie sich, wie sich die Ausbildungsdauer flexibel an Ihre individuelle Lebenssituation anpassen lässt.
- Thema Berufsschule: Wie läuft der Schulunterricht in einer Teilzeitausbildung ab?
- Vorteile, Chancen und Möglichkeiten: Entdecken Sie die zahlreichen Vorteile und Chancen, die eine Teilzeitausbildung speziell für Sie bietet.

Referent: Horst Lang, Regionalberater Teilzeit-Ausbildung

Anmeldung: Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

April

Zukunftstag am 3. April 2025

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

Selbstbewusst ins Bewerbungsgespräch

14. 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, Finanz- & Karrierecoach

Anmeldung: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de



Juni

Sympathiefaktor Stimme

5. 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

Neue Trends im Bewerbungsverfahren, bin ich am Puls der Zeit?

12. Juni, 9:30 bis 11 Uhr

Von Story Telling über KI bis hin zum Elevator Pitch, welche Optionen gibt es heute im Bereich Bewerbung eigentlich und wie kann das im Einzelfall aussehen?

Einen kurzen Einblick in die spannende Welt aktueller Bewerbungsformate bietet dieser Onlinekurzworkshop.

Referentin: Prof. Dr. Daniela Voigt

Anmeldung: Kassel.BCA@arbeitsagentur.de

Resilienz- das innere Schutzschild für schwierige Zeiten

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

24. Juni, 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.

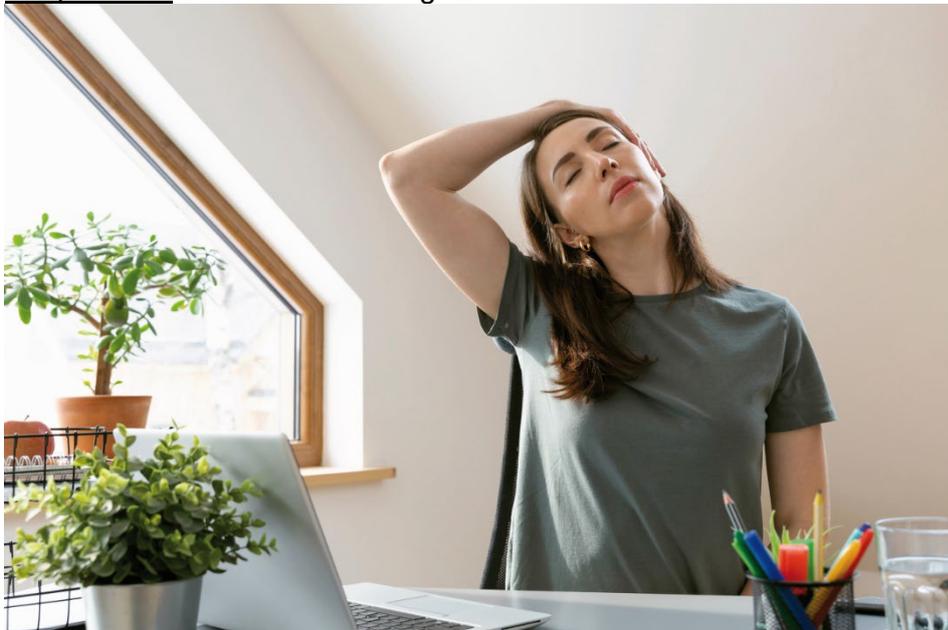
Nur wer seine Stärke kennt, kann sie gezielt einsetzen!

Referentin:

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

Anmeldung: BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



Juli

Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen- Digitalisierung- Qualifizierung

1. 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, 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





Get into your strength Kompetenzen und Stärken erkennen

3. Juli, 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,

Bbeauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Kassel

Anmeldung: Kassel.BCA@arbeitsagentur.de

BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de,
Giessen.BCA@arbeitsagentur.de, Kassel.BCA@arbeitsagentur.de,
Korbach.BCA@arbeitsagentur.de; Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

August

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

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



September

Woche der Chancengleichheit



8. September bis 12. September 2025

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

8. September, 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!](#)

Was Arbeitgeber suchen und schätzen - Maximiere Deine Chancen!

08. September 14 bis 15 Uhr

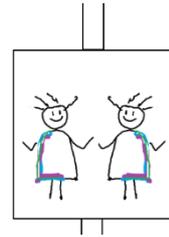
Die Bewerbung, ein wichtiges Instrument beim Einstieg in den neuen Job. Was gilt es hier zu beachten, was hilft, was bringt voran? Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Nord- und Mittelhessen kommen mit Ihnen in einen Austausch rund um dieses spannende Thema.

Anmeldung: Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

Das kann ich! – Kompetenzen erkennen und benennen

Mein Elevator-Pitch

Wie ich mich punktgenau präsentiere



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 Christine Schramm 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. Dadurch möchten wir eine erste Idee bekommen, was man oder frau sagen könnte.

Referentin: Christine Schramm, Berufsberaterin und Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: Giessen.BCA@arbeitsagentur.de

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:

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

Anmeldung: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de
oder Kassel.BCA@arbeitsagentur.de

BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de,
Giessen.BCA@arbeitsagentur.de, Kassel.BCA@arbeitsagentur.de,
Korbach.BCA@arbeitsagentur.de; Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

Oktober

Women Empowerment mit KI: Potenziale entfalten, Grenzen überwinden

23. Oktober, 10 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 Frauen noch nie dagewesene Möglichkeiten, sich beruflich weiterzuentwickeln und über traditionelle Grenzen hinauszuwachsen.

Dieses Webinar demonstriert mit spannenden Beispielen, wie KI als kraftvolle Verbündete dient, um Frauen in ihren Stärken zu bestärken und Karrierehindernisse zu überwinden. Wir beleuchten, wie KI nicht nur effizienter, produktiver und kreativer macht, sondern auch das Selbstvertrauen stärkt und den eigenen Marktwert steigern kann.

In diesem Webinar werden Sie in die Welt der Künstlichen Intelligenz eingeführt. 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: Kerstin Gude-Benderoth, KI-Coach, Business-Coach

Anmeldung: Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen- Digitalisierung- Qualifizierung

28. 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



Aktive Väter - Beruf und Familie neugestalten

29. Oktober, 19 bis 20 Uhr

Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist ein vieldiskutiertes 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 EKKW, Projekt Mann wird Vater

Anmeldung: Kassel.BCA@arbeitsagentur.de



November

Frauen gründen anders

6. 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

Die Familienkasse informiert

7. 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.

Referent: Najim Boussouf, Familienkasse Hessen

Anmeldung: BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de



BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de,
Giessen.BCA@arbeitsagentur.de, Kassel.BCA@arbeitsagentur.de,
Korbach.BCA@arbeitsagentur.de; Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

Vorstellungsgespräch Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Selbstpräsentation



13. 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, Christine Schramm Fragen zu stellen.

Seminar für Wiedereinsteigende (Berufsrückkehrende, Eltern, Pflegende, Alleinerziehende)

Referentin: Christine Schramm, Berufsberaterin und Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: Giessen.BCA@arbeitsagentur.de



Dezember

Resilienz- das innere Schutzschild für schwierige Zeiten

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

2. Dezember, 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

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.



BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de,
Giessen.BCA@arbeitsagentur.de, Kassel.BCA@arbeitsagentur.de,
Korbach.BCA@arbeitsagentur.de; Marburg.BCA@arbeitsagentur.de

So erreichen Sie die Beauftragten für Chancengleichheit in Ihrer Region

Bad Hersfeld-Fulda - Melanie Bonacker

Mail: BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de

Telefon: 06621-209543

Mehr Infos und Veranstaltungen

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

Giessen – Christine Schramm und Anne Wagner

Mail: 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

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

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

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

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>