

Veranstaltungen Januar 2025 – Juli 2025

WÜRZBURG SAGT

**JA**

ZUR GLEICHSTELLUNG  
VON FRAUEN  
UND MÄNNERN  
UND ALLER GESCHLECHTER\*



STADT  
WÜRZBURG



**Liebe Würzburger:innen,**

unter dem Motto „Würzburg sagt JA zur Gleichstellung von Frauen und Männern und aller Geschlechter\*“, freuen wir uns, Ihnen das vielseitige Programm für die erste Jahreshälfte 2025 zu präsentieren.

Dank der Mitwirkung vieler engagierter Initiativen und Organisationen haben wir eine reiche Auswahl an Veranstaltungen zusammengestellt, die auf unterschiedliche Weise das Thema Gleichstellung in den Mittelpunkt rücken.

Ob Sie an Diskussionsrunden, Workshops, Kulturveranstaltungen oder Vorträgen teilnehmen – jede Begegnung ist eine Gelegenheit, das Miteinander in unserer Stadt weiter zu stärken. Unser Ziel ist es, gemeinsam Vorurteile zu überwinden und Chancengleichheit für alle erlebbar zu machen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und darauf, mit Ihnen gemeinsam „JA zur Gleichstellung“ zu sagen!

Herzlichst

**Monika Kraft, Daniela Autering, Israel Sauer**

*Gleichstellungsstelle für Frauen und Männer und aller Geschlechter\*  
der Stadt Würzburg und LSBTIQ Regenbogenbüro Unterfranken*

*Kostenfreier Onlinevortrag*

# Selbstbewusst und planvoll die berufliche Zukunft gestalten

**Katrin Schmitt** *Business Coachin*

**28.01.2025, 16.00 - 17.30 Uhr**

In diesem 90-minütigen Online-Seminar „Selbstbewusst und planvoll die berufliche Zukunft gestalten“ erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Stärken und Kompetenzen erkennen und gezielt einsetzen können. Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie nicht nur Ihre Stärken erarbeiten können, sondern auch, wie Sie aus Ihren Ideen berufliche Ziele entwickeln und die nächsten Schritte auf Ihrem beruflichen Weg planen können.

Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps zur Jobsuche und erfahren, wie Sie den passenden Job finden, der Ihren Fähigkeiten und Ambitionen entspricht. Nutzen Sie die Gelegenheit, um mit Selbstbewusstsein und Klarheit Ihre berufliche Zukunft zu gestalten.

- Welche Stärken und Kompetenzen besitze ich?
- Wie definiere ich meine beruflichen Ziele?
- Wie finde ich den passenden Job?

Die Veranstaltung wird von Agentur für Arbeit im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Angeklickt & Durchgeblickt“ angeboten.

*Kontakt:* Barbara Brückner, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Würzburg,  
Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de, Tel.: 0931/794 94 27

*Zugang zur Veranstaltung:*

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt)



*Tagesveranstaltung*

# “Was uns Frauen stärkt“

## Resilienz können wir erwerben

**Helena Beuchert** *Dipl. Sozialpädagogin (FH)*

**29.01. – 30.01.2025, jeweils von 09.30 – 16.30 Uhr**

**Antonia-Werr-Zentrum, St. Ludwig, 97509 Koltitzheim**

Belastungen und Krisen kommen ungefragt auf uns zu. Wir entscheiden jedoch, wie wir damit umgehen. Die Resilienz-Forschung gibt uns Hinweise und praktische Tipps.

Wir können Fähigkeiten ausbilden wie „akzeptieren, was nicht zu ändern ist“, „die Perspektive wechseln“ und „lösungsorientiert handeln“.

Ziel ist, innere Widerstandskräfte auszubilden und Netzwerke zu pflegen, die uns im Leben stärken.

Märchen und Bibelzitate, Sprachtipps und geistige Impulse veranschaulichen den stärkenden Prozess.

Die Veranstaltung wird vom Bildungswerk des KDFB Diözesanverbandes Würzburg e.V. angeboten.

**Kosten:** 40 €, KDFB-Mitglieder 30 €

**Anmeldung:** [frauenbund@bistum-wuerzburg.de](mailto:frauenbund@bistum-wuerzburg.de)

**Anmeldeschluss:** 12.01.2025

**Kontakt:** Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Würzburg e.V.,  
Tel.: 0931 / 38 66 53 41

**Parkplatz:** vor Ort vorhanden

und Männern und aller Geschlechter\*

*Frauen-Kinoabend mit anschließendem Austausch*

# Frauen-Kinoabend mit einem starken Film für starke Frauen

**Elisabeth Rost** *Regionalvertreterin*

**05.02.2025, 17.30 – 21.00 Uhr**

**Roxy Kino Kitzingen, Rosenberg 3, 97318 Kitzingen**

Mit Freundinnen ausgehen, zur Begrüßung ein Glas Sekt, gemeinsam einen Kinofilm schauen und sich hinterher darüber austauschen – das ist unsere Idee von einem Frauen-Kinoabend.

Die Kernaussagen des Films sollen zum Nachdenken anregen und die Möglichkeit bieten, Parallelen zum eigenen Leben zu ziehen und so eine kritische Auseinandersetzung mit dem Filmthema zu fördern – beim gemeinsamen Austausch in lockerer Runde im Anschluss an den Film.

**Die Veranstaltung wird vom Bildungswerk des KDFB Diözesanverbandes Würzburg e.V. angeboten.**

**Kosten:** 7 €, KDFB-Mitglieder 6 €

**Anmeldung:** [frauenbund@bistum-wuerzburg.de](mailto:frauenbund@bistum-wuerzburg.de)

**Anmeldeschluss:** 28.01.2025

**Kontakt:** Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Würzburg e.V.,

Tel.: 0931 / 38 66 53 41

**Parkplatz:** vor Ort vorhanden

*Lesung und Diskussion*

# Patriarchale Belastungs- störung. **Geschlecht, Klasse und Psyche**

**Beatrice Frasl** *Autorin, Podcasterin, Kulturwissenschaftlerin  
und Social-Media Aktivistin für feministische Gesellschaftspolitik*

**06.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr**

**Stadtbücherei Würzburg, Marktplatz 9, 97070 Würzburg**

Sozialer und ökonomischer Hintergrund, kulturelle Rahmenbedingungen und der neoliberale Leistungsgedanke bestimmen, wer gesund ist und wer nicht, wer krank sein darf und letztendlich auch: wem Behandlungsmöglichkeiten offenstehen und wem diese verwehrt bleiben. Missstände im Versorgungssystem, Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und an Männern orientierte Medizin: Beatrice Frasl analysiert in ihrem Buch, wie sich gesellschaftliche Ungleichheiten und psychische Krankheiten gegenseitig bedingen. Im Fokus stehen dabei die Kategorien Klasse und Geschlecht.

Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsstelle und Stadtbücherei der Stadt Würzburg, Akademie Frankenwarte und Arbeitsgemeinschaft Würzburger Frauen und Frauenorganisationen angeboten.

**Kosten:** 5 €

**Anmeldung:** [www.frankenwarte.de](http://www.frankenwarte.de)

**Anmeldeschluss:** 03.02.2025

**Kontakt:** Nina Ditterich, Akademie Frankenwarte, [info@frankenwarte.de](mailto:info@frankenwarte.de)

**Anfahrt:** Haltestelle Dom, Straßenbahn 1, 3, 4, 5, Buslinien 6, 16

**Parkhaus:** Marktgarage oder Residenzparkplatz

*Kostenfreier Onlinevortrag*

# Erfolgreiche Bewerbungsschreiben und Tipps für das Vorstellungsgespräch

**Barbara Brückner** *Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
der Agentur für Arbeit Würzburg*

**09.01.2025, 11.02.25, 19.03.25, 09.04.25, 15.05.25, 25.06.25**  
jeweils von 16.00 – 17.30 Uhr

## **Eine Bewerbung ist stets auch Werbung in eigener Sache.**

Wie bereite ich mich darauf vor? Worauf kommt es bei der Bewerbung an?  
Was gehört alles in meine Bewerbungsmappe? Wie gestalte ich Anschreiben  
und Lebenslauf? Was ist bei der Online Bewerbung und im digitalen  
Bewerbungsverfahren zu beachten? Wie werden Skills im Vorstellungs-  
gespräch abgefragt? Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab?

In dieser virtuellen Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregun-  
gen für Ihre Stellensuche, Bewerbung und das Vorstellungsgespräch.

Die Veranstaltung wird von Agentur für Arbeit im Rahmen der  
Veranstaltungsreihe „Angeklickt & Durchgeblickt“ angeboten.

**Kontakt:** [Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de](mailto:Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de),  
Tel.: 0931 / 794 94 27

Zugang zur Veranstaltung:  
[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt)



*Kostenfreier Onlinevortrag*

# TIPPS

## für den Wiedereinstieg

**Barbara Brückner** *Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
der Agentur für Arbeit Würzburg*

**12.02.2025, 12.05.25, jeweils von 16.00 – 17.00 Uhr**

Sie haben sich einige Zeit um Ihre Kinder gekümmert oder haben Angehörige gepflegt – und überlegen nun, wieder ins Berufsleben zurückzukehren?

Damit der berufliche Wiedereinstieg nach der Eltern-/Familienzeit gelingt, sollte er sorgfältig vorbereitet werden.

In dieser virtuellen Veranstaltung erhalten Sie Informationen rund um das Thema Wiedereinstieg.

Die Veranstaltung wird von Agentur für Arbeit im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Angeklickt & Durchgeblickt“ angeboten.

**Kontakt:** Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de,  
Tel.: 0931/794 94 27

**Zugang zur Veranstaltung:**

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt)



und Männern und aller Geschlechter\*

*Flashmob: Sei dabei und mach mit!*

# One Billion Rising Würzburg

Rise for Empathy Bewegun –  
Erheben – Leben: Keine Gewalt  
gegen Mädchen und Frauen

**14.02.2025, 13.30 Uhr**

**Oberer Markt, vor dem Falkenhaus, 97070 Würzburg**

Am Valentinstag beteiligen sich weltweit 1 Milliarde Frauen mit Musik- und Tanzaktionen an „One Billion Rising“ – einer internationalen Kampagne für Respekt, Wertschätzung und Gerechtigkeit und ein Nein zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen.

Übungsvideo unter <https://www.wuerzburg.de/545568>



Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Katholischen Deutschen Frauenbund, Arbeitsgemeinschaft Würzburger Frauen und Frauenorganisationen, AWO Frauenhaus, SkF Frauenhaus, Wildwasser Würzburg e.V., Stadtbücherei und Gleichstellungsstelle der Stadt Würzburg angeboten.

**Anfahrt:** Straßenbahn 1, 3, 4, 5

**Parkhaus:** Marktgarage oder Residenzparkplatz

*Kostenfreier Onlinevortrag*

# Berufliche Veränderung als Chance nutzen!

**Katrin Schmitt** *Business Coachin*

**25.02.2025, 16.00 - 17.30 Uhr**

Im 90-minütigen Online-Seminar „Berufliche Veränderung als Chance nutzen“ erfahren Sie, wie Veränderungsprozesse ablaufen und wie Sie diese Phasen positiv annehmen und als Möglichkeit zur Weiterentwicklung nutzen können. Wir erkunden gemeinsam, wie Sie berufliche Umbrüche erleben und welche Strategien Ihnen helfen, flexibel und zielgerichtet mit neuen Herausforderungen umzugehen. Durch die Entwicklung eines positiven Mindsets gewinnen Sie nicht nur neue Perspektiven, sondern stärken auch Ihre Resilienz und Handlungsfähigkeit. Entdecken Sie, wie Sie berufliche Veränderungen als Chance zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung gestalten können.

- Wie erleben wir Veränderung
- Entwicklung eines positiven Mindsets
- Strategien im Umgang mit beruflicher Veränderung

Die Veranstaltung wird von Agentur für Arbeit im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Angeklickt & Durchgeblickt“ angeboten.

**Kontakt:** Barbara Brückner, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Würzburg,  
Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de, Tel.: 0931/ 1794 94 27

**Zugang zur Veranstaltung:**

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt)



*Informationsstand auf dem Oberen Markt*

# Equal Pay Day

## Tag der Lohngerechtigkeit

**07.03.2025, 11.30 - 13.00 Uhr**  
**Oberer Markt, 97070 Würzburg**

Wussten Sie, dass alle erwerbstätigen Frauen bis zum 07. März unentgeltlich arbeiten? Warum? Deshalb: Die geschlechtsspezifische Lohnlücke, Gender Pay Gap, beträgt 18 Prozent. In Tage umgerechnet arbeiten Frauen vom 01. Januar bis zum 07. März 2025 umsonst. Deshalb findet der Equal Pay Day im Jahr 2025 am 07. März statt. In den vergangenen Jahren hat sich diese Lohnlücke nur sehr langsam verringert. Dies ist so, weil Frauen Berufe erlernen die schlechter bezahlt sind, seltener in Führungspositionen arbeiten und häufiger in Teilzeit oder in Minijobs arbeiten.

Gemeinsame Veranstaltung des Würzburger Bündnis zum Equal Pay Day: Gleichstellungsstelle und Stadtbücherei Stadt Würzburg, Arbeitsgemeinschaft Würzburger Frauen und Frauenorganisationen, Katholischer Deutscher Frauenbund, Katholische Arbeitnehmer Bewegung, SPD Frauen Würzburg, Ver.di Würzburg, Deutscher Gewerkschaftsbund Würzburg, Gleichstellungsbüro Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Zonta Club Würzburg

***Kontakt:*** Daniela Autering, Gleichstellungsstelle Stadt Würzburg

***Anfahrt:*** Straßenbahn 1, 3, 4, 5

***Parkhaus:*** Marktgarage oder Residenzparkplatz

*Podiumsveranstaltung*

# FRAUEN.KRIEG.FRIEDEN: Müssen SIE die Konflikte lösen?

**N.N.**

**08.03.2025, evtl. 11.00 - 13.00 Uhr**

**Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, 97070 Würzburg**

*Wir befragen Frauen aus Wissenschaft und Politik.*

Abendveranstaltung zum Internationalen Frauentag, in Kooperation mit dem Würzburger Frauenbündnis. Trifft die Vermutung zu, dass Konflikte und Kriege von Männern gemacht und die verheerenden Folgen insbesondere Frauen und Kinder betreffen? Lassen sich Kriege lösen oder gar verhindern, wenn feministische Ansätze Wirklichkeit würden?

Die Veranstaltung wird von der Akademie Frankenwarte Würzburg in Kooperation mit dem Würzburger Frauenbündnis zum Internationalen Frauentag angeboten.

*Kosten:* 5 €

*Anmeldung:* [www.frankenwarte.de](http://www.frankenwarte.de)

*Anmeldeschluss:* 07.03.2025

*Kontakt:* Stephanie Böhm, Akademie Frankenwarte

*Anfahrt:* Buslinien 29, 14, 5

*Kostenfreier Onlinevortrag*

# „Ich verdiene mehr!“ Gehaltsgespräche führen

**Katrin Schmitt** *Business Coachin*

**11.03.2025 von 19.00 – 20.30 Uhr**

Im 90-minütigen Online-Seminar „Ich verdiene mehr!“ lernen Sie, wie Sie Gehaltsgespräche erfolgreich und selbstbewusst führen können. Wir besprechen, warum es wichtig ist, aktiv über Ihr Gehalt zu verhandeln, und wie Sie sich gezielt auf das Gespräch vorbereiten.

Sie erhalten Strategien, um souverän auf Einwände wie ein „Nein“ zu reagieren und erfahren die wichtigsten „Dos and Don'ts“ für eine überzeugende Gesprächsführung. Dieses Seminar bietet Ihnen wertvolle Tipps, um Ihre Gehaltsvorstellungen klar zu vertreten und Ihre Verhandlungsziele zu erreichen.

- Warum überhaupt ein Gehaltsgespräch führen?
- Wie sieht eine gute Vorbereitung aus?
- Wie kontere ich einem „Nein“?
- Was sind die „Dos and Don'ts“ im Gespräch?

Die Veranstaltung wird von Agentur für Arbeit im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Angeklickt & Durchgeblickt“ angeboten.

*Kontakt:* Barbara Brückner, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Würzburg,  
Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de, Tel.: 0931/ 1794 94 27

*Zugang zur Veranstaltung:*

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/)



*Workshop*

# WenDo

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

**Cäcilia Keller** *Sozialpädagogin, Supervisorin, WenDo Trainerin*

Samstag, 15.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 16.03.2025, 09.00 - 13.00 Uhr

Frauenberatungsstelle im SkF, Gruppenraum EG,  
Huttenstraße 29B, 97072 Würzburg

### **Kursinhalte**

- Handlungsmöglichkeiten in grenzüberschreitenden Alltagssituationen
- Umgang mit Angst
- Wahrnehmungsübungen
- Einsatz von Stimme und Körperausdruck
- Erfahrung der eigenen Körperkraft
- Schutz- und Hilfeangebote informeller und formeller Art
- Individuelle und solidarische Lösungen für Konfliktsituationen
- Einfache, effektive Körpertechniken zur Selbstverteidigung
- Freude, Bewegung und Solidarität in einer Frauengruppe

### Ziele

- Wahrnehmung eigener Gefühle und Interessen
- Den eigenen Lebensraum selbst-bewusst und selbst-bestimmt gestalten und schützen
- Widerstandskraft und Entschlossenheit zur Durchsetzung und Verwirklichung eigener Ziele
- Konfliktbewältigungsstrategien und Lösungsmuster erlernen

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit den Gleichstellungsstellen von Stadt und Landkreis Würzburg angeboten.

**Kosten:** Nach eigenem Ermessen von 30 € - 50 €

**Anmeldung:** fb@skf-wue.de, Tel. 0931 / 45 00 70

**Anmeldeschluss:** 01. 03. 2025

**Ansprechpartnerin:** Claudia Widmann, Frauenberatung im SkF Würzburg, widmann.claudia@skf-wue.de

Vortrag

# Gesund und fit älter werden –

Ernährung in der zweiten Lebenshälfte  
Regionale Bildungsveranstaltung

**Mitarbeiterin des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.**

**19.03.2025, 17.00–19.00 Uhr**

**Matthias-Ehrenfried-Haus, Bahnhofstr. 4–6, 97070 Würzburg**

Wie verändert sich unser Körper beim Älterwerden und worauf ist bei der Ernährung deshalb zu achten? Wie stärken wir unser Immunsystem und was hat der Darm damit zu tun? Hintergrundwissen und Tipps für eine ausgewogene, altersangepasste und stoffwechselgesunde Ernährung.

Die Veranstaltung wird vom Bildungswerk des KDFB  
Diözesanverbandes Würzburg e.V. angeboten.

**Kosten:** 10 €, KDFB-Mitglieder kostenfrei

**Anmeldung:** [frauenbund@bistum-wuerzburg.de](mailto:frauenbund@bistum-wuerzburg.de),  
[www.frauenbund-wuerzburg.de](http://www.frauenbund-wuerzburg.de)

**Anmeldeschluss:** 03.03.2025

**Kontakt:** Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband  
Würzburg e.V., Tel.: 0931 / 38 66 53 41

**Anfahrt:** Haltestelle Hauptbahnhof, Alle Straßenbahn-  
und Buslinien

*Kostenfreie Lesung mit anschließender Diskussionsrunde*

# Doch noch scheiden oder weiter leiden?

Trennung und Scheidung in der Lebensmitte

**Renate Maltry** *Rechtsanwältin*

**Mittwoch, 19.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr**

**Umweltstation, Niggelweg 5, 97082 Würzburg**

Trennungen nach jahrzehntelanger Ehe sind inzwischen keine Seltenheit mehr. Eigentlich wollte man gemeinsam alt werden, nun will (oder muss) man sich unverhofft neu erfinden. Die erfahrene Juristin Renate Maltry und der Psychologe Hien-Günter Andersch-Sattler klären lai:innenfreundlich anhand von vierzehn lebensnahen Fallgeschichten rechtliche Fragen von Auskunftsanspruch bis Zugewinnausgleich und machen Betroffenen zugleich Mut, ihr Leben neu zu gestalten.

**Gemeinsame Veranstaltung des Würzburger Bündnis zum Equal Pay Day: Gleichstellungsstelle Stadt Würzburg, Arbeitsgemeinschaft Würzburger Frauen und Frauenorganisationen, Katholischer Deutscher Frauenbund, Katholische Arbeitnehmer Bewegung, SPD Frauen Würzburg, Ver.di Würzburg, Deutscher Gewerkschaftsbund Würzburg, Gleichstellungsbüro Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Zonta Club Würzburg**

**Anmeldung:** [veranstaltunggleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de](mailto:veranstaltunggleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de)

**Anmeldeschluss:** 17.03.2025

**Kontakt:** Daniela Autering, Gleichstellungsstelle Stadt Würzburg

**Anfahrt:** Haltestelle Neunerplatz, Straßenbahnlinie 2, 4

**Parkplatz:** vor der Tür vorhanden

*Vortrag*

# Gesund und fit älter werden

Ernährung in der zweiten Lebenshälfte  
Regionale Bildungsveranstaltung

**Mitarbeiterin des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.**

**27.03.2025, 17.00 - 19.00 Uhr**

**Pfarrheim, St.-Georgen-Str. 7, 97493 Bergtheim**

Wie verändert sich unser Körper beim Älterwerden und worauf ist bei der Ernährung deshalb zu achten? Wie stärken wir unser Immunsystem und was hat der Darm damit zu tun? Hintergrundwissen und Tipps für eine ausgewogene, altersangepasste und stoffwechselgesunde Ernährung.

Die Veranstaltung wird vom Bildungswerk des KDFB Diözesanverbandes Würzburg e.V. angeboten.

*Kosten:* 10 €, KDFB-Mitglieder kostenfrei

*Anmeldung:* [frauenbund@bistum-wuerzburg.de](mailto:frauenbund@bistum-wuerzburg.de)

*Anmeldeschluss:* 10.03.2025

*Kontakt:* Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Würzburg e.V.,

Tel.: 0931 / 38 66 53 41

*Parkplatz:* vor der Tür vorhanden

*Kostenfreier Onlinevortrag*

# Mein berufliches SELBST-COACHING

**Katrin Schmitt** *Business Coachin*

**10.04.2025, 16.00 - 17.30 Uhr**

Im 90-minütigen Online-Seminar „Mein berufliches Selbst-Coaching“ erfahren Sie zunächst, was Coaching eigentlich ist und womit ein Selbst-Coaching hilfreich sein kann. Lernen Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele klar definieren und effektiv erreichen können. Sie erhalten praktische Methoden, um selbstständig Lösungen zu entwickeln, fundierte Entscheidungen zu treffen und Hindernisse zu überwinden. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstmotivation nachhaltig stärken und unbewusste Motive besser verstehen, um langfristig erfolgreich und zielgerichtet zu handeln. Nutzen Sie dieses Seminar, um Ihre berufliche Entwicklung aktiv in die Hand zu nehmen und Ihre Potenziale voll auszuschöpfen.

- Ziele setzen und erreichen
- Lösungen finden und Entscheidungen treffen
- Selbstmotivation & unbewusste Motive

Die Veranstaltung wird von Agentur für Arbeit im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Angeklickt & Durchgeblickt“ angeboten.

**Kontakt:** Barbara Brückner, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Würzburg,  
Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de; Tel.: 0931 / 794 94 27

**Zugang zur Veranstaltung:**

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt)



*2-Tages-Seminar*

# MACHTSPIELE bewusst aktiv m

**Zita Küng** Zürich, Gender-Expertin, Juristin und Organisationsentwicklerin, war Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Zürich und führt seit 1999 die Agentur EQuality.

**10. - 11.04.2025, jeweils 09.00 - 18.00 Uhr**

**City-Hotel Würzburg, Semmelstr. 28, 97070 Würzburg**

Mit einem wichtigen Auftrag unterwegs und gleichzeitig immer im Spannungsfeld von unterschiedlichsten Interessen: Das kennen Frauen, die sich für Geschlechtergerechtigkeit im Job, in der Politik oder im Ehrenamt engagieren. Machtspiele erkennen und eigenständig entscheiden, an welchen sich ein Mitspielen lohnt oder geradezu aufdrängt, ist ein Element. Das andere sind die Überlegungen, wie wir unser Mitspielen bewusst und fair gestalten. Der gedankliche Austausch dazu macht sicherer und ist inspirierend.

Die Veranstaltung wird von der Akademie Frankenwarte angeboten.

**Kosten:** siehe [www.frankenwarte.de](http://www.frankenwarte.de)

**Anmeldung:** [www.frankenwarte.de](http://www.frankenwarte.de)

**Anmeldeschluss:** 27.03.2025

**Kontakt:** Stephanie Böhm, Akademie Frankenwarte

**Anfahrt:** Buslinien 21, 16, 114



und Männern und aller Geschlechter\*

# ERKENNEN – itspielen



*Frauengottesdienst und Vortrag mit Diskussionsrunde*

# TAG DER DIAKONIN

**Sr. Dr. Katharina Ganz** *Generaloberin, Dienerinnen der hl. Kindheit Jesu*  
**Freitag, 25.04.2025, 17.00 – 21.00 Uhr**  
**Kirche und Pfarrheim St. Peter und Paul, Hauptstr. 64,**  
**63906 Erlenbach am Main**

Eine konkrete Beschreibung liegt noch nicht vor.

Es geht beim Tag der Diakonin immer darum, die Gleichberechtigung und Wertschätzung von Frauen in der katholischen Kirche zu thematisieren.

Die Veranstaltung wird vom Bildungswerk des KDFB Diözesanverband Würzburg e.V. angeboten.

**Eintritt:** kostenfrei

**Anmeldung:** [frauenbund@bistum-wuerzburg.de](mailto:frauenbund@bistum-wuerzburg.de)

**Anmeldeschluss:** 10.04.2025

**Kontakt:** Katholischer Deutscher Frauenbund  
Diözesanverband Würzburg e.V., Tel.: 0931 / 38 66 53 41

*Kostenfreier Onlinevortrag*

# Kommunikation & persönliches Auftreten positiv gestalten

**Katrin Schmitt** *Business Coachin*

**06.05.2025, 16.00 - 17.30 Uhr**

Im 90-minütigen Online-Seminar „Kommunikation & persönliches Auftreten positiv gestalten“ lernen Sie, wie Sie durch einen starken ersten Eindruck und gezielte Kommunikation überzeugen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ausdrucksweise positiv und zielführend gestalten und damit Ihre Botschaften wirkungsvoll platzieren. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zur Optimierung Ihres persönlichen Auftretens, um in beruflichen und persönlichen Situationen authentisch und souverän aufzutreten. Stärken Sie Ihre Ausstrahlung und gewinnen Sie das Vertrauen Ihres Gegenübers durch einen klaren, professionellen Auftritt.

- Der erste Eindruck zählt
- Positive und zielführende Kommunikation
- Optimierung Ihres Auftretens

Die Veranstaltung wird von Agentur für Arbeit im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Angeklickt & Durchgeblickt“ angeboten.

**Kontakt:** Barbara Brückner, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Würzburg,  
Barbara.Brueckner@arbeitsagentur.de, Tel.: 0931 / 794 94 27

**Zugang zur Veranstaltung:**

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/wuerzburg/angeklickt)



*Stadtführung*

# WÜRZBURG – STADT DER FRAUEN

**Hans Steidle** *Stadtheimatpfleger*

**09.05.2025, 14.00 – 16.00 Uhr**

**Treffpunkt Kiliansplatz zwischen Dom und Neumünster**



## **Erleben Sie Würzburg aus einer einzigartigen Perspektive:**

Am Freitag, den 09. Mai 2025, laden die Gleichstellungsstelle der Stadt Würzburg und die Hochschul-Beauftragte für Gleichstellung an der THWS zu einer besonderen Führung zum Thema „Würzburg – Stadt der Frauen“ ein. Startpunkt ist um 14 Uhr am Falkenhaus. Freuen Sie sich auf eine spannende Reise durch Mythen, gesellschaftliche Entwicklungen und die Rolle der Frau im Wandel der Zeit.

Gemeinsam erkunden wir die Veränderung der Frauenrolle in der patriarchalen Gesellschaft und die Herausforderungen und Erfolge auf dem Weg zur Gleichberechtigung im 20. und 21. Jahrhundert.

Herr Steidle beleuchtet dabei das Leben bedeutender Würzburger Persönlichkeiten und schildert die Veränderungen in der gesellschaftlichen Struktur.

Nach der Führung ab 16 Uhr sind alle herzlich eingeladen, den Nachmittag auf der Terrasse der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt (THWS) in der Münzstraße 2 in geselliger Runde ausklingen zu lassen und sich über das Erlebte auszutauschen.

**Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsstelle Stadt Würzburg in Kooperation mit der Hochschul-Beauftragten für die Gleichstellung von Frauen in Wissenschaft und Kunst an der THWS angeboten.**

**Kosten:** 5 €

**Anmeldung:** [veranstaltunggleichstellung@stadt.wuerzburg.de](mailto:veranstaltunggleichstellung@stadt.wuerzburg.de)

**Anmeldeschluss:** 25.04.2025

**Kontakt:** Monika Kraft, Gleichstellungsstelle Stadt Würzburg

*Symposium und Messe*

# ScienceFem mit TecGirls' Day

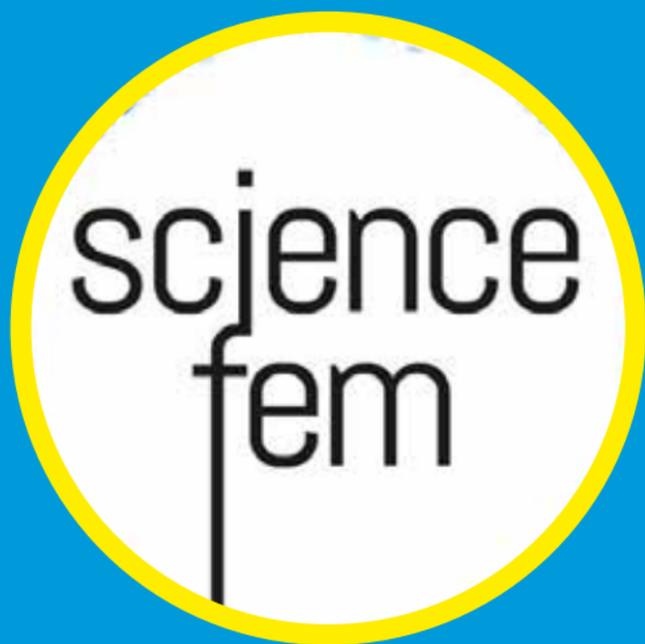
**05.06.2025, 09.00 – 18.00 Uhr**

**Technische Hochschule in Würzburg, Sanderheinrichsleitenweg 20  
Vielfältiges Angebot von Vorträgen, Workshops und  
ausstellenden Unternehmen**

Die Veranstaltung für Frauen in Wissenschaft und Forschung bietet neben Vorträgen auch Interaktion! Zusätzlich werden Frauen, die erfolgreiche Positionen im wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich inne haben, über ihre Erfahrungen berichten (z. B. (Vize-)Präsidentinnen, Aufsichtsrätinnen etc.).

Um auch mehr Männer für „Frauenberufe“ zu begeistern wird voraussichtlich zusätzlich zur ScienceFem die CareMale stattfinden – mit Inhalten für Männer aus der Kreation und Sozialen Arbeit.

Im Rahmen der ScienceFem wird auch wieder der TecGirls' Day für Schülerinnen stattfinden, um junge Leute von Technik und Naturwissenschaft zu begeistern. Wir freuen uns, 180 Schülerinnen aus dem Gymnasium und der Realschule St. Ursula und sogar 300 Schülerinnen und Schüler aus der FOS/BOS aus Würzburg zu begrüßen!



Die Veranstaltung wird angeboten von der Gleichstellungsbeauftragten für Frauen in der Wissenschaft der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt (THWS).

*Tickets:* [www.sciencefem.de](http://www.sciencefem.de)

*Anmeldung:* [www.sciencefem.de](http://www.sciencefem.de)

*Kontakt:* Team der Gleichstellungsbeauftragten für Frauen in der Wissenschaft, [gleichstellung@thws.de](mailto:gleichstellung@thws.de)

*Mehrtägige Veranstaltungen*

# *Pride Week – CSD-Wochenende*

**23.06. - 27.06.2025**

**verschiedene Orte in Würzburg, [www.queerpridewue.de](http://www.queerpridewue.de)**

Der CSD ist ein Fest-, Gedenk- und Demonstrationstag von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transgendern, Intersexuellen, nonbinären und agender Personen. An diesem Tag wird für die Rechte dieser Gruppen sowie gegen Diskriminierung und Ausgrenzung demonstriert.

## **Programme:**

- Politische Eröffnung im Rathaus
- Dyke\*March
- CSD-Demo
- Straßenfest mit Live-Musik
- Aftershow-Party
- QueerGottesdienst

Die Veranstaltung wird von Queer Pride Würzburg e.V. angeboten.

**Kontakt:** Vorstand von Queer Pride Würzburg,  
[vorstand@queerpridewue.de](mailto:vorstand@queerpridewue.de)



*Kostenfreier Queerer Slam-Workshop und öffentlicher Slam*

# QUEERER SLAM

**Pauline Füg & Rahel Behnisch**

**05.07.2025, 14.00 – 18.00 Uhr (Workshop), 19.30 Uhr (Slam)**

**Jugendkulturhaus Cairo, Fred-Joseph-Platz 3, 97082 Würzburg**

Der Poetry-Slam, ein literarischer Wettbewerb, bei dem die Slammer\*innen Texte vor Publikum vortragen, ist gerade unter jungen – und jung gebliebenen – Menschen beliebt. Eine Jury und/oder das Publikum entscheiden über den Sieger\*innentext. Es gibt lediglich drei Regeln: die Texte sollen selbst verfasst sein, es dürfen keine Verkleidungen bzw. weitere Hilfsmittel verwendet werden und ein Zeitlimit von meist 5 – 7 Minuten muss eingehalten werden. An diesem Abend wird sich der Kreis der Slammer\*innen ausschließlich aus den jungen queeren Teilnehmer\*innen zusammensetzen, die den Slam Workshop am Nachmittag besucht haben. In diesem öffentlichen Slam haben diese jungen Menschen die Möglichkeit, ihre Ergebnisse aus dem Workshop /ihrem Schreibprozess/ vor Publikum auf einer Bühne zu präsentieren und hier auch ihren Gefühlen und Perspektiven – auch hinsichtlich ihrer Queerness – Ausdruck zu verleihen und diese mit dem anwesenden Publikum zu teilen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation von Queer Pride Würzburg e.V. angeboten.

*Eintritt für Slam am Abend:* 7 €, ermäßigt 5 €

*Anmeldung für den Workshop:* [queererslam@queerpridewue.de](mailto:queererslam@queerpridewue.de)

*Anmeldeschluss für den Workshop:* 03.07.2025

*Kontakt:* Queer Pride Würzburg e.V.

**Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt.**

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

The Violence against Women Assistance Line

El Teléfono de ayuda contra la violencia de género

L'assistance téléphonique en cas de violence  
contre les femmes

Il telefono d'aiuto contro la violenza sulle donne

A linha de apoio para mulheres vítimas de violência

Telefon zaufania Przemoc Wobec Kobiet

Linia de asistență telefonică pentru  
cazurile de violență împotriva femeilor

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

Телефон доверия для женщин,  
пострадавших от насилия

Телефон за помощ Насилие срещу жени

Telefon za pružanje pomoći ženama žrtvama nasilja

Đường dây trợ giúp chống bạo hành phụ nữ

针对妇女暴力的帮助电话

خط ویژه قربانیان خشونت علیه زنان

هاتف الاستغاثة للإبلاغ عن العنف ضد النساء

**SIE AUCH ...**



Hilfetelefon

**116 016**

**Gewalt gegen Frauen**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



STADT  
WÜRZBURG



# REGIONALE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

## **Beratungsangebote für Frauen**

Frauennotruf bei Wildwasser Würzburg e. V.

Tel. 0931 / 132 87

Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt, Bezirksverband Unterfranken e. V.

Tel. 0931 / 61 98 10

Frauenhaus im SkF – Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Würzburg

Tel. 0931 / 450 07 77

## **Beratungsangebote für Männer**

Beratungsstelle Häusliche Gewalt gegen Männer, ISKA Nürnberg

Tel. 0911 / 27 29 98 20

Wohnung für von häuslicher und sexualisierter Gewalt betroffene Männer

Caritas Nürnberg

Tel. 0911 / 235 42 35

## **Information und Unterstützung durch die Polizei**

Beauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer, Polizeipräsidium

Unterfranken

Tel. 0931 / 457 10 74

## **In akuter Notsituation:**

Polizeinotruf Tel. 110

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeberin:**

Stadt Würzburg

Gleichstellungsstelle für Frauen und Männer und aller Geschlechter \*

### **Redaktion:**

Daniela Autering, Monika Kraft

Marktplatz 9 (Falkenhaus)

97070 Würzburg

Telefon: 0931 / 37 35 68

[gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de)

[www.wuerzburg.de/gleichstellungsstelle](http://www.wuerzburg.de/gleichstellungsstelle)

 [gleichstellung\\_wue](#), [regenbogenbuero\\_ufr](#)

### **Design:**

Stadt Grafik Würzburg

Choon-Hae Bae

### **Fotos:**

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

### **Stand:**

Januar 2025