



# Frauenpolitik | Selbstbewusst und Stark: Empowerment-Training für Frauen

---

|                     |  |
|---------------------|--|
| Seminar-Nr.         | <b>2024 B080 EK</b>  |
| Termin              | <b>04.09.2024</b>  |
| Uhrzeiten           | <b>Beginn 09:00 Uhr  Ende 17:00 Uhr</b>  |
| Partnerorganisation | <b>dbb beamtenbund und tarifunion berlin</b>   |
| Seminarleitung      | <b>Silke Jonas</b><br>Vorsitzende der Landesfrauenvertretung des dbb berlin          |
| Dozentin            | <b>Daniela Peetz</b><br>Beratung, Mentoring und Coaching für Frauen & Gleichstellung |

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Die zentrale Fragestellung lautet:

**Wollt ihr eure Selbstsicherheit stärken und eure Souveränität voranbringen?**

Das Training für Frauen zielt darauf ab, Selbstsicherheit zu stärken, Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und die beruflichen und persönlichen Ziele klar zu definieren.

Durch praktische Übungen und inspirierende Vorträge bieten wir Euch die Werkzeuge, die ihr benötigt, um eure Potenziale voll zu stärken.

Dieses Training richtet sich an Frauen jeden Alters und jeder Berufsgruppe des dbb.

### Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

### Pausenzeiten

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 10:30 - 10:45 Uhr | Kaffeepause  |
| 12:30 – 13:30 Uhr | Mittagspause |
| 15:00 - 15:15 Uhr | Kaffeepause  |

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

# Inhalte

## Mittwoch, 4. September 2024

- 09:00 bis 09:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Silke Jonas**
- 09:30 bis 12:30 Uhr **Selbstbewusstsein und Empowerment**  
inkl. Kaffeepause
- Selbstbewusstsein - Selbstwertgefühl
  - Authentizität – Selbst-/Fremdbild
  - Selbstreflexion und Selbstakzeptanz
  - Selbstwahrnehmung, Stärken, Schwächen, Entwicklung einer Strategie zur Selbstakzeptanz
  - Eigene Saboteure erkennen und überwinden
  - Tools für mehr Selbstbewusstsein
- Vortrag, Austausch, Gruppenübungen  
**Daniela Peetz**
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 bis 16:45 Uhr **Mit Orientierung und Klarheit gelassen und souverän nach Innen und Außen**  
inkl. Kaffeepause
- Kommunikation, aktiv zuhören, nonverbale Signale erkennen, klar und konstruktiv kommunizieren
  - Konfliktmanagement, Lösungsstrategien entwickeln, Feedback und Reflexion
  - Ziele setzen und erreichen
  - Vision (beruflich/persönlich) entwickeln
- Vortrag, Diskussion, Gruppenübung, ggf. Rollenspiel  
**Daniela Peetz**
- 16:45 bis 17:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**  
**Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**  
**Silke Jonas**