



Frauenpolitik | Selbstbewusst und Stark: Empowerment-Training für Frauen

Seminar-Nr.	2024 B080 EK
Termin	04.09.2024
Uhrzeiten	Beginn 09:00 Uhr Ende 17:00 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion berlin
Seminarleitung	Silke Jonas Vorsitzende der Landesfrauenvertretung des dbb berlin
Dozentin	Daniela Peetz 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