



Frauenpolitik - Mitreden und Mitgestalten im Beruf, in der Gewerkschaft und Gesellschaft

Seminar-Nr.	2024 B030 EK
Termin	18.03.2024 bis 20.03.2024
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr – Ende 12:30 Uhr
Partnerorganisation	BDZ - Deutsche Zoll- und Finanzgewerkschaft
Tagungsstätte	Hotel Hohenstaufen Emil-Schüller-Straße 41-43 56068 Koblenz Telefon 0261 30140
Seminarleiterin	BDZ
Dozentin	Sabrina Kraft KRAFT Coaching, Training, Mediation

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmerinnen

- kennen die historischen und aktuellen gesellschaftlichen Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen,
- erkennen die tragende Rolle von Female Empowerment für eine nachhaltige Veränderung in der Gesellschaft
- werden in ihrer Rolle und Wirkung gestärkt, um ihren eigenen, selbstbestimmten Weg zu gehen;
- lernen Methoden zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zum Überwinden von Grenzen, die sich viele Frauen aus Furcht, gesellschaftlichen Normen nicht zu entsprechen, selbst gesteckt haben;
- lernen Methoden zur Achtsamkeit und Balance, um leistungsfähiger und zufriedener zu bleiben;
- setzen sich aktiv mit der Frage der Zukunft des Engagements von Frauen im Beruf, Gewerkschaft und Gesellschaft auseinander.

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

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

Inhalte

Montag, 18. März 2024

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage
Seminarleitung & Sabrina Kraft**

14:30 bis 17:30 Uhr **Gesellschaftliche Situation von Frauen heute aus der Sicht der
Teilnehmerinnen**
Inkl. Kaffeepause

Grundlagen schaffen: Der Blick auf mein "Selbst"

- Anforderungen und Erwartungen an mich als Frau in der Gesellschaft
- Werte, Glaubenssätze, innere Antreiber
- Muster

Interaktiver Vortrag, Selbstreflektion, Gruppenarbeit

18:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Dienstag, 19. März 2024

09:00 bis 12:30 Uhr **Erkennen des eigenen beruflichen/ehrenamtlichen Weges und
Stärkung der mentalen Stärke**
Inkl. Kaffeepause

- Mich selbst besser verstehen - Neurobiologische Grundmotive und den Motivkompass® verstehen und nutzen
- Grenzen setzen und kommunizieren
- Achtsamkeit und Balance zur mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit
- Emotionale Resilienz und mein Energiemanagement

Interaktiver Vortrag, Selbstreflektion, geführte wie auch praktische Übungen

Sabrina Kraft

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 17:30 Uhr **Female Empowerment: Frauen ermutigen, ihren eigenen Weg
zu gehen**
Inkl. Kaffeepause

- Female Empowerment für eine nachhaltige Veränderung in der Gesellschaft

- Konkrete Ideen, wie du andere Frauen (und damit dich selbst) stärkst
- Stark und leistungsfähig bleiben: Fähigkeiten, Talente und Ressourcen nutzen
- Selbstsabotage erkennen und überwinden
- Erfolgreicher durch mehr selbstbewusste Weiblichkeit

Interaktiver Vortrag, geführte Übung, Gruppenarbeit

18:30 Uhr

Abendessen im Hotel

Mittwoch, 20. März 2024

09:00 bis 12:00 Uhr

Inkl. Kaffeepause

Vom Reden zum Handeln

- Was können Frauen tun, um sich mit ihren Anliegen und Forderungen Gehör zu verschaffen?

Zukunft – Chancen und Hürden

- Die Zukunft des Engagements von Frauen im Beruf, Gewerkschaft und Gesellschaft
- Zusammen statt gegeneinander – Netzwerken
- „Wir bleiben am Ball“ - Transfer in die Praxis

Interaktiver Vortrag, praktische Übung, Fazit im Plenum

Sabrina Kraft

12:00 bis 12:30 Uhr

Abschlussgespräch und Verabschiedung

Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Seminarleitung

Abschließendes Mittagessen