LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

STARKE FRAUEN – SELBSTBEWUSSTES AGIEREN UND ICH-STÄRKUNG
Sicherer Umgang mit Grenzüberschreitungen und Konflikten

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Als Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenen Gremium, bei hitzigen oder fachlichen Diskussionen oder einfach im Umgang mit respektlosen, grenzüberschreitenden Mitmenschen: Immer wieder erleben Frauen überraschende, peinliche und unangenehme Situationen, verbale Attacken und Übergriffigkeiten.
Konflikte, aber auch sexistisches oder rassistisches Verhalten und Grenzüberschreitungen kommen im beruflichen und privaten Alltag vieler Frauen vor. Lernen Sie in diesem Seminar selbstbewusst bei Übergriffen, Sexismus und Dominanzverhalten zu agieren.

Ziel
- Sie haben Handlungssicherheit im Umgang mit Konflikten, Grenzüberschreitungen und schwierigen Gesprächspartner*innen erlangt.
- Sie können lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren.
- Sie haben individuelle, persönliche Möglichkeiten und Strategien erarbeitet.
- Sie können schwierige Situationen richtig einschätzen und haben einen "Notfallkoffer" für Erstreaktionen bekommen.
- Sie haben Strategien und Anregungen zur Selbststärkung und selbstbewusstem, sicherem Auftreten erhalten.
- Ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind gestärkt.
- Sie wissen, wie Sie ein Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung und Empowerment aufbauen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Ich gehe gegen Diskriminierung vor.
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.

Programm
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmer*innen im Umgang mit Konflikten, Dominanzverhalten und Grenzüberschreitungen
- Unterscheidung Konflikt – Grenzüberschreitung
- Innere Haltung, Emotionen, persönliche Verhaltensweisen, eigene Konfliktmuster
- Praktischer Input zum Thema
- Übungen zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und selbstbewusstem Auftreten
- Wirkung von Körpersprache und Stimme
- Vorstellung von Fallbeispielen und Erarbeitung von Lösungen

Seminarnummer:
P27-1.2.1

Methode:
Interaktionen, Körperspracheübungen, fachlicher Input, Partnerübungen, Gruppenarbeit, Visualisierung, Fishbowl, Markt der Möglichkeiten

Referent*in:
Silke Gorges
Trainerin, Coachin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termine:
24.02.2027 und
25.02.2027

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 510

Anmeldeschluss:
20.01.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR



