

Der Weg zur Bildungswoche

Seminartermin:

Start: **Montag, 1. Juli 2024**, 9:00 Uhr
Ende: **Freitag, 5. Juli 2024**, 13:00 Uhr
(die Anreise ist am Sonntag vorgesehen)

Veranstalter und Seminarort:

IG Metall-Bildungszentrum Sprockhövel,
Otto-Brenner-Str. 100, 45549 Sprockhövel
www.igmetall-sprockhoevel.de

Seminarkosten:

100,00 Euro Eigenanteil (ausgenommen sind Kolleginnen in Ausbildung, Elternzeit oder erwerbslose/arbeitslose Kolleginnen)
Die restlichen Seminarkosten werden für IG Metall-Mitglieder von der IG Metall übernommen.

Freistellung:

Die Freistellung erfolgt nach dem **Bildungsurlaubsgesetz** für das Land Nordrhein-Westfalen (AWbG).
(ACHTUNG: Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor dem Seminar)

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an betriebliche, weibliche Mitglieder der IG Metall, sowie weitere interessierte Frauen.

Seminarnummer:

S10024027RB2

Anmeldung:

<https://forms.office.com/e/iSQ7S7Y5Lt>

Darauf kannst du dich freuen



Gemeinsam lernen, austauschen und vernetzen.



Neue Unterstützerinnen finden.



Die Woche wird Spaß machen!



Zeit zum Relaxen und Kraft tanken.



Deine Kinder sind herzlich willkommen.



Versprochen, du wirst begeistert sein!

Kontakt

IG Metall-Bezirksleitung NRW
Sabine Bauer
Roßstraße 94
40476 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 45484-170
sabine.bauer@igmetall.de

Du hast Fragen?
Dann ruf´ mich
gerne an!



Bildung macht stark.
Ich mache mich stark!

**FRAUEN-
BILDUNGSWOCHE NRW**

1. - 5. Juli 2024

IG Metall-Bildungszentrum
Sprockhövel

Worum es geht?

Gemeinsames Handeln hat sich bewährt, wenn es darum geht, Ziele im Betrieb, in Politik und Gesellschaft zu erreichen.

Mit der Frauenbildungswoche NRW bieten wir dir und 110 weiteren Kolleginnen im Sommer 2024 Raum für Bildung, zum Erfahrungsaustausch und zum Netzwerken, sowie Zeit für Neues, Kreatives und Ungewohntes.

Gemeinsam bilden wir uns weiter und überlegen: Wie können wir noch mehr Frauen erreichen und gemeinsam unsere Arbeits- und Lebensbedingungen verbessern? Denn nur gemeinsam sind wir stark!

Genau das Richtige für mich!

Auf dich warten neben spannenden Seminaren verschiedene Workshops, sowie jede Menge Austausch und Gespräche mit vielen anderen aktiven Frauen unseres Bezirkes.

Es lohnt sich also DABEL zu sein.
Wir freuen uns auf DICH!



Die Seminare

Die Seminare bilden den Schwerpunkt der Woche und für eines der folgenden acht Themen musst du dich schon bei der Anmeldung entscheiden:

- 1 **Digitale Kommunikation, die überzeugt und vernetzt - Botschaften erfolgreich senden**
- 2 **Empathie trifft Konfliktmanagement: Auf Augenhöhe zu erfolgreicher und professioneller Kommunikation**
- 3 **Haltung zeigen gegen den Druck von Rechts - selbstsicher für unsere demokratischen Werte einstehen**
- 4 **I can do it! - Empowerment und Selbstbehauptung für Frauen**
- 5 **Next Level Me: Meine persönliche Entwicklung im Betrieb - im Beruf und/oder der Interessensvertretung**
- 6 **Spring! Vom positiven Umgang mit Veränderung**
- 7 **Verhandeln rund um das Arbeitsverhältnis**
- 8 **Zeitmanagement für Berufstätige und Aktive**

Eine ausführlichere Beschreibung der Seminare findest du in dem Dokument "[Seminarbeschreibungen_Frauen-Bildungswoche NRW_2024](#)"

Mehr als nur Rahmenprogramm!

Neben den Seminaren bieten wir die ganze Woche über viele verschiedene Möglichkeiten, Neues kennenzulernen und auszuprobieren, körperlich (und geistig) aktiv zu werden, tiefer in den Austausch zu kommen oder einfach zu relaxen. Hier ein Teaser der Angebote:



"**Kreative Zeiten**", wie z. B.

- AROHA - Bewegung für den Kopf
- Bullet Journal gestalten
- Gemeinsames Singen
- "Kräuter und Honig"
- Übungen im Niedrigseilgarten
- Steine bemalen
- Trommeln
- Walking
- Yoga
- Zentangle - meditatives Malen

Workshops, wie z. B.

- Das 1x1 des Selbstmanagement
- Digital Detox - Ich und mein Handy
- Feminismus damals und heute
- Resilienz stärken
- Umgang mit rechten Parolen
- Selbstverteidigung für Frauen
- Wandzeitungen & Filpcharts kreativ gestalten



Digital Detox



Kultur



Meet & Greet



Kino-Abend