

## Beschreibung der Seminare:

### 1. **Digitale Kommunikation, die überzeugt und vernetzt - Botschaften erfolgreich senden**

Kommunikation ist der (Universal-) Schlüssel. Hierbei spielt die digitale Kommunikation eine immer zentralere Rolle, nicht nur im beruflichen Umfeld. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kommunikation und verschaffen uns einen Überblick über die vielfältigen digitalen Kommunikationsmöglichkeiten. Dann erarbeiten wir uns den Einstieg in die Kunst der zielorientierten digitalen Kommunikation: Wir lernen, effektive Botschaften zu gestalten, zu formulieren und zu senden – und so eine starke Verbindung zu unseren Zielgruppen herzustellen.

Referentin: Tatjana Funke, IG Metall Bezirksleitung NRW

### 2. **Empathie trifft Konfliktmanagement: Auf Augenhöhe zu erfolgreicher und professioneller Kommunikation**

Empathie kann als Schlüsselkomponente für erfolgreiches Konfliktmanagement fungieren. Im Seminar beschäftigen wir uns damit, wie eine empathische Herangehensweise zu einer auf Augenhöhe basierenden Kommunikation beiträgt und somit das Konfliktmanagement optimiert. Durch praxisnahe Übungen versetzen wir uns in die Lage, unsere empathischen Fähigkeiten zu stärken und diese gezielt in Konfliktsituationen anzuwenden. Das Seminar bietet nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch konkrete Tools und Strategien, um Konflikte konstruktiv zu lösen und eine professionelle Kommunikationskultur zu etablieren – somit verbessern wir auch unsere allgemeinen Kommunikationskompetenzen auf nachhaltige Weise.

Referentin: Sarah Hammes, IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

### 3. **Haltung zeigen gegen den Druck von Rechts – selbstsicher und redegewandt für unsere demokratischen Werte einstehen**

Bilder mit rassistischen Aussagen im WhatsApp-Chat, rechte Sprüche oder Kolleg:innen, die laut darüber nachdenken, die AfD zu wählen – das sind Situationen, in denen es nicht immer einfach ist die eigenen Werte zu verteidigen und sich so zu positionieren, wie man das eigentlich möchte. Die gute Nachricht ist: das kann man lernen. Wir wollen in diesem Seminar einerseits daran arbeiten rechte Inhalte besser zu erkennen und zu durchschauen, um dann gemeinsam zu üben, wie man selbstsicherer in solchen Situationen und Diskussionen besteht.

Referentin: Chaja Boebel, IG Metall Bildungszentrum Berlin-Pichelsee

### 4. **I can do it! - Empowerment und Selbstbehauptung für Frauen**

Frauen sind in Führungspositionen immer noch eine Ausnahme. Oftmals wird die berühmte „gläserne Decke“ als Ursache dafür genannt. Wir wollen uns mit bestehenden Machtstrukturen auseinandersetzen, die betrieblichen Spielregeln verstehen und die Frage der Geschlechtergerechtigkeit stellen. Haben Frauen in eurem Betrieb dieselben Möglichkeiten wie Männer Karriere zu machen? Zudem geht es um die individuelle Stärkung der Teilnehmerinnen durch Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens und um den Ausbau der Wirkmächtigkeit. Wie können Frauen sich durchsetzen – wie überzeugen sie?

Referentin: Jasmin Maschke, IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

## 5. **Next Level Me: Meine persönliche Entwicklung im Betrieb - im Beruf und/oder der Interessensvertretung**

Wir setzen uns mit Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung im Beruf und/oder der Interessenvertretung auseinander. Wo stehe ich gerade? Wo möchte ich hin? Was traue ich mir überhaupt zu? Wir lernen praktische Werkzeuge kennen, um unsere beruflichen Fähigkeiten zu stärken und persönliche Potenziale zu erkennen. Darüber hinaus überlegen wir uns Strategien, wie wir unsere Karriere auf das nächste Level heben können.

Referentinnen: Manuela Friebe, ehrenamtliche Referentin IG Metall Bielefeld, Mentorin  
Sabine Bauer, IG Metall Bezirksleitung NRW

## 6. **Spring! Vom positiven Umgang mit Veränderungen**

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Wir stehen immer wieder vor kleinen und großen Veränderungen, vor Fragen, wie wir damit umgehen und ob Entscheidungen die richtigen sind. Was sind unsere Antreiber? Wie finden wir neue oder andere Wege? Wir lernen, Veränderungen positiv entgegenzusehen, Ängste zu überwinden und unsere eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Das Seminar ist ideal für alle, die Veränderungen als Chance begreifen und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Dynamik und Wandel weiterentwickeln möchten.

Referentin: Stefanie Rukavina, Trainerin

## 7. **Verhandeln rund um das Arbeitsverhältnis**

Wir verhandeln ständig – zu Hause, im Job und auf dem Markt. Im Arbeitskontext fällt es vielen Frauen nicht so leicht sich für ihre Interessen und Bedürfnisse einzusetzen und zu verhandeln. Wie spreche ich mit meiner Führungskraft über Bezahlung, Arbeitszeit, Homeoffice, ...? Wie bereite ich mich vor? Welche Strategien gibt es? Auf diese und weitere Fragen werden wir zu sprechen kommen, euch einige Ideen an die Hand geben und uns intensiv austauschen.

Referentinnen: Alexandra Ebert, Betriebsratsvorsitzende Mercedes Benz AG NDL Dortmund  
Pia Bräuning, IG Metall Vorstand, Ressort Frauen- und Gleichstellung

## 8. **Zeitmanagement für Berufstätige und Aktive**

Hohe Arbeitsbelastung, Termindruck und vielfältige Aufgaben stellen uns vor große Herausforderungen. Wie kann frau ihren Aufgaben und den eigenen Erwartungen gerecht werden? Das Seminar vermittelt nicht nur bewährte Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, sondern beschäftigt sich auch mit einer realistischen Zielsetzung und fördert eine nachhaltige Work-Life-Balance. Dieses Seminar ist besonders empfehlenswert für Frauen, die ihre Zeit effektiver nutzen möchten, um sowohl berufliche als auch persönliche Ziele erfolgreich zu erreichen.

Referentin: Renate Tonecker-Bös, Trainerin