



Frauen am Zug – Mitreden und Mitgestalten im Beruf, im Ehrenamt und Gesellschaft

Seminar-Nr. 2025 B102 EK
Termin 03.11. bis 05.11.2024
Partnerorganisation Gewerkschaft Deutscher Lokomotivführer

Tagungsstätte **Premier Inn Köln City Mediapark**
Hansaring 97
50670 Köln
Events.KoelnCityMediapark@whitbread.com

Seminarleitung **NN** (wird noch benannt)
GDL

Dozenten/-innen **Sabrina Kraft**
KRAFT Consulting Organisationsberatung

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 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
	ab 18:30 Uhr	Abendessen

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

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.

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen die historischen und aktuellen gesellschaftlichen Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen,
- entwickeln individuelle und gemeinsame Lösungsansätze zur Bewältigung dieser Ungleichheiten,
- kennen Möglichkeiten des beruflichen, gewerkschaftlichen und gesellschaftlichen Engagements,
- wissen, was sie und andere motiviert, sich im Ehrenamt zu engagieren,
- lernen, wie gutes Zuhören und Bestätigen funktioniert und wie sie Angriffen und Störungen begegnen können.

Übungsthemen

- Erstellen von individuellen und kreativen Lösungsansätzen für spezifische Probleme der Geschlechterungleichheit (z.B. Lohngefälle, Repräsentation in der Politik, Vereinbarkeit von Beruf und Familie)
- Analyse von verschiedenen Kommunikationssituationen (z.B. politische Reden, Meetings, Alltagsgespräche) hinsichtlich geschlechtsspezifischer Unterschiede in der Sprache und dem Kommunikationsstil. Die Teilnehmenden diskutieren, inwiefern diese Unterschiede zu Missverständnissen oder Vorurteilen führen können und wie sie im eigenen Verhalten berücksichtigt werden können.
- Stärkung der rhetorischen Widerstandskraft und des Selbstbewusstseins im Umgang mit manipulativen Techniken.
- Die Teilnehmerinnen erstellen in Gruppen Zukunftsszenarien, die die Herausforderungen und Möglichkeiten des Engagements von Frauen in Beruf, Ehrenamt und Gesellschaft beleuchten. Sie identifizieren mögliche Hürden und entwickeln Strategien, um diese zu überwinden.

Inhalte

Montag, 3. November 2025

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Seminarleitung GDL
- 14:30 bis 15:30 Uhr **Kennenlernen und Gemeinsamkeiten/Unterschiede finden**
- 15:30 bis 16:30 Uhr **Frauen in der Geschichte und heute**
Rate mal! Historische Erfolge und Niederlagen von Frauen in den letzten 100 Jahren
- 16:30 bis 18:00 Uhr **Gesellschaftliche Situation von Frauen heute aus der Sicht der Teilnehmerinnen**

Sabrina Kraft

Dienstag, 4. November 2025

- 09:00 bis 11:00 Uhr **Frauen und Engagement**
Motivation – Wie entsteht sie und wie kann sie gefördert werden?

Landschaft des Engagements: Wie motiviere ich mich und kann andere motivieren?
- 11:00 bis 15:30 Uhr **Mitreden**
inkl. Mittagspause
- Wie funktioniert gelungene Kommunikation?
 - Miteinander reden und zuhören
- Reden Frauen anders? – Die geschlechtsspezifische Kommunikation**
- Die rhetorische Giftküche und ihre Abwehrstrategien
 - Wie funktioniert gelungene Kommunikation?
 - Miteinander reden und zuhören
- 15:30 bis 18:00 Uhr **Vom Reden zum Handeln**
- Was können Frauen tun, um sich mit ihren Anliegen und Forderungen Gehör zu verschaffen?

Sabrina Kraft

Mittwoch, 5. November 2025

- 09:00 bis 12:15 Uhr **Zukunft – Chancen und Hürden**
- Die Zukunft des Engagements von Frauen im Beruf, Ehrenamt und Gesellschaft
 - „Wir bleiben am Ball“- Transfer in die Praxis

Sabrina Kraft

- 12:15 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden**

Seminarleitung GDL

- 12:30 Uhr **Anschließend Mittagessen
Abreise**