



Frauenpolitik | Selbstbewusst und Stark: Empowerment- Training für Frauen

Seminar-Nr.	2025 B160 CH
Termin	20.03.2025 bis 22.03.2025
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 12:30 Uhr
Partnerorganisation	Deutsche Justiz Gewerkschaft
Tagungsstätte	Altstadthotel Arte Fulda Doll 2-4 36037 Fulda Tel. +49 661 25029880
Seminarleitung	Bianca Korbanek Bundesfrauenbeauftragte DJG
Dozentin	Gabi Schmidt Coach für persönliche Entwicklung, Stimme & Präsenz Sängerin & Schauspielerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Der öffentliche Dienst (ÖD) ist das Rückgrat unserer Gesellschaft. Von der Justiz über die Bildung bis hin zu Rettungsdiensten und der Verwaltung: Ohne den öffentlichen Dienst würde unser gesellschaftliches Gefüge ins Wanken geraten. Doch trotz seiner zentralen Bedeutung steigt die Unzufriedenheit – sowohl bei den Beschäftigten als auch bei den Bürgerinnen und Bürgern. Dies ist ein Alarmsignal, das Politik, Gesellschaft und Verwaltung gleichermaßen ernst nehmen müssen.

Frauen in der Justiz stehen vor spezifischen Herausforderungen, die sich aus gesellschaftlichen, kulturellen und strukturellen Gegebenheiten ergeben. Obwohl Frauen einen Großteil der Belegschaft in der Justiz ausmachen, sind Führungspositionen oft von Männern besetzt. Auch der Umgang mit dem Publikum, zunehmend multikulturell, bringt Herausforderungen, gar Gefahren mit sich!

Die zentrale Frage lautet: Wie kann eine Frau selbstbewusst in einer hierarchischen und multikulturellen Umgebung kommunizieren?

Ob wir andere Menschen in Gesprächen überzeugen und für uns gewinnen können, hängt neben dem Inhalt unserer Worte ganz entscheidend davon ab, wie wir als Person auftreten. Unsere Präsenz, unsere innere Strahlkraft, unser Selbstwertgefühl, unsere Körperhaltung und nicht zuletzt unsere Stimme beeinflussen maßgeblich, wie wir auf andere wirken. Letztlich sind sie ein Ausdruck unserer Persönlichkeit und unseres momentanen Zustands.

Ziel dieses Seminars ist es, Frauen in ihrem Selbstverständnis und in ihrer Souveränität zu stärken. Es vermittelt ein Grundverständnis dafür, welche Faktoren unser persönliches Auftreten bestimmen und möchte die Frauen dazu befähigen, selbstbewusst und überzeugend innerhalb und außerhalb der Justiz zu agieren.

Die Teilnehmenden

- setzen sich theoretisch und vor allem praktisch mit dem Thema Präsenz und Charisma auseinander,
- schulen sich in präsentem körperlichem Auftreten und resonanzvollen Stimmeinsatz
- üben sich in selbstwertstärkendem Mindset und lernen, innere Stärke und Strahlkraft zu aktivieren,
- erkennen individuelle limitierende Glaubenssätze und finden Wege, diese abzumildern
- verbessern ihre Fähigkeit, eigene Grenzen zu spüren und zu setzen,
- üben sich in Selbstregulation im Umgang mit Triggern und anderen herausfordernden Situationen,
- entwickeln ein Verständnis von „weiblicher Kraft“ und lernen, damit authentisch und überzeugend aufzutreten,
- üben professionellen Umgang mit Konflikten in multikulturellen und hierarchischen Kontexten,
- erweitern Kompetenzen, um kulturell bedingte Missverständnisse in rechtlichen Kontexten zu lösen.

Übungsthemen:

- Karrierehindernis Geschlecht: Wie weiblich ist die Justiz?
- Gender im Alltag des Justizgeschehens: zwischen Trennung und Fragezeichen
- Frauen in der Justiz – Erfolgsgeschichte oder Anlass zur Sorge?

Inhalte

Donnerstag, 20. März 2025

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
- 14:30 bis 15:30 Uhr **Der öffentliche Dienst (ÖD) als Rückgrat unserer Gesellschaft**
- Grundlagen präsenten Auftretens**
- Der präsent Körper – geerdet, wohlgespannt, flexibel, aufrecht, klarer Blick
 - Überzeugende Stimme – resonanzvoll, wohltönend, modulationsfähig, stabil und gleichzeitig entspannt
 - Innere Strahlkraft entwickeln
- Impulsvortrag, Körperarbeit, Wahrnehmungs- und Haltungsschulung, Stimmtraining, Feedback
- Gabi Schmidt**
- 15:30 bis 15:45 Uhr **Kaffeepause**
- 15:45 bis 18:15 Uhr **Fortsetzung des Themas**
- Ab 19:00 Uhr **Abendessen**

Freitag, 21. März 2025

- 09:00 bis 10:45 Uhr **Überzeugend auftreten**
- Was ist weibliche Stärke?
 - Charisma-Qualitäten Selbstwert, Wärme, Autorität, Interesse
 - Vertrauen in die eigene Kraft, Kompetenzen und Werte finden
 - Mit innerer Stärke entschlossen, locker und lebendig auftreten
 - Bedeutung von Mindset und Imagination
- Impulsvortrag, Reflexion, Körper- und Energiearbeit, praktische Übungen, Mentaltraining, Feedback
- Gabi Schmidt**
- 10:45 bis 11:00 Uhr **Kaffeepause**
- 11:00 bis 12:30 Uhr **Fortsetzung des Themas**

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

13:30 bis 15:15 Uhr **Selbstbegrenzungen – limitierende Glaubenssätze entlarven**

- Limitierende Glaubenssätze erkennen und verstehen
- Erlaubersätze finden und das „innere Kind“ versorgen
- Persönliche Grenzen wahrnehmen und setzen
- Selbstfürsorglicher Umgang mit Triggern

Impulsvortrag, praktische Übungen, Reflexion, Meditation, Simulation

Gabi Schmidt

15:15 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**

15:30 bis 17:00 Uhr **Kulturell bedingte Missverständnisse im Justizalltag**

- Unterschiede in Umgangsformen
- Umgang mit sprachlichen Barrieren – durch gezielten Einsatz der Stimme und einfache Sprache

Fallbeispiele aus dem Alltag, Ideen für den Umgang

19:00 Uhr **Abendessen**

Samstag, 22. März 2025

08:00 bis 10:30 Uhr **Vertiefung und Alltagsbezug**

- Vertiefung der bisherigen Themen je nach Bedarf der Gruppe
- Konkrete Übertragung auf Alltagssituationen

Übungen, Reflexion, Simulation, Feedback

Gabi Schmidt

10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**

10:45 bis 12:00 Uhr **Fortsetzung des Themas**

12:00 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**

Abschließendes Mittagessen

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.

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