



Frauenpolitik

Seminar-Nr.	2026 B091 EK
Termin	09.02.2026 bis 11.02.2026
Partnerorganisation	Kommunikationsgewerkschaft DPV (DPVKOM) Bundesgeschäftsstelle
Tagungsstätte	Altstadthotel Arte Fulda Doll 2-4 36037 Fulda Tel.: 0661-250 29 88 0 E-Mail: empfang@altstadthotel-arte.de
Dozierende	Petra Hummel DPVKOM-Bundesfrauenvorsitzende Sören Löwe DPVKOM-Gewerkschaftssekretär

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- lernen Ursachen für das Entstehen von Konflikten und Mobbing kennen
- reflektieren ihr Konfliktverhalten und ihre Einstellung
- beschäftigen sich psychischen Belastungen am Arbeitsplatz
- lernen Möglichkeiten der Prävention und Auswege aus Stresssituationen

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

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.

Inhalte

Montag, 9. Februar 2026

Achtung: Am Anreisetag wird kein Mittagessen angeboten!

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Petra Hummel

14:30 bis 19:00 Uhr **Konflikte/psychische Belastungen am Arbeitsplatz**

- Begriffsklärung
- Konfliktmuster und Konfliktodynamik verstehen
- Strategien im Umgang mit Konflikten
- Konfliktgespräche lösungsorientiert führen
- Belastungen erkennen und reduzieren

Vortrag, Diskussionen und Übungen

Sören Löwe

Abendessen ab 19:00 Uhr

Dienstag, 10. Februar 2026

09:00 bis 12:30 Uhr **Mobbing und Gewalt**
(inkl. Pausen)

- Definitionen/Formen
- Direkte und indirekte Auswirkungen
- Handlungsmöglichkeiten (Tagebuch, Beweissammlung)
- Mobbing/Belästigung in der Rechtsprechung
- Mobbing/Belästigung und der Betriebsrat

Vortrag, Diskussionen und Rollenspiele

Sören Löwe

13:15 bis 18:00 Uhr **Prävention und Auswege aus Belastungssituationen**

- Zeitmanagement, Prioritätensetzung
- Entwicklung von Konzepten zur besseren Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben
- Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf für mehr Resilienz

Vortrag und Diskussionen

Sören Löwe

Mittwoch, 11. Februar 2026

08:00 bis 10:30 Uhr **Gewerkschafts- und Berufspolitik der DPVKOM**

- Positionen, Forderungen und Initiativen der DPVKOM

Vortrag und Diskussion

Sören Löwe

10:45 bis 13:15 Uhr **Frauenarbeit in der DPVKOM**

- Wo stehen wir?
- Was sind unsere Ziele?
- Möglichkeiten der Mitarbeit
- Ausblick auf Aktionen

Vortrag und Diskussion

Petra Hummel

13:15 bis 13:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online-Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden**

Petra Hummel

Anschließend Mittagessen