



Mentoring-Seminar | Rhetorik und starker Auftritt - Frauenpower durch mentale Stärke

Seminar-Nr.	2026 B193 CH
Termin	16.02.2026 bis 18.02.2026
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende bis 12:30 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion bundesfrauenvertretung
Tagungsstätte	IntercityHotel Berlin Hauptbahnhof Katharina-Paulus-Straße 5 10557 Berlin
Seminarleitung	Elke Janßen Beisitzerin der Geschäftsführung der dbb bundesfrauenvertretung
Dozierende	Brigitte Klein Kommunikationstrainerin Milanie Kreutz Vorsitzende dbb bundesfrauenvertretung Stellv. dbb Bundesvorsitzende Maja Ifland Referat Frauen in Führungspositionen, Gleichstellungsgesetze für den öffentlichen Dienst, Stelle der Bundesregierung nach Art. 10 FüPo-RL, BMBFSFJ

Kompetenzorientierte Lernziele

Das Seminar richtet sich an: ehrenamtliche Mitarbeiterinnen in verschiedenen Organisationen, die auf Ihre Aufgabe als Multiplikatorinnen/Funktionärinnen innerhalb ihrer Organisationen sukzessive vorbereitet werden.

Die Teilnehmerinnen wollen ihre Kenntnisse der Kommunikation vertiefen, um sich durch Diskussion und Argumentation in die politische und gesellschaftliche Auseinandersetzung verstärkt einzubringen. Der souveräne Umgang mit Kommunikationsbarrieren in der politischen Diskussion, die Toleranz für kontroverse Ansichten in weltanschaulichen Diskussionen und die Selbstbehauptung spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Die Teilnehmerinnen

- erarbeiten Gesprächs- und Argumentationstechniken, um sicher und wirkungsvoll in den politischen Diskussionen zu agieren,
- lernen den Umgang mit schwierigen Charakteren und erweitern ihr Verhaltensrepertoire in Konfliktsituationen,
- gewinnen Gelassenheit und Souveränität in Gesprächssituationen, um so eigene Meinung erfolgreich zu vertreten.

Übungsthemen

- Frauen in Transformationsprozessen: Einfluss auf Organisationskultur und Innovation
- Teilzeitkarrieren neu denken – Wege aus der „Karrierefalle“
- Mentoring und Netzwerke als Hebel für Female Empowerment

Die Übungsthemen werden je nach Bedarf der Teilnehmerinnen ergänzt und ggf. den Themen der aktuellen politischen und gesellschaftlichen Diskussion angepasst.

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, 16. Februar 2026

- 14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Elke Janßen
- 14:15 bis 17:30 Uhr **Souverän und wirkungsvoll in politischen Diskussionen auftreten**
- Körpersprache wirkungsvoll einsetzen
 - Verbale und nonverbale Signale und deren Wirkungen in Kommunikationssituationen
 - Das richtige Wort zur richtigen Zeit einsetzen, um das Ziel zu erreichen
 - Die richtigen Fragen stellen
 - Selbstbehauptung stärken
- Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer
- Brigitte Klein**
- 19:00 Uhr **Abendessen in Hotel**

Dienstag, 17. Februar 2026

- 09:00 bis 12:00 Uhr **Schlagfertigkeit und Souveränität – Besser auftreten. Besser wirken.**
- Tipps zum Ausstrahlen von Souveränität Grundlagen der Rhetorik - Unterschied Grußwort von Rede
 - Sinnvoller Aufbau einer Rede
 - Zielgerichtete Argumentation
 - Professioneller Umgang mit Lampenfieber
- Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer
- Brigitte Klein**
- 12:00 bis 13:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:30 bis 17:30 Uhr **Besuch des Deutschen Bundestages und Austausch mit dem BMBFSFJ**
- aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen in Bezug auf Fragen der Umsetzung von Gleichstellung im öffentlichen Dienst
 - Einfluss der Führungspositionengesetze auf die Praxis
 - Wege, Führungsverantwortung auch in Teilzeitmodellen nachhaltig zu verankern.

**Saskia Esken, MdB, Maja Iffland, BMBFSFJ, Elke Janßen,
Milanie Kreutz**

19:00 Uhr

Abendessen im Hotel

Mittwoch, 18. Februar 2026

09:00 bis 12:00 Uhr

**Umgang mit kritischen Gesprächspartnern und
Konfliktmanagement**

- Missverständnisse in der Kommunikation – Entstehung von Konflikten
- Differenzierung von Konfliktsituationen
- Eigenes Konfliktverhalten reflektieren
- „Win-Win-Situation“ ermöglichen Unterpunkte

Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer

Brigitte Klein

12:00 bis 12:30 Uhr

**Abschlussgespräch und Verabschiedung
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Elke Janßen**

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.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

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