

Liebe Kolleginnen,

es ist soweit! Wir bieten euch 2024 wieder eine Frauenbildungswoche mit interessanten Bildungsangeboten, kulturellen Beiträgen und umfassenden Vernetzungsmöglichkeiten für 100 Frauen an.

Gemeinsam stehen wir für Gleichberechtigung ein und haben zum Ziel, Frauen im Erwerbsleben zu stärken. Dieser Ausgangspunkt gibt Anlass für ein weiteres Bildungsangebot der besonderen Art. Denn nur gemeinsam sind wir stark!



Das facettenreiche Programm richtet sich an alle Frauen. Die Bildungsurlaube finden in sechs thematisch unterschiedlichen Seminaren statt. Es werden im Rahmen der Woche zahlreiche Angebote und Exkursionen gemacht, die sich an alle richten.

Im Teilnehmerinnenbeitrag sind die Unterbringung, die Verpflegung sowie das Rahmenprogramm der gesamten Woche enthalten.

Die Anreise erfolgt am Sonntag,  
1. September 2024 bis 17.00 Uhr.

Wir freuen uns auf EUCH!



Vi.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Flavio Benites, Erster Bevollmächtigter und Geschäftsführer, IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, 38440 Wolfsburg, Kontakt: wolfsburg@igmetall.de



### Anmeldung:

Bitte meldet euch für die Frauenbildungswoche an bei

### Arbeit und Leben

NIEDERSACHSEN

Burgallee 6 · 38446 Wolfsburg  
Fon 05363 / 708 40-20  
Fax 05363 / 708 40-33  
wolfsburg@aul-nds.de

Weitere Infos zur Anmeldung:  
igmetall-wob.de

### Wichtiger Hinweis für VW-Mitarbeiterinnen:

Bei Volkswagen erfolgt die Anmeldung über die Bildungsberater/innen. Informationen zum Frauenbildungsurlaub erhaltet ihr in jedem Betriebsratsbüro oder in eurer IG Metall Geschäftsstelle.

### Infos:

Zeitraum:  
Sonntag, 1.9. bis Freitag, 6.9.2024

Anreise am Sonntag bis 17.00 Uhr  
Abreise am Freitag bis 15.00 Uhr

Kostenbeitrag:  
150,- € für Mitglieder der IG Metall Wolfsburg  
950,- € für alle anderen

Ort:  
K6 Seminarhotel  
Kirschallee 6  
38820 Halberstadt

Bildungsurlaub ist in Niedersachsen gesetzlich geregelt. Alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben das Recht auf bezahlte Freistellung von der Arbeit, um sich im Rahmen anerkannter Veranstaltungen weiterzubilden. Bildungsurlaub dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung.



## 3. Frauenbildungswoche

1. – 6. September 2024



Ein WEG entsteht, wenn FRAU ihn geht



## 1 Jetzt rede ich!

Sich präsentieren und vor Gremien und Gruppen sprechen, das ist wichtig für Frauen, die sich engagieren wollen. Dabei ist es hilfreich, die persönlichen rhetorischen Stärken zu kennen, einzusetzen und sich über Wirkungsmechanismen bewusst zu sein. Die Kenntnis der Unterschiede zwischen Frauen- und Männersprache hilft, Fehlinterpretationen zu vermeiden und souverän aufzutreten. Nur so überzeugen wir andere und gewinnen sie für unsere Vorhaben. Im Seminar kann sich jede ausprobieren und Wirksamkeit entwickeln.

## 2 Herrlich (un-)perfekt – Improvisation ist alles!

Oft haben wir im Leben einen Plan und plötzlich ändert sich etwas. Vieles ist anders als erwartet. Mit Leichtigkeit und Freude an das Unerwartete heranzugehen ist eine Gabe, die wir lernen können. Wenn wir es schaffen, unseren Perfektionismus abzulegen, wird vieles leichter. Mit den Methoden der angewandten Improvisation können wir unseren Alltag deutlich gelassener entgegentreten. Verhaltensmuster und Glaubenssätze können im geschützten Raum reflektiert und neue Verhaltensweisen ausprobiert werden.

## 3 Female Empowerment – Weibliche Selbstwirksamkeit stärken



Nach wie vor sind Frauen in der Arbeitswelt nicht vollständig gleichberechtigt und haben Hürden zu bewältigen. Ein sicheres und souveränes Auftreten ist in diesem Zusammenhang unerlässlich, das ihnen mehr Gehör bei der Umsetzung ihrer Ideen verschafft. Das Fundament hierfür ist Selbstvertrauen und eine authentische Durchsetzungskraft.

Im Seminar werden wertvolle Handlungsempfehlungen gegeben und überzeugende Kommunikationsmethoden erprobt. Eine selbstwirksame innere Haltung führt zu einer natürlichen Autorität und entsprechender Anerkennung.



## 4 Mal abschalten – Stressbewältigung und Leichtigkeit im Alltag

Bewegte Zeiten, hohe Anforderungen sowie eine immer schneller werdende und komplexere Welt erzeugen Anspannung und Stress im Arbeits- und Privatleben. Einher geht eine hohe physische und psychische Belastung und oftmals das Gefühl, vielem nicht gerecht zu werden. Wie können wir dennoch gesund bleiben und gelassen reagieren?

In diesem Bildungsangebot werden die Auslöser und die Auswirkungen von Stress dargestellt und persönliche, präventive Strategien entwickelt. Gefahren gilt es frühzeitig zu erkennen. Alltagsaugliche Entspannungstechniken und Bewegungsübungen tragen zur Stressbewältigung bei und werden im Seminar vermittelt.



## 5 Selbstmarketing – Erfolgreich in Zeiten der Veränderung

Frauen verfügen oftmals über umfassende Qualifikationen, Erfahrungen und Wissen. Dennoch trauen sie sich in der Regel weniger zu als Männer und sind sich häufig ihrer Stärken nicht bewusst. Insbesondere in bewegten Zeiten ist ein sicheres und authentisches Auftreten von großer Bedeutung.

Veränderungen lösen unterschiedliche Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen bei uns aus. Die Fähigkeit, flexibel und mit Leichtigkeit, aber dennoch überlegt mit Veränderungen umzugehen, kann sich jede von uns aneignen.

## 6 „Rebellinnen“ – Frauen verändern die Welt!

Lernen wir sie kennen, die jungen Rebellinnen der Gegenwart. Frauen, die mit Mut, Kraft und intellektuellem Potenzial ausgestattet sind. Für sie ist es eine Selbstverständlichkeit, sich für unsere Gesellschaft und unsere Zukunft einzusetzen. Ihre Geschichten können uns ermutigen, gesellschaftliche Ziele nicht aus dem Blick zu verlieren. Denn es ist unsere Zukunft. Im Seminar begeben wir uns auf eine spannende Reise.

### Anmeldung

An welchem Bildungsurlaub möchtest Du teilnehmen? Bitte einen ankreuzen:

1	Jetzt rede ich!
2	Herrlich (un-)perfekt – Improvisation ist alles!
3	Female Empowerment – Weibliche Selbstwirksamkeit stärken
4	Mal abschalten - Stressbewältigung und Leichtigkeit im Alltag
5	Selbstmarketing – Erfolgreich in Zeiten der Veränderung
6	Rebellinnen – Frauen verändern die Welt!
X	Bitte bietet mir ein anderes Thema an, falls mein Erstwunsch ausgebucht ist.

Vorname:  Nachname:

Straße / PLZ / Wohnort:

Telefon:  Email:

Geburtsdatum:  Betrieb:

IG Metall (Ort):

Mitgliedsnummer IG Metall:

Bitte sendet uns die Anmeldung per Fax, Email oder Post zu (s. Rückseite).