

„Stark & Sichtbar“

Empowerment für Frauen

1-tägiger Workshop | Online oder Präsenz

Die eigene Stimme als Frau zu stärken, die eigene Sichtbarkeit zu erhöhen, um beides gezielt und souverän für persönliche und berufliche Entwicklung einzusetzen, lohnt sich.

Die Teilnehmerinnen setzen sich neben Hintergrundinformationen und Analysen zu Gleichberechtigung, zur Stellung der Frau in der Gesellschaft und zu den verschiedenen Formen geschlechtsspezifischer Diskriminierung auch damit auseinander, wie sie erzogen wurden und mit welchen Geschlechterrollenstereotypen sie aufwuchsen. Es wird der Frage nachgegangen, welche Verhaltensmuster daraus resultieren, welche Auswirkungen diese biografischen Erfahrungen im Arbeitsleben, bei Verhandlungen und beim Treffen von Entscheidungen haben. Schließlich wird der Blick auch darauf gelenkt, ob und wie die Teilnehmerinnen ihre eigene Macht empfinden und als wie einflussreich sie sich sehen, und auch welche Herausforderungen, Stressfaktoren und Probleme sie erleben.

Für einen eigenständigen, authentischen Lebens- und Karriereweg ist ein Verständnis über die familiäre und gesellschaftliche Sozialisierung, den bisherigen Lebensweg und die Reflexion darüber unerlässlich, um die individuellen Handlungs-kompetenzen zu stärken und die vorhandene Kraft und Energie zielgerichtet einzusetzen. Der Workshop richtet sich dabei sowohl an Frauen mit dem leidenschaftlichen Wunsch nach beruflichem Erfolg und Aufstieg als auch an Frauen, die sich selbst und ihre Unabhängigkeit in verschiedensten Alltags- und Lebenssituationen stärken wollen - damit sie in die Frau hineinwachsen, die sie wirklich sein wollen.

Ziele

- Bewusstseinsbildung in Bezug auf Geschlechterrollenstereotype und deren Wirkung
- Diskussion des Einflusses von Stereotypen und Zuschreibungen auf Einstellungen, Denken und Handeln
- Reflexion der eigenen sozialen Herkunft, Sozialisation und biografischen Erlebnisse
- Stärkung der Handlungskompetenzen in Bezug auf persönliche und berufliche Entwicklung sowie in Bezug auf individuelle Potentialentfaltung

Methoden

- Theorie-Inputs
- Interaktive Sensibilisierungs- und Reflexionsübungen
- Analyse von Fallbeispielen und Situationsanalysen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- gegenseitiger Austausch und Diskussionen

Workshopleitung

Gabriele Maria Gerlach

Buchbar für Firmen & Institutionen

Kontakt:

living diversity
Kieler Straße 3
10115 Berlin
Deutschland

Fon 030-428 017 18
www.living-diversity.de

