

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## STARKE FRAUEN - SELBSTBEWUSSTES AGIEREN UND ICH-STÄRKUNG

### Sicherer Umgang mit Grenzüberschreitungen und Konflikten

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Als Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenen Gremium, bei hitzigen oder fachlichen Diskussionen oder einfach im Umgang mit respektlosen, grenzüberschreitenden Mitmenschen: Immer wieder erleben Frauen überraschende, peinliche und unangenehme Situationen, verbale Attacken und Übergriffigkeiten.

Konflikte, aber auch sexistisches oder rassistisches Verhalten und Grenzüberschreitungen kommen im beruflichen und privaten Alltag vieler Frauen vor. Lernen Sie in diesem Seminar selbstbewusst bei Übergriffen, Sexismus und Dominanzverhalten zu agieren.

#### Ziel

- Sie haben Handlungssicherheit im Umgang mit Konflikten, Grenzüberschreitungen und schwierigen Gesprächspartner\*innen erlangt.
- Sie können lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren.
- Sie haben individuelle, persönliche Möglichkeiten und Strategien erarbeitet.
- Sie können schwierige Situationen richtig einschätzen und haben einen "Notfallkoffer" für Erstreaktionen bekommen.
- Sie haben Strategien und Anregungen zur Selbststärkung und selbstbewusstem, sicherem Auftreten erhalten.
- Ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind gestärkt.
- Sie wissen, wie Sie ein Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung und Empowerment aufbauen.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Die Stadtverwaltung Mannheim ist ein Team. Wir gewinnen, indem wir uns gegenseitig stärken und nach außen abgestimmt auftreten.

#### Programm

- Eigene Erfahrungen der Teilnehmer\*innen im Umgang mit Konflikten, Dominanzverhalten und Grenzüberschreitungen
- Unterscheidung Konflikt - Grenzüberschreitung
- Innere Haltung, Emotionen, persönliche Verhaltensweisen, eigene Konfliktmuster
- Praktischer Input zum Thema
- Übungen zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und selbstbewusstem Auftreten
- Wirkung von Körpersprache und Stimme
- Vorstellung von Fallbeispielen und Erarbeitung von Lösungen

#### Seminarnummer:

Q1.1.2.1

#### Methode:

Interaktionen, Körperspracheübungen, fachlicher Input, Partnerübungen, Gruppenarbeit, Visualisierung, Fishbowl, Markt der Möglichkeiten

#### Referent\*in:

Silke Gorges  
Trainerin und Coach

#### Termin:

23.03.2023 und  
29.03.2023

#### Zeit:

08:30 Uhr - 12:30 Uhr

#### Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 521

#### Anmeldeschluss:

16.02.2023

#### Gebühr:

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)