



MmeEmil/istock

Online-Seminare

**BESCHÄFTIGTE BERATEN UND  
BEGLEITEN –  
VERTRAUENSFRAUENPOWER  
2022**

IG METALL  
IG Metall Vorstand  
Ressort Frauen- und Gleichstellungspolitik

# Beschäftigte beraten und begleiten

## Online-Seminare für Vertrauensleute

**Vertrauensleute sind die Schnittstelle zwischen Beschäftigten und der IG Metall. Sie beraten und unterstützen Beschäftigte. In mehreren Online-Seminaren wollen wir Vertrauensleute für Beratungssituationen mit Beschäftigten fit machen. Dabei steht bei jedem Termin ein anderes Thema im Fokus.**

### **Organisatorisches**

Die Seminare richten sich an Vertrauensleute der IG Metall und finden auf der Plattform Zoom statt. Die Seminare können einzeln besucht werden.

### **Anmeldung**

Eine Anmeldung ist über [diesen Link](#) möglich. In Ausnahmefällen ist es möglich, Verdienstausschlag geltend zu machen. Falls dies notwendig sein sollte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Die Seminare sind kostenfrei und können auch einzeln besucht werden.

Aus technischen Gründen kann leider keine Anmeldebestätigung verschickt werden, der Zugangslink wird einen Tag vor Seminarbeginn verschickt.

### **Kontakt**

IG Metall

Ressort Frauen- und Gleichstellungspolitik

Wilhelm-Leuschner-Str. 79

60329 Frankfurt/M.

frauen@igmetall.de



**Vertrauens-  
frauenpower**

# Gute Beratung durch inneres Strahlen

**31.03.2022, 16.00 – 17.30 Uhr**

**Inhalte:** Wie kann ich gute Beratung und Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit miteinander vereinbaren? Wer sich selbst regelmäßig stärkt, wird nicht nur langfristig glücklich und zufrieden sein, sondern erlebt Selbstwirksamkeit. Dadurch erreichen wir nicht nur unsere Ziele besser, sondern leben auch länger gesund. Dies wird in diesem Seminar beleuchtet und in eine alltagstaugliche Praxis umgesetzt.

**Referentinnen:** Stefanie Rukavina (Mind & Body Atelier), Julia Graf (IG Metall)



Vertrauens-  
frauenpower

# Konflikte gleich Bauchgrummeln?

**10.05.2022, 16.00 – 17.30 Uhr**

**Inhalte:** In dem Seminar betrachten wir unseren Umgang mit Konflikten. Ziel ist ein ausbalancierter Umgang mit Stress. Denn es ist wichtig, Konflikte nicht zu meiden oder ihnen auf Dauer (vermeintlich) aus dem Weg zu gehen, sondern sie zu erkennen, zu verstehen und dann an die eigenen Ressourcen zu denken.

**Referentinnen:** Stefanie Rukavina (Mind & Body Atelier), Julia Graf (IG Metall)

# Wie trete ich auf?

**17.05.2022, 16.00 – 17.30 Uhr**

**Inhalte:** „Ich bin wie ich bin“ – die meisten Menschen machen sich keine besondere Gedanken über ihren Auftritt. Dabei ist der erste Eindruck wichtig für eine gelungene Ansprache. Manchmal wird die Kleidung entsprechend ausgewählt, mehr nicht. Zu einem guten Auftritt gehört aber viel mehr. In diesem Online-Seminar schauen wir uns an, was alles zu einem gelungenen Auftritt gehört und wie du bei deinen Mitmenschen einen souveränen Eindruck erzielst.

**Referentinnen:** Gosia Schnelle (Trainerin, Coach) & Pia Bräuning (IG Metall)

# Gewinne neue Mitstreiterinnen im Team IG Metall! Tipps zur Ansprache aus der Praxis

**31.05.2022, 16.00 – 17.30 Uhr**

**Inhalte:** Eine passgenaue und lebensnahe Ansprache ist der Schlüssel zum Erfolg. Aktive Metallerrinnen teilen ihre Erfahrungen und Wissen bei der Gewinnung von Kolleginnen für die IG Metall. Sie fassen ihre DOs und DONTs zusammen und geben dir wertvolle Instrumente an die Hand. Wenn du dein Team IG Metall im Betrieb vergrößern willst, bist du hier genau richtig.

**Referent\*innen:** Aktive Metallerrinnen aus verschiedenen Betrieben und Jenifer Platter (IG Metall)



Vertrauens-  
frauenpower

# Schwerbehinderte Frauen für die IG Metall gewinnen

**17.06.2022, 13.00 – 14.30 Uhr**

**Inhalte:** Im Herbst sind in vielen Betrieben die Wahlen zur Schwerbehindertenvertretung. Im Seminar soll es darum gehen wie dieser Anlass genutzt werden kann, um Frauen für die IG Metall und als Schwerbehindertenvertreterinnen zu gewinnen. Praktische Erfahrungen stehen dabei im Vordergrund.

**Referent\*innen:** Lion Salomon (IG Metall) & Aktive SBVlerinnen

# LSBTIQ+ im Betrieb. Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt stärken!

**15.09.2022, 16.30 – 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Die Belegschaft ist bunt. Doch bilden wir diese Vielfalt tatsächlich ab? In den Betrieben gibt es nicht nur Frauen und Männer sondern auch nicht-binäre Menschen und Beschäftigte, die in gleichgeschlechtlichen Beziehungen leben. Was das für das Arbeitsumfeld bedeutet, welche Bedürfnisse queere Menschen haben, welche besonderen Angebote wir machen können und wie wir sie für eine Mitgliedschaft in der IG Metall gewinnen können - um diese und weitere Fragen wird es im Online-Seminar gehen.

**Referent\*innen:** Friederike Boll von den geRechtsanwätinnen & Pia Bräuning (IG Metall)

# Wie gehe ich mit Macht um?

## 23.11.2022, 16.30 - 18.00 Uhr

Vertrauens-  
frauenpower

**Inhalte:** Alle, die in einer Organisationen oder einem Unternehmen arbeiten, müssen sich mit Macht und Mächtigen auseinandersetzen oder selber Macht einsetzen. Wer stärker Kontrolle auf den anderen ausüben kann, ist der/die Mächtigere. In diesem Online-Seminar schauen wir uns die Symbole und Signale der Macht (Verhalten, Körpersprache) an und geben Hinweise wie wir diese geschickt zu unseren Gunsten in einer Verhandlung einsetzen können.

**Referent\*innen:** Gosia Schnelle (Trainerin, Coach) & Pia Bräuning (IG Metall)

# Aktiv für den Frauentag

## 16.11.2022, 13.00-14.30 Uhr

## 24.01.2023, 15.00-16.30 Uhr

**Inhalte:** Der Internationale Frauentag ist ein wichtiges Datum, um Gleichstellung im Betrieb voranzubringen. Wie können wir den Frauentag zur Mitgliederansprache und -gewinnung nutzen? Welche betrieblichen Aktionen können wir rund um den Frauentag 2023 planen? Was gibt es an zentralen Angeboten zum Frauentag?

**Referentinnen:** Stefanie Geyer & Jenifer Plater (IG Metall)

