

SELBSTBEHAUPTUNG AM ARBEITSPLATZ

**Wie frau sich gegen typische Man(n)över
wehren kann**

**Wochenend-Workshop
mit Coachin KRISTIN KLEIN**

**vom Samstag 23.5. 9-18.00 Uhr bis Sonntag,
24.5.10-14.00 Uhr**

Sehr viele Frauen sind alltäglichem Sexismus und Dominanzgehabe am Arbeitsplatz ausgesetzt: man(n) ignoriert ihre Ideen und Meinungen, fällt ihnen im Gespräch öfter ins Wort, übergeht sie bei Beförderungen, teilt ihnen minderwertige Aufgaben zu, übersieht ihre Bedürfnisse und Leistungen, bevormundet sie, belästigt sie, macht sexistische Witze über sie... Da wir von vielen Führungskräften nur wenig Rückendeckung erwarten können, müssen wir selbst aktiv einfordern, was uns zusteht: Respekt, angemessene Arbeit und angemessene Bezahlung! Dabei kommt uns oft das erlernte und erwartete „weibliche“ Rollenverhalten in die Quere. Daher werden wir uns bewusst machen, in-wieweit unsere Körpersprache, unsere Stimme und unsere Ausdrucksweise uns mehr Respekt verschaffen können. Wir werden lernen, welche Kommunikationskulturen und -typen wir in der Arbeitswelt antreffen und wie wir mit ihnen umgehen können. Und wir werden Selbstbehauptungsstrategien austauschen und ausprobieren:

- Wie kann ich kontern, wenn meine Kompetenz infrage gestellt wird?
 - Wie gehe ich mit den sexistischen Witzen meines Kollegen oder meines Vorgesetzten um?
 - Wie trete ich in einer Gehaltsverhandlung selbst-bewusst auf?
- Eure Fragen und Erfahrungen sind uns willkommen!