



# Frauen- und Gleichstellungspolitik

# Seminare 2017

Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft  
Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland  
Frauen- und Gleichstellungspolitik  
Münsterplatz 2-6 | 55116 Mainz

1. Seite

## Seminare für interessierte Frauen

### **Aktiv gesund bleiben**

28.01. - 29.01.2017 in Mainz

Sich wohlfühlen hängt ganz eng damit zusammen, dass wir gesund sind. Einiges können wir selbst tun, um gesund zu bleiben. Wir brauchen aber auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen, damit wir gesund bleiben. Dem Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Wir laden Sie ein, zu einem Wochenendseminar, in dem es um Gesundheit geht. Wir bieten jede Menge Fitness-Bausteine wie Walking, Nordic-Walking, Aqua-Fit, Saunen und Fußreflex-Zonen-Massage zum Ausprobieren und Wohlfühlen an. Wir informieren über Initiativen, den betrieblichen Gesundheitsschutz zu verbessern und Arbeitsplätze altersgerecht zu gestalten.

mit *Ellen Kargel*, Fitness- und Gesundheitstrainerin, und *Melanie Sandmann* und *Heike Schipke*, Technologie-Beratungsstelle Rheinland-Pfalz, und *Monika Richter*, ver.di Frauen Rheinland-Pfalz-Saarland und Teamenden-Arbeitskreis ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland

### **Aus Wünschen Ziele machen!**

03.02. - 05.02.2017 in Kirkel

Unsere Arbeit, unser Leben ist nicht so, wie wir es gerne hätten und bräuchten. Zwischen Schlaraffenland und Jammertal liegt das Feld unserer realen Möglichkeiten. Wir werden die Schere im Kopf beiseitelegen und Techniken kennenlernen, um unsere Vorstellungen und Sehnsüchte in konkrete Ergebnisse umzuwandeln. Wir laden alle Frauen herzlich ein, sich in diesem Seminar von ihren Wünschen beflügeln zu lassen und - mit den passenden Werkzeugen ausgestattet - aus diesen Wünschen erreichbare Ziele zu machen.

mit *Anna Wirth*, Trainerin Erwachsenenbildung, Teamenden-Arbeitskreis ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland

### **Sich durchsetzen, ohne zu verletzen**

03.03. - 05.03.2017 in Kirkel

Wir wollen etwas durchsetzen und merken, dass unsere Interessen nicht mit denen anderer übereinstimmen. Wie können wir unsere Ziele trotzdem erreichen? Oft erleben wir, dass Interessen unter Einsatz von Ellenbogen, mit Gewalt und um jeden Preis durchgesetzt werden. Umgekehrt erleben wir aber auch, wie Meinungsverschiedenheiten dazu führen, dass ein Part sich ganz zurückzieht, wenn es schwierig wird. In beiden Fällen ist das Ergebnis unbefriedigend. Gibt es Alternativen? In diesem Seminar geht es um Mittel und Wege, wie wir uns durchsetzen können, ohne uns oder den anderen zu verletzen. Ausgangspunkt sind konkrete Beispiele aus unserem Alltag.

mit *Heidrun Essler*, Trainerin für Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führung

### **Social Networking bei ver.di und Facebook**

#### Ein Praxis-Workshop für Facebook-Einsteigerinnen mit fortgeschrittenen Erfahrungen im Web und beim Mailen

11.03. - 12.03.2017 in Kirkel

Diskussionen führen, Kontakte knüpfen, sich online solidarisieren und Lösungen und Antworten zu politischen Fragen und Themen im ver.di Mitgliedernetz und in Facebook finden, darum geht es in diesem Seminar. Unter dem Motto „Mach's zu Deinem Netz“ lernen Sie in einem „Drei-Stufen-Plan“ Medien, Anwendungen und Funktionen des Social Networkings kennen und probieren Social-Media am Beispiel des ver.di-Mitgliedernetzes und in Facebook selber aus. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Suchmaschinen und den Internetdiensten E-Mail und WWW setzen wir voraus. Ferner müssen Sie im WWW über ein funktionierendes E-Mail-Postfach mit gültiger E-Mail-Adresse und funktionierendem Zugang (Benutzername und Passwort) verfügen.

Damit Sie sich bei Sicherheitsabfragen ausweisen können, sollten Sie ein Handy mit SMS-Funktion mitbringen. Um sich im ver.di Netz als Mitglied registrieren zu können, benötigen Sie Ihre ver.di Mitgliedsnummer.

Damit wir direkt mit der praktischen Anwendung starten können, sollten Sie sich bereits vor dem Seminar in Facebook als Mitglied registriert haben und Benutzername und Kennwort dabei haben. Ansonsten müssen Sie keinerlei Facebook-Vorerfahrungen mitbringen.

mit *Caroline Müller*, Medienpädagogin, Bildungszentrum Kirkel der Arbeitskammer des Saarlandes, und *Gabriele Ungers*, Teamenden-Arbeitskreis ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland und ver.di Frauen Rheinland-Pfalz-Saarland

### **Altersarmut ist weiblich!**

01.04. - 02.04.2017 in Kirkel

Welche Altersrente kann ich einmal erwarten? Was ist, wenn ich erwerbsgemindert, geschieden bin? Welche Rente habe ich beim Tod des Ehepartners zu erwarten? Wie wirken sich beispielsweise Ausbildungszeiten, Erziehungszeiten und Teilzeitarbeit auf meine Rente aus? Welche Rolle kommt der privaten Vorsorge zu? Wie lese ich meine Renteninformation bzw. Rentenauskunft?

Die Teilnehmerinnen werden mit den Grundzügen der gesetzlichen Alterssicherung vertraut gemacht und lernen, die eigene Rentensituation besser einzuschätzen und zu planen.

mit *Pia Müller*, ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland, Versichertenberaterin Deutsche Rentenversicherung und *Ursula Wildberger*, Versichertenberaterin Deutsche Rentenversicherung

### **Flyer erstellen**

Workshop für Word-Einsteigerinnen mit Grundlagenkenntnissen der Textverarbeitung

06.05. - 07.05.2017 in Kirkel

Nach dem Besuch dieses Seminars sind Sie in der Lage, einen einfach gefalteten Handzettel und ein Faltblatt mithilfe von Microsoft Word für Aktionstage, für Veranstaltungen wie Betriebsversammlungen, Streiks, Messen, Tagungen, Konferenzen oder für die Tarifrunde und andere Anlässe zu bearbeiten. Sie lernen verschiedene Falzarten, Layouts und Gestaltungsmöglichkeiten mit Farben, Listen, Absätzen und Einzügen kennen. Die Bearbeitung von Tabellen sowie das Zusammenspiel von Text und Bild werden in den Grundlagen erlernt. Layout-Tipps helfen, häufige Fehler bei der Text- und Seitengestaltung zu vermeiden.

Voraussetzungen: Die Fenster des Betriebssystems MS-Windows bedienen und eine Anwendung öffnen und schließen können, sich im Windows-Explorer und „Arbeitsplatz“ einigermaßen zurechtfinden und sich durch die Ordner-Struktur bewegen können. Wissen, wie der Text eingegeben, ein Absatz gesetzt wird, Text und ganze Abschnitte markiert und wie Zeichen gelöscht werden.

mit *Caroline Müller*, Medienpädagogin, Bildungszentrum Kirkel der Arbeitskammer des Saarlandes, und *Gabriele Ungers*, Teamenden-Arbeitskreis ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland und ver.di Frauen Rheinland-Pfalz-Saarland

### **Sag dem Konflikt, ich komme!**

26.06. - 28.06.2017 in Kirkel

Konflikte sind Teil unseres beruflichen Alltags. Wie können wir mit Konflikten so umgehen, dass wir möglichst unbeschädigt bleiben?

Im Seminar lernen wir, Konflikte zu erkennen, zu bearbeiten und aktiv zu gestalten. Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Konfliktursachen und Austragungsformen und lernen, den Verlauf von Konflikten zu analysieren und Konsequenzen für das eigene Verhalten zu ziehen.

mit *Heidrun Essler*, Trainerin für Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führung

Kontakt | Infos | Anmeldung

Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft  
Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland  
Frauen und Gleichstellungspolitik  
pia.mueller@verdi.de

Seminare für interessierte Frauen  
Telefon 06131-9726 134  
seminare.rlp Saar@verdi.de

Seminare für Personal- und Betriebsräte  
Telefon 06131-9726 167  
info@rlp.verdi-bub.de





# Frauen- und Gleichstellungspolitik

# Seminare 2017

Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft  
Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland  
Frauen- und Gleichstellungspolitik  
Münsterplatz 2-6 | 55116 Mainz

2. Seite

Sep. **Einführung in Techniken der Verhandlungsführung**  
01.09. - 03.09.2017 in Kirkel

Täglich sollen oder müssen wir in unterschiedlichen Kontexten verhandeln und unsere Standpunkte vertreten. In diesem Seminar geht es darum die Sprech- und Zuhörkompetenzen der Teilnehmerinnen mit dem Ziel zu verbessern, erfolgreicher zu verhandeln. Im Einzelnen geht es darum, Wünsche und Interessen erfolgreich zu äußern, schwierige Gesprächssituationen im Betrieb zu meistern, Verhandlungen vorzubereiten, durchzuführen und zu analysieren.

mit **Yvonne Fegert**, Diplom Sozialarbeiterin, Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung, Betriebliche Fachkraft für Suchtprävention, Wirtschaftsmediatorin und Prozessberaterin, ver.di Frauen Rheinland-Pfalz-Saarland

Sep. **Tarifpolitik - ein Buch mit sieben Siegeln?**  
23.09. - 24.09.2017 in Kirkel

Tarifpolitik ist das Kerngeschäft von Gewerkschaften. Für die meisten Mitglieder ist es ein Geschäft für Eingeweihte. Was ist eigentlich ein Tarifvertrag, wie entsteht er und wie wirkt er? Wer entscheidet, was wie verhandelt wird? Auf was kommt es an? Was hat Frauenpolitik mit Tarifpolitik zu tun? Wir befassen uns mit den Grundlagen des Tarifrechts und mit den Regularien der Tarifarbeit in ver.di. Praktikerinnen berichten über ihre Erfahrungen und sagen, worauf es ankommt.

mit **Pia Müller**, ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland, und **Barbara Schulze**, Mitglied der Tarifkommission und der Verhandlungskommission für den Einzelhandel in Rheinland-Pfalz-Saarland

Okt. **Kein Stress mit dem Stress**  
06.10. - 08.10.2017 in Kirkel

Wir fühlen uns gestresst oder belastet, wenn wir den Anforderungen, die an uns gestellt werden oder die wir an uns selbst stellen, nicht gerecht werden. Eingeladen sind Frauen, die sich ausgehend von ihrer persönlichen Situation mit folgenden Fragen beschäftigen wollen: Wann und wie entstehen Belastungssituationen? Wie können individuelle Problemlösungsstrategien entwickelt werden? Welche Möglichkeiten des Belastungsausgleichs gibt es?

mit **Ute Höhn** und **Sabine Michel**, beide Teamenden-Arbeitskreis ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland

Okt. **Tue Gutes und rede darüber!**  
**Workshop Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**  
21.10. - 22.10.2017 in Kirkel

Wer aktiv ist und auf sich aufmerksam machen will, ist hier richtig. Was muss ich tun, um für die Medien interessant zu sein? Wer verbirgt sich hinter den Begriffen „Presse“ und „Funk“? Wie arbeiten die Menschen, die Presse machen, welchen Bedingungen sind sie unterworfen und was muss ich deshalb beachten? Wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Wie verhalte ich mich bei einem Interview? Spannende Themen, die wir anhand von praktischen Übungen erarbeiten wollen.

mit **Jürgen Dehnert**, vormals ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Okt. **Ordnung bei der E-Mail Post**  
**Ein Praxis-Workshop für Fortgeschrittene**  
28.10. - 29.10.2017 in Kirkel

Sie lernen, wie Sie Ordner anlegen, eine Visitenkarte Ihrer E-Mail beifügen, ein Adressbuch anlegen, Kontaktdaten verwalten, nicht die Mail-Etikette verletzen. Voraussetzungen: Teilnehmen können Frauen, die sicher mit PC, Maus und Tastatur umgehen. Sie haben bereits eine eigene E-Mail Adresse mit gültigen Zugangsdaten (Benutzername, Kennwort). Sie beherrschen die Grundlagen des Mailens: E-Mails beantworten, weiterleiten und versenden sind für Sie Routine. Der Umgang mit Anhängen, CC, BCC etc. sind für Sie kein Neuland mehr.

mit **Caroline Müller**, Medienpädagogin, Bildungszentrum Kirkel der Arbeitskammer des Saarlandes, und **Gabriele Ungers**, Teamenden-Arbeitskreis ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland und ver.di Frauen Rheinland-Pfalz-Saarland

Nov. **Power-Point**  
**Workshop für Einsteigerinnen mit Word-Grundkenntnissen**  
11.11. - 12.11.2017 in Kirkel

Bilder sagen mehr als tausend Worte. Wer mit seinem Wortbeitrag überzeugen will, ist mit einer die Botschaften unterstützenden Visualisierung gut beraten. Nach dem Besuch dieses Seminars sind Sie in der Lage, eine einfache Präsentation mithilfe von Microsoft PowerPoint für die Betriebsversammlung, für Ausschüsse und Tagungen, für die Tarifrunde und andere aktuelle Anlässe zu erstellen und in den Grundlagen zu bearbeiten. Sie lernen dabei die wichtigsten Gestaltungsmöglichkeiten von Inhalten in diesem Programm kennen.

Voraussetzungen: Grundlagen der Textverarbeitung und Dateiverwaltung in Microsoft Word, Text eingeben, Absatz setzen, Text und ganze Abschnitte markieren, Zeichen löschen, Dateien absichern, Bewegen in der Ordner-Struktur.

mit **Caroline Müller**, Medienpädagogin, Bildungszentrum Kirkel der Arbeitskammer des Saarlandes und **Gabriele Ungers**, Teamenden-Arbeitskreis ver.di Rheinland-Pfalz-Saarland und ver.di Frauen Rheinland-Pfalz-Saarland

Nov. **Jetzt rede ich! - Rhetorik für Frauen**  
17.11. - 19.11.2017 in Kirkel

In Gruppen wagen Frauen häufig nicht das Wort zu ergreifen. Sie fühlen sich nicht ernst genommen, artikulieren nicht ihre Wünsche und warten mit Wortmeldungen zu lange – das soll sich ändern!

In diesem Seminar werden

- weibliche Verhaltensweisen psychologisch analysiert,
- Frauen in ihrem Selbstvertrauen gestärkt,
- Frauen- und mänderspezifische Verhaltensweisen näher betrachtet und hinterfragt,
- Manipulationstechniken ausgetauscht,
- Argumente situationsbezogen strukturiert und
- Techniken vermittelt, die helfen, sich in Gesprächen nicht in die Enge treiben zu lassen.

**Cordula Stadtfeld**, Sprach- und Kommunikationswissenschaften, Mediation, Teambildungstraining sowie **Sabine Michel**, Teamenden-Arbeitskreis Rheinland-Pfalz-Saarland

Nov. **Wie bleibe ich persönlich im Gleichgewicht?**  
24.11. - 26.11.2017 in Kirkel

Ihr Beruf und Ihr Privatleben fordern Sie. Jeden Tag setzen Sie viel Geduld und Können ein, um alle zufrieden zu stellen. Sie sind vielfältigen, sich häufig widersprechenden Anforderungen ausgesetzt und dies ist eine dauerhafte Belastung. Dabei laufen Sie Gefahr, dass Sie und Ihre Gesundheit auf der Strecke bleiben. Das Seminar gibt die Möglichkeit, sich mit der eigenen Situation auseinander zu setzen. Sie erkennen, wie sich Widersprüchlichkeiten in Ihnen persönlich auswirken. Sie lernen, wie Sie innerlich Abstand herstellen können und wie Sie Ihren eigenen Anspruch, die Anforderungen von außen und Ihr körperliches und seelisches Befinden ins Gleichgewicht bringen können.

mit **Heidrun Essler**, Trainerin für Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Führung

Nov. **Seminar für Betriebs- und Personalräte**

**Coaching für Frauen in Betriebs- und Personalräten**  
13.11.2017 in Mainz

Coaching ist eine prozessorientierte Beratung für Personen in Managementfunktionen. Im Mittelpunkt der Beratung steht die Klärung und Bewältigung der Anforderungen an die Funktion/Tätigkeit der zu Beratenden als Betriebs-/Personalratsmitglied. Coaching soll die Teilnehmerinnen befähigen, Entscheidungsprozesse effektiver zu gestalten, Konflikte wahrnehmen und realistisch einschätzen zu können. Sie sollen lernen, Verhandlungen zielorientierter vorzubereiten und zu führen, Arbeitsstrukturen zu verbessern sowie auch schwierige Aufgaben und Situationen definieren und angehen zu können.

Das Coaching wendet sich an weibliche Betriebs-/Personalratsvorsitzende und freigestellte weibliche Betriebs-/Personalratsmitglieder. Es findet in drei Blöcken (zweimal zwei Tage, einmal ein Tag) statt. Die Termine für den 2. und 3. Block werden gemeinsam verabredet.

mit **Johanna Göddert-Schröder**, Supervisorin, (DGSv), Hypno-systemischer Coach, Trainerin und Gestalttherapeutin



Kontakt | Infos | Anmeldung

Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft  
Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland  
Frauen und Gleichstellungspolitik  
pia.mueller@verdi.de

Seminare für interessierte Frauen  
Telefon 06131-9726 134  
seminare.rlp Saar@verdi.de

Seminare für Personal- und Betriebsräte  
Telefon 06131-9726 167  
info@rlp.verdi-bub.de