

# Seminar für Gewerkschafterinnen/Betriebs-/Personalrättinnen „Erfolg in Sicht – statt Frust im Amt“

## So sieht's aus

Geschlechterquote im Betriebs- und Personalrat, Gender Mainstreaming-Projekte, Frauenförderung - noch nie stand die Geschlechtergerechtigkeit so sehr im Fokus wie heute. Theoretisch müssten Frauen nur noch zugreifen und die angebotenen Chancen nutzen. Doch ein rund 22%iger Gender-Pay-Gap, die anhaltende Unterrepräsentanz von Frauen auf höheren Führungsebenen – auch im Betriebs- und Personalratsvorsitz – sprechen eine andere Sprache.

## Was ist da los?

Das berufliche Verhalten der Geschlechter unterscheidet sich in zwei wesentlichen Aspekten: in der Art der Kommunikation und im Verständnis von Hierarchien. Die Strukturen der Unternehmen und Verwaltungen wurden von Männern geschaffen. Deshalb herrschen hier ungeschriebene Gesetze, die niemand den Frauen beibringt. Die Folgen: Missverständnisse, Konflikte und das Scheitern von Frauen an der vielzitierten „gläsernen Decke“, die sie häufig von den Führungspositionen fernhält. Und das, obwohl die weit überwiegende Zahl der männlichen Führungskräfte durchaus willens ist, Frauen zu (be)fördern.

## Paradox

Als Gewerkschafterin, Betriebs- oder Personalrätin setzen Sie sich für die Rechte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ein.

Nur: Auch Sie gehören zu *der* Hälfte der Menschheit, die sich der in Hierarchien herrschenden Dynamik, Gebräuche und Sprache nicht immer bewusst ist. Deshalb ist es für Sie ungleich schwieriger, in der Auseinandersetzung mit Führungskräften Ihre Ziele zu erreichen.

## Der Weg zum besseren Miteinander

Eine Verbesserung der Kommunikation und des gemeinsamen Verständnisses dient den Interessen aller Beteiligten. Wenn Sie die strukturbedingten Regeln der Hierarchie ebenso verstehen wie die typischen Fallen, die Frauen sich aufgrund sozialisierungsbedingter Sabotageprogramme selber stellen, dann entspannt sich das Verhandlungsklima. Statt Frust im Amt ist plötzlich Erfolg in Sicht. Davon profitieren alle: die weiblichen und die männlichen Beschäftigten und natürlich auch Sie selbst.

## Ziel

Ziel dieses Seminars ist es, Sie als Gewerkschafterin, Betriebs- oder Personalrätin zu stärken, damit Sie Ihr Amt souveräner, klarer, leichter und wirkungsvoller ausüben können. Sie lernen, einen gesunden Abstand zu halten und sich die Dinge weniger zu Herzen zu nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Resilienz, Ihre Schlagfertigkeit, Ihre Diplomatie und Ihre Vermittlungsfähigkeiten, so dass Sie Verhandlungen künftig sicherer, gelassener und für alle Beteiligten gewinnbringend führen.

# Inhalte

## 1. Externe Faktoren

### Was Männer Frauen nicht erzählen – und kein Karriereratgeber verrät:

- Funktionsweise patriarchal geprägter Hierarchie
- ungeschriebene Regeln männlicher Führungspyramiden
- Handlungsmöglichkeiten der Gewerkschafterin, Betriebs-, Personalrätin im Umgang mit Alpha- und Beta-Männern in der Rolle
  - der Unternehmens-/Verwaltungsleitung,
  - des direkten Vorgesetzten der Arbeitnehmer/innen,
  - der Kollegen und Mitarbeiter der Arbeitnehmer/innen,
  - der Gewerkschafts-, Betriebs-, Personalratskollegen.
- Genderspezifische Kommunikation:
  - wesentliche Unterschiede im Kommunikationsverhalten von Frauen und Männern
  - sinnvolle Nutzung dieses Wissens in der Praxis

## 2. Interne Faktoren

### 2.1 Typische “Frauenfallen” ...und wie frau sie erfolgreich meistert

- Selbstzweifel
- Perfektionismus
- Beliebtheit
- Erfolgsangst
- Fleiß
- Multitasking
- Aufgeben
- Selbstboykott durch Glaubenssätze

### 2.2 Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstdarstellung

- Realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Talente
- Vertrauen in meine Stärken
- Rhetorische Mittel
- Bewusster Einsatz von Sprache, Stimme und Körpersprache
- Tue Gutes und rede darüber!

### 2.3 Umgang mit Attacken und unfairen Angriffen

- Machtvolles Auftreten
- “Innerer Schutzschild” und persönliche Muthaltung
- Tipps und Tricks

### 2.4 Stress lass nach!

- Entlarven der individuellen Stressmuster
- Einfache Techniken zur Steigerung der Resilienz

### 3. Miteinander statt gegeneinander

- Zwischen Geradlinigkeit und Diplomatie  
⇒ die Kunst des erfolgreichen Verhandelns
- Zwischen Harvard-Konzept und Salamitaktik  
⇒ vom faulen Kompromiss zur gemeinsamen Lösung
- Zwischen Zickenalarm und Gewaltfreier Kommunikation  
⇒ neue Wege der Konfliktbewältigung

## Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine **360°-Perspektive** auf den beruflichen Alltag: Durch Sebastian Rockstrohs Erklärungen der männlichen Sichtweise können Sie einen Perspektivenwechsel vornehmen und viele selbst erlebte Situationen neu interpretieren. Und Sie erkennen, an welchen Stellen es für Sie sinnvoll sein kann, von Ihren männlichen Kollegen zu lernen. Von Bärbel Rockstroh erhalten Sie wertvolle Anregungen, Stolpersteine künftig weiblich clever zu meistern.
- In unseren Seminaren profitieren Sie von der hohen Betreuungsrate. Die Vorab-Analyse Ihrer Situation und eine **kleine Lerngruppe** von **maximal 6 Frauen** ermöglichen uns, sehr intensiv mit Ihnen zu arbeiten und individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.
- Ein wertschätzendes Miteinander in einer Gruppe gleichgesinnter Frauen, die **Schwarzwald-Idylle** unserer funktionsfreien Seminarräume und die **schmackhafte biologisch-dynamische Verpflegung** aus der Region tragen dazu bei, dass Sie sich in unseren Seminaren rundum wohlfühlen.
- Wir vermitteln eine gesunde Mischung aus theoretischem Hintergrund und praktischer Anwendung. Sie haben die Zeit zum Üben, die Sie brauchen, damit Sie das Erlernte sofort in Ihre **Berufspraxis** integrieren können.
- Ihr **Lernerfolg** liegt uns am Herzen. Deshalb setzen wir auf gehirngerechte Vermittlung, Abwechslung und Methodenvielfalt. Damit das Erlernte nachhaltig wirkt, erhalten Sie eine Fotodokumentation der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen für Ihre praktische Umsetzung.
- Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen von Einzelcoachings an Ihren persönlichen Themen weiterzuarbeiten. Außerdem unterstützen wir Sie bei Bedarf per Mail, Telefon oder Skype.
- Auf Wunsch organisieren wir für Sie eine Kinderbetreuung und den Transfer vom Bahnhof oder Flughafen.

## Organisatorisches

### Ihre Investition

- Seminargebühr: 735 €
- Seminarliteratur: Buch „Erfolg in Sicht“, 19,90 €
- 20 € für biologisch-dynamische Verpflegung (optional) pro Seminartag
- Transfer nach Aufwand (optional, wird nach dem Seminar in Rechnung gestellt)
- Schulungsmaterial, Getränke und Mehrwertsteuer sind im Preis enthalten.
- Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BetterThanPossible GbR, veröffentlicht unter [www.betterthanpossible.de/impressum.html](http://www.betterthanpossible.de/impressum.html)

### Termine 2019

- 12. – 14. März 2019
- 21. – 23. Mai 2019
- 10. – 12. September 2019
- 15. – 17. Oktober 2019

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 9.30 Uhr.

Es endet am letzten Tag spätestens um 16.00 Uhr.

Bitte planen Sie Ihre An- und Abreise so, dass Sie während der gesamten Zeit dabei sind.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Sie sind Gewerkschaftsmitarbeiterin, Betriebs- oder Personalrätin oder Sie interessieren sich für dieses Amt.

### Ablauf

Sie senden uns einfach das Anmeldeformular (s. A.) zu. Bitte tragen Sie dabei Ihren Wunschtermin und auch Ihre privaten Kontaktdaten ein. Danke!

### Trainer/in:

Das Seminar wird durchgeführt von Bärbel und Sebastian Rockstroh,  
Autoren-Paar des Buchs „Erfolg in Sicht – Selbstcoaching Frau und Karriere“.

## Das sind wir:



### **Bärbel Rockstroh**

ist Krankenkassen-Betriebswirtin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Vor ihrer Selbstständigkeit arbeitete sie einige Jahre als Führungskraft. Seit 1990 ist sie im Trainings-, Beratungs- und Coachinggeschäft tätig.



### **Sebastian Rockstroh**

ist Medienwirt mit Sales Diploma der Technischen Hochschule Kapstadt und Heilpraktiker für Psychotherapie. Er arbeitete 20 Jahre lang bei diversen inter-nationalen Konzernen, u. a. als Verkaufsdirektor für ein Drittel der Welt und als Coach internationaler Vertriebs-teams.

### **Gemeinsam**

leiten wir die Firma BetterThanPossible, die aus einem Seminarhaus und einer Coaching- und Therapie-Praxis besteht.

In dieser funkfreien Schwarzwald-Idylle veranstalten wir regelmäßig Trainings, in denen Frauen viele wertvolle Erkenntnisse für ihre tägliche Berufspaxis erlangen.



# Anmeldung

**BetterThanPossible GbR**  
 Münsterhalden 10  
 79244 Münstertal

oder per Mail an [info@betterthanpossible.de](mailto:info@betterthanpossible.de)  
 oder per Fax an 07636-787244-9

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar  
 Erfolg in Sicht statt Frust im Amt , Start am \_\_\_\_\_

Name, Vorname:	
Anschrift privat:	
Email privat:	
Telefon privat:	
Telefon mobil:	
Anschrift dienstl.:	
Email dienstlich:	
Telefon dienstlich:	
Geburtsdatum:	
Ausbildung	
Beruf	

Rechnung an (falls abweichend von o. g. Anschrift)	
Name/Firma	
Anschrift:	

Ich/Wir habe/n die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BetterThanPossible GbR unter <https://www.betterthanpossible.de/impressum.html> zur Kenntnis genommen und erkenne/n sie an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

**Bei Zahlung der Rechnung durch den Arbeitgeber zusätzlich:**

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Firmenstempel und rechtsverbindliche Unterschrift \_\_\_\_\_

## Verpflegung, Transfer und mehr

**Die Mahlzeiten werden ausschließlich mit Zutaten aus regionalem, biologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung zubereitet.**

Name: \_\_\_\_\_

Ich nehme am gemeinsamen Mittagessen

teil.       nicht teil.

Ich esse

Mischkost (ohne Schweinefleisch).

semi-vegetarische Kost (incl. Fisch/Geflügel).

vegetarische Kost.

Ich habe diese Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten / Ich mag gar nicht:

---

---

Ich benötige Unterstützung bei der Auswahl einer Unterkunft:

ja.       nein.

Ich reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln an und benötige einen Transfer.

ja.       nein.       das entscheide ich später und informiere Sie.

Ich benötige eine Kinderbetreuung

ja, für \_\_\_ (Anzahl) Kind(er) im Alter von \_\_\_\_\_

nein.

Das brauche ich noch zum Wohlfühlen:

---

---