

# Konzept „For Girls Only“

Gebr. Brasseler GmbH & Co.KG

## Kommunikationstraining für weibliche Auszubildende - „For Girls only“

**Teilnehmer:** Weibliche Auszubildende und 1 Trainerin

**Zeitraum:** 1 Tag

**Ort:** Inhouse

**Ziele:** Bewusstsein schärfen für betriebliche Situationen (für mich als Frau).  
Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem eigenen Selbstbild.

Inhalte:

- Rhetorische Kniffe, Gesprächstechnik
- Kommunikation
- Auftreten als Frau im Beruf
- Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen

Ziele:

- Bewusstsein schärfen für betriebliche Situationen (für mich als Frau)
- Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem eigenen Selbstbild

Zeit	Themen & Übungen
8:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches Ziele/ Erwartungen abfragen
8:10	Warm Up: Das ist der ... von ...
8:20	Kennenlernen in Kleingruppen (3-4 Pers.):  1. Wer bin ich? – mein Selbstbild! Was bedeutet es für mich, eine Frau zu sein? Welches Frauenbild bzw. Männerbild habe ich? Welches begleitet in meiner Arbeit?  2. Wer bin ich? Was mache ich im Beruf? Stegreiftheater: „(m)ein typischer Arbeitstag“

08:50 Präsentation der Ergebnisse (max. 5 Min. pro Gruppe)  
Auswertung der schriftlichen, szenischen Ergebnisse

Woran liegt dieses Frauenbild?

Wer trägt dazu etwas bei? (Gesellschaft, Männer, andere Frauen, ich selbst)

Wie wirke ich mit welchem (Frauen/Männer-)Bild (Thema Ausstrahlung)?

Was bewirkt welches Bild von mir als Frau?

- Bei mir selbst
- Bei meinen Kollegen

09:15 Erweiternde Frage:

Welche typischen, geschlechterbezogenen Probleme gibt es in Eurem Arbeitsalltag  
Einzelübung: möglichst an zwei/drei Situationen erinnern (Weiterarbeit im Verlauf des Tages)

Aufgezeigte/formulierte Probleme/Aspekte diskutieren und gegebenenfalls erfassen

Auswertung:

Was führt zu diesen Problemen? Gibt es schon erste Tipps (kollegiale Beratung)

09:30 Pause

10:00 WarmUp: Tor der Liebe  
Ziel: Wahrnehmung schulen

10:15 Input: Unterschiede zwischen Männer- und Frauensprache (TH)

10:25 Brainstorming:  
Welche Kommunikation erlebe ich typischerweise bei Männern/bei Frauen?

(je nach Gruppengröße: gemeinsame Info-Sammlung/Murmelpause in Zweiergruppen)

10:40 Fortsetzung Input: Unterschiede zwischen Männer- und Frauensprache (TH)  
Vier Seiten einer Nachricht – Schulz von Thun (TH); Bewertung von Aussagen

10:55 Individuelle Anwendung der „vier Seiten einer Nachricht“ auf eigene Situationen anhand der eigenen Beispiele

In Kleingruppen gemeinsam andere Interpretationen der Situation überlegen  
Wie wäre die Situation dann abgelaufen?

11:15 Kurze Auswertung

11:25 Input: Tipps und Tricks für Frauen (Rhetorik und Gesprächstechnik)

- Wünsche wahr machen
- Gewaltfreie Kommunikation

+ Übungen in Dreier Teams  
z.B. mit den eigenen Situationen

- 12:15 Mittagspause
- 13:00 WarmUp: Kissenschlacht
- 13:15 Input: Tipps und Tricks für Frauen (Rhetorik, Gesprächstechnik und Auftreten)
- Weibliche Konfliktschwäche
  - Kritik (-geben und -nehmen) ist gut
  - Das Mag-Mich-Gen
- Übung: Rollenspiel  
Kritik am Arbeitsplatz
- 14:00 Übung:  
Die Teilnehmerinnen suchen gemeinsam ihre bisherigen Erfolgsstrategien, um geschickt im Beruf aufzutreten.
- Ergänzender Input: Tipps und Tricks für Frauen (Handlungsmöglichkeiten und Auftreten)
- Weibliche Eigen-PR
  - Charme am Arbeitsplatz
- 14:45 Pause
- 14:55 Warm Up: gemeinsam Klatschen
- 15:00 Interventionsübung  
Was kann ich in kritischen Situationen anders machen?
- Anhand von Einzelsituationen andere Verhaltensmuster proben
- 15:40 Auswertung des Tages  
Ergebnisse auf Baum der Erkenntnis notieren
- Feedbackbogen
- 16:00 Tagesabschluss