

Kleine Schritte – grosse Wirkung: Alltagstaugliches Frauenempowerment



Das ist der Ursprung

Es sind oft nicht die grossen, offensichtlichen Ausgrenzungen, sondern die vielen kleinen Verletzungen, die dazu führen, dass sich auch erfolgreiche Frauen von klassischen Karrierewegen abwenden. Je weiter Frauen in einem Unternehmen aufsteigen, umso mehr werden neben den fachlichen Leistungen und Führungskompetenzen auch Aspekte wie das Durchsetzen der eigenen Ideen und das aktive Mitgestalten des politisch-strategische Vorgehens erwartet. Dafür ist eine Auseinandersetzung mit stereotypischen Verhaltensweisen und Sabotagemechanismen unabdinglich.

Das sind die Ziele

Die teilnehmenden Frauen bearbeiten Fragen zur Selbst- und Sozialkompetenz. Sie setzen sich mit den bestehenden beruflichen Optionen und dem von ihnen gewählten Laufbahnmodell auseinander. Dabei erarbeiten sie sich Kenntnisse über Stolpersteine beim Aufstieg und werden für niederschwellige und unbewusste Ausgrenzungsmechanismen sensibilisiert. Es werden alltagstaugliche Ideen für ein zielgerichtetes und sozialverträgliches Handeln entwickelt und Selbstsabotagemechanismen aufgedeckt.

Das wird bearbeitet

Insgesamt wird an 4 Halbtagen Workshops angeboten. Das Arbeitssetting sieht im Rahmenprogramm die Zielklärung bzw. Zielerreichungsprüfung, die Auseinandersetzung mit fachlichen Themen mittels Theorie-Inputs und verschiedenen Formen von Gruppenarbeiten vor. Unterstützend für das persönliche Lernen werden pro Sequenz Vorbereitungs- und Transferaufgaben verteilt und weiterführendes Lesematerial zur Verfügung gestellt.

Das sind Rückmeldungen

Teilnehmende äusserten eine sehr grosse Zufriedenheit mit den vielseitigen Inhalten und der abwechslungsreichen Gestaltung der Workshops. Die Frauen waren sowohl von der Themenauswahl, deren Umsetzung, wie auch den persönlichen Erkenntnissen begeistert.

Das wird bearbeitet

| Session I | Das wird erreicht |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vorstellung mit Leitfragen ➤ Regeln und Zusammenarbeit klären | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gruppe arbeitsfähig machen |
| Karriererückblick <ul style="list-style-type: none"> ➤ Input: Frauen und Karrieren ➤ Benchmarking zum bisherigen Karriereverlauf ➤ Sammeln und zuordnen von Karrierehürden | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinsames Grundverständnis ➤ Bestimmen von Karrierepräferenzen ➤ Strukturieren von Hindernissen |
| Standortbestimmung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Input: Feedback geben und bekommen ➤ Berufliche Meilensteine bestimmen ➤ Werdegang anhand der Meilensteine vorstellen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Erfolge sichtbar machen ➤ Selbstvertrauen stärken ➤ Vorbereitungsauftrag: aktuellen CV mitbringen |
| Ausklang <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tipps und Tricks zu non-verbale Botschaften | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alltagstaugliche Ideen zur Selbstsabotage vermitteln und zur Anwendung anregen ➤ Folgauftrag: Lernwünsche erarbeiten |

| Session II | Das wird erreicht |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückblick auf die letzte Session und Anwendungen teilen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transferergebnisse vorstellen |
| Karrierewege <ul style="list-style-type: none"> ➤ Verschiedene Entwicklungsverläufe erarbeiten ➤ Input: Rollenbilder und Stereotypen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Erwartungen an Berufsbilder klären |
| Selbstmarketing im Lebenslauf <ul style="list-style-type: none"> ➤ Input: Bewerbungsunterlagen ➤ Feedback zur Selbstdarstellung in Curricula vitae | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selbstdarstellung verbessern ➤ Folgauftrag: Lebenslauf überarbeiten |
| Visionsarbeit <ul style="list-style-type: none"> ➤ Input: Visionsentwicklung ➤ Erarbeitung einer Vision und Speed Dating | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zukunft greifbar machen ➤ Folgauftrag: Vision ausformulieren |
| Sabotagemechanismen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tipps und Tricks zu verbalen Botschaften | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alltagstaugliche Ideen zur Selbstsabotage vermitteln und zur Anwendung anregen |

| Session III | Das wird erreicht |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückblick auf die letzte Session und Anwendungen teilen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transferergebnisse vorstellen |
| Soziale Interaktion gestalten <ul style="list-style-type: none"> ➤ Input: Soziale Interaktionen und Basiskompetenzen ➤ Schwierige soziale Situationen sammeln und zuordnen ➤ Wahrnehmungstest durchführen ➤ Rollenspiel: Recht durchsetzen mit strukturierter Auswertung | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wissen um die Gestaltungsmöglichkeiten schwieriger Interaktionen ➤ Folgauftrag: Bewusstes Anwenden von situationsgestaltenden Elementen |
| Wertschätzung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Komplimente verteilen und bekommen ➤ Vorstellung von Denkmodellen, die uns beeinflussen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Stärkung des Selbstvertrauens ➤ Vorbereitungsauftrag: Netzwerkländkarte erstellen ➤ Folgauftrag: Lernwünsche mitbringen |

| Session IV | Das wird erreicht |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückblick auf die letzte Session und Anwendungen teilen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transferergebnisse vorstellen |
| Sichtbarkeit durch Netzwerken <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wie soziale Netzwerke entstehen ➤ Input: aktives Netzwerken ➤ Berufliche Netzwerkländkarte prüfen und Neuvernetzungsbedarf eruieren | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflektion des Karrierenetzwerks ➤ Soziale Interaktion „Sympathien gewinnen“ ➤ Folgauftrag: Netzwerkausbau |
| Werte <ul style="list-style-type: none"> ➤ Geschichte zur Anregung der Wertediskussion ➤ Persönliche Werte und Unternehmenswerte | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wertediskussion anregen ➤ Folgauftrag: Unternehmenswerte mit eigenen Werten abgleichen |
| Fallarbeiten <ul style="list-style-type: none"> ➤ Input: Vorstellen von Beratungsformen ➤ Bearbeitung von Individualthemen in Kleingruppen | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hilfe zur Selbsthilfe ➤ Lösungsansätze erarbeiten |
| Abschluss <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zielprüfung und Ergebniszufriedenheit, nächste Schritte ➤ Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selbstmanagement ➤ Qualität und Quantität der gesetzten Ziele reflektieren |