

## Anmeldung und weitere Informationen:

Anmeldung telefonisch oder per E-Mail bei Marion Wegner.

**Telefon 030 30 86 80 27**

**E-Mail marion.wegner@igbce.de**

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerinnenkapazität im Bildungsprogramm bitten wir um Anmeldung bis **spätestens 2,5 Wochen** vor dem Termin.

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

Bezirk Berlin-Mark Brandenburg  
Inselstraße 6, 10179 Berlin

Mo – Do 8.00 – 16.00 Uhr  
freitags 8.00 – 13.00 Uhr

[www.markbrandenburg.igbce.de](http://www.markbrandenburg.igbce.de)  
[bezirk.berlin@igbce.de](mailto:bezirk.berlin@igbce.de)

## Frauen- Bildungsprogramm 2018 *für IG BCE Mitglieder*

**Bezirksfrauenausschuss**  
**IG BCE Berlin-Mark Brandenburg**



## **Frauen-Bildungsprogramm 2018** *für IG BCE Mitglieder*

**06. – 07. Juli 2018**

### **Achtsamkeitstraining**

*17-17 Entspannungsseminar*

Der einfachste Weg, um Achtsamkeit zu üben: Sich einige Zeit von seinem Alltag frei nehmen und sich in der Gesellschaft von anderen auf eine angemessene Geschwindigkeit abbremsen.

**IG BCE-Bildungszentrum Kagel-Möllenhorst, Weg zur Erholung  
34, 15537 Grünheide (Mark)  
Referentin: Barbara Majowski**

**03. – 4. August 2018**

### **Ganz ohne Worte I - Basiskurs Mit sanfter Kraft ans Ziel kommen!**

*17-17 Kommunikationstraining*

Ziele erreichen, Grenzen setzen und sich im Alltag durchsetzen, wenn die Worte versagen. Wie reagieren wir erfolgreich und angemessen auf verbale Angriffe. Welchen Einfluss haben Status, Mimik und Gesten auf die Gesprächsführung. Mit einem erfahrenen Seminarschauspieler bekommst du Antworten auf Situationen im Alltag, kannst diese durchspielen, reflektieren und zu anderen Handlungsmustern kommen.

**Gewerkschaftshaus IG BCE, Inselstraße 6  
ReferentIn: Sonja Dif / Thomas Jäkel**

**31. August – 01. September 2018**

### **Deeskalationsseminar**

*17-17 Aktivtraining*

Leider kommt es in der heutigen Zeit immer mehr zu Übergriffen, sei es durch Aggressionen, verbalen Belästigungen oder sogar durch Angriffe, die das eigene Leben gefährden. Sich und andere effektiv gegen Gewalt zu schützen – dafür soll dieses Seminar aktiv Unterstützung leisten.

**dolife - Schulungszentrum für Körperbewusstsein, Sicherheit  
und Martial Art, Eisenbahnstr. 64, 10709 Berlin  
Referent: Stefan Boehm**

**06. Oktober 2018**

### **Präsentation ist keine Kunst, sondern Handwerk!**

*Tagesworkshop Präsentationstraining – 10 bis 17 Uhr*

Welche Techniktools helfen wirklich um eine gute Präsentation zu halten und Inhalte interessant vorzustellen. Was musst du tun, damit das Publikum dir zuhört? Wie gehst du mit Lampenfieber um?

**Gewerkschaftshaus IG BCE, Inselstraße 6  
Referentin: Sonja Dif**

**02. – 03. November 2018**

### **Ganz ohne Worte II - Aufbaukurs Mit sanfter Kraft ans Ziel kommen!**

*17-17 Kommunikationstraining*

Der Aufbaukurs richtet sich an alle Teilnehmerinnen der letzten Jahre, sowie aus dem Basistraining. Der vertiefte Fokus liegt auf Statuskommunikation. Ihr habt die Chance neue Alltagssituationen mit einem erfahrenen Seminarschauspieler zu reflektieren und Fragen nach dem ersten Training zu klären.

**Gewerkschaftshaus IG BCE, Inselstraße 6  
ReferentIn: Sonja Dif / Thomas Jäkel**

