



---

## 191\_FP10\_01

# Selbstsicherheitstraining für Frauen

## Sicherer Umgang mit Bedrohungssituationen

---

Diskriminierung und Belästigung am Arbeitsplatz gehören noch immer zum beruflichen Alltag. Es liegt in der Verantwortung aller Beteiligten, ein Arbeitsklima zu schaffen, in dem das Recht auf Selbstbestimmung gewahrt wird und Belästigungen nicht toleriert werden. In diesem Seminar lernen Sie rechtliche Grundlagen zu diesem Thema kennen. Sie erarbeiten wichtige Eckpunkte eines diskriminierungsfreien Arbeitsklimas und einen praktischen Handlungsleitfaden für den Arbeitsalltag. Gleichzeitig lernen Sie Möglichkeiten kennen, souverän mit konkreten Situationen umzugehen.

### **Ziele:**

Stärkung Ihres Selbstvertrauens, um selbstsicher aufzutreten, klare Grenzen zu setzen und eindeutige Botschaften zu senden.

Die verbale Selbstbehauptung sowie die Vermittlung von Methodenrepertoires zur selbstbewussten Konfliktbewältigung stehen bei diesem Training im Vordergrund.

**Zielgruppe:** alle Mitarbeiterinnen

**Referent:** Jörg Fröhlich, CONVA-Sicherheitstraining

**Termin:** Mittwoch, 20. März 2019, +  
**(2-tägig)** Donnerstag, 21. März 2019,

jeweils von 9:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** S1|03 – 164 (Hochschulstraße 1)