



Infos im Überblick

Termin und Dauer

7.–11. September 2026
Anreise bis 9:30 Uhr,
bis Freitag ca. 15 Uhr

Seminarort

AHORN Berghotel Friedrichroda
Zum Panoramablick 1
Friedrichroda

Kosten und Freistellung

Die Seminarkosten werden für Mitglieder der IG Metall übernommen. Fahrtkosten werden gemäß Richtlinie für Bildungsarbeit übernommen.

Für das Seminar kannst du Freistellung nach dem Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz beantragen.



Kontakt und Anmeldung

Du möchtest dich zum Seminar anmelden? Oder brauchst Unterstützung bei der Beantragung von Bildungsfreistellung?

Melde dich in deiner IG Metall Geschäftsstelle

IG Metall Nordhausen

Ansprechpartnerin Jenny Rotter

☎ 0361–46 89 15

@ jenny.rotter@igmetall.de

Gib bei deiner Anmeldung bitte folgende Daten an:

Vor- und Zuname

E-Mailadresse

Besondere Essgewohnheiten

Und die Seminarnummer Q20026370200



Du bist noch kein Mitglied?

Heute ist ein guter Tag, das zu ändern. Hier kannst du online beitreten. Einschannen, ausfüllen, dabei sein!



Frauen- Bildungswoche

7.–11. September 2026
Friedrichroda

Jetzt
anmelden



Darum geht's

Frau sein in der Arbeitswelt

Wir alle sind groß geworden mit bestimmten, in der Gesellschaft verankerten Vorstellungen davon, wie sich Mädchen und Jungen zu benehmen haben, welche Rolle man als Mann oder Frau einzunehmen hat. Diese so genannten Glaubenssätze begleiten uns bis ins Erwachsenenwerden und prägen oft unsere Arbeits- und Verhaltensweisen, beruflich wie familiär.

Vielleicht kennst du sie: „Sei nicht aufmüpfig, sei brav, sei gefällig...bis hin zu „Zieh dich nicht so an, sonst musst du dich nicht wundern, wenn du von Männern blöd angemacht wirst...“. Sich diese Glaubenssätze bewusst zu machen, ihnen nachzuforschen (wo kommen sie eigentlich her) und zu überprüfen, wo sie uns im Alltag, im Betrieb und in der Freizeit begegnen ist wichtig, um zu verstehen, wie sie unser Verhalten beeinflussen - zu erkennen, wo sie uns helfen oder behindern, um schließlich mit ihnen zu arbeiten.

Nicht selten sind es diese Glaubenssätze, die beim Thema Gleichstellung hinderlich sind. Da befinden wir uns in vielen Bereichen im scheinbar „Unsichtbaren“. Soll heißen, dass es Gleich-

berechtigung zwar auf dem Papier gibt, aber Ungleichbehandlung in vielen Bereichen nicht sofort sichtbar ist. So auch beim Thema „Mental Load“ - also mentale Belastung, insbesondere im Betrieb, in unseren Beziehungen und Familienstrukturen.

Wir wollen uns 5 Tage mit der sichtbaren und unsichtbaren Ungleichbehandlung im Arbeits- und Privatleben inhaltlich und kreativ beschäftigen, Kraft tanken, ein Netzwerk bilden uns gegenseitig stärken und gemeinsam Strategien entwickeln, wie wir die Welt verändern können.

Dazu wollen wir:

- Unsere persönlichen Stärken kennen lernen und ausbauen
- Den Einfluss von Arbeitszeitmodellen auf Beruf und Alltag kennen lernen
- Unsere Möglichkeiten für Weiterbildung und Karriere ausloten
- Unsere on- und offline Netzwerke stärken
- Schlagfähigkeit und Argumentation trainieren
- Pläne für eine solidarische Arbeitswelt schmieden und überlegen, wo wir uns als Frauen einbringen können, um positive Veränderungen im Betrieb voranzubringen

Uns vom Alltag erholen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an interessierte Arbeitnehmerinnen* aus den Betrieben.

Du bist beim Seminar genau richtig, wenn du z.B.

- Noch nie direkten Kontakt zur IG Metall hattest, obwohl du vielleicht Mitglied bist, und schon immer mal wissen wolltest, wie man da aktiver dabei sein kann
- Dich gerne mit frauenpolitischen Themen auseinandersetzt
- Du Lust hast, fünf Tage mit wunderbaren Frauen aus ganz Thüringen zu verbringen und dich zu vernetzen
- Du vielleicht noch nie Bildungsfreistellung genutzt hast und du das schon immer mal machen wolltest

