VKU-Web-Seminar / 04. - 05.09.2023

Frauen in der Kommunalwirtschaft: Kompetenzen für Erfolg und Balance

Entwickeln Sie sich beruflich und persönlich weiter – mit Expertenwissen!

PROGRAMM - TAG 1

13:00 — **Herzlich willkommen**

Begrüßung
Josephine Grottschreiber, Fachgebietsleiterin für Personalfragen kommunaler Unternehmen, VKU
Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool
VKU Akademie
Ausblick auf die Themen des VKU-Web-Seminars
Josephine Grottschreiber, Fachgebietsleiterin für Personalfragen kommunaler Unternehmen, VKU

13:10 — **Kommunikations- und Konfliktkompetenz**

• Innere und äußere Haltung: Einstellung, Körpersprache und Stimme
• Kommunikationstechniken: klar und wertschätzend die eigenen Ziele, Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren
• gesunde Kommunikationskultur im Team etablieren
• Break-Out Session: Übung in Gruppen
Miriam Kolodziej, Kommunikationstrainerin, communicorn

14:10 — **Pause**

14:25 — **Feedback und Krisengespräche konstruktiv führen**

• Feedback- / Krisengespräche: Probleme mit Mitarbeiter:innen konstruktiv ansprechen & lösen
• Umgang mit Widerstand
• Verhandlungsführung und erfolgreiche Lösungsfindung
• Break-Out Session: Übung in Gruppen
Miriam Kolodziej, Kommunikationstrainerin, communicorn

15:45 — **Praxis-Check: Familienfreundliche Arbeitsmodelle**

• Unsere Arbeitsmodelle und ihre Resonanz
• Kontakthalte- und Wiedereinstiegsprogramme
• Forschungs- und Entwicklungsprojekt „AKTIV kommunal“
Dipl. Psych. Nina Baumann, Personalentwicklung, Stadtwerke Heidelberg GmbH

16:15 — **Q&A: Sie haben offene Fragen? Hier gehen wir gemeinsam in den Austausch.**

16:25 — **Ende des ersten Tages**

PROGRAMM - TAG 2

9:00 — **Herzlich willkommen**

Begrüßung
Josephine Grottschreiber, Fachgebietsleiterin für Personalfragen kommunaler Unternehmen, VKU

9:05 — **Mental Health am Arbeitsplatz**

• Mentale Stärke: die Basis für eine erfolgreiche Weiterentwicklung, Kommunikation und Teamwork
• Bezugspersonen und Mentoren am Arbeitsplatz
• Förderung eines positiven Arbeitsumfelds
• Achtsamkeit und Selbstfürsorge am Arbeitsplatz
Stefanie Wilhelm, Koordination Gesundheitsmanagement, Stadtwerke Köln GmbH

9:45 — **Emotionale Intelligenz EQ im Beruf**

• Warum Emotionen am Arbeitsplatz völlig in Ordnung sind
• EQ: Die Essenz für beruflichen Erfolg
• Selbstregulation und Umgang mit emotionalen Situationen am Arbeitsplatz
Stefanie Wilhelm, Koordination Gesundheitsmanagement, Stadtwerke Köln GmbH

10:25 — **Pause**

10:40 — **Die Macht der Psyche in der Arbeitswelt**

• Imposter-Syndrom, Stereotype Threat, Gläserner Deckeneffekt: Wie beeinflussen diese Effekte Frauen und Männer im Berufseinstieg und Arbeitsalltag
• Bewusstmachung und Bewältigung
• Ressourcen-Potenziale erkennen und gekonnt nutzen
Stefanie Wilhelm, Koordination Gesundheitsmanagement, Stadtwerke Köln GmbH

11:20 — **Empowerment und Frauennetzwerke**

• Die Wirkung von gegenseitigem Support auf das individuelle Wohlbefinden und das Arbeitsklima innerhalb des Unternehmens
• ZfK Frauen-Netzwerk: Einblicke und Erkenntnisse
• Impuls zum Austauschen und Vernetzen
Miriam Kruszczynski, Mitbegründerin des Frauen-Netzwerkes, VKU Verlag e.V.

12:00 — **Ende des VKU-Web-Seminars**

Viel Erfolg bei der Teilnahme der Veranstaltung!
Bitte beachten Sie: Das Programm wird fortlaufend online aktualisiert. Ihr Programm-Ausdruck ist vom 16.10.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier: https://www.kommunaldigital.de/online-event/frauen-der-kommunalwirtschaft-kompetenzen-fuer-erfolg-und-balance.