

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 Kruszczyński**, 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 02.06.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/frauen-der-kommunalwirtschaft-kompetenzen-fuer-erfolg-und-balance>.