

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 17.04.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

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