

**Liebe Kolleginnen,**

**wer die Besten will, kann auf Frauen nicht verzichten!**

Und auch hier gilt die Devise der IG Metall „Alleine stark – Gemeinsam unschlagbar“, der wir uns gerne anschließen.

Dieser Ausgangspunkt gibt Anlass für ein Bildungsangebot der besonderen Art, das sich ausschließlich an Frauen richtet. Teilnehmen können 100 Kolleginnen, die gemeinsam diskutieren, entwickeln und erleben werden.



Geboten wird ein facettenreiches, spannendes Programm mit wunderbaren Möglichkeiten. Einerseits werden sechs verschiedene Bildungsthemen in Gruppen umgesetzt und weiterbearbeitet, andererseits gibt es im Rahmen der Woche immer wieder Angebote, die sich in Form von Veranstaltungen und Exkursionen an alle Teilnehmerinnen richten.

Im Teilnehmerbeitrag sind die Unterbringung und die Verpflegung der gesamten Woche in einer Bildungseinrichtung in Halberstadt enthalten. Die Mitgliedschaft in der IG Metall wirkt sich positiv auf den Kostenbeitrag aus, ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Bildungsurlaub.

Die Anreise erfolgt am Sonntag, 17. März 2019, bis 18.00 Uhr.  
Wir freuen uns auf EUCH!



V.i.S.d.P.: Hartwig Erb, Erster Bevollmächtigter,  
IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2,  
38440 Wolfsburg



I Wolfsburg



### Anmeldung:

Bitte meldet Euch für den Bildungsurlaub an bei der



Burgallee 6 · 38446 Wolfsburg  
Fon 05363 / 708 40-16 oder -18  
Fax 05363 / 708 40-33  
wolsburg@aul-nds.info

### Anmeldelinks:

aul-nds.info · igmetall-wob.de

### Hinweis:

Bei Volkswagen erfolgt die Anmeldung über die Bildungsberater/innen. Informationen zum Frauenbildungsurlaub erhaltet ihr in jedem Betriebsratsbüro oder in Eurer IG Metall Geschäftsstelle.

Bildungsurlaub ist in Niedersachsen gesetzlich geregelt. Alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben das Recht auf bezahlte Freistellung von der Arbeit, um sich im Rahmen anerkannter Veranstaltungen weiterzubilden. Bildungsurlaub dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung.

### Infos:

**Zeitraum: So., 17.03. bis Fr., 22.03.2019**

Anreise am ersten Tag bis 18.00 Uhr,  
Abreise am Freitag bis 15.00 Uhr

### Kostenbeitrag:

Mitglieder der IG Metall: 50,- EUR  
Nicht-Mitglieder der IG Metall: 100,- EUR

### Ort: K6 Seminarhotel

Kirschallee 6 · 38820 Halberstadt

### Referentinnen:

Für die Umsetzung der Bildungsangebote stehen erfahrene Referentinnen des IG Metall ReferentenArbeitskreises zur Verfügung. Pädagogisch unterstützt wird das Vorhaben zudem durch die HVHS Hustedt und die Bildungsvereinigung ARBEIT UND LEBEN Wolfsburg.



Bildungsvereinigung  
ARBEIT UND LEBEN  
Nds. Ost gGmbH



Bildungszentrum  
Heimvolkshochschule  
Hustedt e.V.



## Frauenbildungsurlaub: 17. – 22. März 2019



**EIN WEG  
ENTSTEHT, WENN  
FRAU  
IHN GEHT!**



I Wolfsburg

## 1 Spagat ist meine Sportart – zwischen Privatem und Beruf

Das Thema Arbeitszeit hat für Frauen eine zentrale Bedeutung. Der Spagat zwischen Familie, Privatleben und Beruf gehört für viele Frauen zum Alltag und stellt sie immer wieder vor sportliche Herausforderungen.



Seit Jahren steigt die Arbeitszeit und geleistete Überstunden werden nicht immer bezahlt.

Wir wollen mit Euch überlegen, wie eine gute Balance zwischen Arbeit und Leben erreicht werden kann.

**Ort, Zeitraum und Kosten der Bildungsurlaube siehe Rückseite!**

## 2 Spring! Vom positiven Umgang mit Veränderungen

In unserem privaten und beruflichen Alltag sind wir ständig mit Veränderungen konfrontiert. Diese kleinen und großen Umbrüche führen zu Verunsicherungen, wenn wir nicht wissen, wie mit ihnen umzugehen ist. Manchmal wollen wir auch selbst Veränderungen herbeiführen, sind uns aber nicht sicher, ob die Entscheidung richtig ist.



In diesem Seminar wird das Thema Veränderung aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, denn Veränderung ist nicht gleich Veränderung. Die verschiedenen Ebenen erfordern unterschiedliche Strategien der Reaktion, die im Seminar erarbeitet werden.

## 3 Weil ich es wert bin und weil ich es kann – Selbstmarketing und Strategien

Immer wieder zeigt sich, dass Frauen sich oftmals weniger zutrauen, als sie eigentlich können. Sie sind nicht weniger qualifiziert und manchmal einfach nur unsicher – vielmehr gibt es unausgesprochene Spielregeln, die Frauen von bestimmten Netzwerken und Führungspositionen ausschließen. Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, selbstbewusst und sicher aufzutreten. Letzteres kann erlernt werden. In dem Seminar erarbeiten wir notwendige Strategien, um Benachteiligungen zu überwinden und planen deren Umsetzung.

## 4 Frauengeschichte(n) und wie wir die Welt bewegen

Geschichte wird gemacht – selbstverständlich auch von Frauen! In diesem Seminar wird die Bedeutung von Frauen in der Geschichte der deutschen Arbeiterbewegung herausgestellt. Der Einfluss von Frauen war und ist ein wesentlicher Faktor für gesellschaftliche und politische Entwicklungen. Wir erarbeiten uns ein Stück der bewegten Geschichte und wagen einen Blick in die Zukunft.

## 5 Let's burn?! Umgang mit Stress

Wie können wir gesund bleiben, auch wenn wir Stress im Alltag und im Betrieb ausgesetzt sind? Die Teilnehmerinnen erarbeiten im Seminar Strategien, um Stress frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Stress ist eine hohe physische und psychische Belastung, die alle von uns schon mal erfahren haben. Das Seminar bietet zunächst einen Rahmen, in dem sich die Teilnehmerinnen über ihre Definition von Stress austauschen. Darüber hinaus werden die Auslöser des eigenen Stressempfindens benannt.

## 6 We can do it! Industrie 4.0

Im Zentrum des Seminars stehen die betrieblichen Veränderungsprozesse, welche die vierte industrielle Revolution einläuten. Es geht darum, wie und an welchen Stellen der Wandel aktiv mitgestaltet werden kann und welche Chancen sowie Risiken damit verbunden sind. Der Begriff Industrie 4.0 steht für eine zunehmende Digitalisierung und Technologisierung der industriellen Produktion. Frauen können Gewinnerinnen dieser Entwicklung sein, da sie viele Kernkompetenzen bereits jetzt besitzen. Ideen für eine digitale Arbeitswelt von morgen werden entwickelt.

## Anmeldung (Infos s. Rückseite)

An welchem Bildungsurlaub möchtest Du teilnehmen? Bitte einen ankreuzen:

- 1) Spagat ist meine Sportart – zwischen Privatem und Beruf
- 2) Spring! Vom positiven Umgang mit Veränderungen
- 3) Weil ich es wert bin und weil ich es kann – Selbstmarketing und Strategien
- 4) Frauengeschichte(n) und wie wir die Welt bewegen
- 5) Let's burn?! Umgang mit Stress
- 6) We can do it! Industrie 4.0

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Straße / PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Betrieb: \_\_\_\_\_

Mitgliedschaft in der IG Metall:  ja  nein IG Metall (Ort): \_\_\_\_\_

Mitgliedsnummer IG Metall: \_\_\_\_\_

**Bitte sendet uns die Anmeldung per Fax, Email oder Post zu (s. Rückseite).**