

Liebe Kolleginnen,

es ist soweit! Wir bieten euch 2026 wieder eine Frauenbildungswoche mit interessanten Bildungsangeboten, kulturellen Beiträgen und umfassenden Vernetzungsmöglichkeiten für 100 Frauen an.

Gemeinsam stehen wir für Gleichberechtigung ein und haben zum Ziel, Frauen im Erwerbsleben zu stärken. Dieser Ausgangspunkt gibt Anlass für ein weiteres Bildungsangebot der besonderen Art. Denn nur gemeinsam sind wir stark!



Das facettenreiche Programm richtet sich an alle Frauen. Die Bildungsurlaube finden in fünf thematisch unterschiedlichen Seminaren statt. Es werden im Rahmen der Woche zahlreiche Angebote und Exkursionen gemacht, die sich an alle richten.

Im Teilnehmerinnenbeitrag sind die Unterbringung, die Verpflegung sowie das Rahmenprogramm der gesamten Woche enthalten.

Die Anreise erfolgt am Sonntag,
25. Oktober 2026 bis 17.00 Uhr.

Wir freuen uns auf EUCH!



I Wolfsburg

V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Flavio Benites, Erster Bevollmächtigter und Geschäftsführer, IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, 38440 Wolfsburg, Kontakt: wolfsburg@igmetall.de



Anmeldung:

Bitte meldet euch für die Frauenbildungswoche an bei

Arbeit und Leben

NIEDERSACHSEN gGmbH

Heinrich-Nordhoff Straße 99
38440 Wolfsburg
Fon 05363 / 708 40-20
wolfsburg@aul-nds.de

Weitere Infos zur Anmeldung:
igmetall-wob.de

Wichtiger Hinweis für VW-Mitarbeiterinnen:

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

Infos:

Zeitraum:

Sonntag, 25.10. bis Freitag, 30.10.2026

Anreise am Sonntag bis 17.00 Uhr
Abreise am Freitag bis 15.00 Uhr

Kostenbeitrag:

195,- € für Mitglieder der IG Metall Wolfsburg
950,- € für alle anderen

Ort:

K6 Seminarhotel
Kirschallee 6
38820 Halberstadt

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.

„Zeit für mich“



4. Frauenbildungswoche

25. – 30. Oktober 2026



Ein WEG entsteht, wenn FRAU ihn geht



I Wolfsburg

1 Authentisch auftreten in Beruf und Alltag – Entdecke die Kraft deiner Worte

Erfahre, wie du deine Botschaften in Beruf und Alltag überzeugend, sicher und authentisch vermittelst. Stärke deine Ausdruckskraft und gewinne mehr Aufmerksamkeit. Ob mit Kolleg:innen oder im Alltag – ein souveräner Auftritt macht den Unterschied. Mit selbstbewusster Stimme, klarer Körpersprache und einer stimmigen inneren Haltung erreichst du Menschen leichter. Erkenne, wie dein Auftreten gewinnt, wenn Haltung, Körper und Stimme harmonieren, und nutze deine Wirkung, um dein berufliches und privates Umfeld flexibler, humorvoller und authentischer zu gestalten.

2 Herrlich (un-)perfekt – Improvisation ist alles!

Oft haben wir im Leben einen Plan und plötzlich ändert sich etwas. Vieles ist anders als erwartet. Mit Leichtigkeit und Freude an das Unerwartete heranzugehen ist eine Gabe, die wir lernen können. Wenn wir es schaffen, unseren Perfektionismus abzulegen, wird vieles leichter. Mit den Methoden der angewandten Improvisation können wir unseren Alltag deutlich gelassener entgegentreten. Verhaltensmuster und Glaubenssätze können im geschützten Raum reflektiert und neue Verhaltensweisen ausprobiert werden.

3 Female Empowerment – Weibliche Selbstwirksamkeit entfalten



Trotz großer Fortschritte stehen Frauen in der Arbeitswelt weiterhin vor strukturellen Barrieren und unausgesprochenen Erwartungen. Umso wichtiger ist es, die eigene Selbstwirksamkeit zu erkennen und auszubauen, denn sie bildet die Grundlage dafür, Ideen zu verfolgen, Ziele zu erreichen. Im Zentrum stehen dabei Selbstvertrauen,

Klarheit über die eigenen Stärken und die Fähigkeit, persönliche Ressourcen wirksam einzusetzen und nicht zurückzustecken. Female Empowerment bedeutet, sich selbst Freiräume zu schaffen, innere Überzeugungen zu stärken und den Mut zu entwickeln, den eigenen Weg konsequent zu gestalten.

Ein **WEG** entsteht, wenn **FRAU** ihn geht

4 Mal abschalten – Stressbewältigung und Leichtigkeit im Alltag

Bewegte Zeiten, hohe Anforderungen sowie eine immer schneller werdende und komplexere Welt erzeugen Anspannung und Stress im Arbeits- und Privatleben. Einher geht eine hohe physische und psychische Belastung und oftmals das Gefühl, vielem nicht gerecht zu werden. Wie können wir dennoch gesund bleiben und gelassen reagieren?

In diesem Bildungsangebot werden die Auslöser und die Auswirkungen von Stress dargestellt und persönliche, präventive Strategien entwickelt. Gefahren gilt es frühzeitig zu erkennen. Alltagstaugliche Entspannungstechniken und Bewegungsübungen tragen zur Stressbewältigung bei und werden im Seminar vermittelt.



5 Jetzt rede ich!



Sich präsentieren und vor Gremien und Gruppen sprechen, das ist wichtig für Frauen, die sich engagieren wollen. Dabei ist es hilfreich, die persönlichen rhetorischen Stärken zu kennen, einzusetzen und sich über Wirkungsmechanismen bewusst zu sein. Die Kenntnis der Unterschiede zwischen Frauen- und Männersprache hilft, Fehlinterpretationen zu vermeiden und souverän aufzutreten.

Nur so überzeugen wir andere und gewinnen sie für unsere Vorhaben. Im Seminar kann sich jede ausprobieren und Wirksamkeit entwickeln.

Anmeldung

An welchem Bildungsurlaub möchtest Du teilnehmen? Bitte einen ankreuzen:

1	Authentisch auftreten in Beruf und Alltag – Entdecke die Kraft deiner Worte
2	Herrlich (un-)perfekt – Improvisation ist alles!
3	Female Empowerment – Weibliche Selbstwirksamkeit entfalten
4	Mal abschalten - Stressbewältigung und Leichtigkeit im Alltag
5	Jetzt rede ich!
X	Bitte bietet mir ein anderes Thema an, falls mein Erstwunsch ausgebucht ist.

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße / PLZ / Wohnort: _____

Telefon: _____ Email: _____

Geburtsdatum: _____ Betrieb: _____

IG Metall (Ort): _____

Mitgliedsnummer IG Metall: _____

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