



## Let's get BOLD – vertrete deinen Standpunkt und erlange Respekt!

### ***Strategien für Frauen, um in männerdominierten Arbeitswelten Gehör und Anerkennung zu finden***

Lerne, klare Grenzen zu setzen und deinen Standpunkt auch in herausfordernden, männerdominierten Kontexten elegant und selbstbestimmt durchzusetzen.  
Gewinne Anerkennung und Respekt, ohne Beziehungen zu gefährden.

**Ort/Zeit:** am 5.3.2026 von **10:00 - 17:00 Uhr** im Kernkraftwerk Leibstadt

#### **Workshopinhalte:**

1. Macht, Status, Respekt – wie alles miteinander zusammenhängt
2. Besonderheiten durch die unterschiedliche Kommunikation von Männern und Frauen
3. Finde Wege verbindlich „NEIN“ zu sagen und Grenzen unmissverständlich zu setzen
5. Dos + Don'ts, um den eigenen Standpunkt erfolgreich zu vertreten
6. Nimm Hindernisse vorweg: Welche sind zu erwarten? Durch dich selbst, von anderen, aus äußeren Umständen?
9. Bildet ein Erfolgsteam, erfahre kollegiale Beratung und kreiere ein Portfolio an Gegenmaßnahmen, um an Hindernissen zu wachsen und den respektvollen Umgang untereinander zu fördern

#### **Workshopziele:**

- Wir entwickeln gemeinsam ein Toolkit, um Grenzen selbstbewusst setzen zu können.
- Du lernst anhand praktischer Beispiele aus deinem Arbeitsumfeld, Standpunkte auch bei Widerstand deutlich zu machen und zu verteidigen, sowie respektlosem Verhalten selbstbewusst Einhalt zu gebieten.
- Ihr bildet Teams untereinander, um Euch zu motivieren, dran zu bleiben, künftig Hindernisse leichter zu nehmen und voneinander zu profitieren.

**Ideal für:** ambitionierte Frauen, die in herausfordernden männerdominierten Kulturen respektiert werden wollen.