

Stundenplan

Präventionsseminar Sexuelle Belästigung/ Gewalt am Arbeitsplatz

Donnerstag	
ab 15:00 Uhr	Anreise
18:00 – 19:15 Uhr	Abendessen
19:30 – 21:00 Uhr	Kennenlernen der Teilnehmerin/ Einstieg in das Thema

Freitag	
08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 – 10:30 Uhr	Sexuelle Belästigung – was ist das? Theoretischer Input
	Pause
10:45 – 12:15 Uhr	Fortsetzung
	Mittagsessen
13:15- 14.45 Uhr	Abgrenzung der Themen Sexualität & sexuelle Belästigung bzw. sexualisierte Gewalt
	Pause
15:00 – 16:30 Uhr	Fortsetzung und Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen
	Abendessen

Samstag	
08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 – 10:30 Uhr	Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
	Pause
10:45 – 12:15 Uhr	Stärkung des Selbstwertgefühls: „Ich bin richtig, ich bin wichtig“ Stärkung der Wahrnehmung: „Vertraue deinem Gefühl, deiner Intuition“
	Mittagsessen
15:00- 16:30 Uhr	Selbstbehauptung: „Zeig, was dich stört – mache deine Meinung deutlich“ (verbal – nonverbal) Selbstverteidigung (WenDo): „Spüre deine Kraft“/ Übungen aus dem WenDo/ Körperübungen
	Pause
16:45 – 18:15 Uhr	Fortsetzung
	Abendessen

Sonntag	
08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 – 10:30 Uhr	Hilfe und Unterstützung → rechtliche Aspekte → Anlaufstellen außerhalb des Arbeitsplatzes → Möglichkeiten der Hilfe am Arbeitsplatz
	Pause
10:45 – 12:15 Uhr	Zusammenfassung und Auswertung des Seminars
	Abreise