

EMPOWERMENT

ERKENNEN. BENENNEN. HANDLUNGSFÄHIG WERDEN.

Für Frauen und alle, die von Sexismus negativ betroffen sind – Mitarbeitende

Worum geht es?

Sexismus begegnet uns im Arbeitsalltag oft in Momenten, die schwer greifbar sind: ein Spruch, der komisch klingt. Eine Situation, in der man nicht weiß, ob man sich das einbildet. Ein Gefühl, das bleibt – ohne dass man genau benennen kann, was passiert ist.

Viele Betroffene wissen nicht, was sie dürfen, wie sie reagieren können oder wie sie sich Unterstützung holen können – oft aus Angst vor Konsequenzen, Gaslighting oder Bagatellisierung.

Dieses Training schafft einen geschützten Raum, in dem eigene Erfahrungen eingeordnet, Wissen aufgebaut und konkrete Handlungsoptionen entwickelt werden – für sich selbst und für andere.

SEXISMUS-TRAINING
Weil Schweigen keine Haltung ist.



EMPOWERMENT

Für Frauen und alle, die von Sexismus negativ betroffen sind –Mitarbeitende

INHALTE

Wissen & Einordnung

- Was ist Sexismus? Begriffserklärung, Erscheinungsformen, Abgrenzung
- Ebenen von Sexismus: individuell, institutionell, strukturell
- Alltagssexismus erkennen: Mikroaggressionen, Sprache, subtile Muster
- Einordnung eigener Erlebnisse: Ist das schon Sexismus?
- Auswirkungen von Sexismus – auf Betroffene, auf Teams, auf Organisationen
- Rechtlicher Rahmen: AGG, Beschwerdestrukturen und Schutzrechte

Empowerment & Handlungskompetenz

- Was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin? Strategien, Sprache, Grenzen setzen - Übungen anhand echter Fallbeispiele
- Was kann ich tun, wenn andere betroffen sind? Einschreiten, Solidarität zeigen
- Die eigene Wahrnehmung stärken – und vertrauen
- Eigene Stimme finden und Handlungsspielräume nutzen
- Reflexion und Austausch im geschützten Raum

ZIELE DES TRAININGS

- Sicherheit im Erkennen und Benennen von Sexismus
- Stärkung und Entnormalisierung eigener Erfahrungen
- Wissen über Rechte, Beschwerdestrukturen und Schutzmechanismen
- Konkrete Handlungsoptionen für Betroffene und Beobachter*innen
- Empowerment und Stärkung der eigenen Stimme
- Beitrag zu einer respektvollen, diskriminierungssensiblen Organisationskultur

RAHMENBEDINGUNGEN

Format:	Ganztägiges Training – Präsenz
Dauer:	6–8 Stunden
Teilnehmende:	max. 14 Personen
Zielgruppe:	Frauen und alle, die von Sexismus negativ betroffen sind
Honorar:	2.200 € zzgl. MwSt.

Das Training wird individuell auf eure Organisation, eure Branche und die Situationen abgestimmt, die in eurem Alltag wirklich vorkommen. Sprecht mich gerne an – ich freue mich auf das Gespräch.



NURIA FISCHER

Diskriminierungssensible Kommunikation
kontakt@nuriafischer.de
www.nuriafischer.de