



## Selbstbehauptung für Frauen - Teil 2: Ampel Gelb

15.07.2025 17:00 - 21:00 Uhr

25/24/366

### Zielgruppe

interessierte Arbeitnehmer\*innen

### Seminarinhalt

Du möchtest lernen Dich als Frau in verschiedenen Situationen selbstbewusst zu behaupten? Dann ist unser ver.di praktisch Selbstbehauptung für Frauen“ genau für Dich! Wir bieten Dir in unserem dreiteiligen Seminar den Einstieg, um Deine persönliche Sicherheit zu stärken und Selbstvertrauen aufzubauen. In Teil 2: Ampel Gelb konzentrieren wir uns auf die Selbstbehauptung mit folgenden Themen: Erfahre, wie Du Deine Stimme, eine selbstbewusste Gestik und Körpersprache als ein elementares Hilfsmittel zur Selbstbehauptung nutzen kannst. Entdecke Dein Körpergefühl neu und baue Kraft auf, um selbstbewusst aufzutreten.

### Veranstaltungsort

Gewerkschaftshaus Nbg - Helene Grünberg-Zentrum  
Kornmarkt 5-7  
90402 Nürnberg

### Teilnahmegebühr

0,00 € pro Person

(inkl. Verpflegung und zzgl. evtl. der Kosten für Unterkunft)

Diese Veranstaltung steht allen Teilnehmer\*innen offen.

Bei Seminaren in Kooperation mit dem ver.di Landesbezirk erfolgt die Anmeldung grundsätzlich zunächst über den Bezirk, die Personengruppe oder den Fachbereich (Bestätigung durch Unterschrift). Andere Anmeldungen zu diesen Veranstaltungen werden nachrangig behandelt und werden erst bei Nichtauslastung berücksichtigt.

Grundsätzlich übernimmt das Bildungswerk der ver.di in Bayern e. V. keine Reisekosten für Seminare und Veranstaltungen.