

Programm

2025

1. Jahreshälfte

für Gleichstellungsbeauftragte

29. Januar 12:30 - 13:30 Uhr

Lunch Talk: Meine Ziele für 2025

mit Manuela Möller (EAF Berlin)

Im Lunch Talk „Meine Ziele für 2025“ tauschen sich Gleichstellungsbeauftragte aus NRW über ihre politischen Prioritäten und konkreten Schritte bis zu den Kommunalwahlen 2025 aus.

Gemeinsam werden anstehende Veranstaltungen, Tipps und Herausforderungen besprochen – dabei unterstützen sich die Teilnehmenden als Peer-Gruppe, um Lösungen zu finden und gestärkt in die Wahlvorbereitungen zu gehen.

Die Workshops und Lunch Talks finden online statt. Bitte melden Sie sich per Mail an:

 bethechange@rub.de

Programm 2025

für Gleichstellungsbeauftragte

13. Februar 13:30 - 16:00 Uhr

Workshop: zum Thema Mut
mit Manuela Möller (EAF Berlin)

Im Rahmen unseres Projektes zur Förderung der politischen Teilhabe von Frauen bieten wir einen Workshop, der speziell auf die Rolle von Mut im politischen Engagement und im Alltag von Gleichstellungsbeauftragten eingeht. Er lädt dazu ein, sich mit der eigenen Haltung zu Mut auseinanderzusetzen und zu reflektieren, welche Bedeutung dieser für das eigene Handeln im beruflichen und politischen Kontext hat.

Welche Rolle spielt Mut in der Arbeit von Gleichstellungsbeauftragten? Wie können Sie als Multiplikatorin den Mut zu politischen Veränderungen und zu Gleichstellungsthemen fördern? Kann man lernen, die Komfortzone zu verlassen und den eigenen Einfluss auszuweiten? Besondere Aufmerksamkeit widmen wir der Frage: Wann ist Mut klug und wann kann er in Übermut umschlagen? Wie erkennen Sie, wann es Zeit ist, mutig voranzugehen, und wann es besser ist, eine andere Strategie zu wählen?

Der Workshop soll dazu anregen, die eigene Komfortzone zu hinterfragen, eigene Ängste zu reflektieren und Mut als Ressource für Veränderungen zu begreifen. Mut tut gut – und er ist notwendig, um Veränderungen anzustoßen und die politische Teilhabe von Frauen zu stärken.

Programm 2025

für Gleichstellungsbeauftragte

13. März 12:30 - 13:30 Uhr

Lunch Talk: Vorstellung des Buches

„Zu anders für die Macht?“

mit Tannaz Falaknaz, Cécile Weidhofer (EAF
Berlin)

Frauen sind in der Politik auf allen Ebenen unterrepräsentiert – ein Umstand, der sich auch in der öffentlichen Wahrnehmung widerspiegelt. Oft wird über Politikerinnen weniger ihr politisches Engagement und ihre Expertise thematisiert, sondern vor allem ihr Aussehen, ihr Kleidungsstil und die Frage, wie sie Familie und Beruf unter einen Hut bringen. Dies führt zu einer verzerrten Darstellung, die es schwieriger macht, weibliche Vorbilder zu erkennen, die andere Frauen zur politischen Teilhabe ermutigen könnten.

Wir möchten diese Problematik gemeinsam mit den Herausgeberinnen des Buches erörtern. Thematisiert werden zentrale Fragen wie: Welche Erwartungen werden an Frauen in der Politik gestellt? Welche Herausforderungen müssen sie aufgrund von doppelten Standards – etwa in Bezug auf Aussehen, Verhalten oder Kleidungsstil – täglich meistern? Und was braucht es, um die politische Teilhabe von Frauen zu stärken und eine inklusive, gleichberechtigte politische Kultur zu fördern?

Die Lesung bietet eine wertvolle Gelegenheit für Gleichstellungsbeauftragte, ihre eigenen Strategien zur Förderung der politischen Teilhabe von Frauen zu reflektieren und zu erweitern. Durch den Austausch mit den Herausgeberinnen und anderen Teilnehmerinnen können neue Ideen und Ansätze entstehen, wie mehr Frauen ermutigt werden können, sich politisch zu engagieren, sei es durch lokale Initiativen oder auf höherer politischer Ebene.

Programm 2025

für Gleichstellungsbeauftragte

8. April 12:30 - 13:30 Uhr

Lunch Talk: Schutzschild für Gleichstellung:

Wie gehe ich mit Anfeindungen um?

mit Manuela Möller (EAF Berlin)

In dieser einstündigen Veranstaltung möchten wir uns mit einem Thema auseinandersetzen, das immer mehr an Bedeutung gewinnt: Anfeindungen gegenüber Gleichstellungsbeauftragten und Kommunalpolitikerinnen und wie sie sich davor schützen können.

Die Kommunalwahlen 2025 rücken näher, und die Herausforderungen, mit denen Gleichstellungsbeauftragte konfrontiert sind, werden zunehmend komplexer. Wir wollen über Strategien sprechen, wie man sich gegen Angriffe und Diskriminierungen zur Wehr setzen kann und welche rechtlichen sowie praktischen Hilfsmittel zur Verfügung stehen.

Programm 2025

für Gleichstellungsbeauftragte

22. Mai 13:30 - 15:30 Uhr

Workshop: Vereinbarkeit von Familie,
Beruf und kommunalpolitischem Ehrenamt
mit Cécile Weidhofer (EAF Berlin)

Wir laden herzlich zu einem praxisorientierten Workshop ein, der sich mit einem besonders relevanten Thema auseinandersetzt: der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und kommunalpolitischem Ehrenamt. Ziel des Workshops ist es, praxisnahe Lösungen zu erarbeiten, die es Frauen in NRW erleichtern, ein kommunalpolitisches Ehrenamt zu übernehmen, ohne dabei ihre familiären und beruflichen Verpflichtungen zu vernachlässigen – ein Thema, das auch in Ihrer täglichen Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte eine große Rolle spielt.

Cécile Weidhofer, Referentin des Workshops und Autorin der Studie „Mit Kind in die Politik“, wird mit ihrer Expertise und praxisnahen Ansätzen durch den Workshop führen. Sie bringt wertvolle Erkenntnisse zur Vereinbarkeit von Familie und politischem Engagement ein und stellt erfolgreiche Modelle aus verschiedenen Kommunen in Deutschland vor. Diese Best-Practice-Beispiele bieten Ihnen als Gleichstellungsbeauftragte wertvolle Impulse und konkrete Ideen, wie Sie die strukturellen Hürden für Frauen in der Kommunalpolitik in Ihrer eigenen Kommune abbauen können.

Programm 2025

für Kandidierende & interessierte Frauen

5. Februar 19:30 – 21:30 Uhr

Workshop: Wie geht Wahlkampf?

mit Analena Mahler (Politikwissenschaftlerin & Coach)

Für alle, die sich als Kandidat*in in einer Wahlperiode engagieren wollen, ist Wahlkampf mehr als nur eine Notwendigkeit – er ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch wie gestaltet man eine erfolgreiche Kampagne? Was gehört zu einer durchdachten Wahlkampfstrategie, und wie kann man die eigenen Ziele und Botschaften effektiv kommunizieren?

In dem Workshop werfen wir einen Blick auf die wichtigsten Grundlagen des Wahlkampfs: Vom Aufbau eines Teams über die Wahlkampfplanung bis hin zur Ansprache der Wählerinnen. Wir zeigen auf, wie wichtig eine klare Kommunikation, authentische Inhalte und zielgerichtete Aktionen sind, um Vertrauen aufzubauen und Wählerinnen zu gewinnen.

Der Workshop wird geleitet von Analena Mahler. Sie ist Politik-Coach für Mandatsträgerinnen und diejenigen, die es werden möchten.

Programm 2025

für Kandidierende & interessierte Frauen

05. März 12:30 – 13:30 Uhr

Lunch Talk: Auftrittskompetenzen

mit Maria Spießberger (EAF Berlin)

Lampenfieber, Unsicherheit, innere Distanz, wenig Körperbewusstsein – dies alles kann zwischen uns und einem starken Auftritt stehen. Es fehlen uns Techniken, Strategien und der Zugang zu unseren Ressourcen, um gelassen aufzutreten und unsere Inhalte souverän zu präsentieren. Ohne Freude am Auftritt finden wir uns immer wieder in ähnlichen, unangenehmen Situationen, denen wir scheinbar hilflos ausgeliefert sind.

Hier setzt Maria Spießberger an. Sie ist Senior Expert im Team der EAF und als Coach und Trainerin für Karriereplanung, Auftrittskompetenz, Kommunikation und Chancengerechtigkeit tätig.

Programm 2025

für Kandidierende & interessierte Frauen

26. März 19:30 – 21:30 Uhr

Workshop: Macht- und Mikropolitik mit Manuela Möller (EAF Berlin)

Mikropolitik ist das Arsenal jener alltäglichen „kleinen“ Machtmethoden, mit denen innerhalb von Organisationen und Parteien Macht aufgebaut und eingesetzt wird. Der Workshop reflektiert das persönliche Verständnis von Macht und wie sie eingesetzt werden kann, um politische Ziele zu erreichen.

11. April 12:30 – 13:30 Uhr

Lunch Talk: Dein Netzwerk – Dein Erfolg! mit Cécile Weidhofer (EAF Berlin)

Netzwerke für Frauen in der Politik spielen eine entscheidende Rolle dabei, diese Ungleichgewichte zu überwinden. Sie bieten nicht nur einen Raum für Austausch, Unterstützung und Empowerment, sondern auch konkrete Hilfe bei der Karriereentwicklung und strategischen Vernetzung. Warum ist es so wichtig, über solche Netzwerke zu sprechen? Zum einen, weil Frauen oft auf Hindernisse stoßen, die männliche >>>

Programm 2025

für Kandidierende & interessierte Frauen

>>> Kollegen weniger betreffen – sei es durch ungleiche Chancen, Stereotype oder eine fehlende Förderung. Netzwerke bieten einen geschützten Raum, um Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu stärken. Sie ermöglichen es, politische Expertise zu vertiefen, Mentoring zu erhalten und vor allem sichtbar zu werden.

Diese Veranstaltung soll ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig es ist, solche Netzwerke zu fördern und sich aktiv auszutauschen und Tipps für ein erfolgreiches Netzwerk geben. Nur gemeinsam können wir eine politische Kultur schaffen, die Frauen auf allen Ebenen stärkt und in der ihre Perspektiven und Ideen gleichwertig gehört werden.

13. Mai 12:30 – 13:30 Uhr

Lunch Talk: Resilienz

mit Manuela Möller (EAF Berlin)

Wahlkampf und Kommunalpolitik sind herausfordernd. Gut, wenn Politikerinnen und politisch aktive Menschen nicht nur Möglichkeiten der Stärkung, sondern auch Grenzen ihrer individuellen Resilienz kennen. Konfliktfähigkeit und „Nein“-Sagen gehören genauso wie Selbstfürsorge in den politischen Alltag. Kommunalpolitik – für mich und für andere!

Programm 2025

für Kandidierende & interessierte Frauen

10. Juni 12:30 – 13:30 Uhr

Lunch Talk: Erfahrungen aus dem Wahlkampf
mit Tannaz Falaknaz

In dieser Veranstaltung bieten wir einen Raum, in dem die Kandidierenden ihre Erfahrungen aus dem Wahlkampf miteinander teilen können. Welche Hürden haben sie überwunden? Welche Strategien haben sich als besonders effektiv herausgestellt? Und was haben sie aus den Erfolgen und Misserfolgen ihres Wahlkampfes gelernt?

Der Austausch untereinander ist ein wertvolles Mittel, um voneinander zu lernen, Best Practices zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen. Hier können Kandidierende nicht nur ihre persönlichen Geschichten erzählen, sondern auch gemeinsam Ideen entwickeln, wie sie sich noch stärker vernetzen und ihre politischen Ziele weiter vorantreiben können.

Programm 2025

für Kandidierende & interessierte Frauen

25. Juni 19:30 – 21:30 Uhr

Workshop: Umgang mit Hass und Hetze

mit Nina Prehm (EAF Berlin, Vertreterin der *Starken Stelle*)

Mit antifeministischen Einschüchterungsversuchen werden Frauen zunehmend davon abgehalten, sich öffentlich als Politikerinnen zu präsentieren und gesellschaftliche bzw. politische Entscheidungen zu treffen. Daher ist das Sprechen über Hass und Hetze im politischen Alltag essenziell. Im Workshop werden die Formen digitaler Gewalt besprochen und konkrete Handlungsstrategien aufgezeigt, um sich vor Angriffen zu schützen bzw. auf diese reagieren zu können.

Geleitet wird der Workshop von Nina Prehm. Sie ist Senior Expert im Bereich Kommunikation bei der EAF Berlin und zuständig für Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion und Social Media.

Die Workshops und Lunch Talks finden online statt. Bitte melden Sie sich per Mail an:

 bethechange@rub.de