



## MAN(N) MÜSSTE MAL – IN DEN DIALOG KOMMEN!

für Männer

Termin: **10. Oktober 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58  
Referent: Björn Weiß  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145744/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145744/buchung)

Das Leben in einer Familie folgt oft einer Spannungskurve. Wir sind in einem ständigen Wechselbad der Gefühle – auf Höhepunkte folgen Tiefpunkte – wir werden vom Leben ständig auf „Trab gehalten“! Wie kann ich allen Anforderungen als moderner (werdender) Vater, leidenschaftlicher Partner und erfolgreicher Kollege gerecht werden? Mit diesem Anspruch geraten Männer oft an ihre Grenzen. Der interaktive Vortrag bietet (werdenden) Vätern die Möglichkeit, sich über Fragen rund um die Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie auszutauschen. Im Dialog wollen wir uns gegenseitig mit unseren Gedanken bereichern und viele unterschiedliche Möglichkeiten und Wege entdecken, das Leben mit unseren Familien zu gestalten.

Björn Weiß ist ausgebildeter Dialogprozessbegleiter mit langjähriger Erfahrung in der Familienbildung mit Vätern und Männern.



## GRENZEN SETZEN – NICHT NUR BEI BELÄSTIGUNG

für Frauen

Termin: **14. November 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58  
Referent\*innen: Mitarbeiter\*in der Beratungsstelle für Beschäftigte  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145745/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145745/buchung)

Warum fällt es uns manchmal so schwer, „Nein“ zu sagen? Ab wann beginnt grenzüberschreitendes Verhalten? Wo und wann haben wir das Bedürfnis, eine Grenze zu setzen? Während einige zum Beispiel eine Umarmung zur Begrüßung unangemessen finden, fühlen sich andere zurückgewiesen, wenn man sie zu distanziert begrüßt. In dieser LunchBox wird es in einer Einführung generell um das Thema Grenzen gehen und im weiteren Verlauf um das Aufzeigen dieser. Es wird anhand verschiedener Beispiele aus den Bereichen sexualisierte, physische und psychische Gewalt auf die unterschiedlichen Grenzüberschreitungen und auf Abgrenzungsmöglichkeiten eingegangen. Diese LunchBox wird von Mitarbeitenden der Beratungsstelle für Beschäftigte angeboten.

VÄTERKONFERENZ  
20. August 2024  
SAVE THE DATE

### JETZT SCHON VORMERKEN:

Die nächste Väterkonferenz findet am **20. August 2024** in der Erlebniswelt am Fredenbaum statt.

### DIE LUNCHBOX:

Seit 2016 bietet das Gleichstellungsbüro Fortbildungen für alle Mitarbeiter\*innen der Stadt Dortmund in Form einer LunchBox an.

Das Konzept dahinter: Gebündeltes Wissen rund um die Themen Vereinbarkeit und Chancengleichheit zu vermitteln – im Rahmen einer gemeinsamen Mittagspause.

Neben Fachvorträgen erhalten alle Interessierten vorab eine „Lunchbox“, die einen Snack sowie ein Getränk beinhaltet. Die Teilnahme an den LunchBoxen gilt als Fortbildung (1,5 Stunden Dienstzeit zzgl. 30 Minuten persönliche Mittagspause) und ist kostenfrei.

Auf Grund der begrenzten Teilnehmendenzahl werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Falls Präsenzveranstaltungen nicht möglich sein sollten, wird versucht, eine digitale Variante anzubieten.



Impressum:  
Herausgeberin: Stadt Dortmund, Gleichstellungsbüro  
Redaktion: Maresa Feldmann (verantwortlich), Cornelia Rempe, Julia Chafik  
Foto/Grafik: Dortmund-Agentur  
Gestaltung, Satz, Druck: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 12/2023



**PROGRAMM 2024**

Stadt Dortmund  
Gleichstellungsbüro





## ELLBÖGEN ODER EMPATHIE? WIE FRAUEN UND MÄNNER GUT MITEINANDER REDEN

für Frauen und Männer

Termin: **15. Februar 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58  
Referentin: Astrid Windfuhr  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145737/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145737/buchung)

Kennen Sie das auch? In Besprechungen wundern Sie sich z. B. über Sinn und Zweck bestimmter Diskussionsmanöver von Kolleg\*innen oder Sie verstehen nicht, was manche Gesprächspartner\*innen eigentlich sagen wollen. Der Grund: Menschen kommunizieren unterschiedlich! Und sogar die Funktion von Kommunikation wird unterschiedlich wahrgenommen. Inwieweit das etwas mit dem Geschlecht von Sprecherin oder Sprecher zu tun hat, darum geht es in diesem Workshop.

Astrid Windfuhr ist studierte Sprachwissenschaftlerin, Kommunikations-trainerin und Coachin. Mit dem Thema Geschlecht und Kommunikation hat sie sich aufgrund eigener Erfahrungen im Berufsalltag intensiv auseinandergesetzt.



## MACHT HABEN IMMER DIE ANDEREN

für Frauen

Termin: **14. März 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58  
Referentin: Dr. Ruth Müntinga  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145739/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145739/buchung)

Wenn es um Gleichstellung geht, geht es auch immer um Macht. Denn ohne Macht keine Veränderung. In dieser LunchBox beschäftigen wir uns mit dem Begriff Macht, was genau er bedeutet und warum Macht und Machtmissbrauch zwei Paar Schuhe sind. Wir schauen, wie mächtig jede Teilnehmerin bereits ist und schaffen Bewusstsein für die vielen positiven Seiten von Macht. Wie Sie Machtmissbrauch begegnen und Ihre eigene Macht sinnvoll einsetzen können, wird ebenfalls ein Thema sein.

Dr. Ruth Müntinga ist Soziologin & Expertin für Ungleichheits- & Glücksforschung. Sie hat als Beraterin mit Fokus auf wirtschaftliche Auswirkungen von Mitarbeitendenzufriedenheit gearbeitet. Ihr Blick auf Gender aus wissenschaftlicher & politischer Sicht eröffnet neue Perspektiven.



## NEUE (WERDENDE) VÄTER IN ALTEN ROLLEN – WIE AKTIVE VATERSCHAFT GELINGEN KANN

für Männer

Termin: **25. April 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58  
Referent: Heiner Fischer  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145740/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145740/buchung)

Für viele Männer ist das Vatersein und die Vereinbarkeit von Kind und Karriere eine große Herausforderung. Dies führt häufig dazu, dass Mütter die Hauptverantwortung für die Erziehung übernehmen und Väter sich auf die finanzielle Unterstützung konzentrieren. Dieser Vortrag betont die Bedeutung der aktiven Rolle von (werdenden) Vätern in der Kindererziehung, bietet Tipps für eine partnerschaftliche Aufgabenteilung in Familie und Beruf und identifiziert fünf verschiedene Vätertypen.

Heiner Fischer war einige Jahre als Berater und Nachwuchsführungskraft in einem mittelständischen Betrieb tätig, ehe er Sozialmanagement (M.A.) in Kiel studierte. Als systemischer Berater begleitet er Veränderungsprozesse in Unternehmen und Menschen in psychosozialen Krisen.



## DAS DILEMMA DES PERFEKTIONISMUS

für Frauen

Termin: **06. Juni 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: digital  
Referentin: Silke Mekat  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145741/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145741/buchung)

Stress durch Perfektionismus begleitet Sie im Alltag, selbst wenn Sie scheinbar perfekt organisiert sind? Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie mag oberflächlich klappen, doch trotzdem macht sich oft Stress und Unzufriedenheit breit. Perfektionismus kann ein nützliches Streben nach Exzellenz sein, aber wann wird es zum Dilemma? In dieser LunchBox wollen wir im interaktiven Online-Workshop gemeinsam mit Ihnen erkunden, wie (zu) hohe Ansprüche an sich selbst entstehen und wann sie schädlich werden. Zudem setzen wir uns mit dem Konzept des Timeboxings auseinander, um Ihnen praktische Werkzeuge zur effektiven Zeitplanung zu vermitteln. Lassen Sie uns gemeinsam dem gesunden und ungesunden Perfektionismus auf die Spur kommen und Wege finden, wie Sie einen ausgewogenen Umgang damit finden können.

Silke Mekat ist Trainerin, Beraterin, Bloggerin & Coachin mit dem Fokus der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Stressprävention, Selbstorganisation und Zeitmanagement. Seit 2014 ist sie Vertragspartnerin der Haufe Akademie.



## VORURTEILE UNTER DER LUPE: WIE GESCHLECHTERSTEREOTYPE UNSER HANDELN BEEINFLUSSEN

für Frauen und Männer

Termin: **04. Juli 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58  
Referentin: Mariela Samstag  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145742/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145742/buchung)

„Ich habe keine Vorurteile“, sagen wir oft – und doch beeinflussen sie unser Denken und Handeln. In dieser LunchBox erfahren wir, woher das unbewusste Schubladendenken kommt und wie es sich auf unser Verhalten im Arbeitskontext auswirkt. Verschiedene Arten von „Bias“ (Verzerrungen), vor allem in Bezug auf Geschlechter (Gender Bias), werden beleuchtet. Die Referentin stellt Auswirkungen u. a. auf die berufliche Entwicklung von Frauen vor. Wir bekommen Tipps für den Alltag, wie wir Geschlechterstereotypen hinterfragen und selbst geschlechtergerechter handeln.

Mariela Samstag ist Sozialwissenschaftlerin und als Beraterin und Trainerin für Personalmanagement bei der Soziale Innovation GmbH tätig. Besonders am Herzen liegen ihr Gleichstellungsaspekte und die Vereinbarkeit beruflicher und privater Anforderungen.



## UNFAIRER KOMMENTAR? SOUVERÄNE REAKTION!

für Frauen

Termin: **22. August 2024, 12–14 Uhr**  
Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50–58  
Referentin: Ute Einhaus  
Anmeldung: [doo.net/veranstaltung/145743/buchung](https://doo.net/veranstaltung/145743/buchung)

Wir kennen es alle: Ein blöder Spruch, eine Beleidigung oder eine unsachliche Provokation lassen uns manchmal völlig sprachlos zurück. Die gute Nachricht: Spontanität, Schnelligkeit oder entwaffnender Humor sind trainierbar und helfen uns, Regisseurin der Situation zu bleiben. Wir testen praxisnah verschiedene Strategien und ihre Wirkung im Umgang mit schwierigen Menschen und Situationen. Egal, ob Sie deeskalierend sein möchten, Ihr Gegenüber lieber mit Humor entwaffnen oder als Siegerin die Bühne verlassen möchten – für alle Fälle entwickeln wir einen kleinen Erste-Hilfe-Koffer. Aber Vorsicht! Es wird gelacht...

Ute Einhaus ist ausgebildete Schauspielerin, seit 25 Jahren Trainerin für positive Präsenz, Stimme und Kommunikation. Als zertifizierte Business-Coachin ist sie Mitglied im DBVC und IOC.