

Internationaler Frauentag 2026

WIR
SPRECHEN
ES AN!

**Mitbestimmen,
mitgestalten:
MehrWert
Gleichstellung**

Gutschein
für Online-Seminare.
Unser Geschenk für Dich!
Eine kostenlose
Seminarreihe
der IGBCE!



**IGBCE
Frauen**

WIR SPRECHEN ES AN!

**Mitbestimmen,
mitgestalten:
MehrWert
Gleichstellung**

Liebe Kollegin,

der Internationale Frauentag am 8. März ist unser Tag – ein Tag, an dem wir unsere Themen sichtbar machen und gemeinsam für Gleichstellung eintreten.

Als Deine IGBCE setzen wir uns dafür ein, dass Frauen nicht nur mitreden, sondern mitentscheiden: für mehr Vielfalt und gerechte Teilhabe in den Betrieben.

Mit unserer Online-Seminarreihe „Wir sprechen es an!“ laden wir Dich ein, genau das zu tun: hinschauen, diskutieren, Lösungen entwickeln.

Wir sprechen über Herausforderungen im Arbeitsleben, über Rechte und Chancen und zeigen Dir Strategien, die Dich im (Arbeits-) Alltag stärken.

Mach mit! Für mehr Mitbestimmung, mehr Gestaltungskraft und mehr Wert für Gleichstellung!

Wie kannst Du Dich anmelden?

- Wähle von den fünf Seminaren, diejenigen aus, die Dich interessieren.
- Melde Dich über den QR-Code an.
- Rechtzeitig vor dem Termin senden wir Dir den Teilnahmelink per E-Mail zu.

Wir freuen uns auf Dich – denn Du bist es uns wert!

Deine IGBCE-Frauen vor Ort



**Exklusiv
für IGBCE-
Mitglieder**

23.03.2026 • 18–20 Uhr

**Selbstführung:
Klarheit, Fokus und innere
Motivation finden**

Kennst Du das Gefühl, ständig beschäftigt zu sein – aber nicht wirklich voranzukommen? In unserem Online-Seminar erhältst Du Impulse, Deinen Alltag gezielt zu steuern und Prioritäten klar zu setzen - damit Du die Energie findest, Deine persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen.

26.03.2026 • 18–20 Uhr

**Grenzen setzen – Nein
sagen ohne schlechtes
Gewissen**

Wie können wir Grenzen setzen – klar, selbstbewusst und ohne schlechtes Gewissen? Wir sprechen darüber, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen, souverän „Nein“ zu sagen und unsere Handlungsspielräume – (Arbeits-) Alltag zu stärken.

13.04.2026 • 18–20 Uhr

**Macht ist kein Tabu – Wie
Frauen Selbstwirksamkeit
und Einfluss entfalten**

Was bedeutet „Macht“ eigentlich – und warum tun sich gerade Frauen oft schwer mit diesem Begriff? In diesem Seminar geht es darum, Macht neu zu denken: als Gestaltungskraft, als Verantwortung und als gelebte Selbstwirksamkeit.

**16.04.2026 • 18–20 Uhr
KI & Arbeitswelt – Was
Frauen wissen sollten**

Wie KI unsere Arbeitswelt verändert und welche Chancen, Risiken und feministischen Strategien wir jetzt brauchen.

**22.04.2026 • 18–20 Uhr
Sexismus am Arbeitsplatz
erkennen und wirksam
begegnen**

Was ist Sexismus – und wo fängt er an? Wir beleuchten strukturelle und alltägliche Formen, zeigen Handlungsmöglichkeiten auf und geben Raum für Austausch und Empowerment.

Melde Dich einfach über den QR-Code zu Deinen Wunschseminaren an.



www.igbce.de/igbce/frauen/seminaranmeldung



**IGBCE
Frauen**

FAIR WANDELN

10 Punkte für mehr Gleichstellung in der Transformation!

Als IGBCE möchten wir die Transformation so gestalten, dass sich die Gleichstellung von Frauen und Männern in der Arbeitswelt verbessert. Damit die Transformation geschlechtergerecht stattfindet, müssen Zeit, Geld, Macht und die Chancen auf Verwirklichung gerecht verteilt werden.

1. **Faire Arbeitszeiten, bessere Lebensplanung**
2. **Mobile Arbeit fair gestalten**
3. **Faires Lernen, damit Frauen digital gehen**
4. **Gleiche Chancen, gleiche Anerkennung und gleiche Führungs-„fair“antwortung**
5. **Eine faire Rente für Frauen!**
6. **Fair heißt: Null Toleranz für Sexismus!**
7. **Faire Beteiligung sichern**
8. **KI fair nutzen**
9. **Faire Zukunft in der IGBCE**
10. **Gleichstellung in der Gesellschaft verteidigen**



IGBCE
Frauen

www.igbce.de/igbce/frauen