



**HIER BIST  
DU  
RICHTIG!**

Online-Seminare

**VERTRAUENSFRAUENPOWER**

**2025 / 2026**

**BESCHÄFTIGTE BERATEN**

**UND BEGLEITEN**

IG METALL

IG Metall Vorstand

Ressort Frauen und Gleichstellung

# Beschäftigte beraten und begleiten

## Online-Seminare für Vertrauensleute

**Vertrauensleute sind die Schnittstelle zwischen Beschäftigten und der IG Metall. Sie beraten und unterstützen Beschäftigte. In mehreren Online-Seminaren wollen wir Vertrauensfrauen für Beratungssituationen mit Beschäftigten fit machen. Dabei steht bei jedem Termin ein anderes Thema im Fokus.**

### Organisatorisches

Die Seminare richten sich an Vertrauensfrauen der IG Metall und finden auf der Plattform Teams statt. Die Seminare sind kostenfrei und können einzeln besucht werden.

### Anmeldung

Eine Anmeldung ist über [diesen Link](#) möglich.

In Ausnahmefällen ist es möglich, Verdienstausschlag geltend zu machen. Falls dies notwendig sein sollte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Der Zugangslink wird ein bis zwei Werktage vor Seminarbeginn verschickt.



### Kontakt

IG Metall  
Ressort Frauen und Gleichstellung  
Wilhelm-Leuschner-Str. 79  
60329 Frankfurt/M.

[frauen@igmetall.de](mailto:frauen@igmetall.de)

**Vertrauens-  
frauenpower**

# Überblick

| Seminartitel                                                                                 | Datum      | Seite |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| Was steht eigentlich zu Gleichstellung im Koalitionsvertrag?                                 | 03.06.2025 | 4     |
| Betriebsrätin werden? Den nächsten Schritt wagen!                                            | 11.06.2025 | 4     |
| Betriebsrätin werden? Den nächsten Schritt wagen!                                            | 09.09.2025 | 4     |
| Mitgliedergewinnung leicht gemacht: Strategien zur Ansprache potenzieller Neumitglieder      | 22.09.2025 | 4     |
| Den Tag der betrieblichen Entgeltgleichheit betrieblich nutzen                               | 29.09.2025 | 5     |
| Zusammenhalt stärken: Hintergründe und Strategien gegen rechte Denkmuster                    | 06.10.2025 | 5     |
| Betriebliche Aktionen am Tag gegen Gewalt an Frauen                                          | 21.10.2025 | 5     |
| Stress lass nach! – Psychische Belastung erkennen, handeln und vorbeugen                     | 05.11.2025 | 6     |
| Betriebsratswahl 2026: Der gelungene Wahlkampf und gute Öffentlichkeitsarbeit                | 19.11.2025 | 6     |
| Väter ermuntern und begleiten                                                                | 01.12.2025 | 6     |
| Aktiv für den Frauentag                                                                      | 02.12.2025 | 7     |
| Die Welt der Tarifverträge verstehen und betrieblich nutzen                                  | 21.01.2026 | 7     |
| Aktiv für den Frauentag                                                                      | 27.01.2026 | 7     |
| Gewinne neue Mitstreiterinnen im Team IG Metall! Tipps zur Ansprache aus der Praxis          | 19.02.2026 | 7     |
| Rhetorisch glänzen – wie verschaffe ich mir als Frau Gehör?                                  | 03.03.2026 | 8     |
| Queer up your Workplace: Verbündete suchen und Sichtbarkeit zeigen                           | 21.04.2026 | 8     |
| Kluge und strategische Verhandlungsführung: Für mich selbst und meine Kolleg*innen einstehen | 28.04.2026 | 8     |
| Frisch gewählte Betriebsrätin: Frauennetzwerke & Weiterbildung klug und zielführend nutzen   | 06.05.2026 | 9     |
| Teilzeit in Elternzeit und Elterngeld – Vereinbarkeit im Betrieb gestalten                   | 21.05.2026 | 9     |
| Mach dein Thema im Gremium zum Erfolg                                                        | 10.06.2026 | 9     |

## **Was steht eigentlich zu Gleichstellung im Koalitionsvertrag?**

**03.06.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Du möchtest wissen was die neue Bundesregierung plant, um Gleichstellung voranzubringen und wo Leerstellen sind? Dann bist du in diesem Online-Seminar genau richtig. Der Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung hält einige spannende Maßnahmen bereit – so soll beispielsweise das Elterngeld und der Gewaltschutz verbessert sowie Entgeltgerechtigkeit bis 2030 hergestellt werden. Wir wollen euch zu den verschiedenen Maßnahmen sprachfähig machen und aufzeigen, was aus Sicht der IG Metall besonders wichtig wäre.

**Referent\*innen:** Stefanie Geyer (IG Metall)

## **Betriebsrätin werden? Den nächsten Schritt wagen!**

**11.06.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**09.09.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Als aktive (Vertrauens-)Frau im Betrieb stellt sich irgendwann unweigerlich die Frage: Könnte ich mir auch vorstellen, als Betriebsrätin zu kandidieren? In Vorbereitung auf die Betriebsratswahlen 2026 bieten wir einen Austausch zu grundsätzlichen Fragen rund um das Betriebsratsmandat an: Wie bringe ich mich als Kandidatin ins Spiel? Welche Ressourcen an Zeit, Engagement im Betrieb und dem Willen zur Weiterbildung muss ich mitbringen? Welche Voraussetzungen gibt es allgemein für ein Mandat? Welche Bedenken habe ich eventuell vor einer Kandidatur?

**Referent\*innen:** Christina Stobwasser (IG Metall) und Jenifer Plater (IG Metall)

## **Mitgliedergewinnung leicht gemacht: Strategien zur Ansprache potenzieller Neumitglieder**

**22.09.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Eine passgenaue und nahbare Ansprache von Kolleginnen und Kollegen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch welche verschiedenen Strategien können wir verfolgen? Welche Erfolgsfaktoren gilt es zu beachten und wie bleibt man mit Geduld und Freude am Ball und begeistert sein Umfeld für die IG Metall? Erfahrene betriebliche Kolleginnen teilen ihr Wissen und stehen bereit für einen Austausch der besten Praxisbeispiele.

**Referent\*innen:** Christina Stobwasser (IG Metall) und Elisabeth Djumic (IG Metall)

## **Den Tag der betrieblichen Entgeltgleichheit betrieblich nutzen**

**29.09.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Am 04. November findet der Tag der betrieblichen Entgeltgleichheit statt. Ab diesem Tag müssen Frauen bis zum Jahresende arbeiten, um dasselbe Entgelt zu bekommen, das Männer bereits bis hierhin in 2025 verdient haben. Kaum zu glauben, dass wir beim Thema Entgelt immer noch so gewaltige Unterschiede überwinden müssen. Der Tag eignet sich deshalb gut, um betriebliche Aktionen durchzuführen, mit Frauen über ihre Bezahlung zu sprechen und das Thema betrieblich als IG Metall voranzutreiben. Im Seminar werden Materialien, mögliche Aktionen und gute Praxisbeispiele vorgestellt.

**Referent\*innen:** Christina Stobwasser (IG Metall)



**Vertrauens-  
frauenpower**

## **Zusammenhalt stärken:**

### **Hintergründe und Strategien gegen rechte Denkmuster**

**06.10.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Der Rechtsruck ist allgegenwärtig. Wie und warum gelingt es rechten Parteien oder Listen aktuell so gut, andere für ihre Vorstellungen zu begeistern? Und was können wir tun, um mit diesen Kolleg\*innen wieder ins Gespräch zu kommen und im besten Fall von unseren gewerkschaftlichen Werten zu überzeugen?

**Referent\*innen:** Hanna Kaiser (IG Metall) und Stefanie Geyer (IG Metall)

## **Betriebliche Aktionen am Tag gegen Gewalt an Frauen**

**21.10.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Am 25. November ist der Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen. Die Fälle von Gewalt in Partnerschaften steigen. Auch sexuelle Belästigung im Betrieb ist zunehmend ein Thema. Aus diesem Grund gibt es immer mehr betriebliche Aktionen, um klare Kante gegen Gewalt zu zeigen. Wir, die aktiven IG Metalller\*innen im Betrieb, sind davon überzeugt: Wenn wir im Betrieb mit gutem Beispiel vorangehen, kann dies positive Auswirkungen auf das private Umfeld haben. Im Seminar werden gute betriebliche Beispiele und Material vorgestellt und Erfahrungen ausgetauscht.

**Referent\*innen:** Elisabeth Djumic (IG Metall), Pia Bräuning (IG Metall) und erfahrene betriebliche Kolleg\*innen

## **Stress lass nach! – Psychische Belastung erkennen, handeln und vorbeugen**

**05.11.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Psychische Belastung am Arbeitsplatz bleibt oft unerkannt – dabei ist frühzeitiges Handeln entscheidend. In diesem Online-Seminar geht es darum, Stresssymptome wahrzunehmen, sensibel zu reagieren und Kolleg\*innen wirkungsvoll zu unterstützen. Gemeinsam stärken wir Handlungssicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen – für mehr Klarheit, Gesprächsbereitschaft und Prävention im Betriebsalltag.

**Referent\*innen:** Elisabeth Djumic (IG Metall) und Dr. Maxie Kneist (Ober- und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie)

A purple circular logo with the text "Vertrauensfrauenpower" in white, slanted font.

## **Betriebsratswahl 2026: Der gelungene Wahlkampf und gute Öffentlichkeitsarbeit**

**19.11.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Bei Vorbereitung der Betriebsratswahlen gibt es viele Dinge zu beachten. Um mit einem guten Wahlergebnis voller Rückenwind in die Amtszeit zu starten, ist auch eine gute Öffentlichkeitsarbeit und ein gutes Stück Selbstvermarktung entscheidend. Erfahrene Betriebsrätinnen berichten und stehen zur Diskussion bereit.

**Referent\*innen:** Christina Stobwasser (IG Metall) und erfahrene betriebliche Kolleg\*innen

## **Väter ermuntern und begleiten**

**01.12.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Väter, die sich aktiv in die Betreuung ihrer Kinder einbringen oder auch eine längere Elternzeit nehmen wollen, stoßen immer noch auf viele Widerstände. Wie können wir Vätern unterstützen, die auf solche Widerstände treffen? Wie können wir die betriebliche Kultur so verändern, dass mehr Väter sich „trauen“ ihre Arbeitszeit zu reduzieren und/oder in Elternzeit zu gehen? Wie können wir Vätern verdeutlichen, dass eine Mitgliedschaft in der IG Metall gewinnbringend für sie ist, um besser ihre Bedürfnisse nach mehr Vereinbarkeit durchzusetzen?

**Referent\*innen:** Volker Baisch (Väter gGmbH) und Maria Seitz (IG Metall)

## **Aktiv für den Frauentag**

**02.12.2025, 16.30 - 18.00 Uhr**

**27.01.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Der Internationale Frauentag ist ein wichtiges Datum, um Gleichstellung im Betrieb voranzubringen. Wie können wir den Frauentag zur Mitgliederansprache und -gewinnung nutzen? Welche betrieblichen Aktionen können wir rund um den Frauentag 2026 planen? Welche zentralen Angebote gibt es zum Frauentag? Die beiden Termine bauen nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden.

**Referent\*innen:** Elisabeth Djumic (IG Metall) und Stefanie Geyer (IG Metall)



**Vertrauens-  
frauenpower**

## **Die Welt der Tarifverträge verstehen und betrieblich nutzen**

**21.01.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Die Welt der Tarifverträge der IG Metall ist eine sehr vielfältige und folgt unterschiedlichen Regeln und Dynamiken. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die unterschiedlichen Arten von Tarifverträgen: Was ist der Unterschied zwischen einem Mantel-, Flächen- und Haus-Tarifvertrag? Wie funktioniert beteiligungsorientierte Tarifarbeit im Betrieb und welche Voraussetzungen müssen für den Abschluss von Tarifverträgen vorliegen? Wie können betriebliche Akteure sich auf den Weg zu einem (neuen) Tarifvertrag machen?

**Referent\*innen:** Christina Stobwasser (IG Metall) und Lale Dornblut-Wolters (IG Metall)

## **Gewinne neue Mitstreiterinnen im Team IG Metall!**

### **Tipps zur Ansprache aus der Praxis**

**19.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Eine passgenaue und nahbare Ansprache von Kolleginnen und Kollegen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch welche verschiedenen Strategien können wir verfolgen? Welche Erfolgsfaktoren gilt es zu beachten und wie bleibt man mit Geduld und Freude am Ball und begeistert sein Umfeld für die aktive Arbeit in der IG Metall? Erfahrene betriebliche Kolleginnen teilen ihr Wissen und stehen bereit für einen Austausch der besten Praxisbeispiele.

**Referent\*innen:** Elisabeth Djumic (IG Metall) und Christina Stobwasser (IG Metall)



## **Rhetorisch glänzen – wie verschaffe ich mir als Frau Gehör?**

**03.03.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Ob im Meeting, auf Versammlungen oder im direkten Gespräch: Frauen erleben oft, dass ihre Stimme überhört oder unterbrochen wird. In diesem Online-Seminar geht es darum, wie du dich rhetorisch souverän, klar und selbstbewusst positionierst. Mit praktischen Übungen und gezielten Impulsen stärkst du deinen Auftritt – für mehr Gehör, Wirkung und Durchsetzungsfähigkeit im betrieblichen Alltag.

**Referent\*innen:** Elisabeth Djumic (IG Metall) und erfahrene betriebliche Kolleginnen



**Vertrauens-  
frauenpower**

## **Queer up your Workplace:**

### **Verbündete suchen und Sichtbarkeit zeigen**

**21.04.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Gewerkschaft und Queer? Das passt – und ist wichtiger denn je. Eine solidarische Arbeitswelt bedeutet, queere Perspektiven sichtbar zu machen, Verbündete zu stärken und konkrete Zeichen im Betrieb zu setzen. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Sichtbarkeit gelingt – und schauen uns ganz praktisch an, wie Aktionen rund um den CSD und Veranstaltungen zum Thema im Betrieb geplant und umgesetzt werden können.

**Referent\*innen:** Elisabeth Djumic (IG Metall)

## **Kluge und strategische Verhandlungsführung: Für mich selbst und meine Kolleg\*innen einstehen**

**28.04.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Eine selbstbewusste Haltung und kluges Verhandlungsgeschick gehören in den „Werkzeugkoffer“ von Vertrauensfrauen. Sie sind täglich als Agentin für Kolleg\*innen im Betrieb unterwegs und klären Anliegen der Beschäftigten. Hierbei gibt es häufig „etwas auszuhandeln“ und eine Übereinkunft zu erzielen. Beim Verhandeln gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede, diese werden wir im Rahmen des Workshops diskutieren, aber vor allem wollen wir inspirieren und Zutrauen in die eigene Verhandlungskompetenz stärken.

**Referent\*innen:** Christina Stobwasser (IG Metall) und Marion Houben (denkbar Coaching)



## **Frisch gewählte Betriebsrätin: Frauennetzwerke & Weiterbildung klug und zielführend nutzen**

**06.05.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Der erste Schritt ist getan – nach einem erfolgreichen Wahlkampf und der angenommenen Wahl steht ein ganz neuer beruflicher und privater Lebensabschnitt an. Dieser Workshop gibt eine erste Orientierung, welchen Themen sich frisch gewählte Betriebsrätinnen unbedingt widmen sollten und wie sie ihre neue Rolle mit Leben füllen können. Erfahrene Betriebsrätinnen berichten aus der Praxis und geben Tipps für die ersten Monate im neuen Amt.

**Referent\*innen:** Erfahrene Betriebsrätinnen und Christina Stobwasser (IG Metall)



## **Teilzeit in Elternzeit und Elterngeld – Vereinbarkeit im Betrieb gestalten**

**21.05.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Mit der Einführung des Elterngeld Plus und des Partnerschaftsbonus wurde das Ziel verfolgt, die Betreuungsarbeit gerechter zwischen beiden Eltern teilen aufzuteilen. Dennoch wird die Elternzeit und das Elterngeld immer noch überwiegend von Müttern in Anspruch genommen. Im Online-Seminar klären wir gesetzliche Grundlagen und Begriffe. Außerdem diskutieren wir wichtige Punkte für die Beratung: Wie kann Elternzeit möglichst partnerschaftlich aufgeteilt werden? Wie lassen sich Fallen vermeiden? Was gilt es zu beachten, wenn Kolleg\*innen nach der Elternzeit in Teilzeit arbeiten wollen?

**Referent\*innen:** Maria Seitz (IG Metall)

## **Mach dein Thema im Gremium zum Erfolg**

**10.06.2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

**Inhalte:** Wie kann ich meine eigenen Ideen und Themen möglichst erfolgsversprechend bei den Vertrauensleuten oder in einer Betriebsratssitzung einbringen? Was sind meine „roten Knöpfe“ und wie kann ich sie für mich positiv nutzen? Wie gehe ich möglichst souverän mit Einwänden und Gegenstimmen um? Wie gehe ich stark und klar durch „heiße“ Diskussionen?

**Referent\*innen:** Christina Stobwasser (IG Metall) und Bettina Hafner (Kommunikationstraining & Coaching)



Impressum: IG Metall Vorstand, Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt am Main, vertreten durch den Vorstand, Erste Vorsitzende: Christiane Benner, Kontakt: [vorstand@igmetall.de](mailto:vorstand@igmetall.de) V.i.S.d.P. /Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Stefanie Geyer, IG Metall Ressort Frauen und Gleichstellung, Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt, Kontakt: [frauen@igmetall.de](mailto:frauen@igmetall.de)