



### Ziele

#### Die Teilnehmenden

- gewinnen an Handlungssicherheit in grenzverletzenden, unfairen und diskriminierenden Situationen
- kennen hilfreiche Handlungsmöglichkeiten, um sich zu schützen
- setzen sich mit ihrer eigenen Wahrnehmung von Konfliktsituationen und Grenzverletzungen auseinander
- kennen ihre Rechte, wissen welche Verantwortung Vorgesetzte haben und wo sie sich Hilfe und Unterstützung holen können

### Inhalte

#### 1) Wahrnehmung und Sensibilisierung

- Anhand von Beispielen grenzverletzende, unfaire und diskriminierende Situationen erkennen:
  - Unterscheidung Flirt und Belästigung
  - Wo liegt die Grenze zwischen Mobbing, Diskriminierung und unfreundlich sein?
  - Grenzverletzung, Mobbing und Diskriminierung durch Vorgesetzte, Arbeitskollegen und Kunden
- Erkennen von eigenen Stressreaktionen und Umgang damit

#### 2) Selbstbehauptung und Schutz

- Selbstbehauptung wird anhand von Beispielen und in Rollenspielen geübt (Wirkung der eigenen Körpersprache, frühzeitige und klare Grenzsetzung, Doppel-Stopp Regel)
- Wie kann ich meine Kolleg\*innen unterstützen?

#### 3) Rechte und Vorgehen bei konkreten Vorfällen

- Vertiefung: Rechte der Mitarbeitenden und Fürsorgepflicht der Arbeitgebenden
- Vorgehen in konkreten Situationen (Praxisbeispiele: Grenzverletzungen durch Vorgesetzte, Arbeitskolleg\*innen, Kunden), Rollen und Verantwortlichkeiten
- Folgeabwägungen
- Ansprechstellen, interne und externe Angebote, hilfreiche Adressen