



 **13.05.2026**

 **16:30-18:00**

 **kostenfrei**

 **Zoom**

(UN-)MASKING

In unserem **kostenfreien Online-Workshop für neurodivergente Frauen** sprechen wir darüber, was “Masking” eigentlich bedeutet. Welche Gründe gibt es für diese Anpassungsstrategie, wo ist sie sinnvoll und welche Risiken bringt es mit? Und was kann man am Arbeitsplatz einfordern, um seltener maskieren zu müssen?

Anmeldung bis 08.05.:

koko@frauenbildungsnetz.de

INHALT

Du bist **neurodivergent** und möchtest für dich herausfinden, was **Masking** eigentlich ist und welche Anpassungen am Arbeitsplatz hilfreich sein können, um sich weniger verstellen zu müssen?

Dann bist du in unserem **kostenfreien Online-Workshop** genau richtig!

Wir schauen uns gemeinsam an, welche **Formen** des Maskierens es gibt und welche **Auswirkungen** - positiv wie negativ - diese Strategie haben kann. Dabei soll es auch um deine **Erfahrungen** gehen. Wo maskierst du? Wo unterstützt es dich tatsächlich und wo nimmt es dir eigentlich nur Kraft?

Freue dich auf eine Mischung aus **Input** und **Austausch** sowie ausreichend Platz für deine Fragen.

Inhaltlich wird sich dieser Workshop an den **Grundlagen** von Masking und seinen Auswirkungen orientieren.

KONZEPT

Diese Veranstaltung ist für **neurodivergente Frauen**, die sich in Ausbildung, Studium, Weiterbildung, Arbeit etc. befinden oder auf der Suche danach sind.

Für die Teilnahme wird **keine offizielle Diagnose** benötigt.

Wir bemühen uns bei unseren Veranstaltungen um **möglichst wenig Barrieren**.

Für dieses Format werden z.B. **Live-Untertitel** in Zoom angeboten.

Das Einschalten von Kamera und Mikro ist **freiwillig** und keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Wir **verzichten** in unserem Workshop-Konzept auf **Breakout-Rooms** und **Gruppenarbeiten**.

Ihr braucht weitere Tools, um teilnehmen zu können? **Kommt gerne auf uns zu und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung.**

ABLAUF

16.25 Uhr

- Ankommen und Technik-Check

Ab 16:30 Uhr

- Vorstellung Projekt und Workshopleitung
- Bedeutung “Masking”
- gemeinsames Brainstorming: “Welche Formen von Masking gibt es eigentlich”
- gemeinsames Brainstorming: “Welche Auswirkungen kann Masking haben?”

10 Minuten Pause

- gemeinsames Brainstorming: “Woran merkt man, dass man maskiert?”
- Reflexionsfragen
- Wo ist masking vielleicht sinnvoll/ notwendig?
- Wie kann ich meinem Arbeitsumfeld kommunizieren, was ich brauche, um weniger zu maskieren?
- Raum für Fragen & weiteren Austausch

Ab 17:50 Uhr

- Feedbackrunde, mit Online-Formular
- Abschluss