



09.06.2026



16:30-18:00



kostenfrei



Zoom

NEURODIVERGENZ: TOOLS FÜR DEN JOB

In unserem **kostenfreien Online-Workshop für neurodivergente Frauen** sprechen wir über Methoden, Werkzeuge und Hilfsmittel, die am eigenen Arbeitsplatz zum Einsatz kommen können, um z.B. Reize zu filtern, strukturiert zu arbeiten oder sich selbst zu regulieren.

Anmeldung bis 05.06.:

koko@frauenbildungsnetz.de

INHALT

Wie lassen sich **Reize filtern**, damit ich mich konzentrieren kann? Was brauche ich, um mich in Meetings **wohl zu fühlen**? Wie kann ich meine Pause gestalten, um mich wirklich zu **erholen**? Und was hilft mir, meine Aufgaben besser zu **strukturieren**?

Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns gemeinsam im Online-Workshop. Wir stellen **verschiedene Tools** für den Arbeitsplatz vor, geben **Lösungsstrategien** für unterschiedliche Szenarien an die Hand und tauschen uns über **gesammelte Erfahrungen** aus.

Dabei berücksichtigen wir **unterschiedliche Bedürfnisse** neurodivergenter Menschen im Arbeitsalltag und beleuchten **verschiedene Berufsgruppen**.

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

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
- Einführung Neurodivergenz & Arbeit
- gemeinsames Brainstorming: “Welche Herausforderungen begegnen dir im Job?”
- Barrieren am Arbeitsplatz
- Auswirkungen von Barrieren am Arbeitsplatz
- Tools für die aktive Arbeitszeit

10 Minuten Pause

- Tools für Pausenzeiten
- gemeinsames Brainstorming: “Welche Tools habt ihr schon ausprobiert/ könnt ihr empfehlen?”
- Wie finde ich das geeignete Tool für mich?
- Einsatz von Tools im Job kommunizieren
- Raum für Fragen & weiteren Austausch

Ab 17:50 Uhr

- Feedbackrunde, mit Online-Formular
- Abschluss