



12.11.2026



kostenfrei



10:00-11:30



Zoom

PRIORITÄTEN SETZEN MIT NEURODIVERGENZ

In unserem **kostenfreien Online-Workshop für neurodivergente Frauen** wollen wir nochmal ganz genau darauf schauen, wie man eigentlich Prioritäten setzt.

Anmeldung bis 10.11.:

koko@frauenbildungsnetz.de

INHALT

Welche Aufgaben sind wirklich **dringend** und welche sind eigentlich nur **laut**, aber haben Zeit. Das einzuschätzen, fällt vielen Menschen schwer.

In diesem Workshop gucken wir uns deswegen gemeinsam an, wie man als **neurodivergente Person** mit **unterschiedlichen Methoden** arbeiten kann, um diese Einschätzung vorzunehmen.

Dabei sollen nicht nur Strategien vorgestellt, sondern auch gleich **angewendet** werden. Habt daher gerne **Zettel und Stift** oder ein anderes Medium parat, auf dem ihr **arbeiten** könnt.

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

09:55 Uhr

- Ankommen und Technik-Check

Ab 10:00 Uhr

(inkl. 10 min. Pause mittig im Workshop)

- Vorstellung Projekt und Workshopleitung
- Einführung Prioritäten & Neurodivergenz
- gemeinsames Brainstorming: “Was fällt dir am Prioritätensetzen schwer?”
- Lösungsstrategien für spezifische Schwierigkeiten
- Methodenübung: Welche Methode spricht dich an? Sortiere fünf Aufgaben anhand der neuen Strategie und teste, wie es für dich funktioniert
- Auswertung und gemeinsamer Blick: Wo liegen die Schwierigkeiten? Was kann man noch anpassen?
- Raum für Fragen & weiteren Austausch

Ab 11:20 Uhr

- Feedbackrunde, mit Online-Formular
- Abschluss