



Sehr geehrte Unterstützerinnen und Unterstützer, Unternehmensvertreterinnen und Unternehmensvertreter,

„girlsatec – Achtsam durch den Advent“

Achtsam im (Arbeits-)Alltag war das Motto unseres *girlsatec*-Botschafterinnen-Wochenendes im Oktober. Elf Botschafterinnen nahmen gemeinsam mit dem *girlsatec*-Projektteam an dem Weiterbildungswochenende in der Schorfheide teil.

Es gab einen Austausch darüber, was im Arbeitsalltag und im Privaten Stress verursacht, wie diesen Stressoren aktuell und in Zukunft begegnet werden kann. Zukunftsängste, soziale und gesellschaftliche Verpflichtungen, die Informationsflut durch (soziale) Medien, zu starre Pläne, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, aber auch die Angst vor Veränderung, Grübeln und Überforderung sind gegenwärtige Faktoren, die bei vielen Menschen und den jungen Frauen Stress verursachen können.



Inspirierte *girlsatec*-Botschafterinnen nach dem Seminarwochenende zum Thema „Achtsamkeit“

Neben Entspannungsübungen, angeleiteter Meditation und kleinen Übungen für den Alltag gab es Möglichkeiten zum Austausch untereinander und zur gegenseitigen Ermutigung. Besonders die Herausforderungen der Corona-Pandemie, aber auch fordernde Situationen im Arbeits- und Ausbildungskontext waren Themen, die eine besondere Präsenz erhielten. Zusätzlich erstellten die Botschafterinnen auch eigene „Achtsamkeitsübungen“. Das „**Werkzeuge-Yoga**“ soll für Achtsamkeit im Arbeitsalltag ermutigen.



Der *girlsatec* Adventskalender 2022

Das selbst kreierte „Werkzeuge-Yoga“ finden Sie in Form des diesjährigen *girlsatec*-Adventskalenders auf unseren Social Media Kanälen. Achtsam durch den Advent – So gehen wir durch den Dezember und verbinden gleich zwei schöne Dinge: Werkzeuge & Yoga. Schauen Sie gerne bei unserem [Instagram-Account](#) oder [Facebook](#) vorbei, öffnen Sie mit uns Türen und entdecken Sie 24 Yoga-Posen, die an (Lieblings-)Werkzeuge erinnern. Zusätzlich geben die Botschafterinnen kleine Inspirationen zum Thema Achtsamkeit, um mit mehr Gelassenheit durch den Dezember zu kommen.



Technik-Camp in den Herbstferien

In diesen Berliner Herbstferien konnten zwölf Schülerinnen und Schüler erneut in die Welt der Technik eintauchen. Beim Technik-Camp vom 31. Oktober bis zum 4. November durften sich die Teilnehmenden im Löten von Kürbis und Fledermaus (passend zu Halloween), im Programmieren und in der Metallverarbeitung ausprobieren.

Einblicke in die Praxis wurden bei der [GE Power GmbH](#) und bei [Stadler](#) in Form von Unternehmensbesuchen ermöglicht. Als Turbinenhersteller für Kraftwerke konnten wir bei GE Power Turbinen betrachten, bevor diese zum Einsatz kommen. Es gab spannende Einblicke in die Auswuchtanlage und viele interessante Informationen zum Vorgang des „Auswuchtens“.



girlsatec Technik-Camp in den Herbstferien

Beim Schienenfahrzeugproduzenten Stadler konnten die Schüler*innen den Prozess der Planung und Produktion der Berliner U-Bahn und anderer Züge durchlaufen. Angefangen im Computerprogramm

wurden bestimmte Bauteile, die in den Fahrzeugen verbaut werden, gesucht. Anschließend wurde deren Standort im Zug definiert und später in der Montagehalle gefunden.



Die Technik-Camper:innen beim Unternehmensbesuch bei GE

Ausblick 2023

Am 27.03.2023 öffnen wir wieder die Türen des ABB Ausbildungszentrums Berlin und bieten Unternehmen die Möglichkeit sich beim Unternehmensbasar zu präsentieren. Wenn Sie sich beteiligen möchten, [melden Sie sich gern bei uns](#).

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihre Unterstützung und wünschen eine schöne & achtsame Advents- und Weihnachtszeit, einen gesunden Jahreswechsel sowie guten Start in das Jahr 2023!

Wenn Sie in Zukunft keine E-Mails mehr von *girlsatec* erhalten möchten, können Sie sich über folgenden Link mit einer formlosen E-Mail abmelden: [Bitte zukünftig keine E-Mails mehr schicken](#).

VERANSTALTUNGEN IM NEUEN JAHR 2023

27.03.2023

Tag der offenen Tür im ABB Ausbildungszentrum Berlin

27.04.2023

Girls' Day 2023