

Frauen-Empowerment

Stärken und Fähigkeiten bewusst einsetzen

Viele Frauen sind sich ihrer Ressourcen nicht bewusst oder nehmen sie als allzu selbstverständlich hin. Schwächen hingegen dramatisieren sie. Dadurch gelingt es Frauen oft nicht, sich durchzusetzen, ihre eigene Meinung zu vertreten und dafür Anerkennung zu erlangen.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit den Fragen: Wie kann ich meine Stärken und Fähigkeiten optimal einsetzen? Wie gelingt mir ein selbstbewusster Auftritt? Wie kommen meine eigenen Interessen zum Tragen? Wie erreiche ich meine Ziele?

Lernziele

- Sie können Ihre Ressourcen gezielt einsetzen
- Sie können freier und selbstbewusster vor anderen Menschen auftreten
- Sie bringen Kritik konstruktiv an und nehmen sie souverän an
- Sie kennen Mittel und Wege, um ihre persönlichen und die unternehmerischen Ziele miteinander zu vereinbaren

Inhalte

- Biografie als Erfahrungsschatz und Ressource
- Eigene Interessen versus fremde Interessen
- Zwischen Anpassung und Widerstand
- Selbstbewusster Auftritt
- Vertrauen und Zutrauen
- Kritikgespräche vorbereiten und durchführen
- Argumentieren - überzeugen - kritisieren - wertschätzen
- Sich messbare Ziele stecken – Schritte planen, die zum Ziel führen

Methoden

Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Erfahrungsaustausch, Time-Line, kreative Methoden. Wir arbeiten systemisch, lösungs- und ressourcenorientiert.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Frauen, sich ihrer Ressourcen bewusst werden wollen und Wege suchen, um ihre Ziele zu erreichen.

Dauer

3 Tage

Beginn, Ort und Kosten

Nach Absprache - je nach geografischer Herkunft der Interessentinnen.

Leitung

Irmgard Keiser, dipl. Psych. FH, Arbeits- und Organisationspsychologin
Trix Angst, dipl. Psych. FH, Arbeits- und Organisationspsychologin

Information und Anmeldung

www.trixangst.ch
seminare@trixangst.ch
Telefon 043 233 83 93