

Frauen-Empowerment

Meine 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 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 setzen Ihre Ressourcen gezielt ein und treten freier und selbstbewusster vor anderen Menschen auf. Sie bringen Kritik konstruktiv an und nehmen sie souverän an. Sie kennen Mittel und Wege, um ihre persönlichen 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 ressourcen-orientiert.

Dauer

3 Tage (1 Tag plus 2 Tage innerhalb von 4 bis 6 Wochen)

Beginn und Ort

Dienstag, 29. März 2011, die Folgetage werden gemeinsam festgelegt. Peripher, Zweierstrasse 176, Zürich www.peripher.ch

Kosten

Fr. 1600.- inkl. Kursmaterial, Mittagessen, Pausenverpflegung und Getränke

Leitung

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

Information und Anmeldung

seminare@trixangst.ch
Telefon 043 233 83 93