



Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen
Aachen • Düren • Heinsberg

Seminarangebot		
„Mutige Kommunikation für Frauen“		
Zielgruppe		alle interessierten Mitarbeiterinnen
Inhalt/Themen		<p>Sagen Sie ohne Umschweife, was Sie wollen? Vertreten Sie Ihre Interessen, ohne Angst, dass man Sie dann nicht mehr mag? Können Sie sich gegen Ansprüche anderer abgrenzen und tatsächlich “Nein” sagen? Können Sie an anderen Menschen Kritik üben? Fällt Ihnen immer etwas ein, wenn Sie unfair angegriffen oder beleidigt werden?</p> <p>Wenn Sie auf all diese Fragen eher mit “nein” geantwortet haben, dann sind Sie nicht allein. So wie Ihnen ergeht es vielen Frauen auch heute noch am Arbeitsplatz. Hier können Sie Ihren Kommunikationsstil reflektieren und alternative Möglichkeiten ausprobieren. Abgestimmt auf die erlebten Situationen werden die eigenen Ressourcen erweitert, um angemessen reagieren zu können. Klarheit und Entschlossenheit stehen im Vordergrund, wenn es darum geht die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen. Individuelle Handlungsstrategien für alltägliche Grenzüberschreitungen, Diskriminierungen, im beruflichen Kontext, werden entwickelt und in Übungen umgesetzt. Das Konzept ist ganzheitliches und setzt bei den individuellen Stärken der Teilnehmerinnen an.</p> <p>Gruppenarbeiten, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Rollenspiele, mentales Training, Techniken der Selbstbehauptung und Gespräche, bieten Gelegenheit zu Austausch und Reflexion</p>
Referent/in		Claudia Becker
Weitere Infos		Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt.