

## Frauen führen anders!

### Führungstraining



Frauen in Führung – zunehmend eine Selbstverständlichkeit und dennoch nicht einfach. Oft mehr als bei männlichen Führungskräften werden ein selbstsicheres und klares Auftreten, ein hohes Maß an Verantwortungsgefühl, Entscheidungs- und Konfliktfähigkeit erwartet. Damit Sie den Führungsanforderungen gelassen begegnen können, lohnt es sich:

- sich mit dem eigenen Führungsstil auseinanderzusetzen
- die Fähigkeit auszubauen, Mitarbeitende zu motivieren und ein Team weiterzuentwickeln
- die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit zu erweitern
- und Ihre Überzeugungs- und Durchsetzungskraft zu stärken

#### Inhalte:

- Wie führen? Führungsstile und Führungsverhalten
- Wie führen Frauen, wie Männer?
- Wer bin ich? Persönliche Ressourcen
- Stellvertreterin? Projektleiterin? Laterales Führen
- Wie führe ich? Das eigene Führungsprofil
- Motivationstheorien – womit motiviere ich Frauen, bzw. Männer? Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Die besondere Situation in Veränderungsprozessen
- Selbst- und Mitarbeitenden-Einschätzung verbessern
- Kommunikation und Konfliktverarbeitung
- Souveränes Auftreten: Selbstsicher und durchsetzungsfähig
- Zwei streiten sich? Die Führungskraft als Vermittlerin
- Personalgespräche zielgerichtet führen

**Termin: Mo–Mi, 4.–6. Mai 2020, Mo 11 bis Mi 15 Uhr**

**Ort:** Wald-Michelbach im Odenwald-Institut

#### Seminargebühr:

300 € für Privatzahlende

400 € für Firmen, Einrichtungen und Selbständige

plus Ü/V 136,50 € (DZ), 168,50 € (EZ)

Informationen unter [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)

**Trainerin:** Carolin Fey, M.A. Allg. Rhetorik, Kommunikations-trainerin, Geschäftsführerin der FRAUENKOLLEG GmbH

## Körper-Stimme-Auftritt

### Souveränitätstraining



Ein Vortrag auf einer Konferenz, ein Referat, ein Pitch in der Redaktion, ein Vorstellungsgespräch, eine Besprechung ... Eine wichtige Chance sich zu zeigen und für einen beruflichen Aufstieg zu positionieren. Dieses Training bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen, dem gefürchteten *Alleysonyou-Moment* zu stellen und sich dort bewusst zu erleben. Sich auszuprobieren und die eigene Stärke (wieder) zu entdecken. Es bereitet Sie mit Übungen und Tricks auf dieses *Ausgestellt-Sein* vor, und kehrt Ihre vorherige Angst oder Unwohlsein in Selbstverständnis und Stärke. Es kann sie sogar in Freude und Lust verwandeln und es wird Ihre Wirkung völlig umkehren. In 20 Jahren Bühnentätigkeit, habe ich ein Training entwickelt, dass sich auf jeden anderen Beruf und jede Berufsrealität anwenden lässt. Eine Schauspieler\*in stellt sich nie ohne eine Probe auf die Bühne. Nur fürs Leben probt keine. Warum eigentlich?!

#### Inhalte:

- Körper-, Aufwärm- und Sensibilisierungsübung, Untersuchung der eigenen Körpersprache, Übungen zur Wechselwirkung Körper/Gedanken/Körper
- Atemtraining, Stimmaufwärm- und Stimmumfangübung Indifferenzlage, eigene Stimmwahrnehmung, Artikulation, schnelle Hilfen für öffentliches Sprechen
- In dem geschützten Raum des Trainings erproben von Auftritts-/Sprech-/Vorstellungs-Situationen anhand von Schauspielübungen und freiem Ausprobieren. Lernen, Erleben und Umsetzen

**Termin: Do–Fr, 2.-3. Juli 2020, jeweils von 9–17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, GENO-Haus

#### Seminargebühr:

360 € für Privatzahlende

460 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige

inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

**Trainerin:** Vera Weisbrod, Schauspielerin und Sprecherin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

## Selbstmarketing

### Die eigenen Kompetenzen sichtbar machen



Beruflicher und privater Erfolg hängen wesentlich von der eigenen Außenwirkung ab. Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck! Umso wichtiger ist es, die eigenen Kompetenzen zu kennen und ins rechte Licht zu rücken – denn Frauen könnten beruflich viel erfolgreicher sein, wenn sie nicht so häufig ihr Licht unter den Scheffel stellen würden.

Sich positiv und authentisch zu präsentieren, die eigenen Stärken und Ziele zu benennen, ist nicht gleichzusetzen mit Wichtigtuerei oder Angeberei. Eine positive Selbstvermarktung stärkt nicht nur das Bild nach Außen und erhöht die Außenwirkung, sondern verändert auch das eigene Selbstbild zum Positiven.

**Ziel: Präsenz und Wirkung durch bewusstes Selbstmarketing erhöhen und sich hierdurch besser zu positionieren und zu profilieren**

#### Inhalte:

- Der erste Eindruck zählt!
- Wahrnehmung: Selbstbild und Fremdbild
- Wirkung: Hochstatus und Tiefstatus
- Kompetenzen: Stärken erkennen und gezielt benennen
- Ich kann mehr als ich denke
- Meine beruflichen Ziele – da will ich hin
- Mein Elevator Pitch – das kann ich und das sage ich.
- Impulse, Übungen und Feedback

**Termin: Mo–Di, 28.–29. September 2020**

**jeweils von 9–17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, GENO-Haus

#### Seminargebühr:

360 € für Privatpersonen,

460 € für Firmen, Einrichtungen und Selbständige

inklusive Tagungspauschale plus ev. Ü/F

**Trainerin:** Katrin Busch-Holfelder, Dipl.-Kauffrau, Trainerin, Coach und Karriereberaterin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

# Seminarprogramm 2020

Für  
Frauen



**Führungstraining**  
**Körper-Stimme-Auftritt**  
**Selbstmarketing**

## FRAUENKOLLEG GmbH Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart  
 Telefon: 0711 / 778 70 44 – Fax: 0711 / 778 70 50  
[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de) - [www.frauenkolleg.de](http://www.frauenkolleg.de)

### Wer sind wir?

Die FRAUENKOLLEG GmbH ist seit 1987 Seminaranbieterin für berufliche und persönliche Weiterbildung, insbesondere für Frauen und frauenrelevante Themen. Wir arbeiten für Verwaltungen, Non-Profit-Organisationen, Frauenverbände, andere Weiterbildungseinrichtungen und auch für die Industrie und Forschungsinstitute.

**Unser Team:** Carolin Fey, die geschäftsführende Gesellschafterin, die Büroorganisatorinnen Corinna Fey, Gabi Fernsel und Sybille Koschera sowie über 30 Trainer\*innen und Berater\*innen mit verschiedenen Arbeitsschwerpunkten und Themen.

### Was machen wir?

#### Unser Angebot:

- Seminare **speziell für Frauen**
- und ein **für alle offenes** Seminarprogramm, auch in Kooperation mit dem Odenwald-Institut und weiteren Weiterbildungseinrichtungen
- **Gender-Seminar mit doppelter Leitung (Trainerin/Trainer)**
- **Inhouse-Seminare**
- Trainings, Workshops, Moderationen, Prozessbegleitungen, Supervisionen, Beratungen für Einzelpersonen, Teamcoachings und Organisationsentwicklungen

Wir machen Ihnen gerne ein **individuelles Angebot** und konzipieren mit Ihnen **Trainingseinheiten** und **Trainingsreihen**

#### Unsere Themen sind:

Rhetorik, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung, Mitarbeiter\*innen-Motivation, Durchsetzungstraining, Gesprächsführung, Freies Reden, Klartext reden für Frauen, Selbstmotivation, Mentaltraining, Mentale Aktivierung und Gedächtnistraining, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching, Burn-Out-Prophylaxe, Resilienz-Training, Anti-Lampenfieber-Training, Traumabehandlung, Leistungssteigerung, Teamentwicklung, Umgang mit Mobbing und Führungstrainings, Mental fit für den digitalen Wandel.

#### Teilnahmebedingungen:

Bei Seminaren, die direkt von der **FRAUENKOLLEG GmbH** veranstaltet werden, erhalten Sie nach schriftlicher Anmeldung von uns die Anmeldeunterlagen. Teilweise kooperieren wir mit dem Odenwald-Institut. Bei den stattfindenden Seminaren in Wald-Michelbach erhalten Sie die Anmeldeunterlagen direkt von dort.

Wenn Sie Ihre Teilnahme wieder absagen müssen, können Sie gerne eine Ersatzteilnehmer\*in stellen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt (ab 4 Wochen vor Seminarbeginn) müssen wir die Seminargebühr einbehalten, da auch wir Stornofristen gegenüber den Trainer\*innen und Bildungshäusern einhalten müssen. Wenn möglich, bieten wir Ihnen dann gerne ein Ersatzseminar an.

## FrauenKolleg GmbH

Berufliche und  
persönliche Weiterbildung  
Kleine Falterstr. 26

70597 Stuttgart

### Verbindliche Anmeldung:

Firma:.....

Name:.....

Adresse:.....

Telefon (tags/abends) .....

E-Mail:.....

**SEMINAR**.....

am:.....

Datum/Unterschrift: .....

.....  
 Mit den Teilnahmebedingungen der  
 Frauenkolleg GmbH sind wir/bin ich einverstanden

**Haben Sie Fragen?** Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder besuchen Sie unsere Homepage! **Tel.: 0711 – 778 70 44**  
[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de) **www.frauenkolleg.de**

**Bankverbindung:** Commerzbank Stuttgart  
 IBAN DE18 6008 0000 0153 4075 00  
 BIC DRESDEFF600