

Klartext reden!

Wie Frauen sagen, was sie wollen und bekommen, was sie möchten



Reden wir doch einfach Klartext! Sagen wir ohne Umschweife, was wir meinen und wollen – klar und direkt! Gar nicht so einfach? Stimmt. Oft sind wir lieber still oder sagen nur halbherzig unsere Meinung. Wir befürchten sonst anzuecken oder uns Sympathien zu verschmerzen. Schließlich wollen wir gemocht und anerkannt werden. Doch Offenheit und Ehrlichkeit sind die Grundlage für eine Kommunikation ohne Missverständnisse. In diesem Seminar üben Sie, wie Sie sich offen äußern können, ohne andere vor den Kopf zu stoßen. Sie lernen zu kritisieren ohne zu kränken und „Nein“ zu sagen ohne zu verprellen.

Inhalte:

- Was heißt Klartext reden? Modelle und Beispiele
- Was hindert uns daran, Klartext zu reden?
- Wer redet Klartext? Vorbilder
- Position beziehen: Was will ich überhaupt?
- Zu mir und den Dingen stehen: auch mit Körper + Stimme
- Der 8-Punkte-Check für klares Reden
- Die (unangenehme) Wahrheit sagen, bloß wie?
- Textarbeit: Konkret und positiv formulieren
- Nein sagen ohne Schuldgefühle
- Klärungsgespräche führen: Klar und direkt, trotzdem wertschätzend und einfühlsam

1. Termin: Mo–Mi, 13.–15. Juli 2020, Mo 17 bis Mi 15 Uhr

Ort: Wald-Michelbach im Odenwald-Institut

Seminargebühr: 250 € für Privatzahlende, 350 € für Firmen, Einrichtungen und Selbständige, plus Ü/V 159 € (EZ)
Informationen unter www.odenwaldinstitut.de

2. Termin: Do–Fr, 26.–27. November 2020, jeweils von 9–17 Uhr

Ort: Stuttgart, GENO-Haus

Seminargebühr: 360 € für Privatpersonen, 460 € für Firmen, Einrichtungen und Selbständige inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

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

Gelassenheit siegt

Souverän umgehen mit Fragen, Vorwürfen, Ärger und Angriffen



Sie werden angefaucht mit: „Seien Sie doch nicht so emotional“ und schon haben Sie ein schlechtes Gewissen. Doch war ihr Gegenüber in diesem Moment sachlich? In diesem Seminar lernen Sie, in emotional aufgeheizten Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Sie sollten die Situation beherrschen statt sich von ihr beherrschen zu lassen. Das Ziel ist nicht „Schlagfertigkeit“ sondern sich souverän selbst zu behaupten. Sie lernen, sich mit dem biologischen Alarmprogramm, das in solchen Situationen anspringt, zu arrangieren. Wenn Sie bei unfairen Angriffen, die psychologischen Mechanismen durchschauen, dann sind Sie in der Lage, angemessen zu reagieren. Außerdem geht es darum, das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Schließlich sind auch Anti-Ärger-Strategien eine gute Möglichkeit, mehr Gelassenheit zu erlangen.

Ziel: Sich in emotional aufgeheizten Situationen selbstsicher zu behaupten

Inhalte:

- Selbstsicher auftreten
- Auf kritische Fragen angemessen reagieren
- Die ABCDE-Strategie anwenden
- Killerphrasen und unfaire Angriffe souverän parieren
- Das biologische Alarmprogramm in den Griff bekommen
- Selbstbehauptung und Grenzen setzen
- Anti-Ärger-Strategien

Termin: Mo, 12. Oktober 2020, 9–17 Uhr

Ort: Stuttgart, GENO-Haus

Seminargebühr:

195 € für Privatzahlende

245 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

Trainerin: Dr. phil. Gudrun Fey, Experte für wertschätzende Rhetorik, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

Kommunikations- und Durchsetzungstraining



Kommunizieren können wir alle. Dennoch gibt es Missverständnisse, Verhärtungen und unklare Ergebnisse. Das hängt nicht nur mit den Worten zusammen, die wir sprechen, sondern auch mit unserer Grundhaltung uns selbst und anderen gegenüber. Außerdem mit unseren Prägungen und Erwartungen, mit unseren Erfahrungen und Beziehungen, mit unseren nonverbalen Signalen. Im Seminar reflektieren Sie Ihr Kommunikations- und Durchsetzungsverhalten. Sie erfahren, wie Sie Missverständnissen vorbeugen, Klärungen herbeiführen und sich mehr Gehör und Akzeptanz verschaffen. Wir erarbeiten, welche Wege zum Erfolg führen und welche für Sie persönlich gut umsetzbar sind.

Inhalte:

- Kommunikationspsychologie und Kommunikationsmodelle
- Weibliche und männliche Kommunikation verstehen
- Durchsetzungsstrategien – was passt (oder passt nicht) zu welcher Situation?
- Win-Win-Situationen schaffen statt Durchsetzen um jeden Preis!
- Eigene Durchsetzungs-Stärken und Stolpersteine kennen
- Stärkungsübungen (Körper-, Stimm- und Mentalübungen) für klare Kommunikation und mehr Durchsetzungsfähigkeit
- Besprechen von Fallbeispielen und üben von unterschiedlichen Situationen, bei Interesse auch mit Videoanalyse

Termin: Do–Fr, 8.–9. Oktober 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: Annett Machts, Verhaltenstrainerin, Kommunikationstrainerin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

Seminarprogramm 2020


 Für
Frauen


Klartext reden!

Gelassenheit siegt

Kommunikations- und Durchsetzungstraining

FRAUENKOLLEG GmbH Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart
 Telefon: 0711 / 778 70 44 – Fax: 0711 / 778 70 50
info@frauenkolleg.de - 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 **www.frauenkolleg.de**

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