

Bühne frei für Ihren Auftritt
In zwei Tagen zum Auftrittsprofil

Wir alle kennen sie – diese Menschen, die einen Raum betreten und mit ihrer Präsenz den ganzen Raum füllen. Scheinbar mühelos bewegen sie sich auf dem gesellschaftlichen Parkett, umgeben von einer Aura der Sympathie und Souveränität!

Stilsicherheit, Authentizität, Souveränität und Charisma machen im Wesentlichen das Geheimnis dieser Auftrittsprofis aus. Und das kann man lernen: In diesem Seminar lernen Sie pragmatisch, praxisnah und effizient das, worauf es ankommt. Sie lernen Dresscodes Ihres beruflichen Umfeldes so umzusetzen, dass Sie authentisch bleiben. Auch bewegen Sie sich formvollendet und souverän mit der Kenntnis der essentiellen Regeln des Business Knigge auf sämtlichen Bühnen Ihres Geschäftsalltags. Mit den Geheimnissen der nonverbalen Kommunikation und Methoden aus dem Schauspieltraining kommen Sie schnell in guten Kontakt mit Ihren Mitmenschen. Und mit Techniken aus dem NLP und dem Improvisationstheater lernen Sie, wie Sie auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren können.

Ziel: Überzeugender Auftritt mit WOW-Effekt**Inhalte:**

- Dresscodes, Farbe, Proportionen
- Knigge und Co
- Body Talk
- Mind Set

Termin: Do–Fr, 22.–23. Okt. 2020, Do 9–17 Uhr, Fr 9–13 Uhr

Ort: Stuttgart, GENO-Haus

Seminargebühr:

275 € für Privatzahlende

355 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige

inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

Trainerin: Louise Fiegel, Auftrittstrainerin, Trainerin der Frauenkolleg GmbH

Souverän kontern
Besser gekonnt reagieren
als sprachlos zurückbleiben

Sind Sie schlagfertig? Manchmal, aber nicht immer? Ihnen fällt oft erst Stunden später ein, was Sie Treffendes hätten sagen können? Dann gehören Sie zu den 95 % Menschen, die das so erleben. Besonders Frauen haben den Wunsch klug und angemessen in überraschenden Momenten zu reagieren. Ob Sie humorvoll und gewitzt oder ob Sie souverän und versachlichend reagieren wollen: Hier üben wir eine Vielzahl an klugen Reaktionsmöglichkeiten auf Fragen, Unverschämtheiten und Provokationen. Sie üben auch mit dem Instrumentarium des Theaters, einen klaren Kopf zu bewahren, schnell zu reagieren und gut zu improvisieren. Damit Sie sich jeder Situation gewachsen fühlen und so reagieren, wie Sie auch wirklich reagieren wollen!

Ziel: Auf Fragen, Beleidigungen und persönliche Angriffe souverän und gelassen reagieren können.**Inhalte:**

- Souveränität, Schlagfertigkeit und Gelassenheit
Das biologische Alarmprogramm kennen und nutzen
- Das Reaktionspendel: brav, aggressiv oder souverän?
- Umgang mit Platzhirschen, Angriffen und Beleidigungen
- Improvisationstheater: Was man alles damit machen kann
- Reaktionsmöglichkeiten: schlagfertig und gewitzt oder souverän und sachlich?
- Die drei ICH-Zustände und ihr Nutzen
- Was tun bei berechtigter Kritik?

Termin: Samstag, 28. November 2020, 9–17 Uhr

Ort: Stuttgart, ecos Office Center

Seminargebühr:

195 € für Privatzahlende

245 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige

inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

Trainerinnen: Carolin Fey, M.A. Allg. Rhetorik, Kommunikationstrainerin, Geschäftsführerin der Frauenkolleg GmbH und Josefine Kremberg, Trainerin und Schauspielerin

Erlebnis-Tag

„Nicht der Wind, sondern wie die Segel gesetzt sind, bestimmt den Kurs“ (Chinesische Weisheit).
Wie oft finden wir die Segel bereits gesetzt? Dem Wind und den Wellen ausgeliefert, schippern wir durchs Leben und halten den Belastungen stand, machen das Beste draus. Das kann Frau machen – muss sie aber nicht! Die Segel selber setzen und sich selbst stark zu erleben ist die Grundidee dieses aktiven Nachmittags. In der großen Erlebnis-Halle mit industriellem Flair erleben Sie sich selbst und im Team. In spannenden Abenteuerszenarios übernehmen Sie das Steuer und – wenn Sie wollen – wachsen Sie über sich hinaus, lernen Grenzen zu verschieben oder neu zu deuten.

Ziel: Selbstwirksamkeit erleben – nachhaltig wahrnehmen**Inhalte:**

- Kennenlernen: Gruppe und Location
- Wer bin ich im Team? Stärken und auch „No-goes“
- Abenteuer im Team – Herausforderungen & Bodennähe
- Spaß bei der „Höhengewöhnung“ – Herausforderungen im Hochseil
- Wie kann ich andere sichern? Alternativen zur Höhe
- Transfer

Termin: Sa, 7. Nov. 2020, 13–17 Uhr

Ort: Marbach, Hochwerk® teamspirit Indoor-Teamseilgarten

Seminargebühr:

195 € für Privatzahlende

245 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige

inkl. Halle, Getränke

Trainerinnen: Ruth Kaiser, Conflict Coach, Konflikt-Mediation, Management-Coach, Erlebnispädagogin
Lena Bauer, Systemische Coach, Beraterin, Trainerinnen der Frauenkolleg GmbH

Seminarprogramm 2020


 Für
Frauen


Bühne frei für Ihren Auftritt

Souverän kontern

Erlebnis-Tag

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.

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

FrauenKolleg GmbH

Berufliche und

persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26

70597 Stuttgart

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