

**Klartext reden!**

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

*Für Frauen*



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 verscherzen. 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?
- Sprach- und Gesprächsverhalten von Frauen & Männern
- Psychologische Hilfen für mehr Klartext
- Position beziehen: Was will ich überhaupt?
- Klar sein: auch mit Körper und Stimme
- Die (unangenehme) Wahrheit sagen, bloß wie?
- Nein sagen ohne Schuldgefühle
- Klärungsgespräche führen: klar und positiv
- Rollenspiele (freiwillig) mit Videofeedback

**1. Termin: Mo–Mi, 5.–7. Juli 2021, 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](http://www.odenwaldinstitut.de)

*ggf. auch  
online*

**2. Termin: Mo–Di, 29.–30. November 2021,  
jeweils von 9–17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, GENO-Haus

In Kooperation mit dem Odenwald Institut

**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: Fr, 23. April 2021, 9–17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, GENO-Haus

*ggf. auch  
online*

**Seminargebühr:**

195 € ermäßigter Preis 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

**2-Tages-Inhouse-Training**

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Annett Machts, Verhaltens- und  
Kommunikationstrainerin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH



### Anmeldungen zu den Seminaren

bitte per E-Mail mit Angabe von Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Adresse an:

[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de)

Alle Seminare sind auch als Inhouse-Training buchbar!

### Haben Sie weitere Fragen?

Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder besuchen Sie unsere Homepage.

### 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.

# Seminare 2021

## Kommunikation



**Klartext reden!**  
für Frauen

**Gelassenheit siegt**

**Kommunikations- und  
Durchsetzungstraining**