


**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-Seminare 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.

**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)



# Seminare 2022

## Specials



## Selbst- und Fremdbild

## Belastende Gefühle minimieren

## Positive Psychologie für Frauen

## Selbst- und Fremdbild: Mehr Ausstrahlung durch eine hohe Selbsterkenntnis



Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen?

Was finden andere an Ihnen gut oder nicht gut? Sehen die anderen das Gleiche, was Sie bei sich selbst wahrnehmen? Entwickeln Sie ein realistisches Selbstbild:

- indem Sie sich selbst bewusst wahrnehmen: Ihre Körpersprache, Sprache, Stimme, Sprechweise, Ihr Verhalten und Ihre Ausstrahlung
- indem Sie Rückmeldungen von den anderen Teilnehmer\*innen erhalten und erfahren, wie Sie sich Feedback im Alltag holen können.

### Inhalte:

- Was bedeutet Selbst- und Fremdbild? Eigen- und Fremdwahrnehmung?
- Wie wirke ich? Wie will ich wirken? Bewusst wahrnehmen
- Wie ist der erste Eindruck?
- Auf welchen Ebenen wirkt der Mensch?
- Was macht Sie aus? Was sind Ihre Stärken?
- Selbsteinschätzung/Fremdeinschätzung: Beobachten Sie sich
- Wie ist meine Haltung, Sprache, Gestik und Mimik?
- Was soll ich und wie kann ich mich weiterentwickeln?
- Stärkungs- und Wahrnehmungsübungen
- Selbst- und Fremdbildanalyse per Videofilm
- Wie hole ich mir Feedback von anderen?
- Glaubwürdigkeit, Kompetenz und positive Grundhaltung

**Termin: Mo–Mi, 5.–7. Sept. 2022, Mo 16 bis Mi 13.30 Uhr**

Ort: Wald-Michelbach im Odenwald-Institut

### Seminargebühr:

270 € ermäßigter Preis für Privatzahlende  
370 € für Firmen, Einrichtungen und Selbstständige  
plus Ü/V 127 € (DZ), 159 € (EZ)  
Informationen unter [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)

**Trainerinnen:** Carolin Fey, M.A. Allg. Rhetorik, Kommunikationstrainerin, Geschäftsführerin der Frauenkolleg GmbH und Vera Weisbrod, Schauspielerin und Sprecherin, Trainerin der Frauenkolleg GmbH

## Belastende Gefühle minimieren! Coaching- und Selbstcoaching-Methoden aus der Energetischen Psychologie



Flugangst, Lampenfieber, Konflikte mit Kollegen oder Panik vor der Zahnärztin, Arbeitsdruck, Überlastung und Stress jeder Art. Mit gezielten Atemtechniken, Stimulation von Meridianpunkten, induzierte Augenbewegungen und Umwandlung negativer Glaubenssätze können Sie sich und anderen helfen, sich wieder wohl und entspannt zu fühlen. Dazu nutzen wir Methoden aus der Energetischen Psychologie, besonders aus der Energie-Feld-Therapie (EFT) und dem „Wingwave®“. Diese Methoden gelten als hochwirksame Methoden gegen Stress und Traumata. Sie können in relativ kurzer Zeit Belastungsgefühle enorm minimieren oder sogar vollständig auflösen: für sich selbst und für Ihre Klientinnen/Klienten in Beratung, Coaching und Training.

### Inhalte:

- EFT, Wingwave® und Co: Konzepte, Themen, Wirkungsweisen
- Wenn das Gehirn Alarm schlägt: Erkenntnisse aus der Stress- und Traumaforschung
- Sofort-Maßnahmen zur Reduktion von belastenden Gefühlen
- Die Gehirnhälften harmonisieren, positive Glaubenssätze verankern, entlastende Erlaubnisse einklopfen
- Den heilenden Punkt reiben: Das Herzstück der EFT
- Stress wegklopfen: Stimulation von Meridianpunkten
- Erfolge einwinken: Visionen, Ziele, Ressourcen und Erfolge einprogrammieren

### Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

Aktuelle Online-Angebote siehe Website:  
[www.frauenkolleg.de/Akuell](http://www.frauenkolleg.de/Akuell)

**Trainerin:** Carolin Fey, M.A. Allg. Rhetorik, Kommunikationstrainerin, Geschäftsführerin der Frauenkolleg GmbH

Präsenz  
oder  
online

## Mit positiver Psychologie aufblühen! Gemeinsam sind wir Frauen einzigartig Für Frauen



Zu unserem Wohlbefinden, unserem Glück und unserer Gesundheit trägt maßgeblich bei, möglichst viele positive Gefühle und positive Emotionen zu haben und diese auch bewusst wahrzunehmen. Doch was nehmen wir wahr? Und wie erleben wir Beziehungen? Gefühle sind vollkommen individuell und hängen stärker von unserer eigenen, inneren Interpretation ab als von unseren äußeren Lebensumständen. Der Pfad eines jeden Menschen zu Glück, Erfüllung und persönlicher Entfaltung ist einzigartig. Wie bleibe ich in herausfordernden Situationen gelassen? Wie verändert der bewusste Einsatz meiner Ressourcen mein Leistungsergebnis? Was macht mich und meine Beziehungen aus? Auf was bin ich stolz?

### Inhalte:

- Selbstbewusst auf allen Ebenen
- Ressourcen-Pool füllen
- Stark und einzigartig in Gruppen
- Unsere Alleinstellungsmerkmale
- Kurze verständliche Einführungen
- Selbsterfahrung / Handout zum Weiterlesen
- Austausch im Plenum und im kleinen Kreis
- Persönlichen Ressourcenpool erweitern

### 1-Tages-Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

### Trainerin:

Manuela Orlowitsch, zert. Trainerin und Coach, zert. Anwenderin der Positiven Psychologie, Trainerin der Frauenkolleg GmbH

Präsenz  
oder  
online