

## Positive Selbstmotivation Mit guter Laune und voller Energie durch den Tag Für Frauen



Motiviert geht alles leichter, wir sind effektiver, fokussierter und gleichzeitig gelassener. Wir haben gute Laune und stecken andere damit an. Wir wissen das, trotzdem fällt es uns manchmal nicht leicht, uns aufzuraffen, empfinden wir manches als schwierig, langwierig oder unvereinbar – stimmt, manches ist schwierig und oft ist es auch richtig, kritisch und realistisch zu bleiben.

Doch wem es gelingt, vor allem das Positive (auch im Negativen) zu sehen, wer in der Lage ist, statt Tunnelblick die Vogelperspektive einzunehmen, wer sich selbst und auch andere positiv motivieren kann, wird mit voller Energie, kreativen Lösungen, viel mehr Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit (und im Leben) belohnt.

**Ziel: Mehr Arbeitsfreude gewinnen und sich selbst motivieren**

### Inhalte:

- Positives Stimmungsmanagement
- Welcher Motivationstyp sind Sie?
- Tunnelblick oder Vogelperspektive: Sie entscheiden!
- Die FISH!-Philosophie
- Ressourcencheck und bewährte Motivationsstrategien
- Förderliche Gedanken entwickeln für ein positives Selbstmanagement
- Wechselwirkung von Körper und Psyche
- 1-3-Minuten-Stärkungsübungen zum Auftanken
- Entwickeln eines individuellen Motivations-Programms

**Termin: Mittwoch, 26. Juli 2023, 9–17 Uhr**

**Ort: Stuttgart – Stadtmitte**

### Seminargebühr:

220 € ermäßigter Preis für Privatzahlende  
270 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige  
inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

**Trainerin:** Andrea Rosa Simma, Kulturwissenschaftlerin M.A., Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Systemische Coachin (DGSF), Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

## Selbstmarketing – Mehr Erfolg als Frau Für Frauen



Es ist ärgerlich und frustrierend, wenn Sie feststellen, dass andere, die weniger leisten als Sie, mehr gelobt werden, befördert werden oder beruflich erfolgreicher sind als Sie. Doch ärgern hilft nicht. Stattdessen müssen Sie sich überlegen, welche beruflichen Ziele habe ich und wie bekomme ich die Anerkennung und Aufmerksamkeit, um sie durchzusetzen?

Das bedeutet, dass Sie mehr auf ihre Leistung und sich aufmerksam machen müssen. Doch das fällt oft schwer, weil man nicht weiß, ob das nicht zu angeberisch und selbstdarstellerisch wirkt. Deshalb wird auch im Seminar mit Video-Feedback trainiert, wie Sie Ihre Stärken, Ihre Leitung und sich optimal präsentieren.

**Ziel: Mit diesem Seminar will ich Ihnen helfen, in angemessener Weise zu zeigen, was Sie können, wissen und was sonst noch in Ihnen steckt, damit Sie beruflich weiterkommen und die Wertschätzung erfahren, die Sie verdienen.**

### Inhalte:

- Wovon der berufliche Erfolg wirklich abhängt
- Seine eigenen Ziele kennen und konsequent verfolgen
- Worauf bin ich stolz? Eigene Stärken herausstellen
- Sich das Lob „abholen“
- Die persönliche Ausstrahlung steigern: Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- „Power Talking“: klar und positiv sagen, was „frau“ will
- Möglichkeiten zum Selbstmarketing erkennen und nutzen.

### 1-Tages-Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Dr. phil. Gudrun Fey, Expertin für wertschätzende Rhetorik, Trainerin der Frauenkolleg GmbH

## Sympathisch und überzeugend ab der ersten Sekunde Für Frauen



Beneiden Sie auch Menschen, die einen Raum betreten und sofort die Aufmerksamkeit auf sich ziehen? Scheinbar mühelos bewegen Sie sich durch den Raum und kommen mit jedem sofort in guten Kontakt Mit dem richtigen Auftreten punkten auch Sie ab der ersten Sekunde. 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.

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

### Inhalte:

**Hinterlassen Sie einen guten ersten Eindruck:**

- Ziehen Sie die Aufmerksamkeit auf sich durch Farbe und Stil Ihrer Kleidung.
- So wirken Sie sympathisch durch kongruente Körpersprache.
- Spielen Sie erfolgreich mit Ihrem Status

**Überzeugen Sie sympathisch im Gespräch**

- Nutzen Sie die besten Kommunikationstechniken
- Setzen Sie charmant Grenzen.
- Punkten Sie mit eleganter Schlagfertigkeit.

### Das große Knigge 1x1

- Kundenempfang
- Small Talk
- Tischkultur

### 1-Tages-Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Louise Fiegel, Trainerin für Auftreten + Wirkung, Kommunikation, 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**

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

**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.

# Seminare 2023

## Erfolgstrategien 1



## Positive Selbstmotivation

Mit guter Laune und voller Energie durch den Tag!  
*für Frauen*

## Selbstmarketing

Mehr Erfolg als Frau!  
*für Frauen*

## Sympathisch und überzeugend ab der ersten Sekunde

*für Frauen*