

Entscheidungen treffen und durchsetzen

Klare Entscheidungen treffen mit Entscheidungstechniken



Wir alle müssen Entscheidungen treffen.

Doch häufig tun wir uns mit dem Treffen von Entscheidungen schwer. Vor allem dann, wenn unterschiedliche Interessen von anderen berücksichtigt werden, wird es komplex und mitunter kompliziert. Eins auf jeden Fall ist sicher: Ein „JAIN“ bringt uns nicht weiter, sondern bremst und blockiert.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die Ihnen helfen, wichtige Entscheidungen bewusst und sicher zu treffen. Im weiteren Verlauf bekommen Sie wertvolle Kommunikations- und Rhetoriktechniken an die Hand, mit denen Sie Ihre Mitmenschen auch in schwierigen Situationen besser überzeugen.

Ziel: Entscheidungen überzeugend und erfolgreich kommunizieren

Inhalte:

- Entscheidungen treffen in der VUKA-Welt (Volatilität, Unberechenbarkeit, Komplexität, Ambiguität)
- Das Komplexitätsmodell für Entscheidungen
- Entscheidungshemmnisse und Entscheidungsfallen
- Persönliche Antreiber und Glaubenssätze
- Entscheidungstechniken anwenden
- Grundlagen der Kommunikation und Rhetorik
- Das Zusammenspiel von Körper, Stimme und Inhalt
- Mentale Vorbereitung vor wichtigen Gesprächen
- Umgang mit unterschiedlichen Menschentypen
- Argumentationstechniken und Umgang mit Einwänden und Gegenargumenten

1-Tages-Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

Trainer: Bodo Mohr, Systemischer Management-Coach, Trainer für Teamentwicklung und Konfliktcoaching, Trainer der FrauenKolleg GmbH

Alles im Kopf!

Konzentrations- und Gedächtnistechniken



Wünschen Sie sich auch manchmal einen „Turbolader für's Gehirn“? Gerade, wenn es mal wieder besonders stressig ist, alle gleichzeitig etwas von Ihnen wollen und Sie in der täglichen Informationsflut zu versinken drohen? In einem ausgewogenen Mix aus aktuellen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und zahlreichen mentalen Aktivierungsübungen bekommen Sie praxisorientierte Ideen und Methoden zur Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Auffassungsgabe und Informationsverarbeitung. So bauen Sie diese – in unserer digitalen Arbeitswelt unverzichtbaren – Schlüsselkompetenzen weiter aus. Abgerundet wird die Veranstaltung durch ausgewählte, praxis-orientierte und sofort einsetzbare Gedächtnistechniken, z.B. um Namen besser zu behalten oder Zahlen/Daten/Fakten langfristig im Gedächtnis zu verankern. Staunen Sie, was in Ihnen steckt und was Sie sich in kurzer Zeit alles merken können!

Ziel: Steigerung des Konzentrationsvermögens, der Denkschnelligkeit und Merkfähigkeit

Inhalte:

- Konzentration auf Knopfdruck
- Denken ist Rhythmus – gehirngerechtes Arbeiten
- Mentales Stressmanagement – Kühlen Kopf bewahren
- Gehirngerechter Umgang mit der Medienvielfalt
- Einführung in die Welt der Gedächtnistechniken
- Erlernen alltagstauglicher Gedächtnistechniken
- Präsentieren ohne Spickzettel mit der Briefkastentechnik
- Brainwalking – mentale Aktivierung in Bewegung

Termin: Freitag, 10. November 2023, 9–16.30 Uhr

Ort: Stuttgart - Stadtmitte

Seminargebühr:

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

Trainerin: Vera Thumsch, Expertin für Gehirn- und Gedächtnistraining, Trainerin der FrauenKolleg GmbH

Raus aus dem Hamsterrad!

Die tägliche Informationsflut und digitalen Stress erfolgreich managen



In diesem Workshop setzen Sie sich aktiv mit dem Thema Stress und ständige Erreichbarkeit im digitalen Arbeitsalltag auseinander. Sie erlernen praktische Methoden, um auch in stressigen Phasen einen kühlen Kopf zu bewahren, die tägliche Informationsflut souverän im Griff zu haben und den eigenen Energiehaushalt erfolgreich zu managen. So bleiben Sie motiviert, dauerhaft leistungsfähig und erhöhen spürbar Ihre Arbeitseffizienz.

Ziel: Bewusste Auseinandersetzung mit den Themen Stress, Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit, um Stress spürbar abzubauen und dauerhaft leistungsfähig und in Balance zu bleiben!

Inhalte:

- Kühlen Kopf bewahren – effektives Stressmanagement im digitalen Arbeitsalltag
- Mythos Multitasking – digitale Zeitdiebe & Störfaktoren gezielt minimieren
- In Balance bleiben – den eigenen Energiehaushalt erfolgreich managen
- Die Macht der Pause – Freiräume schaffen und leistungsfähig bleiben!
- Ausführlicher Transfer in die Praxis

Termin: Freitag, 7. Juli 2023, 9–16.30 Uhr

Ort: Stuttgart - Stadtmitte

Seminargebühr:

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

Trainerin: Vera Thumsch, Expertin für Gehirn- und Gedächtnistraining, 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

Erfolgsstrategien 2



Entscheidungen treffen und durchsetzen

Klare Entscheidungen treffen mit Entscheidungstechniken

Alles im Kopf!

Konzentrations- und Gedächtnistechniken

Raus aus dem Hamsterrad!

Die tägliche Informationsflut und digitalen Stress erfolgreich managen