

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 verschmerzen. 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: Mi–Fr, 19.–21. Juli 2023, Mi 17 bis Fr 15 Uhr

Ort: Wald-Michelbach im Odenwald-Institut

Seminargebühr: 275 € für Privatzahlende, 375 € für Firmen, Einrichtungen und Selbständige, plus Ü/V
Informationen unter www.odenwaldinstitut.de

2. Termin: Do–Fr, 23.–24. Nov 2023, jeweils von 9–17 Uhr

Ort: Stuttgart

In Kooperation mit dem Odenwald Institut

Seminargebühr: 370 € für Privatzahlende, 470 € für Firmen, Einrichtungen und Selbständige inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

3. Termin online: 21.2./6.3./13.3.24 jeweils 10 – 13 Uhr

Trainerinnen: Carolin Fey, Kommunikationstrainerin, Geschäftsführerin der FRAUENKOLLEG GmbH **oder** Louise Fiegel, Auftrittstrainerin und Coach, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

Ich bin ganz Ohr!

Zuhören als Basiskompetenz für effektive Kommunikation



Kennen Sie das? Sie führen ein Gespräch, fühlen sich danach unzufrieden, vielleicht missverstanden. Ein Grund könnte sein, dass Ihr Gegenüber Ihnen nicht zugehört hat, ohne sich darüber bewusst zu sein. Oder Sie merken in der Rolle der Zuhörenden, wie schwer es Ihnen immer wieder fällt, zu-zuhören. Ihre Erklärung dafür ist vielleicht, dass Sie sich im Gespräch schlecht konzentrieren können oder das Gehörte innerlich kritisieren und Gegenargumente sammeln. Im Alltag haben wir beruflich und privat häufig schwierige Gesprächssituationen zu meistern wie z.B. den Umgang mit „Vielrednern“ oder verärgerten Personen. Durch bewusstes Einsetzen verschiedener Zuhörarten kann man Gespräche aktiv gestalten und es zu einem guten Ende führen. Zuhören bewirkt den Aufbau einer angenehmen Gesprächsatmosphäre, auch weil sich Ihr Gegenüber verstanden fühlt.

Inhalte:

- Merkmale guten Zuhörens
- Meine innere Haltung während des Zuhörens
- Der Prozess des Zuhörens
- Mit Zuhören das Gespräch steuern und beenden auf konstruktive Art
- Zuhörarten und Zuhörübungen
- Das „Vier Ohren Modell“ - auf welchem Ohr höre ich und welches Ohr lohnt sich noch zu öffnen?
- Mit Zuhören schwierige Gesprächssituationen managen
- Umgang mit Beschwerden

Termin: Do, 13. Juli 2023, 9–17 Uhr

Ort: Stuttgart

Seminargebühr:

220 € ermäßigter Preis für Privatzahlende

270 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

Trainerin: Andrea Hoelscher, Kommunikation, Telefontraining, Stressbewältigung, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

Kommunikations- und Durchsetzungstraining
Sich Gehör verschaffen und erfolgreich durchsetzen



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

Trainerinnen:

Annett Machts, Verhaltens- und Kommunikationstrainerin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH **oder** Carolin Fey, M.A. Allg. Rhetorik, Kommunikationstrainerin, Geschäftsführerin 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

Kommunikation



Klartext reden!

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

Ich bin ganz Ohr!

Zuhören als Basiskompetenz für effektive Kommunikation

Kommunikations- und Durchsetzungstraining

Sich Gehör verschaffen und erfolgreich durchsetzen