

Selbst- und Fremdbild - Mehr Ausstrahlung durch eine hohe Selbstkenntnis



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, 18.–20. Sept. 2023, Mo 16 bis Mi 13.30 Uhr

Ort: Wald-Michelbach im Odenwald-Institut

Seminargebühr:

330 € ermäßigter Preis für Privatzahlende
430 € für Firmen, Einrichtungen und Selbstständige
plus Ü/V 157,50 € (DZ), 189,50 € (EZ)
Informationen unter www.odenwaldinstitut.de

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

Belastende Gefühle minimieren -

Mehr Leichtigkeit mit Anti-Stress-Selbstcoaching-Methoden aus der Energetischen Psychologie



Klopfen Sie sich den Stress einfach weg und lassen Sie den Erfolg hinein! Klingt zu einfach, um wahr zu sein. Stimmt, es klappt nicht immer, doch die Methoden aus der Energetischen Psychologie sind inzwischen vielfach validiert und bestätigen eine schnelle und nachhaltige Wirksamkeit für mehr Entspannung und Klarheit. Seit Corona, Krieg und den Auswirkungen sind viele mehr belastet, ob durch Einschränkungen, Mehrarbeit oder durch wirtschaftliche Engpässe. Selbstcoaching-Methoden aus der Energetischen Psychologie helfen bei Überlastung und Stress jeder Art – mit gezielten Atemtechniken, Stimulation von Meridianpunkten und induzierten Augenbewegungen fühlen Sie sich danach leichter, entspannter und schwierigen Situationen besser gewachsen.

Inhalte:

- Energetische Psychologie: Konzepte, Themen und Wirkungsweise
- 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 Energetischen Psychologie
- Den Stress wegklopfen: Stimulation von verschiedenen Meridianpunkten
- Gezielte Augenbewegungen für mehr Entspannung und gute Ideen

**Termine: Mi, 10.1./Fr, 12.1./Mi, 21.2.2024,
jeweils 18 – 19.30 Uhr**

Online mit Zoom mit dem Odenwald-Institut

Seminargebühr:

170 € Komplettbuchung

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



WUT tut gut! Einen klugen Umgang finden mit unserer aggressiven Seite



In unserem (Alltags)Leben sind Liebe und Zuneigung grundsätzliche Lebensenergien. Ebenso natürlich ist das Äußern von Ärger und Wut, verdrängte Aggressionen sind Gift für jede Beziehung.

Doch wie schwer ist es, die täglichen Konflikte so zu lösen, dass am Ende alle zufrieden sind.

In diesem Workshop werden wir Alltags- und Lebens-Streitrituale einüben, die faires Streiten ermöglichen, Ängste abbauen und klare Grenzen setzen, ohne zu verletzen. Wir arbeiten mit kreativen Aggressionsübungen. Wir spüren unsere eigene Kraft wieder und erlauben dem Gefühl WUT, Ärger und Zorn einen guten Platz, um es konstruktiv erlebbar zu machen. Die Übung mit den „Aggressionsschlägern“ runden das Seminar ab.

Inhalte:

- Selbstklärung und Konfliktfähigkeit stärken
- Eigene Grenzen überprüfen
- „Meine Gürtellinie“
- Spielerische Elemente und systemische Impulse
- Raum für eigene Anliegen
- Unsere eigene Kommunikations- und Herzessprache finden
- An- und Entspannungsübungen

Termin: Mittwoch, 18. Oktober 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 Marschall-Schneider, Trainerin, Coachin, Workshopleiterin, 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



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 Specials



Selbst- und Fremdbild

Mehr Ausstrahlung durch eine hohe Selbsterkenntnis

Belastende Gefühle minimieren

Mehr Leichtigkeit mit Anti-Stress-Selbstcoaching-Methoden aus der Energetischen Psychologie

WUT tut gut!

Einen klugen Umgang finden mit unserer aggressiven Seite