



# FrauenKolleg

Berufliche und persönliche Weiterbildung



## Seminare 2025 Specials



### Selbst- und Fremdbild Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein



Für mehr Infos  
QR-Code scannen!



# Selbst- und Fremdbild

Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

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 Ihre Körpersprache, Sprache, Stimme, Sprechweise, Ihr Verhalten und Ihre Ausstrahlung bewusst wahrnehmen und gestalten. Rückmeldungen von anderen Teilnehmer/-innen und der Trainerin erhalten und erfahren, wie Sie sich Feedback im Alltag holen können

## Ziel:

Entwickeln Sie ein realistisches Selbstbild

## Seminarinhalte:

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

## Termin:

**23. – 25. Juni 2025, Mo von 15 bis Mi 15 Uhr**

**Ort:** Wald-Michelbach im Odenwald-Institut

## Seminargebühr:

**330 €** ermäßigter Preis für Privatzahlende

**430 €** für Firmen, Einrichtungen und Selbständige

plus Ü/V

Informationen unter [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)

**Trainerin:** Carolin Fey, M.A. Allg. Rhetorik, Kommunikations-trainerin, Geschäftsführerin der FRAUENKOLLEG GmbH

## Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich anmelden?

Einfach anrufen, mailen oder QR-Code Website scannen

## FrauenKolleg GmbH

### Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 / 778 70 44

[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de)

[www.frauenkolleg.de](http://www.frauenkolleg.de)