

## *Freundlich. Klar. Souverän.*

---

*In diesem Praxisseminar sind wir Frauen unter uns!*

*Wir nehmen unsere Sprache und Körpersprache bewusst wahr. Wir erkennen unsere Stärken und arbeiten daran. Wir üben uns im Kritisieren und im Aushalten von Kritik, im Äußern von Wünschen, im Bitten und im Nein-Sagen. Wir erarbeiten Strategien, um auf verbale Tiefschläge zu reagieren. Und wir sprechen über falsche Bescheidenheit im beruflichen Alltag.*

### **Themen**

Wodurch wirke ich auf andere  
(Körperhaltung, Stimme, Händedruck, Kleidung etc.)?

Wie nehme ich mich selbst wahr? Wie sehen mich andere?

- Eigene Stärken erkennen
- Selbstbewusstsein fördern
- Ängste abbauen

Kommunikationsmuster: Typisch weiblich, typisch männlich  
„Sei nicht immer so bescheiden!“

„Heute bin ich Königin!“

- im Mittelpunkt stehen
- Feedback einfordern
- Lob annehmen

Wie reagiere ich auf

- klischeehafte Erwartungen
- Unhöflichkeiten
- Distanzverletzungen
- Ignoranz

### **Teilnehmerstruktur**

*Mitarbeiterinnen, die im beruflichen  
Alltag viele soziale Kontakte haben*

### **Dozent/-in**

Anke Wolfert

---

### **Seminardaten**

Seminarnummern  
**100.043/21-011**

Termin  
**14.10.2021**

Entgelt  
Zweckverbandsmitglieder  
**154,00 EUR**

Nichtmitglieder  
**170,00 EUR**