

## **Frau setzt sich durch**

### **Zielgruppe**

Dieser Kurs wendet sich an weibliche Angestellte, die sich sowohl im Beruf als auch im Alltag besser durchsetzen wollen und dies anhand von praktischen Beispielen üben möchten.

Der Kurs stellt auch eine sinnvolle Ergänzung für Teilnehmerinnen der Kurse „Frau tritt auf“ und „Schlagfertig und gelassen“ dar.

### **Kursziel**

Noch immer sind Frauen in Führungspositionen unterrepräsentiert. Ein möglicher Grund ist die Tatsache, dass Frauen gerne in die Harmonie-Falle tappen und Angst vor Ablehnung haben. Aus Rücksicht auf andere nehmen sie ihre eigenen Interessen zu wenig ernst und äussern ihre Meinung zu wenig dezidiert. Sie treten zu bescheiden auf und werden übersehen. Sie vermeiden es, nein zu sagen und ärgern sich im Nachhinein darüber. Doch Nein-Sagen kann man lernen, wenn man bereit ist, sich selbst wichtig zu nehmen und seine Bedürfnisse und Wünsche klar artikuliert.

Anhand von praktischen Übungen, Beispielen, Rollenspielen und Videoaufzeichnungen reflektieren die Teilnehmerinnen ihr Verhalten und erkennen, was sie daran hindert, sich durchzusetzen. Schliesslich lernen sie alternative Verhaltensweisen kennen, mit denen sie ihre Wirkung optimieren und besser mit Ablehnung umgehen können.

### **Inhalt**

- Die Harmonie-Falle: Warum habe ich Angst vor Ablehnung? Was hindert mich daran, mich durchzusetzen?
- Die hohe Kunst der Nein-Sagens - ohne Schuldgefühle
- Sich durchsetzen: Profil zeigen statt ausweichen
- Eigene Interessen klar und deutlich vertreten
- Mit Angriffen und Kritik souverän umgehen

### **Referentin**

**Gunhild Hinkelmann, Dozentin für Kommunikation, Fachhochschule Nordwestschweiz**

### **Datum, Kurszeiten und Ort**

Frei wählbar

**Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen**

2'800 CHF