

## **Frau tritt auf – und überzeugt**

### **Zielgruppe**

Der Workshop wendet sich an Frauen, die sich – z.B. in einem männlichen Umfeld – besser behaupten wollen und Lust haben, Neues auszuprobieren und Barrieren zu überwinden.

### **Kursziel**

Im beruflichen Alltag sind Frauen und Männer darauf angewiesen, ihre Ressourcen zum beiderseitigen Vorteil einzusetzen und gut zusammenzuarbeiten. Frauen beklagen sich oft über mangelnde Einflussmöglichkeiten und das dominante Verhalten von Männern, senden aber in ihrem eigenen Auftreten über Sprache und Körpersprache unbewusst Signale aus, mit denen sie sich selbst infrage stellen und in den Hintergrund drängen lassen. Sie vermeiden gern den Auftritt vor Gruppen und überlassen anderen das Feld. Damit nehmen sie sich wichtige Chancen zur Profilierung. Bei Diskussionen halten sie sich zurück, sprechen zu leise und ärgern sich nachher, dass sie ihre Meinung nicht gesagt haben oder sie überhört wurden. Oder sie reagieren bei bestimmten Bemerkungen und Kritik emotional und verwenden viel Zeit darauf, sich über andere zu ärgern. Das Erlernen von Techniken des souveränen Auftretens vor Publikum zeigt Wege aus dem Dilemma. Die Kenntnis der Unterschiede von männlichem und weiblichem Kommunikationsverhalten hilft, tolerant miteinander umzugehen und die sachlichen Aspekte der Kommunikation zu verfolgen. Anhand von praktischen Übungen reflektieren die Teilnehmerinnen sowohl ihr Auftreten vor Gruppen als auch in Face-to-face-Kommunikationssituationen.

### **Inhalt**

- Wie funktioniert Kommunikation und woran erkenne ich Harmonie und Disharmonie in der Kommunikation?
- Welche unbewussten Botschaften sende ich aus und wie setze ich Sprache, Stimme und Körpersprache zielgerichtet ein?
- Reden vor Publikum: Wie vertrete ich meine Meinung klar, verständlich und prägnant?
- Welche geschlechtstypischen Kommunikationsunterschiede gibt es und wie gehe ich konstruktiv damit um?

### **Referentin**

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

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

Frei wählbar

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

2'800 CHF