

# Impulsreferat

## Frau setzt sich durch

### Zielgruppe

Der Kurs wendet sich an Frauen, die sich in Alltag und Beruf besser durchsetzen wollen.

### Referatsziel

Sie erfahren, wie Frauen ihre eigenen Barrieren erkennen und ihre Bedürfnisse und Interessen dezidierter vertreten.

### Inhalt

Noch immer werden Frauen als weniger durchsetzungsfähig wahrgenommen. Ein möglicher Grund ist, 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, äussern ihre Meinung zu wenig dezidiert und vermeiden es, nein zu sagen. Doch Sich-Durchsetzen kann man lernen.

- 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

### Referentin

**Gunhild Hinkelmann, Professorin Fachhochschule Nordwestschweiz**

### Dauer

Die Vortragsdauer wird durch Sie festgelegt.

In der Regel dauert ein Impulsreferat 45 – 90 Minuten (inklusive Fragerunde).

### Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

### Preis

Für Mitglieder / Nichtmitglieder

CHF 1'000