

## Zielgruppe

Frauen, die in Beruf und Alltag ihre Interessen besser durchsetzen und ihre Kommunikationsfähigkeit stärken möchten.

## Teilnehmerinnenzahl

7-10 Teilnehmerinnen

## Referentin

### **Sofie Otto**

Referentin für Persönlichkeitsentwicklung,  
Personalerin, Coach

## Teilnahmebeitrag

### **59,00 Euro pro Termin**

Sie erhalten Arbeitsmaterialien sowie Getränke und einen Mittagsimbiss.

## Buchung als Komplett-Paket:

Wenn Sie sich für alle Themen interessieren, empfehlen wir Ihnen die Buchung aller Termine als Komplett-Paket: **216,00€**.

**Veranstaltungs-Nummer:** Nr. 36-39/19

## Anmeldeschluss für das Komplett-Paket:

**01.02.2019.** Bitte beachten Sie, dass eine teilweise Stornierung nach Beginn der ersten Veranstaltung nicht möglich ist.

## Veranstaltungsort

Haus der Frauenhilfe (Altes Pfarrhaus)  
Ellesdorfer Straße 44, 53179 Bonn

**Anfahrt** mit Linie 612 und Linie 614

Haltestelle „Antoniterstraße“

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum jeweils angegebenen Anmeldeschluss schriftlich an:

online bei der jeweiligen Veranstaltung unter:

[www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de)

Post: Ev. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 44-52,  
53179 Bonn

Mail: [anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de](mailto:anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de)

Fax: (0228) 9541-100 oder

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

Es gelten unsere **AGBs** vom 29.11.2016 - zu finden auf unserer Homepage unter [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de) oder in den Räumlichkeiten der Einrichtung ausliegend.

Fragen richten Sie gerne auch telefonisch an uns unter (0228) 9541-123.

## Veranstalterin

Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für ihr Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.



Die Themenreihen der Weiterbildungseinrichtung sind „Frau - Beruf - Kompetenz“, „Alter und Pflege“, „Gesundheit und Prävention“, „Integration und Migration“, „Gesellschaft und Politik“, „Digitalisierung insb. für ältere Menschen“ und „Weltgebetsarbeit“.

Die Veranstaltungsreihe findet statt in Kooperation mit der **Frauenbeauftragten des Evangelischen Kirchenkreises Bad Godesberg-Voreifel.**



# Selbstbewusst in Beruf und Alltag

Themenreihe „Frau Beruf Kompetenz“



**Termine 1. Halbjahr 2019**



Weiterbildung  
Evangelische Frauenhilfe  
im Rheinland

## Das 1x1 der Körpersprache!

### Nr. 36/19

Wenn Menschen aufeinandertreffen, reden sie immer miteinander, selbst wenn kein Wort fällt. Die Körpersprache bezeichnet man daher auch als die Sprache der Sinne. Ein reflektierter und



bewusster Umgang mit der eigenen Körpersprache bietet beruflich und privat zahlreiche Vorteile.

Körpersprache bewusst eingesetzt und beim Gegenüber richtig „gelesen“, hilft Verhandlungen erfolgreicher zu gestalten, Situationen besser einzuschätzen und

passend reagieren zu können.

In dem Tagesseminar erleben Sie in angenehmer Atmosphäre, das gesprochene Wort und die Körperhaltung in Einklang zu bringen. Bereits kleine Veränderungen erzeugen eine große Wirkung. Durch viele praktische Übungen lässt sich das Gelernte schnell im Alltag anwenden.

**Termin: 09.02.2019, 10:00-16:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 01.02.2019**

## NEIN! sagen lernen!

### Nr. 37/19

Nein ist ein kompletter Satz; er benötigt weder Erklärung noch Rechtfertigung!

Die netten, hilfsbereiten Kollegen, die niemals „Nein!“ sagen, mag jeder, denn sie machen das Leben leichter. Allerdings nicht *Ihr* Leben, sondern das der Anderen!



So tappen Sie beruflich und privat des Öfteren in eine „Gefälligkeitsfalle“, aus welcher Sie nur schwer wieder herausfinden. Lernen Sie, diese Fallen elegant zu umgehen und somit Ihre Ziele zügiger zu verwirklichen. Lernen Sie, entschlossen und ruhig „Nein“ zu sagen und Sie werden erstaunt sein, wie dieses Vorgehen auf andere wirkt. Sie können „Nein“ sagen und trotzdem verständnisvoll bleiben! Wenn Sie freundlich und respektvoll „Nein“ sagen lernen, fühlen Sie sich gut und es wirkt entwaffnend auf den hartnäckigsten Bittsteller, Werbefachmann, Verkäufer oder Jugendlichen.

In dem Workshop üben Sie die Umsetzung in Rollenspielen und Dialogen.

**Termin: 09.03.2019, 10:00-16:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 01.03.2019**

## Zielgerichtet Kommunizieren!

### Nr. 38/19

Ob Sie ein Projekt verwirklichen möchten, welches mit erhöhtem Arbeitsaufwand verbunden ist, oder Veränderungen im privaten Bereich erwirken möchten, all dies wird selten auf Antrieb bei den betreffenden Kollegen oder Ihrer Familie Jubel auslösen.

Lassen Sie sich nicht mehr abwimmeln und üben Sie gekonntes Argumentieren!

Lernen Sie sich auf elegante Weise erfolgreich durchzusetzen und dennoch höflich zu bleiben!

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie auch in unangenehmen Situationen die Fäden in der



Hand behalten. Sie lernen sich auf Kernsätze zu konzentrieren, die Ihre Wünsche genau dahin transportieren, wo sie landen sollen: im Kopf des anderen! Der Workshop informiert über die wichtigsten Stolpersteine und gibt konkrete Tipps, wie Sie im Alltag zielsicher kommunizieren können.

**Termin: 06.04.2019, 10:00-16:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 29.03.2019**

## Ich vertraue mir!

### Nr. 39/19

Sie wollen sich schon seit Langem beruflich oder privat verändern, ausgetretene Pfade verlassen und sich neuen Aufgaben und sinnerfülltem Tun zuwenden? Doch immer wieder kommt der Satz in Ihre Gedanken: „Das schaffe ich doch sowieso nicht!“?

In diesem Seminar widmen wir uns dem Satz: ICH VERTRAUE MIR! Vertrauen ist der Anfang von allem und gilt als erlernbares Verhalten. Durch gezielte, angeleitete Übungen werden Sie eine Basis erlangen, die hilft, auch in schwierigen beruflichen oder privaten Situationen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

Der Weg von der Selbstkritik zur Selbstachtung ist ein Prozess, der im Laufe dieses Workshops ins Rollen gebracht wird. Sie werden überrascht sein, wie viel Potential in Ihnen steckt!

**Termin: 11.05.2019, 10:00-16:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 03.05.2019**

