

Zielgruppe

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

Teilnehmerinnenzahl

7-10 Teilnehmerinnen

Referentin

Sofie Otto

Personalerin, Referentin, Coach

Teilnahmebeitrag

49,00 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: 230,00€**.
Veranstaltungs-Nummer: Nr. 74/18

Anmeldeschluss für das Komplett-Paket:

17.08.2018. 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 per:

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

Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de
Fax: (0228) 9541-100

Ein Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage www.frauenhilfe-rheinland.de unter *Weiterbildung*. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

Es gelten unsere **AGBs** vom 29.11.2016 - zu finden auf www.frauenhilfe-rheinland.de unter *Weiterbildung* 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 2. Halbjahr 2018



Weiterbildung
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

Das 1x1 der Körpersprache!

Nr. 69/18

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: 25.08.2018, 10:00-16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.08.2018

NEIN! sagen lernen!

Nr. 70/18

N e i n 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 wir beruflich und privat des Öfteren in eine „Gefälligkeitsfalle“, aus welcher wir nur schwer wieder herausfinden können.

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: 22.09.2018, 10:00-16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.09.2018

Wer nichts sagt, bekommt auch nichts!

Nr. 71/18

Haben Sie auch das Gefühl beruflich und privat auf der Stelle zu treten und sich nicht richtig weiterentwickeln zu können? Oft liegt es daran, dass Sie nicht die richtigen Worte finden, um sagen zu können, was Sie wirklich wollen.

Deutliche Worte wirken besser als lange Seufzer!

Wie sagt man, was man möchte? Lieber kurz und knapp, anstatt umständlich lang und breit. Wir lernen uns auf



Kernsätze zu konzentrieren, die unsere Wünsche auf wundersame Weise genau dahin transportieren, wo sie landen sollen: im Kopf des anderen!

Der Workshop informiert über die vier wichtigsten Stolpersteine und gibt konkrete Tipps, wie Sie im Alltag zielsicher kommunizieren können.

Termin: 20.10.2018, 10:00-16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.10.2018

Höflich hartnäckig sein!

Nr. 72/18

Im beruflichen oder privaten Bereich gewinnend aufzutreten, für seine Sache einzustehen und dennoch offen zu bleiben - das fällt nicht jedem leicht. Doch man kann es lernen wie Lesen oder Schreiben. 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 abwimmeln und üben Sie gekonntes Argumentieren! Lernen Sie sich auf elegante Weise erfolgreich durchzusetzen - überall dort, wo man Ihnen die „Butter vom Brot“ nehmen möchte! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie auch in unangenehmen Situationen die Fäden in der Hand behalten. Locker und anschaulich führt die Referentin mit viel Humor durch den Tag - voller Aha-Effekte, praktischen Tipps und Übungen.

Termin: 17.11.2018, 10:00-16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.11.2018

Ich vertraue mir!

Nr. 73/18

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: 08.12.2018, 10:00-16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.11.2018