

Psychologische Selbstbehauptung für Frauen

Kennziffer: S360790
Termin: 04. - 05.11.2025 Frankfurt am Main
Seminargebühr: 945,- EUR zzgl. MwSt.
inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen.

Teilnehmer

Name _____
Firma / Institution _____
Straße / Nr. _____
PLZ / Ort _____
E-Mail _____
Telefon _____

- Ich beantrage Fortbildungspunkte (Psychotherapeuten Kammer Hessen).
- Ich habe die Anmelde- & Rücktrittsbedingungen gelesen und stimme ihnen zu.
- Ich habe die Datenschutzbestimmungen auf der I:P:Bm-Homepage gelesen und akzeptiert - www.i-p-bm.com/datenschutz

Datum / Unterschrift _____

Rechnungsdaten

Ich zahle selbst Mein Arbeitgeber zahlt

Firma / Institution _____

Ansprechpartner

Name _____
E-Mail _____
Straße / Nr. _____
PLZ / Ort _____

SEMINAR

Psychologische Selbstbehauptung für Frauen

Termin: 04. - 05.11.2025 Frankfurt am Main

Ziel des Seminars ist die Erhöhung der eigenen Handlungssicherheit, gerade auch bei schwierigen Interaktionen, sowie die Prävention von Konflikten. Die Anwendung spezifischer Kommunikationsstrategien stärkt die eigene Sicherheit und erhöht eine natürliche Autorität.

Bitte beachten Sie: Dieses Seminar enthält wesentliche Überschneidungen mit dem Seminar "Psychologische Durchsetzungskraft und natürliche Autorität".

Dieses Seminar ist als Inhouse-Seminar nur eintägig buchbar. Gerne können Sie uns für ein unverbindliches Angebot kontaktieren.

Inhalte

Erfahrungsgemäß ist Selbstbehauptung eine Grundvoraussetzung, um sich vor jeder Art unfairen Angriffen bis hin zu sexuellen Übergriffen zu schützen.

Die psychologische Selbstbehauptung wird in Rollenspielen, Übungen und anhand von Beispielen alltäglich stattfindender Konfliktsituationen trainiert. Die Teilnehmerinnen erarbeiten sich dabei ein Verhaltensrepertoire für eine bessere Selbstwahrnehmung und eine sichere Kommunikation.

Dabei erkennen die Teilnehmerinnen auch die Bedeutung der eigenen körperlichen Präsenz und wie sie gezielt mit Körpersprache arbeiten können. Das Anwenden von Schlagfertigkeitstechniken unterstützt ein sicheres Auftreten und vermeidet Grenzverletzungen.

Durch das Zusammenwirken einer sicheren Körpersprache, eines bewussten Kommunikationsstils und erlernbarer Schlagfertigkeitstechniken entsteht eine natürliche Autorität und Durchsetzungskraft.

Auf vielfachen Wunsch der Teilnehmerinnen bieten wir dieses offene Seminar zweitägig an.

Die **Themenschwerpunkte** des Seminars:

- Konfliktsituationen wahrnehmen, erkennen und diesen frühzeitig entgegenwirken
- Selbstwahrnehmung des eigenen Kommunikationsstils als Grundlage für ein sicheres Auftreten (am Beispiel vom TA-Kommunikationsmodell, mit Übungen)
- Reaktionen auf Stress und Erkennen der eigenen Muster und körperlichen Auswirkungen
- Stressregulation in affektaufgeladenen Interaktionen durch Arbeit mit inneren Bildern (Übungen zu innerer Haltung und Erfahren der eigenen äußeren Wirkung)
- Umgang mit geschlechtsstereotypen Kommunikationsstilen
- Gegenwärtiger Stand der Forschung zu den Themen Sexismus und sexuelle Belästigungen
- Umgang mit unfairen Angriffen – Schlagfertigkeitstechniken (mit Übungen und Rollenspielen)
- Körpersprache – die richtigen Signale ausstrahlen (Übungen zur Wirkung der eigenen Körpersprache)
- Strategien, um sich in Besprechungen besser durchzusetzen
- Gezielte Verhaltensstrategien (Embodiment) vor schwierigen Gesprächen oder Präsentationen

Ziel des Seminars

Ziel des Seminars ist die Erhöhung der eigenen Handlungssicherheit, gerade auch bei schwierigen Interaktionen, sowie die Prävention von Konflikten. Die Anwendung spezifischer Kommunikationsstrategien stärkt die eigene Sicherheit und erhöht eine natürliche Autorität.

Bitte beachten Sie, dass in diesem Seminar keine Selbstverteidigungstechniken gelehrt werden. Auch das Thema Kommunikation bei interkulturellen Konflikten wird nicht explizit behandelt, da es den Rahmen dieses Seminars sprengen würde. Hierzu bietet wir eigenständige Seminare an.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Frauen, die selbstbewusst auftreten wollen, als auch an Frauen in Führungspositionen, die aus einer natürlichen Autorität heraus mit ihren Teams kommunizieren wollen.

Es ist kein Train-the-Trainer-Seminar, sodass Trainerinnen und andere Referentinnen nicht zugelassen werden.

Ort / Zeiten

Termin: 04. - 05.11.2025

Veranstaltungsort:

Bildungsstätte des Landessportbundes Hessen

Otto-Fleck-Schneise 4
60529 Frankfurt am Main

Link zum Veranstaltungsort:

<https://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/bildungsstaetten/frankfurt/>

Uhrzeiten

Bei unseren 1-tägigen Seminaren:

Beginn: 10:00 Uhr / Ende: 17:00 Uhr

Bei unseren 2-tägigen Seminaren:

1. Tag / Beginn: 10:00 Uhr / Ende: 17:00 Uhr

2. Tag / Beginn: 09:00 Uhr / Ende: 16:00 Uhr

Übernachtung

Direkt am Veranstaltungsort (Bildungsstätte des Landessportbundes Hessen) besteht die Möglichkeit, Hotelzimmer zu buchen. Einzelzimmer kosten 72,00 EUR inkl. MwSt. und Frühstück. Wenn Sie eine Übernachtung wünschen, können Sie diese per Fax unter 069-6789-273 oder per E-Mail unter reservierung@lsbh.de buchen. Bitte nennen Sie dabei unbedingt den Namen der Veranstaltung. Da die Zahl der Zimmer beschränkt ist, empfehlen wir, so rasch wie möglich eine Buchung vorzunehmen.

Anreise

Bitte beachten Sie, dass im Unterschied zu Wochentagen bei einer Anreise am Sonntag an dem Veranstaltungsort die Gastronomie geschlossen hat und deshalb keine Möglichkeit zu einer Essensverpflegung besteht.

Anreise per Pkw

Anreise mit dem Pkw aus Richtung Köln-Würzburg (A3):

Abfahrt Frankfurt-Süd in Richtung Stadion, den Schildern Sportverbände folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.

Anreise mit dem Pkw vom Flughafen:

Auf der B 43 Richtung Frankfurt Innenstadt der Beschilderung Sportverbände in die Otto-Fleck-Schneise folgen.

Anreise mit dem Pkw aus Richtung Frankfurt Innenstadt:

In Richtung Stadion über Kennedy-Allee, Mörfelder Landstraße am Stadion vorbei der Beschilderung Sportverbände folgend in die Otto-Fleck-Schneise einbiegen.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus Richtung Frankfurt Innenstadt:

Ab Hauptbahnhof, Hauptwache, Konstablerwache mit der S-Bahn S 8, S 9 (Richtung Frankfurt Flughafen) 2 Stationen bis zum S-Bahnhof Stadion. Wenn Sie dort Richtung Ausgang laufen, biegen Sie an der Hauptstraße links ab in Richtung Stadion, welches auch beschildert ist und Sie gelangen nach 5-10 Minuten Fußweg zur Otto-Fleck-Schneise (auf der rechten Seite). Folgen Sie dann der Beschilderung zur Bildungsstätte.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom Flughafen:

S-Bahn S 8, S 9 (Richtung Frankfurt Hauptbahnhof) bis S-Bahnhof Stadion. Wenn Sie dort Richtung Ausgang laufen, biegen Sie an der Hauptstraße links ab in Richtung Stadion, welches auch beschildert ist und Sie gelangen nach 5-10 Minuten Fußweg zur Otto-Fleck-Schneise (auf der rechten Seite). Folgen Sie dann der Beschilderung zur Bildungsstätte.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bei Dunkelheit:

Nach Einbruch der Dunkelheit ist der Weg von der S-Bahn-Station zur Tagungsstätte mangelhaft beleuchtet. Manche Teilnehmer, die bei unseren bisherigen Veranstaltungen spät am Abend angereist sind, haben deshalb in der Vergangenheit ein Taxi bevorzugt.

Anmeldung / Preise

Sie können sich zu diesem Seminar per E-Mail, per Fax oder postalisch verbindlich anmelden. Danach erhalten Sie von uns per E-Mail eine Bestätigung Ihrer Anmeldung sowie eine Rechnung. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Anspruch auf einen Teilnehmerplatz erst nach Eingang der vollen Teilnahmegebühr des jeweils fälligen Tarifs besteht.

Die maximale Teilnehmer*innenzahl beträgt 20 Personen (Präsenzschiung) und 15 Personen (Live-Web-Seminar). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Rücktrittsbedingungen

Bei Stornierungen ab vier Wochen vor der Veranstaltung berechnen wir die Hälfte der Teilnahmegebühren. Bei Stornierungen ab einer Woche vor der Veranstaltung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Ein Ersatzteilnehmer bzw. eine Ersatzteilnehmerin kann selbstverständlich immer gestellt werden.

Das Seminar findet ab einer Teilnehmer*innenzahl von 12 Personen (Präsenzschiung) und 6 Personen (Live-Web-Seminar) statt. Spätestens vier Wochen (Präsenzschiung) bzw. eine Woche (Live-Web-Seminar) vor Beginn des

Seminars verpflichten wir uns, Sie im Fall einer Absage per E-Mail zu informieren. Bei Ausfall eines Referenten bzw. einer Referentin sind wir bemüht, fachlich adäquaten Ersatz zu stellen.

Unser Tipp!

Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Damit Sie im Krankheitsfall oder beim Abbruch Ihres Seminars (auch bei einem Live-Web-Seminar) bei den Stornierungskosten finanziell abgesichert sind, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer zuverlässigen Seminar-Schutz-Versicherung.

Sie können dabei auch Ihre Reisekosten mitversichern.

Hier gleich die Versicherung online abschließen



Fortbildungspunkte

Gerne beantragen wir für *Mediziner und Psychotherapeuten* bei der Psychotherapeutenkammer Hessen Fortbildungspunkte. In der Regel sind unsere Seminare nach der Zertifizierung mit 16 Punkten / 8 Punkten akkreditiert. Wir bitten Sie, Fortbildungspunkte *8 Wochen vor Veranstaltungstermin* bei uns zu beantragen. Da nicht alle Veranstaltungen automatisch akkreditiert werden, kann bei einer zu kurzfristigen Anfrage oder nach einer Veranstaltung keine Akkreditierung mehr erfolgen.

Seminargebühr

945,- EUR zzgl. MwSt.

Teilnehmergebühr für 2-tägiges Präsenzseminar, max. 20 Teilnehmer*innen, inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen (ohne Übernachtung).

Teilnehmergebühr für 2-tägiges Live-Web-Seminar, bei nur max. 15 Teilnehmer*innen, inkl. Unterlagen.

Bei Buchungen über firmeninterne Bestell- und Lieferantensysteme (z. B. Ariba) erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von **50,- EUR zzgl. MwSt.** pro Bestellvorgang.

Wir bemühen uns, unsere Seminare in Präsenzform durchzuführen. Sollte dies jedoch nicht möglich sein, z. B. durch das nicht Erreichen der Mindestteilnehmenden-Zahl, wird das Seminar als "Live-Web-Seminar" online durchgeführt.

Wichtig bei unseren Live-Web-Seminaren:

Da unsere Live-Web-Seminare sehr lebendig und interaktiv gestaltet sind, ist eine Teilnahme nur mit eingeschalteter Kamera möglich! Bitte haben Sie Verständnis, dass eine Teilnahme ohne eingeschalteter Kamera zum Ausschluss führen kann.

Referenten



Dipl.-Psych. Carmen Krettek

Carmen Krettek ist Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Systemischer Coach mit über 10-jähriger Berufserfahrung. Ihre Themenschwerpunkte liegen in der Begleitung von Menschen in Krisen sowie in der Transformationsbegleitung, Organisationsentwicklung und im Change Management. Erfahrungen aus unterschiedlichen Branchen und Verantwortungsbereichen in HR und Organisation bilden neben ihrem Hintergrund als Diplom-Psychologin die fachliche Basis.

Ein weiteres Anliegen ist die Veränderung von Lehre und v.a. Hochschullehre. Frau Krettek bietet an (dualen) Hochschulen Lehrveranstaltungen zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Gruppendynamik an, die nicht von Fakten und Fachwissen, sondern in erster Linie von persönlicher Erfahrung geprägt sind.