

# Psychologische Selbstbehauptung für Frauen

Kennziffer: S360548  
Termin: 16. - 17.11.2021 Darmstadt  
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](http://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: 16. - 17.11.2021 Darmstadt

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.

**Bei Präsenztagen werden allen Hygiene-Regeln eingehalten, zusätzlich gibt es einen HEPA- und UV-Raumfilter und kostenfreie Selbsttest (Nasenbohrer-Test).**

*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:** 16. - 17.11.2021

## **Veranstaltungsort:**

Welcome Hotel Darmstadt

Karolinenplatz 464289 Darmstadt Telefon: +49-6151-3914-0 | info.dar@welcome-hotels.com  
64289 Darmstadt

Link zum Veranstaltungsort:

<https://www.welcome-hotels.com/welcomehotel-darmstadt/info/>

## **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**

Das Welcome Hotel Darmstadt bietet Ihnen Hotelzimmer an, für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an folgende Telefonnummer 06151-39 14 486.

## **Anreise**

Anreise per Pkw

A5/A67 Darmstädter Kreuz: Abfahrt DARMSTADT STADTMITTE, auf der Rheinstraße den Wegweisern Zentrum/Stadtmitte, Richtung Technische Universität. Durch den City-Tunnel fahren bis zur Kreuzung Ende Cityring. Hier links einordnen, auf dem Schlossgraben bleiben, vorbei am darmstadtium und der Technischen Universität (rechts) bis zur Tiefgarageneinfahrt "Schlossgarage/Karolinenplatz" folgen. In der Tiefgarage bis ans Ende zum Hotelbereich fahren.

## **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

Sie fahren mit dem Zug bis Darmstadt Hauptbahnhof. Sie können unter mehreren Bussen wählen die zum Luisenplatz fahren. (H, D, F und Strassenbahn Nr. 5). Am Luisenplatz angekommen laufen Sie ein kleines Stück vor in Richtung Schlossplatz. Hier dem Wegweiser "Technische Universität und Staatsarchiv" durch den Torbogen folgen, nach 3 Min. Fußweg sehen Sie den Karolinenplatz und das Hotel. Oder Sie nehmen den Airliner vom Frankfurt/Airport nach Darmstadt und steigen am Hauptbahnhof um (wie oben).

## Anmeldung / Preise

Sie können sich per E-Mail, Fax oder postalisch bei uns 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.

Aufgrund des hohen Verwaltungsaufwandes ist es uns leider nicht möglich, Bildung checks oder Prämiegutscheine anzunehmen. Zusätzlich auch, weil der vollständige Betrag der Teilnahmegebühren frühestens ein halbes Jahr nach der Fortbildung bei uns eingeht. Unsere Seminargebühren versuchen wir stets für unsere Teilnehmer so kostengünstig wie möglich anzubieten. Wir bitten daher um Verständnis.

### Rücktrittsbedingungen

Bei Stornierungen ab sechs Wochen vor der Veranstaltung berechnen wir die Hälfte der Teilnahmegebühren für den Verwaltungsaufwand. Bei Stornierungen ab einer Woche vor der Veranstaltung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Ein Ersatzteilnehmer kann selbstverständlich immer gestellt werden.

Das Seminar findet ab einer Teilnehmerzahl von 12 Personen statt. Spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn verpflichten wir uns, Sie im Fall einer Absage per E-Mail zu informieren. Im Krankheitsfall eines Referenten sind wir bemüht, einen fachlich adäquaten Ersatzreferenten zu stellen.

### Seminargebühr

**945,- EUR zzgl. MwSt.**

Teilnehmergebühr für 2-tägiges Seminar, max. 20 Teilnehmerinnen,  
inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen (ohne Übernachtung)

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

## Referenten

**Monika Hoffmann**

Monika Hoffmann ist gemeinsam mit Dr. Jens Hoffmann Gesellschafterin des Instituts Psychologie und Bedrohungsmanagement. Frau Hoffmann ist hypnosystemischer Coach (Ausbildung bei Dr. Gunther Schmidt, Milton-Erickson-Institut in Heidelberg) und Heilpraktikerin Psychotherapie. Ihr Schwerpunkt ist die Persönlichkeitsentwicklung in den Bereichen Selbstwertgefühl, Selbstbehauptung und Kompetenzerfaltung.