

## SEMINAR

# Psychologische Selbstbehauptung für Frauen

Nächster Termin: 11. - 12.09.2019 in 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 jederzeit sowohl eintägig als auch zweitägig 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

**Nächster Termin:** 11. - 12.09.2019

### **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 63,50 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](mailto: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 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, Bildungchecks 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 drei 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**

**595,- EUR inkl. 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.

# Psychologische Selbstbehauptung für Frauen

Kennziffer: S360429  
Termin: 11. - 12.09.2019 in Frankfurt am Main  
Seminargebühr: 595,- EUR inkl. MwSt.  
inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen.

## Teilnehmer

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

## Rechnungsdaten

Ich zahle selbst  Mein Arbeitgeber zahlt

Firma / Institution \_\_\_\_\_

## Ansprechpartner

Name \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Straße / Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort \_\_\_\_\_

- 
- 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 \_\_\_\_\_