

### Unbeschreiblich weiblich – Ein Souveränitätstraining für Frauen

#### Thema

Immer noch stellen Frauen ihr „Licht unter den Scheffel“ – sie sind zurückhaltender als Männer und haben eher Selbstzweifel. Auch körpersprachlich und stimmlich machen sich Frauen eher klein. Dieses Seminar soll das Bewusstsein für diese Thematik schärfen und Frauen Tipps und Tricks für ein selbstbewusstes und souveränes Auftreten an die Hand geben.

Setzen Sie Ihre Stärken in Szene. Lernen Sie, Ihre tiefere Stimmfarbe zu entwickeln, um mehr stimmlichen Ausdruck und Durchsetzungsvermögen zu erlangen. Erfahren Sie, wie Sie durch kleine Veränderungen Ihrer Körpersprache mehr Präsenz bekommen und erkennen Sie typische Kommunikationsmuster von Männern und Frauen und trainieren Sie stärkende Umgangsstrategien.

#### Inhalt

- Souveränität: was steckt dahinter?
- Selbstbewusste und starke Wirkung durch den Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Die eigenen Stärken in Szene setzen
- „Nein“ sagen lohnt sich!
- Die Meinung sagen – wertschätzend und konkret
- Unterschiede im Kommunikationsverhalten von Männern und Frauen
- Durchsetzungsfähigkeit und sicheres Auftreten

#### Möglicher Ablauf

- 2 Stunden / Input interaktiv vermittelt
- 4 Stunden / Input interaktiv vermittelt, Übungen mit kurzem Feedback
- 1 Tag / Input interaktiv vermittelt, Übungen mit individuellem Feedback
- 2 Tage / Input interaktiv vermittelt, mehrere Übungen und Rollenspiele, individuelles Feedback (ggf. mit Kamera und Videoanalyse) zu Körpersprache, Stimme und Sprachstil
- Dieses Seminar kann in Präsenz, als Life-Online Seminar oder auch als Blended-Learning gebucht werden.