

## **Interaktiver Vortrag: Erkennen, was ich kann!** **Strategien für Frauen, sich ihre Stärken bewusst zu machen und zu nutzen**

Kennen Sie das? Wenn wir uns im Kopf eine Liste mit all den Qualitäten schreiben, die wir gern hätten, schreibt sich die Liste quasi wie von selbst. Wenn wir hingegen nach unseren Stärken gefragt werden, müssen wir lange überlegen, um zumindest zwei aufzählen zu können.

Warum tun sich Frauen oft schwer damit, sich ihre Stärken bewusst zu machen und selbstbewusst für die Erreichung ihrer Ziele zu nutzen? Warum überlassen wir manchmal „Platzhirschen“ das Feld, obwohl wir viel zu bieten haben?

Diese Veranstaltung sensibilisiert für die individuellen Stärken und Ressourcen, welche jede von uns besitzt und zeigt Möglichkeiten auf, diese effizient und selbstbewusst im beruflichen und privaten Kontext einzusetzen.

Inhalte:

- Analyse der aktuellen Situation
- Das Erarbeiten von individuellen Stärken und Ressourcen
- Setzen realistischer Ziele
- Effektive Nutzung der eigenen Stärken
- Überzeugendes Auftreten
- Stressprävention durch neues Selbstvertrauen

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag mit 1-2  
Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach  
Raummöglichkeit

Maximale Entfernung:

nach Absprache