

Ich weiß, 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 grölenden „Platzhirschen“ das Feld, obwohl wir eigentlich viel mehr zu bieten haben?

Dieses Seminar 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.

Seminarinhalte:

- 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:

Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin
(Psychotherapie), Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 5 und maximal 25 Teilnehmerinnen

Tagesveranstaltung: Mindestens 5 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Tagesveranstaltung mit 6 – 7 oder als Vortrag mit 1 - 2 Zeitstunden gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Vortrag: Beamer, Leinwand, Stühle in U-Form (ggf. Kinobestuhlung)

Tagesveranstaltung: Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

Vortrag: 30km ab Frankfurt

Tagesveranstaltung: 60 km ab Frankfurt