

# **Ich!**

## **Selbstbehauptungstraining für Frauen im Beruf**

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Meinung, Bedürfnisse und Interessen klar vertreten, sich abgrenzen und „Nein!“ sagen, wenn es nötig ist. Stellen Sie sich den Herausforderungen im Beruf!

Inhalte:

- Angstsatz – Kraftsatz – Handlungssatz
- Ich schreie mich frei!
- Ich übe Kritik und bin offen für Kritik
- Ich sage „Nein“, wenn ich „Nein!“ meine!
- Ich trete überzeugend auf!

Referentin:

Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 14 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 – 7 Zeitstunden.

Benötigte Technik:

Flipchart mit Papier, Beamer, Leinwand, Stühle in U-Form mit Tischen

Maximale Entfernung:

hessenweit