

Mentoring.UR 2015 – 2017**Training „Charisma & Durchsetzungskraft“ (T6-2016)****Zeit:** Di. 07.03. und Mi. 08.03.2017, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr**Trainerin:** **Andrea Udl**, Dipl.-Regisseurin, M.A. Speech Communication & Rhetoric,
Themenzentrierte Interaktion, www.carpe-verba.de**Anmeldeschluss: 23.01.2017****Seminarbeschreibung:**

Frauen in Fach- und Führungsrollen sehen sich in vielen beruflichen Kontexten vor besondere Herausforderungen gestellt: hohe Erwartungen, klischeehafte Fremdbilder, fehlende bzw. lückenhafte persönliche Netzwerke, Strukturen die sich an der Lebenswirklichkeit der männlichen (Führungs-)Mehrheit ausrichten. Um sich hier durchzusetzen, braucht es oft eine Extraportion Selbstvertrauen, aber auch eine positive Einstellung zum Eigenmarketing sowie ganz praktisches Know-how: Körpersprache, Revierverhalten, souveräne Gesprächsführung, Umgang mit Unterbrechungen: Frauen zeigen sich oft zurückhaltender als ihre männlichen Kollegen bzw. sind sich ihrer Außenwirkung bei männlichen Kollegen, Kunden und Vorgesetzten wenig bewusst.

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Wirkungs- und Durchsetzungspotentiale ganz gezielt auch in „Männerwelten“ entwickeln, einsetzen und verstärken können – auf Ihre individuelle, weibliche Art.

Ziele:

- Sie werden als kompetent und souverän wahrgenommen
- Sie setzen sich leichter und selbstverständlicher durch
- Sie bleiben authentisch als weibliche Fach- und Führungskraft

Inhalte:

- Körpersprache, Stimme, inhaltliche Positionierung: Wirkfaktoren für ein individuelles Profil
- Eigene Kommunikations- und Rollenmuster bewusst machen
- Eigenmarketing strategisch aufsetzen und ausbauen
- Souverän im face-to-face Kontakt: sich Gehör, Respekt und Akzeptanz verschaffen
- Image und Status treffsicher vermitteln
- Strategien der Einflussnahme und Durchsetzung: Repertoire-Erweiterung
- Macht, Verantwortung und Fair Play: gestalten Sie die Spielregeln mit
- Durchsetzungskraft und Charme verbinden: Kritik und Feedback, Forderungen aussprechen und durchsetzen, Kritik üben, Nein-Sagen

Methodisches Vorgehen:

Wir arbeiten an individuellen und situationsadäquaten kommunikativen Mustern, damit praxisnah und orientiert an Ihren tatsächlichen Berufswelten. Es geht nicht darum, männlicher zu werden oder sich eine künstliche „Maske“ anzutrainieren, sondern das eigene Repertoire bewusst weiterzuentwickeln und zu erweitern. Kurze Inputs aus aktuellen Studien wechseln sich ab mit praktischen Übungen, individuellem Feedback zur persönlichen Wirkung sowie konkreten Empfehlungen.

Zielgruppe: Mentees des Programms Mentoring.UR 2015 – 2017
Freie Restplätze können an andere Wissenschaftlerinnen der UR vergeben werden.

AGBs:

- Bitte beachten Sie, dass Ihre **Anmeldung** für das Training **verbindlich** ist. Abmeldung von einem Seminar ist bis zum Anmeldeschluss möglich.
- Sofort nach Anmeldeschluss werden Sie informiert, ob das Training stattfinden kann und ob Sie einen Platz im Training erhalten haben.
- Wenn Sie eine Zusage auf einen Seminarplatz bekommen haben, diesen aber ohne ärztliches Attest nicht nutzen, behalten wir uns das Recht vor, Sie für die Teilnahme an weiteren kostenfreien Seminaren im Rahmen des Programms Mentoring.UR zu sperren.
- Bei zu wenigen Anmeldungen bleibt es Mentoring.UR vorbehalten, das Training abzusagen.

Stand: 21.07.2016, cd