



Training T4-2018 „Charisma & Durchsetzungskraft“

- 1. Zeit:** **Gruppe 1:**
Di. 10. und Mi. 11. Juli 2018, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr
- Gruppe 2:**
Do. 12. und Fr. 13. Juli 2018, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr
- 2. Ort:** **Bruderwöhrdstraße 15b, 93055 Regensburg**
(<https://www.carpe-verba.de/kontakt.html>)
- 3. Trainerin:** **Andrea Udl**, Diplom-Regisseurin, M.A. Speech Communication & Rhetorik, Themenzentrierte Interaktion, Teammitglied von Carpe verba! GmbH & Co. KG (<https://www.carpe-verba.de/ueber-carpe-verba/team.html>)
- 4. Anmeldeschluss:** **28.05.2018**

5. Seminarbeschreibung:

Frauen in Fach- und Führungsrollen sehen sich in vielen beruflichen Kontexten vor besonderen 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 bewusstmachen
- 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.

6. Zielgruppe: Mentees der aktuellen Staffel; weitere Nachwuchswissenschaftlerinnen der UR; maximal 12 Teilnehmerinnen

7. Allgemeine Spielregeln

- Mentees der aktuellen Staffel haben bei allen Veranstaltungen bevorzugte Platzvergabe. Bestimmte Veranstaltungen sind für Mentees verpflichtend. Freie Plätze bei den Trainingsmaßnahmen können an andere Wissenschaftlerinnen der UR vergeben werden.
- 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 oder/und Ihnen für die UR entstandene Kosten in Rechnung zu stellen.
- Bei zu wenigen Anmeldungen bleibt es Mentoring.UR vorbehalten, das Training abzusagen.
- Und nicht zuletzt: Bitte beachten Sie, dass alle persönlichen Informationen, die Ihnen im Rahmen des Mentoring-Programms und der Trainingsmaßnahmen von anderen bekannt werden, **streng vertraulich** zu behandeln sind.