



## Seminar: Frauen - souverän und erfolgreich im Betriebsrat und im Unternehmen

**Mittwoch/Donnerstag 6. - 7. Mai 2009 in Stuttgart**

Dieses Seminar richtet sich an Frauen **im Betriebsrat, im Personalrat, in Schwerbehindertenvertretungen sowie Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte**, die ihr Auftrittsverhalten, ihren Umgang mit sich selbst und anderen in ihrer beruflichen Aufgabenstellung optimieren wollen. Sie können im „geschützten Raum“ neues Verhalten üben!

Mit Ihrer Teilnahme an diesem Seminar steigern Sie Ihre persönliche Überzeugungskraft und erhöhen Ihre Präsenz und Stärke, um in Ihrer Position selbstsicher aufzutreten.

### Im Seminar erfahren Sie, wie Sie

- sich Gehör verschaffen,
- wie Sie fair und kompetent argumentieren,
- selbstsicher Auftreten,
- Mut zu klaren Worten finden,
- Ihre Überzeugungskraft steigern,
- selbstbewusst mit Kritik umgehen,
- innere Blockaden und Selbstzweifel überwinden.

### Sie lernen ...

- ... direkt und eindeutig Ihre Interessen zu kommunizieren  
(dies hilft Ihnen, Klartext zu reden und Ihre eigene Meinung zu vertreten),
- ... Ihr inneres Potenzial kennen und optimal einzusetzen  
(dies stärkt Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Selbstsicherheit),
- ... Position zu beziehen  
(dies stärkt Ihr Durchsetzungsvermögen in Verhandlungen und Diskussionen),
- ... Ihre Stärken einzusetzen und zu Ihren Schwächen zu stehen  
(dies gibt Ihnen mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten),
- ... nein zu sagen oder eindeutig ja  
(dies hilft Ihnen Grenzen zu ziehen und klare Aussagen zu treffen, ohne Schuldgefühle),
- ... Ihre Fähigkeiten sichtbar zu machen  
(Sie zeigen Kompetenzbewusstsein),
- ... in Stresssituationen Sicherheit und Gelassenheit zu gewinnen  
(dies hilft Ihnen, ruhig und sicher zu bleiben und keine falschen und vorschnellen Entscheidungen zu treffen),
- ... eigene Verhaltensweisen und Muster zu hinterfragen  
(dies unterstützt Sie, sich kritisch aber nicht schuldbewusst mit dem eigenen Tun und Handeln auseinanderzusetzen).

**Seminarzeiten:** 1. Tag 9.30 - 18.00 Uhr, 2. Tag 9.00 bis 17.00 Uhr. Vor- und nachmittags gibt es jeweils eine Kaffee- /Snackpause; Mittagspause ca. 1 ¼ Stunde.

**Das Seminar vermittelt erforderliche Kenntnisse im Sinne des § 37 Abs. 6 BetrVG  
bzw. entsprechend PersVG und SchwG.**



**Seminarinhalte:**

- Aufbau und Wirkung von Argumentation
- Den eigenen Standpunkt vertreten/ein Statement halten
- Klare Botschaften formulieren
- Selbstbild-Fremdbild „Johari-Fenster“
- Die Kunst „Nein“ zu sagen
- Verschiedene Rollen im Unternehmen wahrnehmen
- Den persönlichen Kommunikationsstil erkennen
- Stärken/Schwächen-Analyse - Persolog®-Persönlichkeitsprofil
- Mit persönlichen Angriffen umgehen

**Seminarkosten:**

€ 775,00 zzgl. 19% MWSt, inkl. 2 Tagungspauschalen und Seminarunterlagen (ohne Übernachtung).

Materialkosten € 31,60 zzgl. 7% MWSt (Buch und Persönlichkeits Profil)

Von der Teilnahme am Seminar profitiert auch Ihr Unternehmen, da die erworbenen Kenntnisse und die persönliche Kompetenz erheblich zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit beitragen. Ebenfalls unterstützen die im Seminar erworbenen Fähigkeiten Ihr Auftreten und sie erweitern Ihre Handlungsstrategien im beruflichen Alltag.

**Methoden:** Wesentliche Elemente im Seminar sind abwechslungsreiche Inputs von Monika Heilmann sowie praktische Übungen in Gruppen- und Einzelarbeit und Diskussionen. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden werden einbezogen. Wertvolle Checklisten, praktische Umsetzungstipps zu den Seminarinhalten und Unterstützung für Ihre Selbstreflexion runden den Input ab.

**Max. 9 Teilnehmende.** Monika Heilmann ist es wichtig, im Seminar auf die individuellen Kenntnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden einzugehen und persönliche Verhaltensweisen konkret einzubeziehen. Das Seminar hat mit dieser geringen Teilnehmerzahl Coaching-Charakter und Sie bekommen ein individuelles, persönliches Feedback.

**Monika Heilmann, Managementtrainerin, Coach, und Wirtschafts-Mediatorin**  
[www.cowimo.de](http://www.cowimo.de)                      [www.betriebsräte-seminare365.de](http://www.betriebsräte-seminare365.de)



**Anmeldung**

(per Fax an 0711/440 94 11)

Ich melde mich verbindlich für das Seminar vom 6. - 7. Mai 2009 in Stuttgart an

Name, Vorname: .....

Firma: .....

Position:.....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

E-Mail:.....

Tel.:.....

Datum:.....                      Unterschrift:.....

Privatanschrift	<input type="checkbox"/>
Firmenanschrift	<input type="checkbox"/>
→ bitte zutreffendes ankreuzen	