

Licence to lead



Seminarreihe für Führungskräfte

Women only

Unüberhörbar kompetent

Programm 2003/2004

Zentrum Frau
in Beruf und Technik
Castrop-Rauxel



„Behalte stets die Gegenwart im Auge, die du gestaltest. Sie sollte die Zukunft sein, die du haben willst.“

(Alice Walker)

Lassen Sie auch von sich hören



Hohe Fachkompetenz ist kein alleiniger Garant für den Aufstieg. Qualifizierte Frauen, die leistungsorientiert und bereit sind, verantwortliche Positionen im Beruf zu übernehmen, brauchen darüber hinaus ein starkes Selbstbewusstsein, Durchsetzungsstärke, Konflikt- und Risikobereitschaft und vor allem ein funktionierendes Netzwerk, in dem BündnispartnerInnen gewonnen werden können.

Wir vermitteln Kernkompetenzen der Führungsarbeit und sprechen mit unserem Angebot insbesondere Führungskräfte aus der Wirtschaft an.

Seminare für Führungskompetenz und Profilbildung



Unser Seminarangebot unterstützt Ihre Profilbildung und Standortbestimmung als Führungskraft und optimiert Ihre Führungskompetenzen. Sie trainieren, Ihre Qualitäten bewusst einzusetzen und schwächere Seiten zu kompensieren. Sie arbeiten in einer Gruppe von acht bis zwölf Teilnehmerinnen. Unter der Anleitung erfahrener Trainerinnen können Sie Ihr Handlungsspektrum reflektieren, neue Verhaltensweisen trainieren und ausprobieren



und so Ihre Potenziale entfalten. Darüber hinaus bieten sich Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch und zur Netzwerkbildung, wozu es insbesondere für Führungsfrauen im Alltag wenig Gelegenheit gibt.

Unser Know-how für Ihren Erfolg



Seit Anfang der 90er Jahre arbeiten wir zum Thema beruflicher Chancengleichheit von Frauen und kooperieren dabei in verschiedenen Projekten eng mit Unternehmen. Unser Know-how garantiert Aktualität und Qualität des Angebots.

Seminare und mehr



Neben dem offenen Seminarangebot organisieren wir für Sie auf Anfrage gerne Inhouse-Seminare, die wir speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen abstimmen.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen ein Gruppencoaching für Führungsfrauen und weiblichen Führungsnachwuchs an.

Seminare



Stimme und Sprache gezielter einsetzen

Anregungen für Präsentationen und Arbeitssituationen

In vielen beruflichen Situationen wird unsere sprachliche Kompetenz gefordert. Mit Stimme und Sprache können wir überzeugen, begeistern und Sympathien wecken. Die Sprache ist nicht nur Kommunikations- und Präsentationsmittel, sondern auch Ausdruck der gesamten körperlichen und psychischen Befindlichkeit.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Stimme und Sprache bewusster als Werkzeuge für Ihre persönliche Kommunikation einsetzen können. Sie üben, die Wirkungsweise Ihrer Stimme und Sprache zu erkennen, gezielt zu entwickeln und in beruflichen Alltagssituationen aktiv zu nutzen.

Aus den Inhalten:

Wie kann ich Stimme und Sprache gezielter einsetzen?

- Sprache als Kommunikations- und Präsentationsmittel
- Stimme und Sprache als Ausdruck authentischer und individueller Befindlichkeit

Wie kann ich Stressfaktoren durch Sprache bewältigen?

- Die innere Ausstrahlung erkennen und gestalten
- Dem eigenen Tempo folgen (individuelles Timing)
- Aktiv Verantwortung für sich selbst übernehmen
- Atmung als Bindeglied zwischen psychischer Befindlichkeit und körperlichem Tun
- Entspannung und Konzentration

Wie wende ich nonverbale Kommunikationsformen selbstbewusst an?

- Warum das „Wie“ einer Mitteilung oft wirkungsvoller ist als das „Was“
- Mimik und Blickverhalten
- Die Außenwirkung von Gestik und Körperhaltung
- Die Kraft von Sprachklang und Sprechweise
- Entspannung und Konzentration

Seminare

Methoden:

- Praktische Übungen zum Teil mit Videoaufzeichnungen
- Rollenspiele
- Gruppenarbeit

Trainerin:

Violeta Mikic
Personal Coach, Schauspiel-Trainerin und Moderatorin,
Düsseldorf

Termin: 22. November 2003, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 395 Euro

Gekonnt kontern!

Schwierige Verhandlungssituationen elegant meistern.

Ihr beruflicher Erfolg hängt davon ab, wie gut Sie in Verhandlungen Ihre Interessen einbringen und durchsetzen können. Erfolgreiches Verhandeln ist erlernbar und hat viel mit rhetorischem Geschick und selbstbewusstem Auftreten zu tun.

Eine besondere Herausforderung ist der Umgang mit „schwierigen“ Verhandlungspartnern und –partnerinnen: sicherlich hat jede schon einmal den Moment von Sprachlosigkeit – z. B. aufgrund unsachlicher Bemerkungen oder unfairer Angriffe – erlebt. Wenn Sie auf verbale Angriffe gelassen und gekonnt reagieren können, sind Sie besser in der Lage, Ihre Interessen und sich als Person durchzusetzen und verlieren so die Angst vor schwierigen Gesprächen.

Folgende Inhalte werden Sie im Seminar bearbeiten:

Mit Beharrlichkeit ans Ziel

- Forderungen klar und unmissverständlich stellen
- Die eigenen Forderungen beharrlich vertreten
- Gelassen Nein sagen

Umgang mit unfairen Angriffen

- Unfaire Angriffe erkennen
- Abwehrstrategien einsetzen
- Vorwürfe in Wünsche verwandeln

Schlagfertigkeit dosiert einsetzen

- Unerwartet reagieren
- Humor gewinnt

Methoden:

Sie werden die Themen im Seminar mit Theorie, Beispielen und Übungen bearbeiten, so dass Sie anschließend Ihre Verhandlungssituation im Alltag mit Sicherheit und Spaß am Erfolg bewältigen werden.

Trainerin:

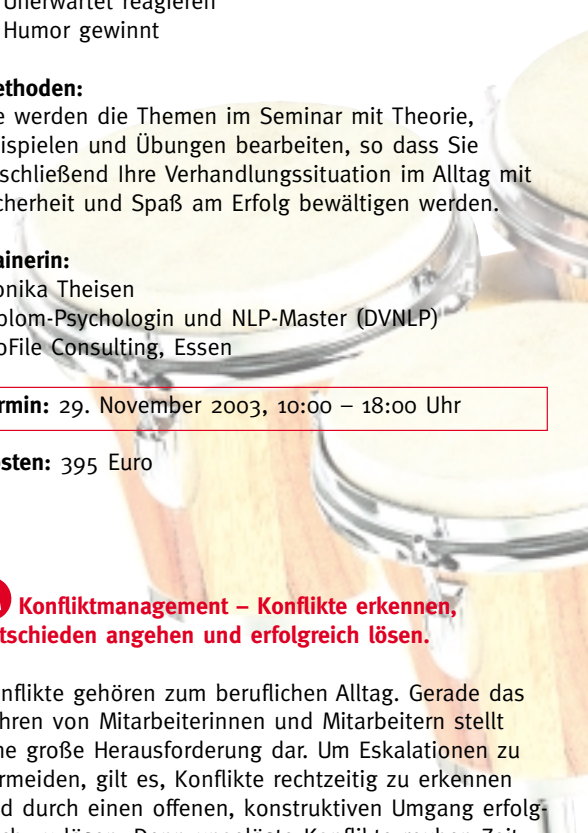
Monika Theisen
Diplom-Psychologin und NLP-Master (DVNLP)
ProFile Consulting, Essen

Termin: 29. November 2003, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 395 Euro

Konfliktmanagement – Konflikte erkennen, entschieden angehen und erfolgreich lösen.

Konflikte gehören zum beruflichen Alltag. Gerade das Führen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stellt eine große Herausforderung dar. Um Eskalationen zu vermeiden, gilt es, Konflikte rechtzeitig zu erkennen und durch einen offenen, konstruktiven Umgang erfolgreich zu lösen. Denn ungelöste Konflikte rauben Zeit und Energie. Um einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu gewährleisten, ist souveränes Auftreten, kommunikative Kompetenz und Durchsetzungsvermögen gefragt. Im Seminar werden Sie Gelegenheit haben, gemeinsam mit anderen Führungsfrauen Ihre Kompetenzen im Umgang mit Konflikten auszubauen. Sie erarbeiten sich das entscheidende Know-how, um



Seminare

die interne Zusammenarbeit zu verbessern und Ihre Mitarbeitenden stärker zu motivieren

Folgende Themenschwerpunkte werden im Seminar bearbeitet:

- Ursachen und Symptome von Konflikten
- Konfliktformen im beruflichen Alltag
- Analyse der eigenen Konfliktfähigkeit
- Regeln für eine gezielte Konfliktsteuerung und -lösung
- Erarbeitung von individuellen Konfliktbewältigungsstrategien
- Erweiterung des eigenen Kommunikationsverhaltens

Methoden:

Mit praktischen Übungen, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch und interaktiven Lehrgesprächen wird das Thema umfassend behandelt.

Sie haben die Möglichkeit, konkrete Konfliktfälle aus Ihrem Umfeld vorzustellen. In Diskussionen und Rollenspielen mit Video-Feedback werden gemeinsame Lösungsansätze für die Praxis erarbeitet.

Trainerin:

Vera Plock
Agentur für Freundlichkeit Tanja Baum GmbH, Köln

Termin: 31. Januar 2004

Kosten: 395 Euro



Führungstools für Frauen

Weibliche Führungskräfte sind deutlich anderen Anforderungen als ihre männlichen Kollegen ausgesetzt. Auch wenn in den meisten Unternehmen gesagt wird „Bei uns gibt es keine Unterschiede“ gibt es immer noch auffällig wenig Frauen in oberen Führungs-

positionen. Dieses Seminar gibt einen kurzen Überblick über Führungstheorien und Forschungsergebnisse zu geschlechtsspezifischem Führungsverhalten. Dann werden verschiedenste Themen aus dem Führungsalltag praxisorientiert bearbeitet. Außerdem gibt es eine Reihe von Tipps zur Gestaltung von Gesprächssituationen und Deeskalation von Konflikten.

Sie haben die Gelegenheit, folgende Themen zu bearbeiten:

- Führungsstile, allgemein und geschlechtsspezifische Unterschiede
- Besondere Anforderungen an weibliche Führungskräfte
- Führung im Spannungsfeld zwischen der Sach- und Beziehungsebene
- Wichtige Elemente von Team- und Gruppendynamik
- Individuelle Standortbestimmung
- Tipps für die Gesprächsführung
- Tipps zum Einsatz von Argumentationstechniken
- Tipps zur Deeskalation von Konflikten
- Erfolgsfaktoren weiblicher Karrieregestaltung

Die Schwerpunktsetzung orientiert sich an den aktuellen Themen der Teilnehmerinnen.

Methoden:

- Kurzvorträge mit Theorie-Input
- Gelenkte Selbstreflexion
- Strukturierte Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung von konkreten Fragestellungen der Teilnehmerinnen
- Transferübungen

Trainerin:

Jutta Strake
Strake Consulting, Köln

Termin: 28. Februar 2004, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 395 Euro

Seminare

Individualität statt Standard: Erkennen und entwickeln Sie Ihren persönlichen Präsentationsstil

Fachliche Kompetenz stellt im Berufsleben eine Grundvoraussetzung für langfristigen Erfolg dar. Welche Möglichkeiten sind individuell vorhanden, um Präsentationsinhalte sicher und erfolgreich zu übermitteln?

Das Seminar bietet den Teilnehmerinnen Anregungen, ihren Präsentationsstil zu optimieren, um in Zukunft Vorträge noch erfolgreicher gestalten zu können. Anhand von praktischen Übungen vor der Kamera haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, zu erproben, welchen Eindruck sie in einer Präsentationssituation bei ihrem Publikum hinterlassen. Dabei werden die fünf Ausdruckselemente Mimik, Gestik, Körpersprache, Rhythmus und Tonlage schrittweise erarbeitet, miteinander in Einklang gebracht und auf den Inhalt Ihrer Präsentation abgestimmt.

Sogenannte „Unzulänglichkeiten“ wie Lampenfieber oder Versagensangst, die sich negativ auf den Präsentationsstil auswirken können, werden ergründet und schließlich positiv umgesetzt – damit Sie Ihr Fachwissen spannend, charismatisch und vor allem authentisch präsentieren können!

Aus den Inhalten:

Ausdruckskompetenz

- Bewusster präsentieren durch persönlichen Ausdruck
- Sicherer werden durch Authentizität
- Komplexe Themen spannend vortragen
- Individuell und angstfrei auftreten

Praktische Übungen zur eigenen Kompetenz

- Körperausdruck
- Rhythmus
- Mimik
- Gestik
- Tonlage

Anregungen zur Selbstwahrnehmung

- Wie überzeugend ist mein Ausdruck für mich selbst?
- Wie wirkt mein Auftreten auf andere?
- Wie beeinflussen Gefühle meine Kompetenz?
- Wodurch entstehen Lampenfieber und Versagensangst?
- Wie kann ich meine Unzulänglichkeiten für den eigenen Stil nutzen?

Methoden:

Lernen durch Erleben. Intensives Lernen durch begleitende Kamerarbeit. Gezielte, individuelle Körper-, Stimm- und Atemarbeit.

Trainerin:

Violeta Mikic
Personal Coach, Schauspiel-Trainerin und Moderatorin,
Düsseldorf

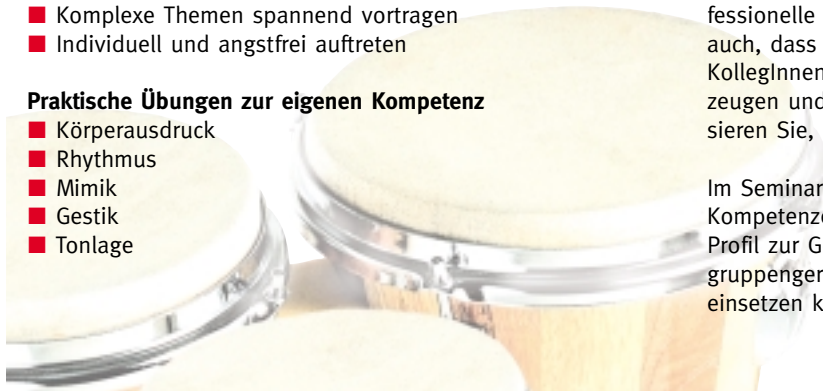
Termin: 20. März 2003, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 395 Euro

PR in eigener Sache – signalisieren Sie, wer Sie sind und was Sie können!

Um beruflich erfolgreich zu sein und vorwärts zu kommen, reicht es nicht aus, fachliches Know-how und professionelle Erfahrung mitzubringen. Wichtig ist aber auch, dass Sie Ihre Kundschaft, Ihre Vorgesetzten oder KollegInnen von Ihren Qualitäten und Leistungen überzeugen und gezielt für sich Werbung machen. Signalisieren Sie, dass Sie gute Arbeit leisten.

Im Seminar analysieren Sie Ihre eigenen Stärken und Kompetenzen. Sie erfahren, wie Sie Ihr persönliches Profil zur Geltung bringen und es strategisch und zielgruppengerecht in Ihren beruflichen Zusammenhängen einsetzen können. Sie trainieren, zu den eigenen Wün-



Seminare

schen, Meinungen und Auffassungen zu stehen und sie selbstbewusst zu äußern und zu vertreten.

Aus dem Inhalt:

- Die richtige Grundeinstellung und Einstimmung
- Persönliche Rechte
- Glauben Sie an Ihren Erfolg
- Selbstanalyse eigener Stärken und Kompetenzen
- Kritisieren und kritisiert werden
- In Diskussionen bestehen
- Rhetorische Strategien, Sprache und Gesprächsverhalten
- Kommunikationsbarrieren und Kommunikationshilfen

Methoden:

- Praktische Übungen
- Reflexion
- Einzel- und Gruppenarbeiten

Trainerin:

Petra Berndt
Dipl.-Päd., Personaltrainerin
Personality-Training, Essen

Termin: 24. April 2004, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 395 Euro



Soll ich oder soll ich nicht? Entscheidungen treffen mit Verstand und Gefühl

Soll ich die neue Aufgabe übernehmen oder an eine Mitarbeiterin delegieren? Soll ich meine Hilfe im Projekt anbieten oder warte ich noch ab? Soll ich ein bestimmtes Problem ansprechen oder suche ich andere Lösungsmöglichkeiten?

Immer wieder stehen wir – beruflich wie privat – vor großen oder kleinen Entscheidungen und vor der Frage „Soll ich oder soll ich nicht?“

Sicher ist: Ein „Jein“ bringt uns nicht weiter, sondern bremst und blockiert. Bewegung, Chancen und Erfolg brauchen ein klares „Ja!“

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die Ihnen helfen, wichtige Entscheidungen bewusst und sicher zu treffen.

Inhalte:

- Ziele finden und präzisieren
- Innere Konflikte lösen
- Kreativität entwickeln
- Entscheidungstechniken
- Positive und negative Motivation
- Das Recht, Unrecht zu haben

Methoden:

- Theoretische Grundlagen,
- praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeiten
- Reflexion

Trainerin:

Birgit Preuß-Scheuerle
Trainerin und Coach für Kommunikation und Teamentwicklung
Frauenkolleg GmbH, Stuttgart

Termin: 15. Mai 2004, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 395 Euro



Stresskompetenz – Umgang mit Belastungssituationen im Beruf

Im Berufsleben sind wir heute hohen Anforderungen ausgesetzt. Oft entsteht Stress durch anspruchsvolle Aufgaben, Zeitnot und Konflikte im Umfeld. Zusätzlich stellt frau vielleicht auch noch hohe Anforderungen an sich selbst.

Seminare

Das Seminar behandelt praxisorientiert die Themen Stressentstehung und Stressbewältigung. Zu Beginn werden allgemeine Informationen vermittelt, die es erleichtern, individuelle Themen besser einzugrenzen. Im Anschluss daran wird die Theorie an Ihren konkreten Beispielen in praktische Lösungsvorschläge umgesetzt.

Sie haben die Gelegenheit, folgende Themen zu bearbeiten:

- Stressentstehung
- Wirkung von Stress im Organismus
- Identifikation individueller Stressoren
- Warnsignale erkennen und einordnen
- Strategien für die körperliche und mentale Stressbewältigung
- Entspannungsübungen für zwischendurch
- Entwicklung individueller Strategien für den Alltag

Die inhaltlichen Schwerpunkte orientieren sich an Ihren aktuellen Themen.

Methoden:

- Kurzvorträge mit Theorie-Input
- Gelenkte Selbstreflexion
- Strukturierte Kleingruppenarbeiten
- Körperübungen
- Bearbeitung von konkreten Fragestellungen der Teilnehmerinnen
- Transferübungen

Trainerin:

Jutta Strake
Strake Consulting, Köln

Termin: 17. Juli 2004

Kosten: 395 Euro

Coaching für weibliche Führungskräfte –

› Jahresgruppe 2004

Unser Gruppencoaching unterstützt Ihre Profilbildung und Standortbestimmung als Führungskraft und Sie optimieren Ihre Führungsqualitäten in der vertraulichen Atmosphäre einer festen Gruppe zusammen mit fünf weiteren Führungsfrauen.

Folgende Inhalte können je nach Ihren aktuellen Themenstellungen bearbeitet werden:

- Führungsthemen jeder Art
- Karrieregestaltung im Kontext von Organisationsentwicklung
- Reflexion der Berufsrolle unter den Aspekten Kommunikation, Führung, Durchsetzung
- Konfliktanalysen
- Teamentwicklung
- Selbstmarketing

››› Termin 1:

- Kennen lernen
- Vorstellung der Arbeitsweise und der Methoden
- Treffen von Arbeitsvereinbarungen für die Gruppe
- Bearbeitung von konkreten Fragestellungen der Teilnehmerinnen (pro Person ca. 60 Minuten)
- Aktionsplan
- Bildung von Lernpartnerschaften

››› Termin 2:

- Schriftliche Vorbereitung von konkreten Fragestellungen für den Termin durch die Teilnehmerinnen
- Ankommen, Standortbestimmung
- Bearbeitung von konkreten Fragestellungen der Teilnehmerinnen (pro Person ca. 60 Minuten)
- Aktionsplan

Coaching für weibliche Führungskräfte

>>> Termin 3:

- Schriftliche Vorbereitung von konkreten Fragestellungen für den Termin durch die Teilnehmerinnen
- Ankommen, Standortbestimmung
- Bearbeitung von konkreten Fragestellungen der Teilnehmerinnen (pro Person ca. 60 Minuten)
- Feedback
- Transferplanung
- Abschluss der Gruppe

Coach:

Jutta Strake
Strake Consulting, Köln

Termine: 24. Januar 2004,
27. März 2004,
19. Juni 2004,
jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 980 Euro

Organisatorische Hinweise

Anmeldung

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich einfach mit der angefügten Antwortkarte an oder buchen Sie bequem per Email unter:

www.zfbt.de/licence-to-lead

Anmeldeschluss

ist jeweils vier Wochen vor dem Seminartermin und vier Wochen vor dem ersten Coachingtermin.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldung zum Gruppencoaching gilt für alle drei Termine. Sie erhalten von uns eine Eingangsbestätigung und nach Ablauf der Anmeldefrist die Anmeldebestätigung mit näheren Informationen zum Veranstaltungstag.

Kosten

Im Preis enthalten sind Tagesverpflegung, Seminarunterlagen und MwSt. Besuchen Sie im Rahmen des jeweils aktuellen Programms zwei oder mehrere unserer Seminare, reduzieren sich Ihre Beiträge bei der zweiten und jeder weiteren Buchung um 20%. Gerne räumen wir Ihnen auch besondere Konditionen ein, wenn mehrere Mitarbeiterinnen Ihres Unternehmens unsere Seminare besuchen.

Das Coachingangebot ist von den Ermäßigungen ausgenommen.

Rücktritt

Bitte nehmen Sie Abmeldungen zur Fristwahrung schriftlich per Post oder Fax vor. Bis vier Wochen vor dem gebuchten Seminartermin bzw. dem ersten Coachingtermin ist die Stornierung gegen eine Bearbeitungsgebühr von 40 Euro möglich. Bei späteren Absagen berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Für Sie entstehen keine Kosten, wenn Sie eine Ersatzteilnehmerin benennen oder der Platz durch das ZFBT kurzfristig wieder besetzt werden kann.



Organisatorische Hinweise

Bei zu geringer Teilnehmerinnenzahl oder Ausfall der Trainerin behalten wir uns vor, Termine zeitlich zu verschieben oder ganz abzusagen. In diesem Falle erstatten wir Ihnen selbstverständlich bereits geleistete Zahlungen in vollem Umfang zurück.

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist – wenn nicht anders angegeben – das Dienstleistungszentrum Erin DIEZE in Castrop-Rauxel.

Wir beantworten Ihre Fragen gerne:

Zentrum Frau in Beruf und Technik
Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel

Fon (0 23 05) 9 21 50-11
kuberka@zfbt.de

Organisation:
Iris Eisenstein
Fon (0 23 05) 9 21 50-10
eisenstein@zfbt.de

Änderungen vorbehalten

Anmeldung zu den Seminaren

Ich melde mich verbindlich an für:

- Stimme und Sprache gezielter einsetzen**
22. November 2003
- Gekonnt kontern. Schwierige Verhandlungssituationen elegant meistern**
20. März 2003
- Konfliktmanagement – Konflikte erkennen, entschieden angehen und erfolgreich lösen**
31. Januar 2004
- Führungstools für Frauen**
28. Februar 2004
- Individualität statt Standard: Erkennen und entwickeln Sie Ihren persönlichen Präsentationsstil**
22. November 2003
- PR in eigener Sache – Signalisieren Sie, wer Sie sind und was Sie können!**
24. April 2004
- Soll ich oder soll ich nicht? Entscheidungen treffen mit Verstand und Gefühl**
15. Mai 2004
- Stresskompetenz – Umgang mit Belastungssituationen im Beruf**
17. Juli 2004
- Coaching für weibliche Führungskräfte – Jahresgruppe 2004**
24. Januar, 27. März und 19. Juni 2004

Unterschrift _____



Gebühr
zahlt
Empfänger

Zentrum Frau
in Beruf und Technik
Iris Eisenstein
Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel

Anmeldung

zur Seminarreihe für Führungskräfte

Women only

Bitte den Coupon in Druckbuchstaben ausfüllen

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Beruf _____

Rechnungsanschrift privat geschäftlich

Straße _____

PLZ/Ort _____

Fon _____

Fax _____

Email _____

Sie können die Anmeldung auch per Fax an uns senden:

0 23 05 / 9 21 50-49

oder sich über das internet anmelden:

www.zfbt.de/licence-to-lead

