

## **Seminar für Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte/BFC „Erfolg in Sicht – statt Frust im Amt“**

### **So sieht's aus**

Noch nie war das Thema Frau und Karriere so präsent wie heute. Die demographische Entwicklung und der drohende Fachkräftemangel sind Grund genug für Frauenförderprojekte jeglicher Art. Theoretisch müssten karrierewillige Frauen nur noch zugreifen und die angebotenen Chancen nutzen. Doch ein rund 22%iger Gender-Pay-Gap und die anhaltende Unterrepräsentanz von Frauen in nahezu allen Führungsebenen sprechen eine andere Sprache.

### **Wieso bis heute?**

Die hierarchisch strukturierte Geschäftswelt wurde von Männern geschaffen. Hier herrschen ungeschriebene Gesetze, die niemand den Frauen beibringt und deren Unkenntnis eine der Ursachen für das Scheitern an der vielzitierten gläsernen Decke ist.

Wie gut, dass es Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte/BFC gibt.

Nur: Auch Sie gehören zu der Hälfte der Menschheit, die nicht auf die „Jungs-Regeln“ vorbereitet wurde. Deshalb haben Sie vielleicht manchmal das Gefühl, Ihre Anliegen nicht im gewünschten Maße durchzusetzen, weil Sie – je nach Gesprächspartner\*in – wahlweise vor Betonmauern oder gegen Gummiwände laufen.

### **Zwischen allen Stühlen**

Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass manche FB/GleiB/BFC nur teilweise von ihrer sonstigen Dienstpflicht freigestellt sind und dem Gegenüber nicht immer klar ist, welchen Hut Sie gerade tragen. Aber auch bei 100%iger Freistellung für Ihr Amt entstehen im Alltag Interessen-, Loyalitäts-, Rollen- und Abgrenzungskonflikte.

### **Ziel**

Ziel dieses Seminars ist es, Sie als Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte/BFC dahingehend zu stärken, Ihr Amt souveräner, klarer, leichter und wirkungsvoller ausüben zu können. Sie lernen, einen gesunden Abstand zu halten und sich die Dinge weniger zu Herzen zu nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Resilienz, Ihre Schlagfertigkeit, Ihre Diplomatie und Ihre Vermittlungsfähigkeiten, so dass Sie Verhandlungen künftig sicherer, gelassener und für alle Beteiligten gewinnbringend führen.

# Inhalte

## 1. Externe Faktoren

### **Was Männer Frauen nicht erzählen – und kein Karriereratgeber verrät:**

- Funktionsweise patriarchal geprägter Hierarchien
- ungeschriebene Regeln männlicher Führungspyramiden
- Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Alpha- und Beta-Männern in der Rolle
  - der Geschäftsführung/Amtsleitung
  - des direkten Vorgesetzten
  - der Kollegen
  - der Mitarbeiter
- Genderspezifische Kommunikation:
  - wesentliche Unterschiede im Kommunikationsverhalten von Frauen und Männern
  - sinnvolle Nutzung dieses Wissens in der Praxis
- Herausforderung Rollenabgrenzung Amt - Beschäftigung
  - Framing und Reframing als Mittel zur Klarstellung

## 2. Interne Faktoren

### **2.1 Typische “Frauenfallen” ...und wie frau sie erfolgreich meistert**

- Selbstzweifel
- Perfektionismus
- Beliebtheit
- Erfolgsangst
- Fleiß
- Multitasking
- Aufgeben
- Selbstboykott durch Glaubenssätze

### **2.2 Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstdarstellung**

- Realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Talente
- Vertrauen in meine Stärken: mit Ressource-Orientierung zum Erfolg
- Grundlagen der Rhetorik für einen wirkungsvollen Auftritt
- Bewusster Einsatz von Sprache, Stimme und Körpersprache
- Tue Gutes und rede darüber!

### **2.3 Umgang mit Attacken und unfairen Angriffen**

- Machtvolles Auftreten
- “Innerer Schutzschild” und persönliche Muthaltung
- Tipps und Tricks

### **2.4 Stress lass nach!**

- Entlarven der individuellen Stressmuster
- Einfache Techniken zur Steigerung der Resilienz

### 3. Miteinander statt gegeneinander

- Zwischen Geradlinigkeit und Diplomatie
  - ⇒ die Kunst des erfolgreichen Verhandeln
- Zwischen Harvard-Konzept und Salami taktik
  - ⇒ vom faulen Kompromiss zur gemeinsamen Lösung
- Zwischen Zickenalarm und Gewaltfreier Kommunikation
  - ⇒ neue Wege der Konfliktbewältigung

## Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine **360°-Perspektive** auf den beruflichen Alltag: Durch Sebastian Rockstrohs Erklärungen der männlichen Sichtweise können Sie einen Perspektivenwechsel vornehmen, durch den Sie viele selbst erlebte Situationen reflektieren und neu interpretieren. Und Sie erkennen, an welchen Stellen es für Sie sinnvoll sein kann, von Ihren männlichen Kollegen zu lernen. Von Bärbel Rockstroh erhalten Sie wertvolle Anregungen, Stolpersteine künftig weiblich clever zu meistern.
- In unseren Seminaren profitieren Sie von der hohen Betreuungsrate. Die Vorab-Analyse Ihrer Situation und eine **kleine Lerngruppe** von **maximal 6 Frauen** ermöglichen uns, sehr intensiv mit Ihnen zu arbeiten und auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.
- Ein wertschätzendes Miteinander in der Gruppe gleichgesinnter Frauen, die **Schwarzwald-Idylle** unserer funkfreen Seminarräume und die **schmackhafte biologisch-dynamische Verpflegung** aus der Region tragen dazu bei, dass Sie sich in unseren Seminaren rundum wohlfühlen.
- Wir vermitteln eine gesunde Mischung aus theoretischem Hintergrund und praktischer Anwendung. Sie haben die Zeit zum Üben, die Sie brauchen, um das Erlernte sofort in Ihre **Berufspraxis** integrieren zu können.
- Ihr **Lernerfolg** liegt uns am Herzen. Deshalb setzen wir auf gehirngerechte Vermittlung, Abwechslung und Methodenvielfalt. Für eine nachhaltige Wirkung erhalten Sie eine Fotodokumentation der Ergebnisse und Handlungsempfehlungen für Ihre praktische Umsetzung.
- Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen von Einzelcoachings an Ihren **persönlichen Themen** weiterzuarbeiten. Außerdem unterstützen wir Sie bei Bedarf per Mail, Telefon oder Skype.
- Auf Wunsch organisieren wir für Sie eine Kinderbetreuung und den **Transfer** vom Bahnhof oder Flughafen.

## Organisatorisches

### Ihre Investition

- Seminargebühr: 735 €
- Seminarliteratur: Buch „Erfolg in Sicht“, 19,95 €
- 20 € für biologisch-dynamische Verpflegung (optional) pro Seminartag
- Transfer nach Aufwand (optional, wird nach dem Seminar in Rechnung gestellt)
- Schulungsmaterial, Getränke und Mehrwertsteuer sind im Preis enthalten.
- Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BetterThanPossible GbR, veröffentlicht unter [www.betterthanpossible.de/impressum.html](http://www.betterthanpossible.de/impressum.html)

### Termine 2020

- 17. – 19. März 2020
- 12. – 14. Mai 2020
- 15. – 17. September 2020
- 03. – 05. November 2020

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 9.30 Uhr.

Es endet am letzten Tag spätestens um 16.00 Uhr.

Bitte planen Sie Ihre An- und Abreise so, dass Sie während der gesamten Zeit dabei sind.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Sie sind Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte, Beauftragte für Chancengleichheit oder Stellvertreterin oder Sie interessieren sich für dieses Amt.

### Ablauf

Sie senden uns einfach das Anmeldeformular (s. A.) zu. Bitte tragen Sie dabei Ihren Wunschtermin und auch Ihre privaten Kontaktdaten ein. Danke!

### Trainer/in:

Das Seminar wird durchgeführt von Bärbel und Sebastian Rockstroh, Autoren-Paar des Buchs „Erfolg in Sicht – Selbstcoaching Frau und Karriere“.

## Das sind wir:



### **Bärbel Rockstroh**

ist Krankenkassen-Betriebswirtin und Psychotherapeutin (HPG). Vor ihrer Selbstständigkeit arbeitete sie einige Jahre als Führungskraft. Seit 1990 ist sie als Trainerin, Beraterin, Coach und Autorin tätig.



### **Sebastian Rockstroh**

ist Medienwirt mit Sales Diploma der Technischen Hochschule Kapstadt und Psychotherapeut (HPG). Er arbeitete 20 Jahre lang bei diversen internationalen Konzernen, u. a. als Verkaufsdirektor für ein Drittel der Welt und als Coach internationaler Vertriebsteams.

### **Gemeinsam**

leiten wir die Firma BetterThanPossible, die aus einem Seminarhaus und einer Coaching- und Therapie-Praxis besteht.

In dieser funkfreien Schwarzwald-Idylle veranstalten wir regelmäßig Trainings, in denen Frauen viele wertvolle Erkenntnisse für ihre tägliche Berufspraxis erlangen.



# Anmeldung

**BetterThanPossible GbR**  
Münsterhalden 10  
79244 Münstertal

oder per Mail an [info@betterthanpossible.de](mailto:info@betterthanpossible.de)  
oder per Fax an 07636-787244-9

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar  
Erfolg in Sicht statt Frust im Amt , Start am \_\_\_\_\_

Name, Vorname:	
Anschrift privat:	
Email privat:	
Telefon privat:	
Telefon mobil:	
Anschrift dienstl.:	
Email dienstlich:	
Telefon dienstlich:	
Geburtsdatum:	
Ausbildung	
Beruf	

Rechnung an (falls abweichend von o. g. Anschrift)	
Name/Firma	
Anschrift:	

**Ich/Wir habe/n die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BetterThanPossible GbR unter <https://www.betterthanpossible.de/impressum.html> zur Kenntnis genommen und erkenne/n sie an.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Bei Zahlung der Rechnung durch den Arbeitgeber zusätzlich:**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Firmenstempel und rechtsverbindliche Unterschrift

## Verpflegung, Transfer und mehr

**Die Mahlzeiten werden ausschließlich mit Zutaten aus regionalem, biologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung zubereitet.**

Name:

---

Ich nehme am gemeinsamen Mittagessen

teil.     nicht teil.

Ich esse

Mischkost (ohne Schweinefleisch).

semi-vegetarische Kost (incl. Fisch/Geflügel).

vegetarische Kost.

Ich habe diese Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten / Ich mag gar nicht:

---

---

Ich benötige Unterstützung bei der Auswahl einer Unterkunft:

ja.     nein.

Ich reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln an und benötige einen Transfer.

ja.     nein.     das entscheide ich später und informiere Sie.

Ich benötige eine Kinderbetreuung

ja, für \_\_\_ (Anzahl) Kind/er im Alter von \_\_\_\_\_

nein.

Das brauche ich noch zum Wohlfühlen:

---

---