

# **Erfolg in Sicht statt Frust im Amt**

## **Teil 2**

### **Seminar für Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte/BFC**

#### **Die Ausgangssituation**

Ihre Arbeit als Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte/BfC besteht aus einer Vielzahl verschiedener Aufgaben: Sie beraten und unterstützen den Arbeitgeber in Fragen der Geschlechtergerechtigkeit, sind Ansprechpartnerin für die Anliegen der Beschäftigten, planen und organisieren Veranstaltungen, vermitteln in Konflikten und viele von Ihnen üben das Amt neben ihrer regulären Beschäftigung aus. Es ist nicht immer leicht, dabei die Verschiedenen Interessen unter einen Hut zu bringen.

#### **Der Weg zum besseren Miteinander**

Im Grundseminar *Erfolg in Sicht statt Frust im Amt* (Teil 1) haben Sie sich intensiv mit den unterschiedlichen Verhaltens- und Führungsmodellen von Frauen und Männern beschäftigt. Der Aufbaukurs versetzt Sie in die Lage, innerhalb dieser Modelle auf allen Ebenen wirkungsvoll zu kommunizieren. Dazu gehört einerseits ein souveränes Management der eigenen Emotionen, andererseits das empathische Einfühlen in Ihr Gegenüber. Mit den Techniken der ESI (Empathisch-Souveräne-Interaktion) entspannt sich das Verhandlungsklima. Statt Frust im Amt ist plötzlich Erfolg in Sicht, weil Frauenförderung besser mit betrieblichen Interessen in Einklang gebracht wird. Und davon profitieren alle: die Geschäfts- bzw. Amtsleitung, die weiblichen und die männlichen Beschäftigten. Und natürlich auch Sie selbst.

## Inhalte

### 1. Praxis-Check:

- Welche Veränderungen haben sich seit dem Grundseminar ergeben
  - in meinem Auftreten?
  - in Konfliktsituationen?
  - in Beratungssituationen?
- Welches Feedback habe ich von Vorgesetzten, KollegInnen, MitarbeiterInnen erhalten?
- Welche Kurskorrekturen sollte ich vornehmen – und welche besser nicht?

### 2. Empathisch-Souveräne-Interaktion

#### 2.1 Emotionsmanagement

- Die Büchse der Pandora: Angst vor Emotionalität.
- „Lassen Sie uns sachlich bleiben.“: Geht das?
- Ganzheitlicher Ansatz: Sachebene + Gefühlsebene
- „Mir platzt die Hutschnur“: Identifikation der eigenen „hot buttons.“
- „Immer locker bleiben“: Einfache Techniken zur Steigerung der Resilienz.

#### 2.2 Souveränes Auftreten

- Realistische Einschätzung der eigenen Wirkung.
- Bewusster Einsatz rhetorischer Mittel.

#### 2.3 Verhandlungsstrategien

- Miteinander statt gegeneinander.
- Konsens statt Machtwort.
- Trennen von Position und Ziel.
- i-Language und gewaltfreie Kommunikation.
- Vom faulen Kompromiss zur gemeinsamen Lösung.

#### 2.4 Konfliktmanagement

- Der Deckmantel des Schweigens: Harmoniefallen und ihre Folgen.
- Das 1x1: Basis-Know-how für konstruktive Auseinandersetzungen.
- Reinigende Gewitter: Das Potenzial des gelösten Konflikts.

### 3. Praxistransfer

- Anwendung der Techniken auf die individuellen Handlungsfelder der Teilnehmerinnen

## Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine 360°-Perspektive.
- In unseren Seminaren profitieren Sie von der hohen Betreuungsrate. Die Vorab-Analyse Ihrer Situation und eine kleine Lerngruppe ermöglichen uns, sehr intensiv mit Ihnen zu arbeiten und individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.
- Ein wertschätzendes Miteinander in einer Gruppe gleichgesinnter Frauen, die Idylle unserer funkfreen Seminarräume und die schmackhafte biologisch-dynamische Verpflegung aus der Region tragen dazu bei, dass Sie sich in unseren Seminaren rundum wohlfühlen.
- 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 den Transfer vom Bahnhof oder Flughafen.

## Organisatorisches

### Ihre Investition

- Seminargebühr: 735 €
- 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 2018

- 26. – 28. März 2019
- 08. – 10. Oktober 2019
- 22. – 24. Oktober 2019

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

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 9.30 Uhr.  
Es endet am letzten Tag spätestens um 16.00 Uhr.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Sie sind Frauen- /Gleichstellungsbeauftragte/BFC oder Stellvertreterin und haben am Grundseminar *Erfolg in Sicht statt Frust im Amt* (Teil 1) teilgenommen.

### Ablauf

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

## Das sind wir:



### **Bärbel Rockstroh**

ist Krankenkassen-Betriebswirtin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Vor ihrer Selbstständigkeit arbeitete sie einige Jahre als Führungskraft. Seit 1990 ist sie im Trainings-, Beratungs- und Coachinggeschäft tätig.



### **Sebastian Rockstroh**

ist Medienwirt mit Sales Diploma der Technischen Hochschule Kapstadt und Heilpraktiker für Psychotherapie. 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 Berufspaxis 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 Aufbauseminar  
Erfolg in Sicht statt Frust im Amt – Teil 2 , 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:

---

---