

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

## **Teil 2**

### **Seminar für Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, BFC, Gender- und Diversitybeauftragte, Gewerkschafterinnen, Betriebs-/Personalrätinnen und andere Gleichstellungs-Akteurinnen**

#### **Die Ausgangssituation**

Ihre Arbeit als Gleichstellungs-Akteurin besteht aus einer Vielzahl verschiedener Aufgaben: Sie beraten und unterstützen Arbeitgebende in Fragen der Geschlechtergerechtigkeit, sind Ansprechpartnerin für die Anliegen der Beschäftigten, planen und organisieren Veranstaltungen, vermitteln in Konflikten. 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.

#### **Verschiedene Interessen unter einem Hut**

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 agieren. Dazu gehören einerseits das souveräne Management der eigenen Emotionen, andererseits Dilemmakompetenz und Lösungsstrategien. Wenn Sie diese Disziplinen beherrschen, dann ist statt Frust im Amt 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, Kolleg\*innen, Mitarbeiter\*innen erhalten?
- Welche Kurskorrekturen sollte ich vornehmen – und welche besser nicht?

### 2. Selbstwirksamkeit

#### 2.1 Belastungsfaktoren und Sabotageprogramme entlarven, z. B.

- Rollenkonflikte
- Ambivalenz
- Blinder Fleck
- Lieblingslösungen und illusionäre Verkennungen
- Glaubensmuster
- Mehr des Falschen

#### 2.2 Emotionsmanagement

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

#### 2.3 Konfliktmanagement

- Das 1x1: Basis-Know-how für konstruktive Auseinandersetzungen.
- Trennen von Position und Ziel.
- i-Language und gewaltfreie Kommunikation.
- Vom faulen Kompromiss zur gemeinsamen Lösung.

### 3. Dilemma-Kompetenz: Wege aus der Zwickmühle

- Ambivalenzmanagement
- Klärung von Zielkonflikten
- Unterscheiden von Tatsache und Problem
- Lösungskompetenz
- Werte-Hierarchie
- Realitätsbezug und Optimismus
- Veränderungsmanagement

### 4. Praxistransfer

Anwendung der Techniken auf die individuellen Handlungsfelder der Teilnehmerinnen

## Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine 360°-Perspektive auf Ihren beruflichen Alltag.
- In unseren Seminaren profitieren Sie von der hohen Betreuungsrate. Die Vorab-Analyse Ihrer Situation und eine überschaubare Lerngruppe ermöglichen uns, sehr intensiv mit Ihnen zu arbeiten und auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.
- Das wertschätzende Miteinander in einer Gruppe gleichgesinnter Frauen, die Wohlfühl-atmosphäre unserer ausgewählten Partnerhotels und die schmackhafte, regionale Verpflegung tragen dazu bei, dass Sie unsere Seminare mit allen Sinnen genießen können.
- Außerdem haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen von Einzelcoachings an Ihren persönlichen Themen weiterzuarbeiten. Gerne unterstützen wir Sie bei Bedarf per Mail, Telefon oder Skype.

## Organisatorisches

### Ihre Investition

- Teilnahmegebühr: 935 €
- Tagungspauschale: 30 € pro Seminartag  
Darin sind Schulungsmaterial, Getränke und Business-Lunch enthalten.
- Alle Preise verstehen sich zuzüglich gesetzlicher Mehrwertsteuer.
- Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BetterThanPossible GbR, veröffentlicht unter [www.betterthanpossible.de/impressum.html](http://www.betterthanpossible.de/impressum.html)

### Termin

25. – 27. Oktober 2022

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 10.00 Uhr und endet am letzten Tag um 16.00 Uhr. Bitte planen Sie Ihre An- und Abreise so, dass Sie während der gesamten Zeit dabei sind.

### Ort

Das Seminar findet statt im Hotel Altes Spital in Müllheim: [www.spitalhotel.de](http://www.spitalhotel.de)

### Teilnahmevoraussetzungen:

Sie sind Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte, BFC, Gender-/Diversity-Beauftragte, Betriebs-/Personalrätin, sonstige Gleichstellungs-Akteurin oder deren Stellvertreterin und haben am Grundseminar *Erfolg in Sicht statt Frust im Amt* (Teil 1) teilgenommen.

### Ablauf

1. Bitte senden Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular zu (s. A.).
2. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung.
3. Ihr Zimmer buchen Sie direkt im Hotel.

## Das sind wir:



### **Bärbel Rockstroh**

ist Krankenkassen-Betriebswirtin und Traumatherapeutin. Vor ihrer Selbstständigkeit arbeitete sie einige Jahre als Führungskraft. Seit 1990 ist sie als Trainerin, Beraterin, Coach, Therapeutin und Autorin tätig.



### **Sebastian Rockstroh**

ist Medienwirt mit Sales Diploma der Technischen Hochschule Kapstadt und Traumatherapeut. Er arbeitete 20 Jahre lang als Führungskraft bei mehreren internationalen Konzernen, bis er sich 2011 als Trainer, Berater, Coach, Therapeut und Autor selbstständig machte.

### **Gemeinsam**

leiten wir die Firma BetterThanPossible und die Naturheilpraxis Vitarium. Seit vielen Jahren sind wir gemeinsam in Sachen Frauenförderung aktiv, zum Beispiel mit Coachings, Trainings und unserem Buch „Erfolg in Sicht – Selbstcoaching Frau und Karriere.“



# Anmeldung

**BetterThanPossible GbR**  
Münsterhalden 10  
79244 Münstertal

oder per Mail an [buero@betterthanpossible.de](mailto:buero@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