

## **Seminar für Gleichstellungsakteurinnen „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 18%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 Gleichstellungsakteurinnen wie Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte, BFC, sowie frauenpolitisch aktive Betriebs-/Personalrätinnen und Gewerkschafterinnen 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 Gleichstellungsakteurinnen 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 Gleichstellungsakteurin 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

## Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine **360°-Perspektive** auf den beruflichen Alltag: Durch Sebastian Rockstrohs Erläuterungen 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 überschaubare Lerngruppe ermöglichen uns, sehr intensiv mit Ihnen zu arbeiten und auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.
- Ab 2023 führen wir unsere Seminare in der Gesundheitsoase über den Wolken des Schwarzwalds durch: Gut Lilienfein ([www.gut-lilienfein.de](http://www.gut-lilienfein.de)). Die **Wohlfühlatmosphäre** und die schmackhafte, regionale Verpflegung tragen dazu bei, dass Sie das wertschätzende Miteinander in der Gruppe gleichgesinnter Frauen mit allen Sinnen genießen können.
- 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.

## Organisatorisches

### Ihre Investition

- Teilnahmegebühr: 1.085 €  
In diesem Betrag sind Seminargebühr, Schulungsmaterial und Verpflegung (Mittagessen, Getränke, Kuchen) enthalten.
- Seminarliteratur: Buch „Erfolg in Sicht“, 18,64 €
- 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)

### Termine 2023

- 25. – 27. April 2023
- 10. – 12. Oktober 2023

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 10.00 Uhr.

Es 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 Kurhotel Gut Lilienfein: [www.gut-lilienfein.de](http://www.gut-lilienfein.de)

Sie reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln an? Gerne organisiert das Hotel für Sie einen Transfer ab den Bahnhöfen Münstertal oder Bad Krozingen.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Sie sind Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte, BFC, Gender-/Diversity-Beauftragte, Betriebs-/Personalrätin, Gewerkschafterin, sonstige Gleichstellungs-Akteurin oder deren Stellvertreterin oder Sie interessieren sich für eins dieser Ämter.

### 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, dem Longseller „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)

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