

# Souveräner Umgang mit Krisensituationen

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

Als Gleichstellungsakteurin erleben Sie immer wieder Situationen, auf die Sie nicht oder nicht ausreichend vorbereitet sind. Sei es, dass Sie

- zwischen die Fronten widerstreitender Interessen geraten,
- mit Themen konfrontiert werden, die Sie emotional überfordern oder
- Multiplikator:innen, Funktionär:innen oder Führungskräfte in heiklen Angelegenheiten beraten sollen.

Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Seminar einerseits mit Lösungsansätzen für verschiedene herausfordernde Situationen, andererseits mit Tools zur Selbstregulation bei starken Emotionen.

Ziel des Trainings ist es, Sie in die Lage zu versetzen, diese Herausforderung künftig souverän zu meistern.

## Inhalte

### 1. Schwierige Gesprächs- und Beratungssituationen

- Kennzeichen der als „schwierig“ empfundenen Gesprächs- und Beratungssituationen
- ausgewählte Themenfelder:
  - Sexuelle Übergriffe
  - Häusliche Gewalt
  - Konflikte bei widerstreitenden Interessen
- individuelle Stolpersteine und Gesprächskiller

## 2. Umgang mit Emotionen

### 2.1 Die Büchse der Pandora

- die Angst vor Emotionalität
- warum sich Gefühle nicht am (Behörden-, Hochschul-, Firmen-)Eingang parken lassen
- Objektivität = Sachebene + Emotionen
- ESI - die Kunst der EmotionalSouveränenInteraktion

### 2.2 Das kleine Einmaleins

- Basis-Know-how für konstruktives Miteinander
- So geht´s nicht – und so geht´s nicht: Wortwahl, Tonfall und Körpersprache

### 2.3 Meine Emotionen voll im Griff: Sofortmaßnahmen

- Von Adrenalin bis Tunnelblick:
- Wenn der kleine Ärger kommt. Oder die Betroffenheit. Oder die Trauer.
- Meine "Hot Buttons" - Was tun, wenn jemand meinen Knopf drückt?
- Angriff, Flucht und Starre: so steuert das Reptilienhirn.
- Neue Wege gehen: Gesundes Emotionsmanagement

### 2.4 Die Emotionalität des Gegenübers: Risiken kennen – Chancen nutzen

- Gefühle des Gegenübers erkennen, aushalten und annehmen
- Vom Kampf- zum Lösungsmodus
  - Trennen von Position und Ziel
  - der kleinste gemeinsame Nenner
  - Konsens und tragfähige Lösungen

## 3. Beratungsqualität mit ganzheitlichem Ansatz

- Beratungs- und Unterstützungsangebote für Betroffene
- Umgang mit Bedürfnissen und diffusen Ängsten der Mitarbeitenden und Vorgesetzten
- Das Jonglieren zwischen verschiedenen
  - Positionen
  - Interessen
  - Zielen
  - Bedürfnissen
- Selbstfürsorge als Schlüssel zu mehr Empathie
- Miteinander zu besseren Beratungsergebnissen

## 4. Praxistransfer

- Anwendung der Erkenntnisse auf die individuellen Handlungsfelder der Teilnehmerinnen

## Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine **360°-Perspektive** auf den beruflichen Alltag.
- 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 auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.
- Ein wertschätzendes Miteinander in der Gruppe gleichgesinnter Frauen, die **Schwarzwald-Idylle** des **Hotels Gut Lilienfein** und die **schmackhafte, regionale Verpflegung** 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 Erlernete 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.
- Vor und/oder nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen einer **Supervision** an Ihren individuellen Praxisthemen zu arbeiten. Außerdem unterstützen wir Sie bei Bedarf per Mail, Telefon oder Skype.
- Auf Wunsch organisiert das Hotel für Sie den **Transfer** vom Bahnhof Münstertal.

## Organisatorisches

### Ihre Investition

- Teilnahmegebühr: 1.085 €  
In diesem Betrag sind Seminargebühr, Schulungsmaterial, Verpflegung (Mittagessen, Getränke, Kuchen) und Mehrwertsteuer enthalten
- Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BetterThanPossible GbR, veröffentlicht unter [www.betterthanpossible.de/impressum.html](http://www.betterthanpossible.de/impressum.html)

### Termin und Dauer

- 14. – 16.03.2023

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 10.00 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- /Gleichstellungsbeauftragte, BFC, Gewerkschafterin, Betriebs-/Personalrätin, oder anderweitig als Gleichstellungs-Akteurin tätig

## Das sind wir:



### **Bärbel Rockstroh**

ist Krankenkassen-Betriebswirtin und Psychotherapeutin (HPG). Vor ihrer Selbstständigkeit arbeitete sie etliche 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 das Unternehmen BetterThanPossible, das aus einem Seminarhaus und dem Vitarium, der Naturheilpraxis für 360°-Coaching und ganzheitliche Therapie, besteht.



# 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 Seminar  
Souveräner Umgang mit Krisensituationen , 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