

# Erfolg in Sicht statt Frust im Amt



## für Gleichstellungs-Akteurinnen

### Sie setzen sich für die Chancengerechtigkeit der Geschlechter ein.

Die Rahmenbedingungen sind für Sie nicht immer einfach. Ihre gesellschaftspolitisch so wichtige Aufgabe erhält oft nicht die Anerkennung und Unterstützung, die sie verdient, die patriarchal geprägten Strukturen der Arbeitswelt bremsen Sie häufig aus und nur wenige Frauen-/Diversity-/ Gleichstellungsbeauftragte und Beauftragte für Chancengleichheit sind zu 100 % von ihrer sonstigen Dienstpflicht freigestellt.

Unsere Seminarreihe **Erfolg in Sicht statt Frust im Amt** unterstützt Gleichstellungs-Akteurinnen dabei, diese Herausforderungen zu meistern. Es hilft Frauen, die erst seit Kurzem im Amt sind, von Anfang an wirkungsvoll durchzustarten und auch „alten Häsinnen“ bei sinnvollen Kurskorrekturen.

In einer kleinen Gruppe von gleichgesinnten Frauen erhalten Sie die Stärkung, um Ihr Amt künftig souveräner, wirkungsvoller und vor allem freudvoller auszuüben mit Ergebnissen, die Sie anfangs nicht für möglich halten. Eben better than possible.

### Inhalte

#### Teil 1

- Was Männer Frauen nicht erzählen und kein Karriereratgeber verrät: Jungsregeln in patriarchal geprägten Hierarchien
- How to talk to men: Sinnvoller Einsatz genderspezifischer Kommunikation
- Typische "Frauenfallen" und wie frau sie erfolgreich meistert: u.a. Selbstzweifel, Imposter-Phänomen, Erfolgsangst, Glaubensmuster
- Umgang mit Attacken und unfairen Angriffen: Selbstbehauptung in der Praxis

#### Teil 2

- Zwischen allen Stühlen: Vereinbarkeit von Amt und Beschäftigung
- Dilemma-Kompetenz: Lösungen für Interessen-, Loyalitäts-, Rollen- und Abgrenzungskonflikte
- Selbstwirksamkeit: Sabotageprogramme nachhaltig bewältigen

#### Teil 3

- Konfliktmanagement: Auseinandersetzungen konstruktiv lösen
- Burnout-Prävention: Individuelle Belastungsfaktoren und sinnvolle Bewältigungsstrategien
- Help yourself: Resilienz durch Achtsamkeit

#### Teil 4

- Empathisch-Souveräne-Interaktion: Emotionsmanagement und gewaltfreie Kommunikation
- Sexuelle Übergriffe, Häusliche Gewalt, Mobbing: Ganzheitliche Beratungskompetenz in Krisensituationen
- Change Management: Know-how für die Gestaltung von Veränderungsprozessen

# Erfolg in Sicht statt Frust im Amt



Unser Buch

ISBN: 978-3-7482-7306-6

## Das sind wir

**Bärbel Rockstroh** ist Krankenkassen-Betriebswirtin und Traumatherapeutin. 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 Traumatherapeut. Er arbeitete 20 Jahre lang als Führungskraft bei mehreren internationalen Konzernen, bis er sich 2011 als Trainer, Berater, Coach und Autor selbstständig machte.

**Gemeinsam** leiten wir das Unternehmen BetterThanPossible, das aus einem Seminarhaus im Schwarzwald und dem Vitarium, der Naturheilpraxis für 360°-Coaching und ganzheitliche Therapie, besteht. Seit vielen Jahren unterstützen wir Gleichstellungs-Akteurinnen, Unternehmen, Behörden und Ministerien in ihrem Bemühen um Frauenförderung, Geschlechtergerechtigkeit und Kommunikation der Geschlechter. Themen wie Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, Burnout-Prävention und Resilienz durch Achtsamkeit runden unser Portfolio ab.

## Unsere Arbeitsweise - Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine 360°-Perspektive auf den beruflichen Alltag.
- Unser ganzheitlicher Ansatz verbindet jahrzehntelange Erfahrung aus Wirtschaft und Verwaltung mit unserem psychotherapeutischen Know-how.
- In unseren Seminaren profitieren Sie von der hohen Betreuungsrate in kleinen Lerngruppen.
- Wir vermitteln fundiertes Wissen mit hohem Praxisbezug.
- Nachhaltigen Lernerfolg erzielen wir durch gehirngerechte Vermittlung, Abwechslung und Methodenvielfalt.

## Die Formate - das Passende für jeden Anlass

Wir gestalten Vorträge, Impulsreferate, Seminare oder Workshops für Gleichstellungsakteurinnen, karrierewillige Frauen und Führungskräfte bei uns im Schwarzwald oder bei Ihnen vor Ort.



Münsterhalden 10 Tel. 0 76 36 . 787 244-4 info@betterthanpossible.de  
79244 Münstertal Fax. 0 76 36 . 787 244-9 www.betterthanpossible.de

SEMINAR-REIHE