

Trainingsreihe „Erfolg in Sicht“

Ob Sie gerade erst durchstarten, aus der Familienphase in den Beruf zurückkehren oder die nächsten Stufen auf der Karriereleiter erklimmen wollen: Früher oder später stoßen Sie an die vielzitierte gläserne Decke. Und an Ihre persönlichen Grenzen.

In unserer Trainingsreihe „Erfolg in Sicht“ erlangen Sie das Handwerkszeug, um in der männlich geprägten Geschäftswelt Ihre Position einzunehmen und zu behaupten. Sie integrieren vermeintliche Schwächen, entdecken Ihre Stärken, lernen ihnen zu vertrauen und sie erfolgssteigernd einzusetzen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie typische Frauenfallen vermeiden und an welchen Stellen es sinnvoll ist, von Ihren männlichen Kollegen zu lernen.

Begleitet werden Sie vom erfahrenen Trainerteam Bärbel und Sebastian Rockstroh, Autoren-Ehepaar des Buchs „Erfolg in Sicht – Selbstcoaching Frau und Karriere“.



Gemeinsam bieten wir Ihnen den Blick beider Geschlechterpositionen auf Ihren Berufsalltag. Profitieren Sie von dieser 360-Grad-Perspektive!

Der Nutzen für Ihre Karriere wird Ihre Erwartungen übertreffen.
Eben better than possible.

Die Trainingsreihe besteht aus vier Modulen. Sie bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten in dieser Reihenfolge besucht werden. Für Frauen mit Personalverantwortung bieten wir zusätzlich das Spezialmodul „Führung von Mitarbeiter/inne/n“ an.

Sie interessieren sich nur für einzelne Themen? Bitte sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir eine Lösung.

Modul 1

Was Männer Ihnen nicht erzählen – und kein Karriereberater verrät:

- Funktionsweise patriarchal geprägter Hierarchie
- Ungeschriebene Regeln männlicher Führungspyramiden
- Weibliche Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Alpha- und Beta-Männern in der Rolle
 - der Vorgesetzten,
 - der Kollegen,
 - der Mitarbeiter,
 - der Kunden.

Typische "Frauenfallen"

- Selbstzweifel
- Perfektionismus
- Gemeinschaft
- Beliebtheit

Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstdarstellung

- Vertrauen in die eigenen Stärken
- Rhetorische Mittel
- Bewusster Einsatz von Sprache, Stimme und Körpersprache
- Tue Gutes und rede darüber!

und außerdem:

Individuelles Stressmanagement in ausgewählten Alltagssituationen

Modul 2

Praxis-Check:

- Welche Veränderungen haben sich seit dem Modul 1 ergeben
 - in meinem Auftreten?
 - in meinen Konflikten?
 - in meinen persönlichen Erfolgen?
- Welches Feedback habe ich von Vorgesetzten, KollegInnen, MitarbeiterInnen und KundInnen erhalten?
- Welche Kurskorrekturen sollte ich vornehmen – und welche besser nicht?

Mein Wert – und mein Selbst-Wert

- Realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Talente.
- Was meine Stärken wirklich stärkt.
- Endlich Schluss mit dem Selbstboykott!
- Erprobte Hilfsmittel ...falls die Selbstzweifel mal wieder ganz schlimm kommen.

Mehr typische "Frauenfallen"

- Erfolgsangst
- Glaubenssätze

Unbewusste Stolpersteine

- Sozialisierung in der Familie
- Weibliche Rollenmodelle
- Wer bin ich heute – und wer will ich sein?

Umgang mit Attacken und unfairen Angriffen

- Machtvolles Auftreten
- "Innerer Schutzschild" und Persönliche Muthaltung
- Stress-Balance
- Strategien, die aus gutem Grund hier nicht öffentlich verraten werden!

und außerdem:

Individuelles Stressmanagement in ausgewählten Alltagssituationen

Modul 3

Praxis-Check:

- Welche Veränderungen haben sich seit dem Modul 2 ergeben
 - in meinem Auftreten?
 - in meinen Konflikten?
 - in meinen persönlichen Erfolgen?
- Welches Feedback habe ich von Vorgesetzten, KollegInnen, MitarbeiterInnen und KundInnen erhalten?
- Welche Kurskorrekturen sollte ich vornehmen – und welche besser nicht?

Was mich wirklich trägt

- Was bin ich: Opfer oder Regisseurin meines Lebensfilms?
- Meine Vision und meine Ziele.
- Erfolg ist das, was ich dazu mache!

Noch mehr typische "Frauenfallen"

- Fleiß
- Multitasking
- Aufgeben

Was Sie von Männern wirklich lernen können, z. B.

- erfolgreiches Netzwerken,
- selbstbewusstes Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit,
- auffallen und nachhaltig in Erinnerung bleiben,

Spannungsfeld Familie und Beruf

- Strategische Familienplanung: Warum Sie heute schon an Ihre Kinder von morgen denken sollten.
- Den Arbeitgeber in die Pflicht nehmen: Modelle zur wirklichen Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Jetzt durchstarten: Wiedereinstieg in den Beruf nach der Familienphase
- Rabenmutter-Komplex: Das ewig schlechte Gewissen berufstätiger Mütter.

und außerdem:

Individuelles Stressmanagement in ausgewählten Alltagssituationen

Modul 4

Praxis-Check:

- Welche Veränderungen haben sich seit dem Modul 3 ergeben
 - in meinem Auftreten?
 - in meinen Konflikten?
 - in meinen persönlichen Erfolgen?
- Welches Feedback habe ich von Vorgesetzten, KollegInnen, MitarbeiterInnen und KundInnen erhalten?
- Welche Kurskorrekturen sollte ich vornehmen – und welche besser nicht?

Zwischen Zickenalarm und Gewaltfreier Kommunikation

- Neue Wege zur Konfliktbewältigung.

Zwischen Harvard-Konzept und Salomitaktik

- Die Kunst des erfolgreichen Verhandelns.

Zwischen Gender Pay Gap und weiblicher Altersarmut

- Gleicher Lohn für gleiche Arbeit – vom Traum zur Wirklichkeit.
- So erziele ich ein angemessenes Gehalt.

Zwischen allen Stühlen

- Systemische Betrachtung meiner Rollen als Vorgesetzte, Kollegin, Mitarbeiterin, Ehefrau/Partnerin, Mutter, Tochter, Freundin, ...

Was jetzt noch fehlt:

- So finde ich einen Mentor. Und zwar den richtigen!

und außerdem:

Individuelles Stressmanagement in ausgewählten Alltagssituationen

Spezialmodul Führung von Mitarbeiter/inne/n

Weibliche Führungskräfte können den Unternehmenserfolg erheblich steigern – wenn man(n) sie lässt. Und wenn sie sich das selbst zutrauen.

Bei der Bewertung von Führungskräften bekommen Frauen oft deutlich bessere Noten als ihre männlichen Pendanten. Sie bevorzugen meist einen eher demokratischen Führungsstil und beziehen ihre Teams stärker in Entscheidungsprozesse ein. Das führt nicht nur zu größerem Wohlbefinden der MitarbeiterInnen, oft erzielen sie messbar bessere betriebswirtschaftliche Ergebnisse als ihre Kollegen.

In diesem Spezialmodul unterstützen wir Sie dabei, Ihr eigenes Führungsverhalten zu hinterfragen und zu optimieren. Wir kümmern uns um genau die Situationen, die Ihnen in Ihrem persönlichen Führungsalltag immer wieder Schwierigkeiten bereiten. Zusätzlich erlernen Sie neues Handwerkszeug, das Sie selbstbewusst und gestärkt in der Praxis anwenden.

Geschlechtsspezifisches Führungsverhalten

- Persönlichkeits-Stereotype
- Geschlechtsspezifische Stärken und Schwächen
- Mitarbeiterorientiertes Führen
- Karrieredienliches Führungsverhalten

Führungsstil und Führungstyp

- Klassische Führungsstile
- Klassische Führungstypen
- Meine Stärken und Schwächen in der Führung von MitarbeiterInnen
- Mein persönlicher Führungsstil

Ausgewählte Problemsituationen

- Beurteilungsgespräche
- Kritikgespräche
- Delegation und Rückdelegation
- Grenzen setzen
- Konflikte
- „Hilfe, ich wurde befördert!“ Die Entwicklung von der Kollegin zur Vorgesetzten.
- „How to talk to men“: So kommuniziere ich als weibliche Führungskraft erfolgreich mit männlichen Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kollegen.

und außerdem:

Individuelles Stressmanagement in ausgewählten Alltagssituationen

Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- Als „gemischtes Doppel“ vermitteln wir Ihnen eine 360°-Perspektive auf den beruflichen Alltag: Durch Sebastian Rockstrohs Erklärungen der männlichen Sichtweise können Sie einen Perspektivenwechsel vornehmen und viele selbst erlebte Situationen 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 kleine Lerngruppe von maximal 6 Frauen 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.
- Wir vermitteln eine gesunde Mischung aus theoretischem Hintergrund und praktischer Anwendung. Sie haben die Zeit zum Üben, die Sie brauchen, damit Sie das Erlernte sofort in Ihre Berufspraxis integrieren können.
- Ihr Lernerfolg liegt uns am Herzen. Deshalb setzen wir auf gehirngerechte Vermittlung, Abwechslung und Methodenvielfalt. Damit das Erlernte nachhaltig wirkt, 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.

Ihre Investition

- Seminargebühr: 735 € pro Modul
- Seminarliteratur: Buch „Erfolg in Sicht“, 19,90 €
- 20 € für biologisch-dynamische Verpflegung (optional) pro Seminartag
- Schulungsmaterial, Getränke und Mehrwertsteuer sind im Preis enthalten.
- Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BetterThanPossible GbR.

Termine

Alle Termine finden Sie unter www.betterthanpossible.de/terminkalender.php

Veranstaltungsort



BetterThanPossible, Münsterhalden 10, 79244 Münstertal

Die Ruhe unseres idyllischen, funkfreien Seminarhauses im Schwarzwald bietet Ihnen den idealen Rahmen für intensive Lern- und Erkenntnisprozesse.

Anreise und Übernachtung

Sie reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln an?

Auf Wunsch organisieren wir den Transfer vom Flughafen (Basel-Mulhouse, Zürich) oder vom Bahnhof (Münstertal).

Gerne unterstützen wir Sie beim Buchen Ihrer Übernachtungen in der Nähe des Seminarhauses.

Anmeldung

BetterThanPossible GbR
Münsterhalden 10
79244 Münstertal

oder per Mail an info@betterthanpossible.de
oder per Fax an 07636-787244-9

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar
Erfolg in Sicht, Modul___ , vom _____ bis _____

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 erkenne/n die AGB der BetterThanPossible GbR an.

Ort, Datum

Unterschrift

Bei Zahlung der Rechnung durch den Arbeitgeber zusätzlich:

Ort, Datum

Firmenstempel und rechtsverbindliche Unterschrift

Verpflegung

Name:

Ich nehme am gemeinsamen Mittagessen

teil.

nicht teil.

Ich esse

Mischkost.

semi-vegetarische Kost (incl. Fisch/Geflügel).

vegetarische Kost.

Ich habe diese Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:

Ich benötige Unterstützung bei der Auswahl einer Unterkunft:

ja.

nein.

Das brauche ich noch zum Wohlfühlen:
