

**ISSO**

Institute for  
Social & Sustainable  
Oikonomics

SEMINAR-REIHE:

# STARKE FRAUEN BRAUCHT DAS LAND

**TERMINE:**

10.04. // 08.05. // 12.06. // 26.06.2021

Dreikönigenhaus  
Kornpfortstr. 15  
56068 Koblenz

[www.isso.de](http://www.isso.de)

Wie lassen sich weibliche Stärken in einer manchmal männerdominierten Organisation integrieren? Sind Frauen wirklich anders und wenn ja, in welcher Weise?

Wenn es um Karriereplanung oder um Führungspositionen geht, rufen Männer schneller ja während Frauen ihre eigenen Chancen oft mit der Frage „Kann ich das leisten, bin ich gut genug?“ sabotieren.

Eine volle Entfaltung der eigenen Potenziale benötigen Klarheit, Mut und Wertschätzung für die eigenen Stärken. Ein selbstbewusstes Auftreten gelingt leichter, wenn wir mit unseren eigenen Potenzialen vertraut sind. Diese gilt es neu zu entdecken. Die Seminar-Reihe bietet vielfältige Möglichkeiten das eigene Selbstvertrauen zu stärken und die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen.

## FRAUEN SEMINAR

### Flow statt Burnout

Samstag, 03. Juli 2021 // 10:00 - 18:00 Uhr // mit Beatrix Sieben

Im Zeitalter von zunehmender Gleichzeitigkeit kommen weitere Anforderungen auf Frauen zu. Zusätzlich zur ihrer Berufstätigkeit sind sie oft Strukturgeberinnen sowie Betreuerinnen für Kinder und Senioren in der Familie. Nur im Einklang mit beruflichen und familiären Anforderungen erleben Frauen ihr Leben als ausgewogen und erfüllt. Um diese Alltags-Herausforderungen meistern zu können, benötigen Frauen Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit.

Sich im FLOW fühlen verhindert in den Strudel eines Burnouts zu gelangen, In der Übereinstimmung von Anforderungen und Kompetenzen lässt sich FLOW erleben. Das Seminar zeigt auf, wie das gelingt.



*Der Termin findet coronabedingt ggf. in Form eines Online-Seminars statt.*

Preis für das Frauen Seminar: Flow statt Burnout  
**89,- € (inkl. Mwst)**

- Maximal 10 Teilnehmende • Seminargetränke inklusive
- Selbstversorgung in der Mittagspause

# SEMINAR-REIHE: STARKE FRAUEN BRAUCHT DAS LAND

## Stark im Beruf

Samstag, 10. April 2021 // 10:00 - 18:00 Uhr  
mit Beatrix Sieben

Männer und Frauen sind und agieren anders. Gelernte Stereotypen. Fakten aus dem Berufsumfeld: Gender Gap und Gehaltsunterschiede. Stärkung des Selbstwerts. Eigene Rolle kennen und ausbauen. Durchsetzungsfähigkeit erhöhen. Persönliche Entscheidungsfähigkeit verbessern. Zielklarheit für die eigene persönliche Entwicklung gewinnen und erarbeiten.

## Stimme und Körpersprache

Samstag, 08. Mai 2021 // 10:00 - 18:00 Uhr  
mit Juliane Berg / Beatrix Sieben

Haltung. Atmung. Stimme. Überzeugen durch Persönlichkeit und Auftritt. Eigenwahrnehmung erhöhen. Basiskonzepte von Körpersprache und Gestik verstehen. Die Stimme als Visitenkarte der Persönlichkeit verstehen. Stimmbildung und verbesserte Atmung als Stärkung nutzen.

## Rhetorik

Samstag, 12. Juni 2021 // 10:00 - 18:00 Uhr  
mit Jutta Lehnert

Wahrnehmung der eigenen Sprachfähigkeit. Traditionell werden Frauen eher zum Schweigen gebracht und nicht immer ermutigt zu sprechen. Feministische Redegewohnheiten aufspüren. Grundlagen der Rhetorik. Argumentativ eine kleine Rede entwickeln. Denk und Handlungsmuster der Sprache aufdecken. Spielerische Übungen ergänzen das Seminar. Im geschützten Rahmen entwickeln Frauen ihren eigenen Mut.

## Konflikte meistern

Samstag, 26. Juni 2021 // 10:00 - 18:00 Uhr  
mit Beatrix Sieben

Konfliktarten verstehen. Die Kraft von Sprache und Worten nutzen. Eigene Grenzen aufspüren und überwinden. Einstellung modifizieren. Die Energie einer Auseinandersetzung zu schätzen lernen. Eine konstruktive Streitkultur entwickeln und mit

Preis für die gesamten Seminar-Reihe  
**190,- € (inkl. MwSt)**

Preis für das einzelne Seminar  
**59,- € (inkl. MwSt)**

- Maximal 10 Teilnehmende
- Seminargetränke inklusive
- Selbstversorgung in der Mittagspause

guten Argumenten überzeugen. Möglichkeiten zur Streitschlichtung wie Gewaltfreie Kommunikation (GwK), Neurolinguistik Programming (NLP) und Transaktionsanalyse (TA) unterscheiden und Bauelemente nutzen können.

gefördert durch:





Innovative Weiterbildung für

## **ZUKUNFT GESTALTENDE**

Bei Fragen oder für Ihre Anmeldung steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.

fon: 0261 | 204391-0 // mail: [academy@isso.de](mailto:academy@isso.de)

Weitere Informationen:

[isso.de/bildung-nachhaltiger-entwicklung](https://www.isso.de/bildung-nachhaltiger-entwicklung)

[www.isso.de](https://www.isso.de)