

Stark auftreten - Selbstbehauptungstraining für Frauen

Ein Soforthilfeprogramm bestehend aus:

- erprobten Schritt-für-Schritt-Strategien
- handfesten Anleitungen
- einfachen und zugleich kraftvollen, praxisbewährten Übungen:

A) Was mein Körper (ohne, dass ich es merke) erzählt

Selbstbewusst und vor allem überzeugend auftreten

Samstag 21. + 28. Januar 2012

Mittwoch 18. + 25. April 2012

Donnerstag 20. + 27. September 2012

B) Hilfe, ich werde kritisiert

Vom Kröten schlucken zur Kritikkompetenz

Mittwoch 08. + 15. Februar 2012

Donnerstag 03. + 10. Mai 2012

Samstag 20. + 27. Oktober 2012

C) Ich wäre so gerne schlagfertig

Selbstverteidigung mit Worten

Donnerstag 01. + 08. März 2012

Samstag 16. + 23. Juni 2012

Montag 22. Oktober + 05. November 2012

D) Wer nichts sagt, bekommt auch nichts

Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind ein Teil von Ihnen, lernen Sie, wie Sie bekommen, was Sie brauchen

Samstag 17. + 24. März 2012

Freitag 29. Juni + 06. Juli 2012

Dienstag 20. + 27. November 2012

Flexible Termine auf Anfrage ab einer Teilnehmerzahl von drei Personen! [www.carmenreuter.de]

A) Was mein Körper (ohne, dass ich es merke) erzählt

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Was wir ohne Worte sagen:

Vielleicht kennen Sie das auch? Sie sprechen in deutlichen Sätzen, aber Ihre Worte verpuffen wirkungslos. Sie wollen etwas durchsetzen, aber nichts passiert.

Ob Sie glaubwürdig und überzeugend sind, hängt größtenteils von Ihrer Körpersprache ab. Und die besteht zu einem Großteil aus Angewohnheiten, die wir im Alltag nicht bemerken.

Um selbstsicher aufzutreten, müssen Sie sich aber weder total verstellen noch schauspielerisch begabt sein.

Lernen Sie selbstbewusst und vor allem überzeugend aufzutreten, indem Sie Ihre ein oder zwei Schwachpunkte entdecken und verändern. Erleben Sie die schnelle Abkürzung zur souveränen Haltung.

Stark auftreten - Selbstbehauptungstraining für Frauen

B) Hilfe, ich werde kritisiert

Was habe ich jetzt wieder falsch gemacht?

Dieses überaus beliebte Denkmuster tritt bei den meisten Frauen vollkommen unbewusst zutage, wenn sie sich kritisiert fühlen. Frauen reagieren auf Kritik häufig sehr empfindlich und verletzt, selbst wenn die Kritik berechtigt und sachlicher Natur ist.

Frauen möchten gemocht werden, manchmal um den Preis der Selbstaufgabe. Daher trifft die Kritik besonders hart und bringt oftmals das komplette Selbstwertgefühl ins Wanken.

Kritikfähigkeit ist jedoch absolut notwendig, um seelisches Wohlbefinden, gute Gesundheit und Lebenszufriedenheit zu sichern.

Lernen Sie, wie man gelassen mit Kritik umgeht und sie wirksam für sich selbst nutzt

C) Ich wäre so gerne schlagfertig

Warum fällt es den meisten Menschen und hier besonders Frauen, schwer, schlagfertig auf einen dummen oder fiesen Spruch zu reagieren?

Verbale Angriffe treffen uns meistens aus heiterem Himmel. Wir sitzen in einer Besprechung oder stehen in einem Laden und denken nicht im Traum daran, dass wir im nächsten Moment mit Worten attackiert werden könnten. Für Frauen kommt erschwerend hinzu, dass ihnen viel daran gelegen ist, Beziehungen zu erhalten, zu hegen und zu pflegen. Und dann geht frau lieber pfleglich mit dem Gesprächspartner um, statt ihn in seine Schranken zu verweisen.

Erfahren Sie Übungen, die es erlauben, sich souverän und gelassen zu wehren, ohne zerstörerisch zu sein. Lernen Sie, wie in den asiatischen Kampfsportarten, die Energie des Angreifers auf ihn selbst zurückzulenken.

D) Wer nichts sagt, bekommt auch nichts

Fragt man Frauen nach ihren Erfolgen, Kompetenzen und ihren besonderen Leistungen, neigen viele dazu, diese farblos, abgeschwächt und distanziert aufzuzeigen. Die meisten Frauen haben in ihrer Kindheit gelernt, tüchtig und leistungsstark zu sein, dabei jedoch möglichst bescheiden zu bleiben.

Männer fordern im Durchschnitt ein Mal pro Jahr eine Gehaltserhöhung.

Frauen überlegen alle drei bis vier Jahre einmal, ob sie um eine Gehaltserhöhung bitten können.

Lernen Sie, sich selbst positiv wahrzunehmen und darzustellen und beharrlich für Ihre eigenen Wünsche einzutreten. Beanspruchen Sie Zeit und nehmen Sie bewusst Raum und Aufmerksamkeit ein. Erfahren Sie durch praktische Übungen sich durchzusetzen ohne zu kämpfen.

Stark auftreten - Selbstbehauptungstraining für Frauen

Kurs mit vier Einzelmodulen, frei wählbar, bestehend aus je zwei Terminen à vier Stunden

Preise: 1 Modul 150,00 €
 2 Module 250,00 €

Inklusive Kursunterlagen und Pausensnacks

Teilnehmerzahl: min. 3 bis max. 8 Frauen

Achtung Arbeitslose! Sonderkonditionen: Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Ort: Praxis Reuter und Steppe-Schöner, Bergbahnstr.8, 76227 Karlsruhe

Anmeldung: praxis@carmenreuter.de Tel: 0721 /40 42 21

 praxis@steppe-schoener.de Tel: 0721/ 97 12 551

 www.carmenreuter.de www.steppe-schoener.de

Anmeldung

Anmeldung zum Modul- Nr.:

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 50,00 Euro fällig. Mit Eingang Ihrer Anzahlung ist die Anmeldung gültig.

Bei Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn werden 20,00 Euro Bearbeitungsgebühr berechnet; bei späterer Absage ist die Kursgebühr in voller Höhe zu bezahlen oder eine Ersatzperson zu benennen.

Sollte der Kurs bereits belegt sein, erhalten Sie unverzüglich Ihre Anzahlung zurück.

Bankverbindung: Carmen Reuter
Kto Nr.: 104 303 53
BLZ: 660 501 01
Sparkasse Karlsruhe