

Coachingseminar: Souverän auftreten als (Führungs-) Frau



Donnerstagsimpulse zur Persönlichkeitsentwicklung

17.09.2020, 05.11.2020, 4.02.2021, 4.03.2021 Vier Donnerstage (6-stündige Treffen 10-16 Uhr)

Dieses Coachingseminar bietet in einem neuen Format und an einem ungewöhnlichen Ort Raum für Ihre persönliche Entwicklung und Ihr berufliches Fortkommen durch einen kreativen Mix aus Theorie, Selbsterfahrung und Coaching und durch den vertrauensvollen Austausch in der Seminargruppe selbst.

Mit lebendigen Methoden aus der Erwachsenenbildung, dem Psychodrama, der Theater- und Stimmarbeit und dem Coaching wird Kerstin Frey diesen Prozess fördern und durch inhaltliche Inputs persönliche Anregungen zur Entwicklung geben.

Wachsen Sie über Ihre Rollen hinaus – auf der Hinterbühne in Hannover!

Ziele sind:

- interessante Übungen und Theorien zur Selbstklärung kennenzulernen und zu erproben,
- in persönliche Entwicklung zu kommen,
- die persönliche und praktische Auseinandersetzung mit den inhaltlichen Themen der vier Module,
- in Kontakt zu kommen mit der eigenen Spontaneität und Kreativität,
- die Methode der kollegialen Beratung kennen zu lernen und zu nutzen.

Inhalte der vier Module:

Modul 1: Hier stehe ich und kann auch anders! 17.09.2020

- Wo stehe ich? Wozu bin ich hier? Videoaufnahme!
- Persönliches Entwicklungs- und Haltungsziel erarbeiten,
- Embodiment entwickeln,
- Theoretische Impulse zum Zürcher Ressourcenmodell,
- Kollegiales Coaching.

Modul 2: Auftritt und Wirkung 05.11.2020

- Videoanalyse zu Auftritt und Wirkung (vom Modul 1),
- Stimm- und Auftrittstraining, personenzentriert,
- Möglichkeiten zur Selbststärkung und Tipps für einen souveränen Auftritt,
- Theoretische Impulse zu den Themen Präsenz, Ausstrahlung und Wechselwirkungen von Körper und Psyche,
- Kollegiales Coaching.

Modul 3: Drehbuch weibliche Kommunikation 4.2.2021

- Spiele der Erwachsenen in der Kommunikation besser verstehen,
- Verdeutlichung von Kommunikationsstörungen,
- Reflexion und persönliche Weiterentwicklung des (Konflikt-) Verhaltens,
- Theoretische Impulse zum Funktionsmodell der Transaktionsanalyse (Ich-Zustände in der Kommunikation),
- Kollegiales Coaching.

Modul 4: Kleine Philosophie der Macht 4.3.2021

- Macht oder Ohnmacht,
- Anpassung versus Autonomie – Machtstrukturen erkennen und durchbrechen!?
- Die Überzeugung, man dürfe niemals scheitern – Achtung: „Frauenfalle“!
- Theoretische Impulse zu den Themen Macht, Status und Geschlechterhierarchien,
- Kollegiales Coaching.

Einzelne Module sind nicht buchbar. Die Anmeldung ist für alle Termine verbindlich.

Methodik und Prozess:

Mögliche Aufgabenstellungen und Übungen vor und zwischen den Treffen sollen den Transfer in den Alltag und die individuelle Vorbereitung auf das nächste Modul ermöglichen und die Erfahrungen vertiefen.

Mögliche Themen im Kollegialen Coaching sind zum Beispiel: Hilfe bei Entscheidungsfindungen, Konflikte im Team, erlebte belastende Situationen, Umgang mit Geschlechterrollenerwartungen, anstehende Herausforderungen, Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen, mehr Wirkung durch Stimme und Auftritt, Vorbereitung auf Meetings, Gespräche etc.

Die Themen können nach Bedarf und Absprache mit der Gruppe angepasst werden.

Eine selbstständige Fortführung als eigene Kollegiale Beratungsgruppe ist möglich.

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an alle Mitarbeiterinnen im Bistum Hildesheim, die regelmäßig in einer festen Gruppe *vertrauensvoll* in Reflexion gehen möchten und Interesse an Persönlichkeitsentwicklung und beruflichem Fortkommen haben.

Teilnehmerinnen: Maximal 12 Frauen mit der Bereitschaft, sich aktiv in die Gruppe einzubringen.

Referentin: Kerstin Frey, Kommunikations- und Verhaltenstrainerin, Coach, Ensemblemitglied Theater Hans Dürr Freiburg (<https://www.buehnefrey.de/kerstin-frey/> oder unter www.buehnefrey.de)

Leitung: Manuela Weinhardt-Franz

Veranstalterin: Personalentwicklung (AfB)/Stabsreferat Gleichstellung

Anmeldung: an Manuela.Weinhardt-Franz@Bistum-Hildesheim.de

Anmeldeschluss: 26.08.2020

Ort: Hinterbühne Hannover, Hildesheimer Str. 39a

Kosten: 60,- Euro (im Vorfeld zu überweisen:

Darlehenskasse Münster, Empfänger: Bistum Hildesheim, BIC:GENODEM1DKM, IBAN: DE25 4006 0265 0000 0043 00 Verwendungszweck: „Souverän – Ihr Name“, Kostenstelle 40803430)

Hygiene: Die jeweils geltenden Hygienebestimmungen werden von Veranstalterin und Veranstaltungs-Ort selbstverständlich berücksichtigt und eingehalten!