

Seminarbeschreibung

Karriereworkshop „Sagen Sie doch was Sie wollen“

Klare Sprache sprechen und kompetent auftreten für Frauen in Führungspositionen

Stark auftreten, präsent sein, den eigenen Ausdruck finden, gut dastehen, gelassen kontern ...

Aber auch: Grenzen ziehen, schnell reagieren, mutig sein und sich selber trauen ...

Dies und vieles mehr werden wir im Workshop sicher und souverän trainieren. Wir üben uns in klarer Kommunikation und Selbst-Präsentation, in Selbstsicherheit und Selbstbehauptung und nebenbei sogar in Achtsamkeit und Meditation. Denn: In der Ruhe liegt die Ausdruckskraft!

Nach so viel Praxis wie möglich wird klar: Dies alles gehört für einen überzeugenden Selbstaussdruck zusammen und gibt neben Gelassenheit und Selbstsicherheit auch noch den nötigen Funken Charisma.

Seminarinhalte:

- Positive Sprache und Gedankenkraft
- Status und Rolle, Selbstwert und Eigenmacht
- Körpersprache und Selbstaussdruck für ein sicheres Standing

- Klarheit: Formulieren von Wünschen und Statements
- Kontur: Wahr- und ernstgenommen werden
- Charisma: Authentizität, Respekt, Würde

Seminarbeschreibung

Karriereworkshop „Sagen Sie doch was Sie wollen“

Methoden:

Vortrag mit Übungen und Interaktion
Einzel- und Gruppenarbeit

Zielgruppe:

Frauen in mittleren Führungspositionen

Termin:

04.07.2018 | 10:00 – 18:00 Uhr

Ort:

IN VIA | Stolzestr. 1A | 50674 Köln

Literatur:

Saskia Schottelius: Sagen Sie doch, was Sie wollen! Überlegen kommunizieren. Oesch 2009.
Saskia Schottelius: Do – Der Weg zur inneren MeisterIn. KampfkunstPhilosophie fürs Leben. Tao-Verlag 2015.

Seminarbeschreibung

Karriereworkshop „Sagen Sie doch was Sie wollen“

Referentin: Dr.ⁱⁿ phil. Saskia Schottelius

M. A., Sprachwissenschaftlerin und Kommunikationsforscherin, ist freie Dozentin für Rhetorik, Präsentation und Interaktion sowie Referentin für Selbstbehauptung, fernöstliche Kampfkunst und deren Philosophie.

Tätigkeitsschwerpunkt: Frauenförderung in Universitäten, Betrieben und Bildungseinrichtungen durch die Kombination von Karrieretraining mit fernöstlicher Bewegungslehre. www.saskia-schottelius.de. Sie gründete 1995 das Chikara-Bewegungszentrum für Frauen und Kinder in Bonn und Köln und ist Sensei im Shuri-ryu-Karate: www.chikara-frauen.de

