

## **Frauen und Führen**

Auf was es ankommt

### **Zielgruppe**

Frauen, die sich auf die Übernahme von Vorgesetztenaufgaben vorbereiten sowie Frauen, die bereits Führungspositionen und Führungsverantwortung übernommen haben.

### **Zum Thema**

Frauen begegnen einer Breite von spezifischen Herausforderungen in ihrem beruflichen Alltag. So machen Frauen häufig die Erfahrung, dass ihre Sichtweisen in Besprechungen, Meetings und anderen Gesprächssituationen weniger Gehör finden als die von Männern. Frauen erleben, dass ihre Argumente übergangen werden, während die gleichen Argumente - von Männern vorgetragen - wichtig genommen werden. Untersuchungen unterstützen diese Erfahrungen von Frauen: Sie belegen, dass Wortbeiträge häufiger direkt an Männer gerichtet werden und weniger häufig an Frauen und dass Sichtweisen von Männern eher Zustimmung bekommen als die von Frauen. Es sind dabei nicht die besseren Argumente, die überzeugen, sondern der Status, die Rolle und Präsenz, die eine Person einnimmt. Frauen zeigen sich eher zurückhaltend und abwartend und geraten damit oftmals ins Hintertreffen. Hier lohnt sich eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Erwartungen, Strategien und Zielen in der Kommunikation und in Gesprächen.

### **Ziele des Seminars**

Das Seminar soll Sie unterstützen in Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. In dem Seminar reflektieren Sie Ihren persönlichen Sprachstil, Ihr Kommunikationsverhalten und Ihr Rollenverständnis. Sie erkennen die Wirkung, die Sie erzielen und analysieren Stärken und Schwächen Ihres Auftretens. Sie erarbeiten konkrete Ziele und Strategien zur Umsetzung der eigenen Erkenntnisse.

### **Inhalte**

- Frauen sprechen anders: Kommunikative Unterschiede zwischen Männern und Frauen
- Frauen und Führung
- Emotionale Intelligenz und Kooperationsstärke nutzen
- Die Dynamik des inneren Teams
- Unterschiedliche Konfliktstile erkennen und sich positionieren
- Eigene Ziele und Belange verfolgen
- Harmoniebedürfnis und andere Fallen erkennen
- Nein sagen und Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- Voraussetzungen für souveränes Auftreten: Im eigenen Selbstwert stehen
- Klare und eindeutige Kommunikation: Bringen Sie es auf den Punkt.
- Umgang mit ungerechtfertigter oder versteckter Kritik
- Eigene Stärken gekonnt einsetzen: Sich ins richtige Licht stellen
- Austausch und Reflektion im Spiegel der Gruppe

### ***Methoden***

Ein interaktives Training, in dem die Teilnehmerinnen das Seminar mitgestalten. Anhand von praxisnahen Beispielen aus dem Arbeitsalltag analysieren wir Gesprächssituationen und werten diese aus. In Simulationsübungen werden Verbesserungsvorschläge eingeübt. Impulsreferate der Trainerin, Aktivierungsübungen, Rhetorikübungen, Imaginationstechniken, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Plenardiskussionen, der Erfahrungsaustausch und die kollegiale Beratung zur gegenseitigen Unterstützung, sind unterschiedliche Methoden, die das Seminar abwechslungsreich gestalten. Dabei werden die Trainingsinhalte nicht nur kognitiv erlernt, sondern durch Übungssequenzen emotional erlebbar gemacht. Die direkte Erfahrung mit dem Thema unterstützt so die Transfersicherung.

### ***Dauer***

2 Tage