



FRAUENPOWER UND FRAUENMACHT

> 14. UND 15. OKTOBER 2022 — BERLIN <

Macht ist unverzichtbar, wenn es darum geht, zu Werke zu gehen, zu machen, Menschen zu führen, Entwicklungen und Prozesse mit konkreter Zielsetzung zu gestalten und zu beeinflussen. Doch nutzen Frauen ihre Möglichkeiten in einer heute immer noch weitgehend von Männern dominierten Berufswelt ?

Im Tagungshotel Novotel im Bezirk Tiergarten widmet sich unser zweitägiger Workshop „FrauenPower und FrauenMacht“ am 14./15. Oktober 2022 mit max. 12 Teilnehmerinnen diesem Thema. Um im Beruf zu bestehen, braucht es neben fachlicher Kompetenz Durchsetzungsvermögen sowie Konflikt- und Abgrenzungsfähigkeit. Auch Bewusstsein für die Kraft und Macht der Sprache und den Körper im Hinblick auf die eigene Körpersprache und die des Gegenübers sind unabdingbar. Selbstreflexion, Selbstkritik und Mut zur Veränderung sind ebenso wichtige Voraussetzungen wie konsequente Selbstfürsorge.

WORKSHOP-NUTZEN

Den Teilnehmerinnen eröffnen sich durch vielfältige Anregungen und konkrete Unterstützung im Workshop neue Perspektiven:

- sich eigener Stärken bewusster zu werden,
- verborgene Ressourcen zu entdecken,
- weibliche Macht als kraftvoll zu empfinden und zu nutzen,
- Selbstvertrauen zu stärken und zu stabilisieren,
- den Blickwinkel auf den Alltag zu erweitern,
- Blinde Flecken zu identifizieren und besser sehen zu üben
- bewusster zu gestalten, statt unangenehme Situationen zu ertragen
- die eigene Wirksamkeit zu erfahren

Was FrauenPower und FrauenMacht, zweitägig

Wann 14.+15. Oktober 2022, jeweils von 9.30 – 17.00 Uhr

Wo Novotel, Straße des 17. Juni 106, 10623 Berlin-Tiergarten

Wer Coaches Beate Kringel & Wolf-Dietrich Groß mit individuellen Transfer-Empfehlungen

Wieviel 1.275,- EUR inkl. Mittagessen zzgl. 19% MwSt.

Zweite Teilnehmerin Euro 1.025,- EUR + 19% MwSt.

Frühbucherin (bis 31. August 2022): 975,- EUR + MwSt.

Anmeldung: <https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/>



Inhaltliche Schwerpunkte

- Entspannter Körper – entspannter Tag: Der Stressfalle entkommen
- Mein Raum – Meine Grenzen: Gestalter statt Opfer/Nähe vs. Distanz
- Achtsames Zuhören und Wahrnehmen/Mentale Präsenz
- Effiziente Gesprächsführung/durch Fragen führen
- Nein-Sagen können, Konfrontation und Konflikte mutig bestehen
- Selbstanerkennung und Selbstwert
- Auflösung von Denkfallen
- Körpersprache verstehen
- Authentisch sein

Im Nachgang zum Workshop erhält jede Teilnehmerin schriftlich individuelle Empfehlungen für die weiterführende Arbeit zum Wachsen der eigenen Persönlichkeit.

Geleitet wird der Workshop von **Beate Kringel**, Heilpraktikerin u. a. mit Schwerpunkt Gestalttherapie und Trainerin SI-Methode, zusammen mit **Wolf-Dietrich Groß**, Team-Trainer & Coach für Persönlichkeitsentwicklung.



cmi Coaching | Mediation | Interaktion

Wolf-Dietrich Groß | wdg@cmi-berlin.de

Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz | www.cmi-berlin.de

Tel. 033 206 - 62 534 und 0177 - 493 12 75