FRAUENPOWER

UND FRAUENMACHT

> 8. MÄRZ 2024 — MITTENWALDE <

Grafikdesign: mediabazaar.de, Bild: Archiv

W O R K S H O P

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 ?

Um im Beruf zu bestehen, braucht es neben fachlicher Kompetenz vor allem Durchsetzungsvermögen und Konfrontationsbereitschaft sowie Konflikt- und Abgrenzungsfähigkeit. Auch das Bewusstsein für die eigene Kraft und Macht von Sprache/Körpersprache und die des Gegenübers sind unabdingbar. Selbstreflexion, positive Selbstkritik sowie Mut zur Veränderung sind ebenso wichtige Voraussetzungen wie konsequente Selbstfürsorge.

Am beschaulichen Motzener See widmet sich unser ganztägiger Workshop „Frauen-Power und Frauen-Macht“ am 8. März 2024 mit max. 12 Teilnehmerinnen diesem Themenkomplex.

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 Ganztägiger Workshop **FrauenPower und FrauenMacht**
Wann 8. März 2024, 9.00-16.30 Uhr
Wo Residenz Seehotel, 15749 Mittenwalde, Töpchiner Str. 4/Motzener See
Wer Coaches Beate Kringel & Wolf-Dietrich Groß
Wieviel 575,- EUR zzgl. 19% MwSt. inkl. Verpflegung
Zweiter Teilnehmerin 495,- EUR zzgl. 19% MwSt.
Frühbucher (bis 18. Dez 2023) 475,- EUR zzgl. 19% MwSt
Anmeldung https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/

Residenz Seehotel, Mittenwalde

Inhaltliche Schwerpunkte

- 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
- Entspannter Körper – entspannter Tag: Der Stressfalle entkommen
- Mein Raum – Meine Grenzen: Gestalter statt Opfer/Nähe vs. Distanz
- Authentisch sein

Geleitet wird der Workshop von Beate Kringel, Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin und Trainerin für Somatische Intelligenz, zusammen mit Wolf-Dietrich Groß, Team-Trainer & Coach für Persönlichkeitsentwicklung.

cmi Coaching | Mediation | Interaktion
Team- und Persönlichkeitsentwicklung
Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz-Fichtenwalde
Tel. 033 206 - 62 534 | 0177 - 493 12 75
wdg@cmi-berlin.de | www.cmi-berln.de