



Frauenseminare

Small-Talk

Small-Talk ist eine soziale Kompetenz, mit der Sie Menschen für sich gewinnen. Small-Talk ist ein bedeutender Gesprächspart in Ihrer Unterhaltung und Ihren Verhandlungen. Wie funktioniert dieses Small-Talken? Was sollten Sie wissen und was sollten Sie können?

Inhalte

- Handhabung der Regeln des Small-Talks
- Gespräche starten und in Gesprächsgruppen einsteigen
- Die Gesprächsatmosphäre prägen
- Mit Gesprächskillern umgehen
- Nonverbale Signale erkennen und senden
- Das Gespräch beenden

Termin: 18.03.2017 bis 18.03.2017
Sa. 10:00 Uhr bis Sa. 10:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 45,00 €

Anmeldung unter: <http://bit.ly/2iqQDYc>

Seminarleitung: Anni Hausladen

Tai Chi - ein Element zur Konfliktlösung

Sem.Nr.: 174902

In der Bewegung durch kleine Veränderungen Handlungsfreiräume wahrnehmen und ein individuelles Zustandsmanagement entwickeln.

- Grundprinzipien des Tai Chi
- Die eigene Haltung – sowohl innen als auch außen
- „Wie stehe ich zu Anderen oder zu einem Thema?“
- Denkmuster durch Körperhaltung beeinflussen
- Unterschiede wahrnehmen
- Selbstmanagement stärken

Termin: 28.04.2017 bis 29.04.2017
Fr. 17:00 Uhr bis Sa. 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 80,00 €

Anmeldung unter: <http://bit.ly/2iYhITG>

Seminarleitung: Simone Kaczinski

Gewaltfreie Selbstbehauptung für Frauen

Sem.Nr.: 174301

Zwischen „Glücke“ und „Zicke“ die eigene Balance finden zwischen Verständnis und Fürsorge für andere einerseits und dem kraftvollen Eintreten für die eigenen Bedürfnisse andererseits.

- Die Empathie-Falle für Frauen
- Eigene Bedürfnisse erspüren
- Vom Egoismus zur liebevollen Selbstfürsorge
- Die lebendige Energie der Wut positiv nutzen
- Wer bin ich und was will ich wirklich?
- „Sei nicht nett, sei echt!“
- Gewaltfreier, konstruktiver Widerstand gegen An- und Übergriffe

Termin: 29.05.2017 bis 31.05.2017
Mo. 09:30 Uhr bis Mi. 09:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 130,00 €
Anmeldung unter: <http://bit.ly/2i9AQ3T>
Seminarleitung: Petra Fleuth

"Und es gelingt mir doch!" - Erfolgsstrategien für alle Bereiche (Frauenseminar)

Sem.Nr.: 174302

Widerstände gekonnt auflösen und über sich selbst hinauswachsen, Vertrauen in die eigene Fähigkeit und das eigene Potenzial entwickeln und mit leicht umzusetzenden Strategien zu mehr Erfolg, Lebensfreude und Wachstum finden.

- Die eigenen Ressourcen und Potentiale reflektieren
- Herausforderungen (Berufung) erkennen und annehmen
- Die innere Kritikerin zähmen und Selbstzweifel überwinden
- Wahlmöglichkeiten erkennen und schwierige Entscheidungen treffen
- Standhaft bleiben und Widerstände überwinden
- Vertrauen in die eigene Intuition und Lösungskompetenz entwickeln

Termin: 10.06.2017 bis 11.06.2017
Sa. 10:00 Uhr bis So. 10:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 60,00 €
Anmeldung unter: <http://bit.ly/2icedai>
Seminarleitung: Antje Meister

Stadt(t)räume: Hamburg (Frauenseminar)

Sem.Nr.: 174ST062

Bildungsurlaub für Frauen -

Was eine Metropole ausmacht, lässt sich nicht planen, das entsteht auch nicht über Nacht. Es ist der einmalige, langsam gewachsene Charakter: Die ins Stadtbild gegossene Geschichte, das bunte Mit- und Nebeneinander, die besondere Spannung zwischen Erbe und Moderne. Aber was macht eine moderne Metropole lebenswert? Wie entwickelt man sie entlang der Bedürfnisse der Menschen, die dort leben? Welche Möglichkeitsorte bieten Raum für neue Wege des Miteinanders? Vor welchen Herausforderungen steht die Metropole und was braucht sie, um die Herausforderungen der Zukunft zu meistern? Diesen Fragen gehen wir in unserem Studienseminar nach und zeigen Ihnen, was Hamburg geprägt hat und ausmacht.

Teilnahmegebühr:
265 € p. P. inkl. 3 Übernachtungen im EZ/Frühstück im Hotel Helgoland, Hamburg, www.hotel-helgoland.de
220 € p. P. inkl. 3 Übernachtungen im DZ/Frühstück im Hotel Helgoland, Hamburg
(DZ-Buchung nur möglich, wenn 2. Person mit angemeldet wird.)

Weitere Leistungen:

- Seminarprogramm
- Führungen und Besichtigungen laut Programm, Eintritte inklusive
- Fahrten mit dem ÖPNV

Nicht eingeschlossen sind An- und Abreise.

Termin: 26.06.2017 bis 29.06.2017
Mo. 14:00 Uhr bis Do. 14:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 220,00 €
Anmeldung unter: <http://bit.ly/2iB7hEG>
Seminarleitung: Sonja Schweizer M. A.

Wendo für Frauen

Sem.Nr.: 174303

Wendo ist ein speziell für Frauen entwickeltes Sicherheitstraining, dessen Techniken nur von Frauen an Frauen weitergegeben werden. Sportlichkeit und Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle, da die Übungen individuell angepasst werden.

- Techniken der Selbstbehauptung
- Selbstbewusste Körperhaltung, Mimik, Stimme
- Leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken
- Mentales Training
- Bearbeitung alltäglicher Konfliktsituationen
- Grenzen setzen, „Nein“ sagen
- Stärkung des Selbstbewusstseins

Termin: 08.09.2017 bis 09.09.2017
Fr. 17:00 Uhr bis Sa. 17:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 60,00 €
Anmeldung unter: <http://bit.ly/2iePjds>
Seminarleitung: Martina Kuschel

In der Ruhe liegt die Widerstandskraft

Sem.Nr.: 174907

Resilienz-Training und regenerative Transformation für entspannten Erfolg. Resiliente Menschen verfügen über emotionale Stabilität und hohe kognitive wie soziale Kompetenzen. Erfahren Sie die sieben Säulen der Resilienz. Das Seminar zeigt verschiedene Strategien auf, um für das eigene Wohl und Weiterkommen

- Krisen und Konflikte positiv umzuwandeln,
- optimistische und selbstverantwortliche Haltungen zu entwickeln,
- lösungs- und zukunftsorientiert zu handeln,
- die eigene Akzeptanz und soziale Einbettung zu fördern.

Termin: 21.10.2017 bis 22.10.2017
Sa. 10:00 Uhr bis So. 10:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 60,00 €
Anmeldung unter: <http://bit.ly/2icth7S>
Seminarleitung: Dr. Saskia Schottelius

Infotainment - Rhetoriktraining (Frauseminar)

Sem.Nr.: 174304

- Aufbautraining Rhetorik
- Rhetorische Stilmittel nutzen
- Mit Stimmvariation begeistern
- Infotainment: Unterhaltsam überzeugen
- Festreden gekonnt formulieren

Termin: 01.12.2017 bis 02.12.2017
Fr. 17:00 Uhr bis Sa. 17:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 60,00 €
Anmeldung unter: <http://bit.ly/2j4gCbH>
Seminarleitung: Dominique Brasseur

Anmeldungen bitte online über unsere Internetseite.

Veranstalter:

Bildungswerk Stenden
Kavalleriestr. 16
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 86282610
Email: info@bildungswerk-stenden.de
www.bildungswerk-stenden.de

Bei der Buchung von mindestens 2 Seminaren der Reihe reduziert sich der Teilnahmebetrag von 60 € um 10 € je Seminar.