

**Ja, ich bin gut und ich kann das!**

**Selbstbehauptung, Selbstmanagement und sicheres Auftreten für Wissenschaftlerinnen**

Datum: 10. und 11. März 2017

Zeiten: Tag 1: 13-17 Uhr, Tag 2 9-16 Uhr

Trainerin: Fadja Ehlail, com-across

Sie sagen oft ‚ja‘ und meinen ‚nein‘? Sie sehen, dass es anderen viel leichter fällt, sich in die erste Reihe zu stellen und Lorbeeren zu ernten, obwohl Ihre Ergebnisse besser und stichhaltiger sind? Sie wünschen sich, dass Sie sich als Frau in einer männerdominierten Wissenschaftswelt behaupten können und selbstsicher auftreten können? Oder es gelingt Ihnen bereits ganz gut, sich gut aufzustellen, Sie denken aber, der ein oder andere Tipp kann nicht schaden, um sich besser zu positionieren? Gleichzeitig ist es Ihnen wichtig, sozial zu handeln, andere nicht unterzubuttern und verantwortlich mit sich und Ihren Mitmenschen umzugehen und dabei auch noch verantwortlich mit Ihren eigenen Ressourcen umzugehen?

Diejenigen, die sich besser behaupten können, finden meist mehr Gehör, wirken überzeugender und werden häufig als kompetenter wahrgenommen. Gerade im wissenschaftlichen Umfeld ist Bescheidenheit eine wenig hilfreiche Tugend und anderen den Vortritt zu lassen führt selten zu Ruhm und Ehre.

In diesem Workshop geht es darum, Ihren eigenen individuellen Weg heraus zu arbeiten, um sich und Ihre Talente gut darstellen können, ohne dabei die anderen aus dem Blickfeld zu verlieren und unsozial zu sein. Sie lernen, wie Sie sich selbst so positionieren, dass es zu Ihnen und Ihren Anforderungen passt. Sie erleben, wie Sie mit sich und den vielfältigen Anforderungen in Ihrem (Arbeits)alltag gut und zielführend umgehen können. Am Ende des Workshops haben Sie erfahren und erlebt, was Sie tun können, um sich in Ihrem beruflichen (und privaten) Umfeld zufrieden und positiv zu bewegen und die gewünschte Beachtung erhalten können, für das, was Sie tun.

In diesem Workshop erfahren und erleben Sie...

- wie Sie sich angemessen positionieren
- wie Sie zu Ihren Erfolgen stehen können und diese nach vorne bringen können
- welche Methoden zu Selbstbehauptung zu Ihnen passen
- welche Rolle Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen für Ihre Außenwirkung spielen
- was uns manchmal daran hindert, uns selbst zu behaupten
- wie Sie Ihren (Arbeits)alltag so gestalten, dass sie erfolgreich sein können, ohne dabei unter zu gehen

Methoden:

- Kommunikationsübungen
- Wünscheprogramm
- Antreiber
- Visualisierungstechniken
- Evtl. Rollenspiele und Simulationen