

Authentisch und stark sein - Frauen in Führungspositionen: Klar auftreten, Grenzen gut setzen und gelassen führen

AKA-24-dod

Zielgruppe

Frauen in Leitungs- und Führungspositionen

Ihr Nutzen

- ✓ Sie machen sich Ihre Stärken bewusst.
- ✓ Sie erkennen hinderliche Glaubenssätze, z.B. „Nimm dich nicht so wichtig“, „Du musst immer für Harmonie sorgen“, „Sei bloß nicht zickig“.
- ✓ Sie erkennen förderliche innere Überzeugungen.
- ✓ Sie lernen Methoden der Selbststärkung.
- ✓ Sie üben, angemessen und wirkungsvoll Grenzen zu setzen.
- ✓ Sie gehen auf entspannte Weise mit Kritik oder Konflikten um.
- ✓ Sie lernen, die Wirkung von Körperhaltungen und Gesten zu nutzen.
- ✓ Sie können sich selbst besser coachen – vor und in schwierigen Situationen.
- ✓ Sie nutzen ihre „Körpermarker“ zur Selbstführung
- ✓ Sie finden einen eigenen authentischen Führungsstil

Inhalt

- ✓ Persönliche innere Muster und (eventuell frauenspezifische) Überzeugungen
- ✓ „Innere Kritiker“ und andere innere „Stimmen“
- ✓ Individuelle Stärken und Potentiale
- ✓ Weibliche und männliche Kommunikation – mit Worten und mit Gesten
- ✓ Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche – „somatische Marker“
- ✓ Körperhaltungen und ihre Wirkung nach innen und außen
- ✓ Persönliche Werte und die eigene Vision
- ✓ Selbstregulierung – mehr Gelassenheit und innere Stärke
- ✓ Achtsamkeitsübungen für den Alltag

 **Termin**

 **Ort**
Bad Gögging

 **Preis**
1.050,00 €

 **Ansprechpartner**

Bettina Pfeifer
08461/650-1336
bettina.pfeifer@abg-bayern.de
Anke Gabler
08461/650-1308
anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen