

## Kurs «Selbstkompetenz»

**Freitag, 06. November 2020, 09.00–17.00 Uhr**

Volkshaus Zürich, Blauer Saal, 8090 Zürich

# Souveräne Frauen im Beruf

Die Position der Frau hat sich in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. Häufig bewegt Sie sich in einem männlich dominierten Arbeitsumfeld.

Wenn Sie vorankommen wollen, kommt es neben Ihrer fachlichen Expertise darauf an, die eigenen Leistungen optimal zu kommunizieren und sich intern und extern professionell durchzusetzen. Welche Benimm- und Verhaltensregeln gilt es in den unterschiedlichen Situationen zu beachten? Wie sieht der passende Umgang miteinander aus?

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie entspannt und souverän mit Ihrem Gegenüber im Geschäftsalltag umgehen können. Lernen Sie die passenden Umgangsformen für verschiedene Situationen und gewinnen Sie so mehr Sicherheit. Hören Sie, welche Verhaltensweisen sich geändert haben und warum sich Frauen und Männer im Beruf manchmal nicht verstehen.

Der Kurs vermittelt in praktischen Übungen und mit konkreten Tipps, was von Ihnen in Ihrer Rolle erwartet wird und wie Sie sich als Frau souverän verhalten.

### Inhalte

- Umgangsformen heute für Sie als Frau mit souveränem Auftritt
- Präsenz zeigen – Kompetenz vermitteln
- Rolle der Gastgeberin: Sitzungen mit Kunden oder Kollegen
- Umgang mit Hierarchien
- Vorstellen – Bekannt machen
- Souveräner Umgang mit männlichen Machtstrategien

### Nutzen

- Sie lernen die typischen Verhaltensweisen von Frauen und Männern kennen und können diese besser einordnen.
- Sie erfahren, was von Ihnen in Ihrer Stellung und in verschiedenen beruflichen Situationen erwartet wird und wie Sie souverän mit diesen Erwartungen umgehen.
- Sie steigern Ihr Selbstwertgefühl.
- Sie üben Ihre Kompetenz mit dem richtigen Auftritt zu unterstreichen.

### Methodik

Wir arbeiten mit einer Mischung aus Inputs durch die Trainerin und der Diskussion der Fragen der Teilnehmerinnen. In zahlreichen Übungssituationen simulieren wir typische, schwierige Gesprächssituationen und trainieren den optimalen Umgang.

### Leiterin

#### Corinne Staub

Corinne Staub verbindet ihre langjährige Erfahrung mit fundiertem Wissen und dem notwendigen Einfühlungsvermögen. Sie ist Trainerin und Coach für Selbstmanagement und Kommunikation, NLP Practitioner, zertifizierte Trainerin für das "persolog", Persönlichkeitsmodell DISG und Limbic Sales. Die Teilnehmenden ihrer Seminare erhalten die richtige Mischung aus Praxis und Theorie, die sie einfach in ihren Alltag einbauen können.  
[www.corinne-staub.ch](http://www.corinne-staub.ch)

### Kosten

Kurskosten inkl. Pausenverpflegung

- CHF 400.– für Mitglieder von svin, ffu-pee, donna informatica, netzwerk frau und sia (bitte bei Anmeldung angeben)
- CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

### Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

### Anmeldung bis 02. Oktober 2020

Per E-Mail an [administration@ffu-pee.ch](mailto:administration@ffu-pee.ch) oder schriftlich an FachFrauen Umwelt, ffu-pee, Güterstrasse 83, 4053 Basel

### Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 02. Oktober 2020. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

# ANFAHRT

## ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

ab Hauptbahnhof Zürich

Tram Nr. 3 und 14 bis Station Stauffacher

ab Bellevue

Tram Nr. 2 und 9 bis Station Stauffacher

ab Bellevue

Tram Nr. 8 bis Station Helvetiaplatz

Bus Nr. 32 bis Station Helvetiaplatz

## PARKHÄUSER IN DER UMGEBUNG

[Cityparkingzürich](#)

[Parkhaus Helvetiaplatz](#)

# Hinweise zum Schutzkonzept

- Der Raum ist gross gewählt für 15 Personen. Er erlaubt einen Abstand von 1.5m zwischen den Teilnehmerinnen.
- Schutzmasken und Desinfektionsmittel werden zur Verfügung gestellt.
- Die FFU und SVIN setzen damit die in ihren Möglichkeiten liegenden Schutzmassnahmen um.
- Es ist auch die Eigenverantwortung der Teilnehmerinnen gefragt. Die Kursleitung kann insbesondere nicht gewährleisten, dass der Abstand von 1,5 Metern immer von allen eingehalten wird.
- Wir bitten euch, am Kurstag achtsam zu sein und im Zweifelsfall eine Maske zu tragen.
- Für das Mittagessen ist ein Tisch im Restaurant reserviert. Kaffee, Tee und Wasser und ein kleiner Imbiss am Vor- und Nachmittag werden im Kursraum zur Verfügung stehen.