

**Rhetorik und Selbstbehauptung für Frauen oder:
Praktischer Kommunikations-Werkzeugkasten für den täglichen Gebrauch**

am 2. Juni 2012 bis 3. Juni 2012

Samstag 10 Uhr bis Sonntag 14.30 Uhr

Veranstaltungsort: Jugendherberge Heide
Poststr. 4, 25746 Heide

Kennen Sie das auch?

- Sie führen ein privates oder berufliches Gespräch und fühlen sich dabei unsicher, überredet oder sprachlos.
- In bestimmten Situationen 'verschlägt es Ihnen die Sprache' - und erst hinterher fällt Ihnen die pfiffige Antwort ein.
- Sie haben einen guten Vorschlag / ein wichtiges Anliegen - doch wie schaffen Sie sich nun Gehör?

Was macht es uns Frauen manchmal so schwer, in gewissen Situationen sicher und kompetent zu bleiben, unsere Ideen und Forderungen durchzusetzen und "einfach" das zu sagen, was wir wollen?

In diesem Seminar lernen Sie Kommunikations-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren ganz persönlichen Gesprächsspielraum erweitern und produktiver gestalten können. Und anhand Ihrer eigenen Praxisbeispiele haben Sie die Möglichkeit, hilfreiche Techniken gleich konkret anzuwenden.

Ziel dieses Seminar ist es, die eigene Durchsetzungskraft zu stärken, ohne sich unnötig anzustrengen oder verbissen zu wirken, *gelassen* ‚Nein‘ zu sagen und sich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen.

Unterstützen werden dabei:

- eine eindeutige (Körper)Sprache
- hilfreiche Gesprächs- und Kommunikationstechniken
- einige Selbstbehauptungsstrategien und
- unser eigener Mut, Veränderung zu wagen

Referentin: Christine Gribat, Trainerin für Kommunikationstechniken

**Kosten: 180,00 € für Mitglieder mit Übernachtung
155,00 € für Mitglieder ohne Übernachtung
für Nichtmitglieder zuzüglich 30 €**

organisiert vom Arbeitskreis Junges Forum MdH Landesverband SH/HH

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum **07. Mai 2012** an

Inga Bohnenkamp, Rantzauer Forstweg 49, 22846 Norderstedt,

Tel.: 040 – 525 50 659, Fax 040 – 521 83 51 oder per E-Mail an die Geschäftsstelle

Geschäftsstelle:
Rantzauer Forstweg 49
22846 Norderstedt

Telefon 040-525 50659
Telefax 040-525 50681

Internet:mdh-sh.de
E-Mail: info@mdh-sh.de
Steuernr. 11 295 78115

Bankverbindung:
VR Bank Flensburg Schleswig e.G.
Kto 62 28 674, BLZ 216 617 19