

## "Sagen Sie doch, was Sie wollen!"

### Selbststärkung und Selbstbehauptung für Beruf und Karriere – ein Seminar für Frauen

#### Bildungsurlaub

„Sagen Sie doch, was Sie wollen“ – wenn das so einfach wäre! Nur zu oft ärgern wir uns hinterher, wenn wir nicht das sagen konnten, was nötig gewesen wäre, oder wenn die anderen uns „einfach nicht verstehen wollen“, obwohl wir uns doch scheinbar so klar ausgedrückt haben.

Für Frauen ist es sowohl im Beruf als auch im Familienalltag oft eine besondere Herausforderung, klare Sprache zu sprechen. Stark auftreten, präsent sein, den eigenen Ausdruck finden, gut dastehen, gelassen kontern; aber auch: Grenzen ziehen, schnell reagieren, mutig sein und sich selber trauen ... dies und vieles mehr werden wir im Workshop „sicher und souverän“ trainieren. Wir üben uns in klarer Kommunikation und Selbst-Präsentation, in Selbstsicherheit und Selbstbehauptung und scheinbar nebenbei auch in Achtsamkeit und Meditation. Denn: In der Ruhe liegt die Ausdruckskraft!

#### Inhalte:

- Positive Sprache und Selbstwert
- Körpersprache und Selbstaussdruck für ein sicheres Standing
- Status, Rolle und Selbstwirksamkeit
- Vortrag und Statement: vom aktivierenden Einstieg bis zum effektiven Schluss
- Klarheit: Formulieren von Wünschen und Statements
- Büro-Wendo®: wahr- und ernstgenommen werden
- Abgrenzungsübungen, Selbstbehauptung, Kampfkunst
- Achtsamkeits- und Gelassenheitsübungen aus dem Qi Gong

#### Methoden:

- Impulsvorträge der Referentin
- Flexible Interaktions-Übungen
- Vortragspraxis & -coaching
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Konzentrations- und Entspannungsübungen
- Qi Gong: Taoistische Gesundheitsübungen
- Stimm- und Körperarbeit
- Fernöstliche Körper- und Energiearbeit

#### Literatur:

Saskia Schottelius: Sagen Sie doch, was Sie wollen!  
Überlegen kommunizieren. Oesch 2009. Saskia Schottelius:  
Do – Der Weg zur inneren MeisterIn.  
KampfkunstPhilosophie fürs Leben. Tao-Verlag 2015.

<b>Seminarnummer:</b>	828519
<b>Termin:</b>	30.06. – 05.07.2019
<b>Seminardauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Allgäuseminarhaus, Leutkirch im Allgäu
<b>Preis:</b>	675 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 60 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Dr. <sup>in</sup> phil. Saskia Schottelius

M.A. Dr.<sup>in</sup> phil. Saskia Schottelius, Sprachwissenschaftlerin und Kommunikationsforscherin, ist freie Dozentin für Rhetorik, Präsentation und Interaktion sowie Referentin für Selbstbehauptung, fernöstliche Kampfkunst und deren Philosophie. Tätigkeitsschwerpunkt: Frauenförderung in Universitäten, Betrieben und Bildungseinrichtungen durch die Kombination von Karrieretraining mit fernöstlicher Bewegungslehre.  
[www.saskia-schottelius.de](http://www.saskia-schottelius.de).

Sie gründete 1995 das Chikara-Bewegungszentrum für Frauen und Kinder in Bonn und Köln und ist Sensei im Shuri-ryu-Karate: [www.chikara-frauen.de](http://www.chikara-frauen.de).

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10  
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 15

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.



Die Dozentin  
Dr. Saskia Schottelius

## Seminarziele

- Rhetorik-Training praxisnah zur konkreten Umsetzung für den beruflichen Alltag
- Körpersprache und Selbstaussdruck für ein sicheres Standing
- Positive Sprache: Erlernen von unterschiedlichen Ausdrucksformen und –möglichkeiten
- Erkennen von Verhaltensvarianten im Kontakt (verbale und nonverbale Signale) und in der Kommunikation (Status und Strategie)
- Durchsetzungskraft: Konflikt- und Krisentraining als Karriere-Potential
- Gelassenheit: Übungen aus der Kampfkunst und Meditation sowie Meditation in Bewegung (Taoistische Gesundheitsübungen) zur Stressreduktion.
- Förderung von rhetorischer Kompetenz, Resilienz, Optimismus und Visionskraft.
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmerinnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Übernachtung/Verpflegung

Das Allgäuseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Link zum Haus: [www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind u.a. mit Paravants so gestaltet, dass die Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt. Bitte beachten Sie, dass einige Zimmer Durchgangszimmer sind. WC und Duschen stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Zimmer mit eigener Dusche und WC sind nicht vorhanden.

Für 1-2 Personen besteht die Möglichkeit in einer „Retreat Hütte“ zu übernachten. Sie liegt in etwa 300m entfernt von dem Seminarhaus auf einer Wiese. Sie verfügt über einen Ofen und wird nicht mit Strom versorgt. Die sanitären Anlagen im Haupthaus stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet, wenn die gesamte Gruppe sich darauf einigen kann.

Das Haus verfügt über einen WLAN-Anschluss.

## Anreise

### mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merazhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272).

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die **„Mitteilung für den Arbeitgeber“** ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

