

BS 190/8

Durchsetzungsfähigkeit und Selbstschutz

Inhalt und Ziele

In diesem Seminar werden verschiedene Voraussetzungen und Techniken zur Durchsetzung eigener Positionen und Interessen vorgestellt. Die Teilnehmerinnen können spielerisch ausprobieren, welche Intervention welche Wirkung hat, und Bewährtes untereinander austauschen. Beispiele aus der eigenen Praxis dienen als Ausgangspunkt für neue Lösungsansätze.

Die Trainerin hält Inputs und Übungen bereit, die Durchführung wird mit den konkreten Erwartungen der Gruppe abgestimmt.

- Grundlagenwissen über Durchsetzung und Selbstbehauptung
- Vermittlung hilfreicher Kommunikationsstrategien und Körperhaltungen
- Schlagfertigkeit und deeskalierende Techniken
- Umgang mit (geschlechtsspezifischen) Erwartungen hinsichtlich „Nettigkeit“
- Reflexion persönlicher Ziele und angestrebter Selbstbilder
- Errichtung und Weiterentwicklung innerer „Tankstellen“ und Schutzschilde

Lernmethode

Theorie-Input, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen, Arbeit an Praxisbeispielen, Orientierung an Stärken und Ressourcen

Zielgruppen

Gleichbehandlungsbeauftragte, Frauenbeauftragte/Kontaktfrauen in der Bundesverwaltung und in ausgegliederten Organisationen, Mitglieder des Arbeitskreises für Gleichbehandlungsfragen

Trainerin

Frau Mag. Dr. Meike Lauggas, Universität Wien

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: BS 190/8
Termin: 28.–29. Mai 2019
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Mag. Margret Lammert

Sekretariat: Frau Elisabeth Fröhlich

Über die Trainerin

Mag. Dr. Meike Lauggas

Trainerin, Supervisorin, Coach und Moderatorin. Arbeitsschwerpunkte: Gender und Diversität, Führungsrollengestaltung, Verhandlungs- und Kommunikationstechniken.

Lehrbeauftragte an mehreren Universitäten; derzeit karenzierte Mitarbeiterin der Stadt Wien

meike.lauggas@chello.at