

Selbstbehauptung für Frauen I

In Kooperation mit der Personalfortbildung

Selbstsicheres und selbstbewusstes Auftreten! Wie kann ich selbstsicherer auftreten und meine eigenen Bedürfnisse und Interessen vertreten, ohne andere zu verletzen? Wie kann ich klar und deutlich NEIN sagen oder mich abgrenzen?

Diese und andere Themen sind Inhalt dieses Kursangebotes. Es werden vielfältige Methoden zur Stärkung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins ausprobiert und neue Strategien erlernt.

Methoden und Themen u.a.: Übungen zur Abgrenzungsfähigkeit, Wahrnehmung des eigenen Stärkepotentials, Rollenspiele, Wahrnehmung der Körpersprache, Körperübungen zur Wahrnehmung der eigenen körperlichen und mentalen Kraft, Stimmübungen, Atemübungen, Entspannungstechniken (u.a. Qi Gong und Tai Chi)

Referentin	Marlene Gebhardt, Diplom-Pädagogin, Trotz allem e.V.
Veranstaltungsform	Workshop zwei halbe Tage
Zielgruppe	Offen für alle beschäftigten Frauen
Teilnehmerinnenzahl	max. 12 Teilnehmerinnen
Datum	19. Februar 2014, 8.30 – 12.30 Uhr 20. Februar 2014, 8.30 – 12.30 Uhr
Ort	Philosophicum, P205
Anmeldeschluss	20. Januar 2014
Kurs – Nummer	FR 2014 – 01 Bitte bei der Anmeldung stets mit angeben!

Die eigentliche Anmeldung erfolgt über unser Online-Formular:
<http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/anmeldung-fw.php>

Zur Stellungnahme des Vorgesetzten (s.u.) bitte diese Seite ausdrucken und mit der Unterschrift des Vorgesetzten per Fax 39- 2 57 47 an das Frauenbüro der Johannes Gutenberg-Universität Mainz senden.

Name: _____ Vorname: _____

Dienststelle /Fachbereich/ Institut _____

Stellungnahme des/der Vorgesetzten (nur bei Beschäftigten):

Der Teilnahme an obiger VA stehen keine dienstlichen Belange entgegen

Der Teilnahme stehen folgende dienstliche Belange entgegen

Datum/Unterschrift _____