



Frau und Mann im Beruf: speziell für Frauen im Business

Die Kommunikation zwischen Mann und Frau, ob nun verbal oder non-verbal, ist immer wieder ein enorm wichtiges Thema, besonders im Beruf.

Egal, ob Frau es als Führungskraft, Kollegin oder Mitarbeiterin mit Mann zu tun hat – es ist hilfreich, wenn Sie männliche Denk- und Reaktionsweisen kennt und sich damit auseinandersetzt. Denn: Die meisten Hierarchien und Regeln im Berufsleben sind nach wie vor oft von Männern bestimmt, ob in der Geschäftswelt oder in der Wissenschaft. Gute Kommunikation ist immer eine Frage von Augenhöhe, Klarheit und Empathie. Auch zwischen Frau und Mann.

Theoretisch ist das allen Frauen klar – aber in der „Echt-Situation“ wie Meetings, Gehaltsverhandlungen, Verabredungen treffen, Absprachen einfordern u.a. sieht es oft anders aus. Stimme und Körpersprache hinterlassen oft eine ganz andere Wirkung als gewollt!

Also: Learning by doing! So realistisch wie möglich mit einem Mann als Sparringspartner!

Ziel: Präsenz, Ausstrahlung, Souveränität und Selbstsicherheit als Frau im Beruf!

Trainings-Inhalte / Theorie + Praxis:

- Wie tickt Mann? (Hierarchie, Territorium, Konkurrenz)
- Beim Mann Respekt verschaffen / Frau und Mann auf Augenhöhe
- Authentizität: Echt um jeden Preis? Wie will ich wirken?
- das „Helfersyndrom“
- Klare Stimme – klares Signal
- Körpersprachliche Signale erkennen – die männlichen und die eigenen
- Für Klarheit sorgen: weniger Worte – mehr Wirkung
- „Der beißt nicht!“ – Das Spiel mitspielen und gestalten
- Zickig oder souverän?
- Raus aus der Rechtfertigungsschleife
- Chefin: nur eigentlich oder wirklich?

Dazu gibt es Übungsunterlagen und individuelles Feedback.

2 Welten – 2 Trainer:

Frau: Katharina Padleschat – **Mann:** ein Schauspieler