

## Kurs «Selbstkompetenz»

Freitag, 06. September 2024, 09.00–17.00 Uhr  
Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

# Souveräne Frauen im Beruf

Die Position der Frau hat sich in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft in den letzten Jahrzehnten zwar grundlegend verändert, doch sie bewegt sich immer noch häufig in einem männlich dominierten Arbeitsumfeld.

Wenn Sie vorankommen wollen, kommt es neben Ihrer fachlichen Expertise darauf an, die eigenen Leistungen optimal zu kommunizieren und sich intern und extern professionell durchzusetzen. Welche Benimm- und Verhaltensregeln gilt es in den unterschiedlichen Situationen zu beachten? Wie sieht der passende Umgang miteinander aus?

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie entspannt und souverän mit Ihrem Gegenüber im Geschäftsalltag umgehen können. Lernen Sie die passenden Umgangsformen für verschiedene Situationen und gewinnen Sie so mehr Sicherheit.

Hören Sie, welche Verhaltensweisen sich geändert haben und warum sich Frauen und Männer im Beruf manchmal nicht verstehen.

Der Kurs vermittelt in praktischen Übungen und mit konkreten Tipps, was von Ihnen in Ihrer Rolle erwartet wird und wie Sie sich als Frau souverän verhalten.

### Inhalte

- Umgangsformen heute für Sie als Frau mit souveränem Auftritt
- Präsenz zeigen – Kompetenz vermitteln
- Erfolgreich punkten bei Sitzungen mit Kunden oder Kollegen
- Umgang mit Hierarchien
- Souveräner Umgang mit männlichen Machtstrategien
- Erfolgsfaktor Networking

### Nutzen

- Sie lernen die typischen Verhaltensweisen von Frauen und Männern kennen und können diese besser einordnen.
- Sie erfahren, was von Ihnen in Ihrer Stellung und in verschiedenen beruflichen Situationen erwartet wird und wie Sie souverän mit diesen Erwartungen umgehen.
- Sie steigern Ihr Selbstwertgefühl.
- Sie üben Ihre Kompetenz mit dem richtigen Auftritt zu unterstreichen.

### Methodik

Wir arbeiten mit einer Mischung aus Inputs durch die Trainerin und der Diskussion der Fragen der Teilnehmerinnen. In zahlreichen Übungssituationen besprechen und simulieren wir typische Herausforderungen und trainieren den optimalen Umgang.

### Leiterin

#### Catherine Tenger

Autorin, Dozentin und Kommunikationstrainerin, spezialisiert auf Auftrittskompetenz, Umgangsformen und Entwicklung von persönlichem Format. Catherine Tenger erzählt aus einem reichen Fundus aus Erfahrung und Fachwissen, was Erfolg mit einem sozial intelligenten und wirkungsvollen Auftreten zu tun hat. Die Teilnehmenden ihrer Seminare erhalten die richtige Mischung aus Praxis und Theorie, die sie einfach in ihren Alltag einbauen können.

[www.clt-training.ch](http://www.clt-training.ch)

### Kosten

Kurskosten inkl. Pausenverpflegung

- CHF 400.– für Frauen aus den Vereinigungen svin, ffu-pee, netzwerk frau und sia und NeWi (bitte bei Anmeldung angeben)
- CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 20

### Anmeldung bis 01. August 2024

Direkt unter diesem [link](#) oder per E-Mail an [administration@ffu-pee.ch](mailto:administration@ffu-pee.ch)

### Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 01. August 2024. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt.

Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

## Anreise

### Mit dem öffentlichen Verkehr

Ab Zürich Hauptbahnhof: Tram Nr. 4 (Richtung Tiefenbrunnen) bis Haltestelle Helmhaus, Fussweg ca. 2 Minuten; Tram Nr. 3 (Richtung Klusplatz) oder Bus Nr. 31 (Richtung Hegibachplatz) bis Haltestelle Kunsthaus, Fussweg ca. 6 Minuten

Ab Bahnhof Stadelhofen: Fussweg ca. 7 Minuten

### Mit dem Auto

Am nächsten zum Karl der Grosse liegt das Parkhaus Hohe Promenade an der Rämistrasse (nähe Bellevue, Fussweg ca. 5 Minuten). Alternativ kann auch im Parkhaus Opera oder im Parkhaus Urania parkiert werden. Weitere Parkplätze befinden sich beim Obergericht. Wichtiger Hinweis: Parkverbot Kirchgasse und Grossmünsterplatz. Ab 12.00 Uhr ist eine Zufahrtsbewilligung Rechts der Limmat (C1) für Ein- und Ausladen erforderlich. Die Bewilligung kann online bei der Dienstabteilung Verkehr bestellt werden.