

## Das Durchsetzungstraining für Frauen

Samstag, 4. Februar 2023 von 11.00 bis ca. 17.00 Uhr in Köln



©R.Dorau

Immer wieder erleben sich Frauen im Beruf, oder auch im Privatleben, als nicht durchsetzungsfähig. Die passenden Worte fehlen in einer herausfordernden Situation, das eigene Verhalten wird als schwach oder zu defensiv erlebt. Statt mit Präsenz und Ausdruck eine Situation für sich zu lösen, verharren Frauen oftmals in Zweifeln, ob sie sich so zeigen dürfen.

In diesem 6-stündigen Workshop werden Sie:

- lernen welchen Unterschied es macht, wenn Sie Ihre Körperhaltung und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- lähmende Gedanken und Gefühle überwinden und sich positiv bestärkt fühlen
- Emotionen wie Ärger und Wut als kraftvoll erleben
- sich in Schlagfertigkeit und Souveränität üben
- erlebte Situationen aufstellen und für die Zukunft besser lösen.

**Leitung:** Sibylle Kaminski, selbstständig als systemischer Life-/Business Coach  
Dozentin für Kommunikation, Empowerment und Achtsamkeit (seit 2004)

[www.relaxyourwork.de](http://www.relaxyourwork.de)