



Einladung

Sprache & Macht - Limitierende Glaubenssätze durchbrechen

ANMELDUNG

Der Teilnahmebeitrag beträgt 20,00 Euro (erm. 15,00 Euro für Studierende, ALG II-Empfängerinnen, FSJlerinnen) und muss vor dem Seminar überwiesen werden. Sie erhalten mit der Bestätigung die entsprechende Rechnung.

Bitte melden Sie sich **unter Angabe Ihrer Rechnungsadresse verbindlich bis Donnerstag, den 30.03.22** an.

E-Mail: anmeldung.potsdam@fes.de

Online-Anmeldung:

<https://www.fes.de/veranstaltung/veranstaltung/detail/265600>

Eine Teilnahme ist ausschließlich nach Anmeldung und anschließender Bestätigung durch die Friedrich-Ebert-Stiftung möglich. Sollte das Seminar ausgebucht sein, nehmen wir Sie gerne auf unsere Warteliste auf. Auch darüber informieren wir Sie rechtzeitig. Die Einwahldaten für die Online-Veranstaltungen erhalten Sie 1-2 Tage vor der Veranstaltung. Bitte überprüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner.

Die Durchführung erfolgt über die Software ZOOM. Alle wichtigen Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter: <https://www.fes.de/digital/datenschutz-und-zoom>

Seminarleitung:

Christiane Keller-Zimmermann ist Dipl.-Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie. Sie arbeitet als freiberufliche Trainerin für zahlreiche Stiftungen, Verbände und Unternehmen in ganz Deutschland.

Susanna Wirthgen, Studentin (VWL), kompetitive Debattiererin

ONLINE-SEMINAR für Frauen 03./04.04.2023 | jeweils 10.00 – 14.00 Uhr

Wir kennen es alle, oft denken wir nicht gut über uns selbst. Negative Gedanken können regelrecht verhindern, dass wir Situationen meistern, Vorhaben anpacken oder sogar dazu führen, Situationen zu vermeiden. Zum Beispiel uns auf eine Stelle oder Beförderung zu bewerben, weil wir uns nicht erfahren genug fühlen oder auch schon, uns in einem Meeting zu Wort zu melden.

Solche Gedanken können nicht nur verhindern, dass wir uns in beruflichen und auch privaten Konstellationen wohlfühlen und unsere Vorhaben meistern, sie führen sogar dazu, dass wir bestimmte Situationen gänzlich vermeiden. So bewerben wir uns beispielsweise nicht auf eine Stelle, weil wir uns nicht erfahren genug fühlen. Wir fordern eine Gehaltserhöhung nicht ein, weil wir glauben, diese eigentlich nicht verdient zu haben. Oder wir setzen uns in unserem Ehrenamt nicht genug ein, weil wir uns nicht einmal trauen, laut und deutlich für unsere Ideen einzustehen.

Diese negativen Gedanken werden Glaubenssätze genannt und bezeichnen Einstellungen oder Überzeugungen über uns selbst, die uns einschränken, mit denen wir uns ungerechtfertigt selbst etwas vorwerfen und die so unser Verhalten hemmen. Die Befürchtung, zu scheitern verhindert dabei mitunter, neue ermutigende Erfahrungen zu machen.

Das praxisorientierte Seminar soll bewusst machen, welche negativen Konsequenzen limitierende Glaubenssätze haben. Gemeinsam wird daran gearbeitet, sie zu erkennen und sich von ihnen zu lösen.

Inhalt:

- Glaubenssatz – was ist das eigentlich?
- negative Glaubenssätze identifizieren
- Erarbeitung von Copingstrategien

Methoden:

- Impulsvorträge
- virtuelle Arbeitsgruppen
- Fallbeispiele

Sie sind herzlich eingeladen!

Katrin Wuschansky,
Landesbüro der Friedrich-Ebert-Stiftung
in Brandenburg