



Einladung

Female Empowerment: **Präsenzseminar für Frauen** **Einschränkende Glaubenssätze** **erkennen und überwinden**

ANMELDUNG

Der Teilnahmebeitrag beträgt 50,00 Euro (erm. 35,00 Euro für Studierende, ALG II-Empfängerinnen, FSJlerinnen) und muss vor dem Seminar überwiesen werden. Sie erhalten mit der Bestätigung die entsprechende Rechnung.

Die Teilnehmerinnenanzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Anmeldungen aus dem Land Brandenburg werden bevorzugt berücksichtigt. Bitte melden Sie sich **unter Angabe Ihrer Rechnungsadresse verbindlich bis Montag, den 11.09.2023** an:

E-Mail: anmeldung.potsdam@fes.de

Online-Anmeldung: <https://www.fes.de/veranstaltung/veranstaltung/detail/269692>

Hinweise: 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 FES trägt die Kosten der Übernachtung sowie der im Programm genannten Mahlzeiten (Mittag und Abendessen exkl. Getränke) und Pausenkaffee/- Tee. Der Beitrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung vor der Veranstaltung zu entrichten. Mögliche Parkkosten vor Ort werden nicht von der Friedrich-Ebert-Stiftung übernommen. Sollten Sie trotz Ihrer Anmeldung verhindert sein, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit.

Seminar- und Übernachtungsort:

Hotel Sophienhof

Kirchplatz 3-4 | 15711 Königs Wusterhausen

Telefon: +49 3375 – 21 77 80 (nicht für Anmeldezwecke)

E-Mail: kontakt@hotelsophienhof.de

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte vorher an die Mitarbeiter:innen unseres Landesbüros.

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.

SEMINAR | Königs Wusterhausen 22.09.–23.09.23

Oft kommt es vor, dass wir nicht gut über uns selbst denken. „Ich kann das nicht.“ „Ich habe nicht genug Talent.“ „Mein Kollege/meine Kollegin ist viel kompetenter als ich.“

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 engagieren uns in unserem Ehrenamt nicht genug, weil wir uns nicht einmal trauen, laut und deutlich für unsere Ideen einzustehen.

Diese negativen Gedanken werden limitierende 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.

Inhalte:

- Glaubenssatz – was ist das eigentlich?
- negative Glaubenssätze identifizieren
- negative Glaubenssätze überwinden
- Erarbeitung von kognitiven Strategien

Methoden: Impulsvorträge | Arbeitsgruppen | Fallbeispiele

Zeit: Freitag, 22. September, 17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 23. September, 9.00 – 17.00 Uhr

Das Seminar wendet sich an Frauen, die im Rahmen ihres gesellschaftspolitischen Engagements ihre Themen uneingeschränkt und selbstsicher kommunizieren möchten.

Sie sind herzlich eingeladen!

Katrin Wuschansky,

Landesbüro der Friedrich-Ebert-Stiftung in Brandenburg

**Friedrich-Ebert-Stiftung e.V.,
Landesbüro Brandenburg**

Hermann-Elflein-Str. 30/31 | 14467 Potsdam
Tel. (0331) 275 88 0 | E-mail: potsdam@fes.de

Web: www.fes.de/landesbuero-brandenburg |  /FES.Brandenburg