

**Seminar für Frauen
Freitag, 19. April bis
Samstag, 20. April 2024**

Female Empowerment:

Einschränkende Glaubenssätze erkennen und überwinden



Seminarleitung:

Christiane Keller-Zimmermann ist Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits- und Organisationspsychologie. Zudem arbeitet sie als freiberufliche Moderatorin und Trainerin für zahlreiche Stiftungen, Verbände und Unternehmen.

Oft kommt es vor, dass wir nicht gut über uns selbst denken. „Ich kann das nicht.“ „Ich habe nicht genug Talent, andere sind kompetenter.“ Solche Gedanken verhindern nicht nur, dass wir uns in beruflichen und privaten Konstellationen wohlfühlen, sie führen mitunter dazu, dass wir bestimmte Situationen vermeiden. So bewerben wir uns nicht auf eine Stelle, weil wir uns nicht erfahren genug fühlen. Wir fordern eine Gehaltserhöhung nicht ein, weil wir glauben, diese nicht zu verdienen. Oder wir engagieren uns in unserem Ehrenamt nicht, weil wir uns nicht trauen, souverän für unsere Ideen einzustehen.

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

Das praxisorientierte Seminar macht bewusst, welche negativen Konsequenzen

limitierende Glaubenssätze haben. Gemeinsam wird daran gearbeitet, sie zu erkennen und sich von ihnen zu lösen.

Wir laden Sie herzlichst ein und freuen uns auf Sie.

Katrin Wuschansky

Anmeldung: Der Teilnahmebeitrag beträgt **60,00 Euro** (erm. 40,00 Euro für Studierende, Freiwilligendienstleistende und Bürgergeld-Beziehende) und muss vor dem Seminar überwiesen werden. Sie erhalten mit der Bestätigung die entsprechende Rechnung. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Anmeldungen aus dem Land Brandenburg werden bevorzugt berücksichtigt. Bitte melden Sie sich unter Angabe Ihrer Rechnungsadresse verbindlich bis Freitag, den **12. April 2023** an:

per Mail: anmeldung.potsdam@fes.de
oder über unsere Online-Anmeldung:
<https://www.fes.de/veranstaltungen/veranstaltungsdetail/273540>

Veranstaltungsort:

Waldhotel Wandlitz
Bernauer Chaussee 28
16348 Wandlitz

Tel. Hotel: 033397 6690
(nicht für Anmeldezwecke)

Die FES trägt die Kosten der Übernachtung sowie der im Programm genannten Mahlzeiten (Mittag und Abendessen inkl. 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.

Programm

FREITAG, 19. APRIL 2024

17:00

Begrüßung, Einstimmung in das Seminar, Erwartungsabfrage

18:00 Uhr

Abendessen

19:00 Uhr

Was sind Glaubenssätze und woher kommen sie? Arten und Merkmale – Identifikation eigener Glaubenssätze

20:30 Uhr

Ende des ersten Seminartages

SAMSTAG, 20. APRIL 2024

09:00 Uhr

Kognitive Strategien

10:30 Uhr

Kaffeepause

10:45 Uhr

Theorie und Übungen zur Anwendung

12:00 Uhr

Mittagessen

13:30 Uhr

Arbeitsgruppen

14:15 Uhr

Präsentation der Ergebnisse und Diskussion, Inklusive Kaffeepause

16:30 Uhr

Auswertung, Umsetzung, Evaluation

17:00 Uhr

Ende des Seminars

