



## Einladung

# Verhandlungstraining – Selbstsicher und erfolgreich verhandeln

Trotz guter Ausbildung stehen Frauen im Beruf oder Ehrenamt oft im Schatten. Ziel ist es, Frauen zu ermutigen, mehr zu wagen.

Wie kann ich z. B. ein Verhandlungsgespräch einfordern, um mehr für mich zu erreichen? Mit welcher Einstellung gehe ich in die nächste Verhandlungssituation? Ob es um die Verteilung von Zuständigkeiten im Job geht oder wer in welcher Funktion im Ehrenamt aktiv ist, Verhandlungssituationen sind alltäglich. Zeit damit bewusster umzugehen. In diesem Training werden verschiedene Verhandlungstypen vorgestellt und die Rolle von Macht in Verhandlungssituationen thematisiert. Dabei werden Techniken zur selbstsicheren Kommunikation erprobt. Input und Tipps werden durch viele praktische Gruppen- und Einzelübungen ergänzt. Offenheit für Neues und Mut Verhandlungstechniken selbst auszuprobieren sind die Voraussetzung für dieses Seminar.

*Inhalt: Verhandlungstypen, Gesprächsführung, selbstsicheres Auftreten, Selbstreflexion, Macht in Verhandlungen*

**Seminarnummer:** 01- 1133 0402/8 LZ

**Referentin und Seminarleitung:** Birgit Ladwig-Tils

**Termin:** 12. April 2024, 16.00 Uhr bis 13. April 2024, 15.00 Uhr

**Ort:** JH Köln Riehl, Köln



# Programm

## Freitag, 12. April 2024

- 16.00 Uhr** Anreise, Begrüßungskaffee, Verteilung der Zimmer/Anmeldung  
**16.30 Uhr** Begrüßung, Erwartungen, Einstieg
- Bisherige Bilanz/ Einstieg: Erfolgreich verhandeln
  - Wie bereitet man sich optimal vor?  
Verhandlungssituationen – Sein Gegenüber einschätzen  
Verhandlungstypen
- 18.00 Uhr** Abendessen  
**19.00 Uhr**
- „Männliche“ und „weibliche“ Verhandlungsstrategien erkennen
  - Eine angenehme Atmosphäre schaffen
  - Festgefahrene Situationen auflockern
- 21.15 Uhr** Ende der Seminareinheit

## Samstag, 13. April 2024

- 09.00 Uhr**
- Selbstsicheres Auftreten – Techniken zur selbstsicheren Kommunikation
  - Selbstreflexion  
Gruppen- und Einzelübungen
  - Die eigene Botschaft auf den Punkt bringen
  - Die richtigen Hilfemittel
- 12.45 Uhr** Mittagessen  
**13.30 Uhr**
- Potenziale nutzen – Sonst machen es andere
  - Evaluation, Abschlussrunde, Abreise
- 15.00 Uhr** Seminarende

Programm vorbehaltlich möglicher Änderungen

## Info

**Verantwortlich**  
**Jeanette Rußbült**  
Tel.: 0228 / 833-7210  
E-Mail: [Jeanette.Russbuelte@fes.de](mailto:Jeanette.Russbuelte@fes.de)

**Organisation**  
**Luisa Zenz**  
Landesbüro NRW  
Friedrich-Ebert-Stiftung  
Godesberger Allee 149, 53175 Bonn  
E-Mail: [anmeldung.lbnrw@fes.de](mailto:anmeldung.lbnrw@fes.de)

**Veranstaltungsort**  
**JH Köln Riehl**  
**An der Schanz 14**  
**50735 Köln**  
Tel.: 0221 9765130

**Unterbringung & Kosten**  
Die Unterbringung erfolgt in der Regel in Einzelzimmern.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 60 € (Institutionen 80,-) schließt Programm, Unterkunft und Verpflegung (mit Ausnahme der Getränke) ein, sofern nicht anders ausgewiesen.  
*Preisnachlass für Schüler\_innen und Student\_innen, Menschen mit Behinderung, Empfänger\_innen von Grundsicherungsleistungen bzw. Bürgergeld.*

Der Beitrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung zu zahlen.