

Kommunikation, Personalentwicklung, Soft Skills

Reden allein reicht nicht! Wie Sie als starke Persönlichkeit souverän auftreten und präsent sind - exklusiv für Frauen

Mittwoch, 7. Juli 2027 und **Donnerstag, 8. Juli 2027** | **Dortmund**
Seminar-Nr.: [NW270302](#)

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Frauen erleben im beruflichen Alltag unterschiedliche Situationen, in denen es darauf ankommt, die eigene Position klar zu vertreten und zugleich authentisch zu bleiben: in Besprechungen, bei Präsentationen, in Verhandlungen, im Kontakt mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kund:innen oder als schwierig erlebten Gesprächspartner:innen.

Dabei geht es nicht darum, sich einen vermeintlich „männlichen“ Auftritt anzueignen. Souveränität entsteht vielmehr aus dem Zusammenspiel von innerer Klarheit, bewusster Körpersprache, einer tragfähigen Stimme und einer Kommunikation, die verbindlich und zugleich durchsetzungsstark ist.

In diesem praxisorientierten Training reflektieren Sie Ihre persönliche Wirkung und lernen, Ihre Kompetenzen und Anliegen deutlicher sichtbar zu machen. Sie erproben, wie Sie das Wort ergreifen, Position beziehen, Grenzen setzen und auf Unterbrechungen, Einwände, Killerphrasen oder abwertende Bemerkungen reagieren können. Dabei entwickeln Sie einen persönlichen Auftritt, der zu Ihnen, Ihrer Rolle und Ihrem beruflichen Umfeld passt.

Der geschützte Rahmen einer Frauengruppe bietet Raum, Erfahrungen auszutauschen, typische berufliche Herausforderungen differenziert zu betrachten und neue Handlungsmöglichkeiten praktisch zu erproben.

Sie lernen

- Ihre persönliche Präsenz und Wirkung bewusster wahrzunehmen,
- Ihre Stärken, Kompetenzen und Leistungen sichtbar zu machen,
- Körpersprache, Stimme und Sprache gezielt einzusetzen,
- Ihre Position klar, verbindlich und selbstbewusst zu vertreten,
- Grenzen zu setzen, ohne unnötig zu rechtfertigen,
- mit Unterbrechungen, Einwänden und Killerphrasen souverän umzugehen,
- in angespannten Situationen handlungsfähig zu bleiben,
- eigene Ressourcen zur Stabilisierung und Selbststeuerung zu nutzen.

Ihr Dozent

Thorsten Isack

Lehrender Supervisor, Lehrender für Systemische Beratung & Therapie (DGSF).
Schwerpunkte Teamentwicklung & Teamcoaching. Businesscoach mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung & Leadership

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Termin, Ort, Dauer

Mercure Hotel Dortmund Centrum
Olpe 2
44135 Dortmund
T 0231 54 32 00

Mittwoch, 7. Juli 2027
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

Donnerstag, 8. Juli 2027
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 15:30 Uhr

Teilnahmegebühren

885,- € für Mitglieder
995,- € für Nichtmitglieder

In den Teilnahmegebühren sind eine Materialsammlung, das Mittagessen und Getränke/Kaffee/Tee während der Pausen enthalten.

Etwaige Kosten für Übernachtung/Abendessen/Frühstück sind nicht enthalten.

Auf dem Seminar treffen Sie

Frauen in Führungspositionen, sowie Mitarbeiterinnen in Behörden, öffentlichen Einrichtungen und (kommunalen) Unternehmen; sowie alle am Thema Interessierte.

Programmablauf

Reden allein reicht nicht! Wie Sie als starke Persönlichkeit souverän auftreten und präsent sind - exklusiv für Frauen

- Persönliche Souveränität: innere Haltung, Rolle und Selbstverständnis
- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere?
- Sicher auftreten: Körpersprache, Blickkontakt, Stand und Raumverhalten
- Die eigene Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Kompetenzen, Leistungen und Anliegen überzeugend präsentieren
- Klar und direkt formulieren, ohne sich unnötig abzuschwächen
- Sichtbar werden und das Wort ergreifen
- Grenzen setzen und selbstbewusst Nein sagen
- Umgang mit Unterbrechungen, Widerstand, Einwänden und Killerphrasen
- Schlagfertig reagieren, ohne die professionelle Haltung zu verlieren
- Nervosität und Unsicherheit durch Embodiment-Techniken regulieren
- Lösungsorientierte Gesprächsführung in anspruchsvollen Situationen

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Kontakt

vhw – Bundesverband für Wohnen und Stadtentwicklung e. V.

Geschäftsstelle Nordrhein-Westfalen

Hinter Hoben 149
53129 Bonn

T 0228 72599-45

E gst-nrw@vhw.de

Zeitlicher Ablauf

Tag 1:

Beginn: 10:00 Uhr
11:15 bis 11:30 Uhr Kaffeepause
13:00 bis 14:00 Uhr Mittagessen
15:15 bis 15:30 Uhr Kaffeepause
Ende: 16:30 Uhr

Tag 2:

Beginn: 09:00 Uhr
10:15 bis 10:30 Uhr Kaffeepause
12:00 bis 13:00 Uhr Mittagessen
14:15 bis 14:30 Uhr Kaffeepause
Ende: 15:30 Uhr

Hinweise

Bitte bringen die Bereitschaft für Übungssimulationen und Themen aus Ihrem Arbeitsbereich mit.