

## Seminarplan:

### Titel der Veranstaltung:

**Empowerment – Bildungsweg für Frauen**

**Der ICH-Weg – Beginne, wo du bist; nutze, was du hast; tue, was du kannst**

Dozentin: Heike Thompson

- Fachwirtin, Vertrieb und Kommunikation
- Intensivtraining - Verkaufs- und Persönlichkeitsentwicklung
- Kontaktstudium: Lehren lernen - Lernen lehren, UNI Mainz
- Langzeittraining "Persönlichkeitsentwicklung für Unternehmer und Führungskräfte"
- NLP PractionerCoach, DVNLP zertifiziert
- Mediatorin, ausgebildet nach BM e.V. Standards
- SystemCoach, DVNLP zertifiziert

Zeitraum:

Mo, 06.05.2024 – Mi, 08.05.2024

Jeweils von 09:00 – 14:30 Uhr

Unterrichtsstunden gesamt: 21 UE

### Bildungsziel

Ziel ist die Befähigung der einzelnen Frauen, bewusste Entscheidungen zu treffen und diese Entscheidungen in gewünschte Handlungen und Ergebnisse umzuwandeln.

### Methoden

Impulsvorträge, Gesprächsrunden, Leitfragen, die Einzel- und Kleingruppenarbeit beantwortet werden, angeleitete praktische Übungen, Selbstreflexionsphasen, Feedback mit Seminaerauswertung

### Wochenplan

Tag	Uhrzeit	Inhaltsfelder (Lerninhalt / Themen)	Methode / Medien	UE
1	09:00- 09:45	Formalitäten, Einführung ins Thema, Kennenlernen	Kurzvortrag Partnerinnenarbeit Gesprächsrunde	1
	09:45- 11:15	Standortbestimmung: Umgebungsfaktoren  <i>Familie, soziales und berufliches Umfeld Wer oder was bremst mich? wer oder was unterstützt mich?</i>	Angeleitete Übungen Leitfragen, die in Einzel- und Klein- gruppenarbeit beantwortet werden	2
	11:15- 12:45	Standortbestimmung: Fähigkeiten  <i>Selbsteinschätzung der eigenen Fähig- keiten; worauf stützt sich die Einschätzung? Auf welche Erfolge greife ich zurück?</i>	Angeleitete Übungen Leitfragen, die in Einzel- und Klein- gruppenarbeit beantwortet werden	2
	13:00-			2

	14:30	Standortfaktoren: Verhaltensfaktoren <i>Selbstreflexionsphase mit ersten Selbstmanagement-Elementen</i>	Leitfragen, die in Einzel- und Kleingruppenarbeit beantwortet werden	
<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Inhaltsfelder (Lerninhalt / Themen)</b>	<b>Methode / Medien</b>	<b>UE</b>
2	09:00-12:00	Mentale Landkarten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entstehung der eigenen Landkarte</li> <li>• Wahrnehmung des größeren Systems</li> <li>• Glaubenssätze, Werte und Normen</li> <li>• Motive, Interessen, Bedürfnisse</li> </ul> <i>Mit Elemente aus dem systemischen System die eigene Handlungsweise hinterfragen und verstehen lernen; was ist förderlich? Was ist hinderlich? Was nehme ich mit in die Zukunft? Was lasse ich hinter mir?</i>	Kurz-, Impulsvortrag Beantwortung der Leitfragen in Einzelarbeit	4
	12:15 bis 14:30	Identifikationsfaktoren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbst- und Fremdbild</li> <li>• Eigene Wahrnehmung in der Gruppe</li> <li>• Identifikation des hintergründigen Zwecks der eigenen Handlungsschritte</li> </ul> <i>Weiterführung der erarbeiteten Erkenntnisse mit Feedbackschleifen; Überprüfung nach dem Ökonomie-prinzip: „Was kostet es mich?“</i>	Beantwortung der Leitfragen in Kleingruppen und Einzelarbeit	3
<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Inhaltsfelder (Lerninhalt / Themen)</b>	<b>Methode / Medien</b>	<b>UE</b>
3	09:00-12:00	Vision und Bestimmung Zusammenfassen der Erkenntnisse aus den vorangegangenen Modulen Visualisierung der Lebensziele	Einzelarbeit	3
	12:15 - 13:45	Strategien / Pläne Individuelle Umsetzungsplanung mit Zwischenzielen	Konkrete Verschriftlichung/ Visualisierung der persönlichen Lebensplanung, u. a. mit Elementen aus dem ZRM	2
3	13:45-14:30	Feedback mit Seminaerauswertung	Übungen Blitzlicht	1