



## Training

In schwierigen Gesprächen  
souverän bleiben und dich  
durchsetzen

Resiliente Female Leaders behalten ihre  
Ziele im Blick und behaupten sich mit  
klarem Kopf und innerer Stärke



## Training

Grenzen setzen und NEIN-Sagen ist nicht gerade die Kunst, die wir Frauen erfunden haben. Im Gegenteil: Die meisten Frauen sagen lieber „Ja“, wenn sie eigentlich „Nein“ sagen möchten. Nur ja niemanden verärgern, auch wenn du dann die eigenen Pläne über den Haufen werfen musst.

Auf dem Weg zur resilienten Führungsfrau will ich dich mit diesem Training nicht nur darin unterstützen, aktiv Konfliktsituationen anzugehen, sondern dich auch befähigen, deine Ziele in herausfordernden Situationen strategisch und konstruktiv durchzusetzen.

Du erfährst, wie es dir gelingt, nicht zu viele Zugeständnisse zu machen, schwierige Mitarbeiter effektiv zu führen, aber auch wie du deinen Kolleg\*innen und dem eigenen Chef mit Herz und Hirn begegnest. Deine Vorgesetzten werden dir vermutlich so lange Aufgaben auf den Tisch packen, bis du „Stopp“ sagst. Fällt es dir schwer „Nein“ zu sagen, dann ist dieses Training genau die richtige Wahl.

### Das ist dein konkreter Nutzen

Deine Fähigkeit zu kommunizieren ist dein wichtigstes Führungstool. Für deine eigene Widerstandskraft zu sorgen bedeutet auch, für dich selbst und deine Vorstellungen von Führung einzustehen und strategisch, konstruktiv und beharrlich deine Ziele in herausfordernden Situationen durchzusetzen.

Der Umgang mit schwierigen Zeitgenossen und Situationen gewinnt dabei an Bedeutung. Resilient zu sein heißt konfliktfähig zu sein. Eine erfolgreiche Konfliktbewältigung hat stets das Ziel, konstruktiv auf die Lösung hinzuarbeiten.



## Training

### Das ist dein konkreter Nutzen

Im Training erfährst du, wie es dir gelingt, mit schwierigen Mitarbeitern konstruktive Gespräche zu führen. Du lernst aber auch im Gesprächstraining, wie du im Meeting mit deinen Kolleg\*innen und wie du dem eigenen Chef mit Mut, Herz und Hirn zu begegnest und authentisch zu dir selbst, zu deinen Zielen und Werten stehst.

In diesem Training trainierst du anhand deiner eigenen Beispiele, wie du

- ✓ Spannungen frühzeitig erkennst und verstehst,
- ✓ Grenzen ziehst und konstruktiv Nein-Sagen lernst
- ✓ effektive Konfliktlösungsstrategien entwickelst,
- ✓ Konfliktgespräche aktiv und konstruktiv führst,
- ✓ Gesprächstechniken wirkungsvoll einsetzen und Konflikte löst
- ✓ tragfähige Vereinbarungen mit deinen Gesprächspartnern erzielen.

*Der Konflikt ist nicht das Problem,  
sondern die Art und Weise,  
wie wir damit umgehen.*



## Training

### Das erfährst du in diesem Training,

#### die Grundlagen der Kommunikation:

- ✓ Sach- und Beziehungsebene
- ✓ Beziehungen zu Mitarbeitern und Kolleg\*innen aufbauen und aktiv steuern
- ✓ Aktives Zuhören, Wahrnehmungsstörungen und Wahrnehmungsfilter

#### den Umgang mit unterschiedlichen Menschen in schwierigen Gesprächssituationen:

- ✓ Persönlichkeitsstile erkennen und partnerorientiert kommunizieren
- ✓ Grenzen setzen und nachhaltig Nein-Sagen lernen
- ✓ Emotional aufgeladene Menschen professionell deeskalieren
- ✓ Mit Ich-Botschaften die eigenen Gefühle kommunizieren und ins Gespräch zurückführen
- ✓ Das goldene Dreieck zum Überbringen schlechter Nachrichten

#### wie du Konflikte erkennst und wie du daran wachsen kannst:

- ✓ Eigene Einstellung zu Konflikten positiv umdeuten
- ✓ Konfliktpotenziale erkennen und analysieren
- ✓ Die 9 Stufen der Eskalation- wie du Konfliktspiralen vermeidest



## Training

wie du professionelle Konfliktstrategien entwickelst:

- ✓ Der Konfliktlösungsprozess
- ✓ Konfliktlösungsstrategien anwenden
- ✓ Konfliktsteuerung und -lösung
- ✓ Konfliktgespräche konstruktiv führen

eine professionelle Gesprächsführung mit Gesprächsaufbau, -struktur:

- ✓ Konfliktlösungstechniken entwickeln und im Gespräch aktiv anwenden
- ✓ Die eigenen Bedürfnisse und die der Konfliktbeteiligten achten
- ✓ Positiver Umgang mit Kritik und Widerständen
- ✓ Psychologische Barrieren abbauen, emotionale Kontrolle im Gespräch behalten
- ✓ Tragfähige Vereinbarungen treffen
- ✓ Ausführliche Selbstreflexion des eigenen Kommunikations- und Führungsverhaltens
- ✓ Wir trainieren mit deinen spezifischen Praxisfällen



## Training

### Die Zielgruppe

Das Training richtet sich an alle weiblichen Führungskräfte mit mehrjähriger Führungserfahrung, an neue Female Leaders oder Teilnehmerinnen eines Talent Managementprogramms. Wichtig ist die Bereitschaft, die eigene Situation offen reflektieren zu wollen.

### Methoden

Kurze Impulsvorträge, erfahrungsorientierte Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, moderierte Erfahrungsberichte, Ressourcenstärkung, Selbstreflexion, Arbeit mit Bodenankern, systemische Aufstellungen, Feedback

### Deine Trainerin

## Doris Stein-Dobrinski

- Führungskräftetrainerin
- Leadership Coach
- Resilienztrainerin
- Wirtschaftsmediatorin

## Anmeldung zum Training:

„In schwierigen Gesprächen souverän bleiben und dich durchsetzen“

Einzelpreis für ein 2-tägiges Seminar: € 1250,- zzgl. MwSt.

### Persönliche Daten der Teilnehmer\*in

Vorname / Name: \_\_\_\_\_

Funktion / Position: \_\_\_\_\_

Tätigkeitsschwerpunkt: \_\_\_\_\_

Persönliche E-Mail: (für Ihre Anmeldebestätigung) \_\_\_\_\_

Fon: \_\_\_\_\_ | Mobil: \_\_\_\_\_

Seminartermin laut Website: \_\_\_\_\_ | Seminar-Ort: Großraum Erlangen/Nürnberg

### Unternehmensdaten/Rechnungsempfänger

Unternehmen / Abteilung: \_\_\_\_\_

Straße / Nummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ | Fax: \_\_\_\_\_

Branche: \_\_\_\_\_ | Steuer-Nr.: \_\_\_\_\_

Anzahl Mitarbeitende im Unternehmen: \_\_\_\_\_

### Falls gewünscht

Anmeldebestätigung an: (Name, E-Mail) \_\_\_\_\_

Rechnung an: (Name) \_\_\_\_\_

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Anmeldebedingungen erkenne ich / erkennen wir an.

Ort / Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldung bitte per Post oder per E-Mail an: mail@doris-stein-dobrinski.de an mich schicken.