

## **Gut aufgestellt für meinen beruflichen Erfolg!**

Selbständige, Frauen in Führungspositionen oder in verantwortlichen Positionen reflektieren ihre beruflichen Rollen, ihren bisherigen Weg und ihre angestrebten beruflichen Ziele in einer lebendigen Gruppe unter der Leitung von Birgitta Wildenauer.

An acht Abenden trifft sich die Gruppe monatlich für drei Stunden und erarbeitet mit der vielfältigen und kreativen Methode des Psychodramas neue Möglichkeiten, die eigene Rolle als Leiterin, verantwortliche Projektleiterin oder Selbstständige kraftvoll auszugestalten und mit Konflikten mutig und lösungsorientiert umzugehen.

## **Themen zur Bearbeitung in der Gruppe können sein:**

- Umgang mit Leitung und Macht als Frau
- Klartext reden, wenn es drauf ankommt
- freundlich, deutlich, konkret und konstruktiv kritisieren
- „Wenn ich den/die schon sehe“ - Umgang mit Kontrahenten, anstrengenden Personen
- Strategie/ Regie für schwierige Gespräche/ Verhandlungen erproben
- „Das will ich nicht mehr“ - Loslassen oder Begrenzen von hinderlichen Verhaltensmustern oder alten Rollen
- Was treibt mich eigentlich so? Auseinandersetzung mit den eigenen, inneren Antreibern
- und morgen „verkaufe“ ich mich besser - Lust an Konkurrenz und Werbung in eigener Sache
- Vision meines glücklichen „Ruhestandes“

Die inhaltlichen Schwerpunkte der einzelnen Abende orientieren sich an den Interessen der Gruppe und den konkreten Themen der Teilnehmerinnen. Die Gruppe sollte aus fünf bis maximal zwölf Frauen bestehen.

Die Leiterin wird in der ersten Sitzung die Methode des Psychodramas vorstellen und zu bestimmten Themen Einzel- und Gruppenspiele sowie Übungen vorbereiten. Sie stellt ihre Kompetenz als Supervisorin, Beraterin, Trainerin, Psychodramatikerin und eine klare Struktur für den Gruppenprozess als Rahmen für die Entwicklung der einzelnen Teilnehmerinnen zur Verfügung.

### **Teilnahmevoraussetzungen sind:**

Offenheit für eine Gruppe, Vertraulichkeit, die Lust auf Veränderung, Mut neue „Rollen“ oder Neues auszuprobieren, eigene Fragestellungen mitbringen.

Termine: montags, von **16.00 bis 19.00 Uhr**  
**18.01., 01.03., 12.04. und 03.05.2021.**

Einzelne Termine können mit dem Einverständnis der Gruppe verschoben werden. Die weiteren Termine werden in der Gruppe vereinbart.

Anmeldung telefonisch, schriftlich, oder per mail

Kosten: bis 6 Teilnehmerinnen 65,- Euro (brutto), ab 7  
Teilnehmerinnen: 60,- Euro (brutto) pro Abend/ pro Person.  
Dafür erhalten Sie eine Rechnung, die steuerlich absetzbar ist.