

# Empowerment-Workshop für Frauen: sichtbar sein und hörbar werden

Workshop (Sprache: Deutsch)

Donnerstag, 21.09.2023, 09:00 – 17:00 Uhr

Stephanie Trapp, [www.diekunsterhaltung.de](http://www.diekunsterhaltung.de)

Gästehaus W14, Drögen Hasen Weg 64, 26129 Oldenburg

Registrierung über [PE.OE](#) (Studierende per E-Mail an: [gleichstellung.fk6@uol.de](mailto:gleichstellung.fk6@uol.de))

## ABSTRACT

---

„Empowerment-Workshop für Frauen: sichtbar sein und hörbar werden / machtvoll auftreten, Durchsetzungsstärke und Schlagfertigkeit trainieren und sichern“

Durchsetzungskraft ist eine Frage der inneren und äußeren Haltung. Frauen lassen sich im verbalen Schlagabtausch immer noch leichter mundtot machen und in den körpersprachlichen Tiefstatus drängen als ihre männlichen Kollegen. Das liegt einerseits an mangelnder verbaler Schlagfertigkeit, andererseits an einer unsicheren Körpersprache- unbewusste Signale der Unterwürfigkeit, die im Moment der Konfrontation ausgesendet werden, verraten dem Gegenüber die innere Verunsicherung. Denn starke Worte wirken nur, wenn der Körper stark mitspielt.

Ziel des Seminars ist es, sich dominantes Auftreten und selbstsicheres Standhalten anzueignen, ohne die eigenen Ideale und Werte zu verraten. Wenn Sie weiterhin wertschätzend auftreten möchten, ohne gleichzeitig in die Defensive gedrängt zu werden, lohnt es, sich mit dem Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung auseinanderzusetzen, denn ein durchsetzungsstarkes Auftreten wird von den inneren Einstellungen befeuert. Das Seminar bietet praktische Übungen zur souveränen Körpersprache und verbalen Wehrhaftigkeit gegenüber Machtspielen, Manipulationen und unfairen Psychotricks.

---

Dieser Workshop ist Teil der Vortrags- und Workshopreihe

**Gender und Diversity in MINT und Medizin**

der Gleichstellungsbeauftragten der Fakultäten V und VI

(weitere Informationen [hier](#))