

Arbeitsschwerpunkte

Konfliktlösung

Kommunikation/Rhetorik

Gesprächsführung

Verhandlungsführung

Gendermainstreaming/ Männer-Frauen

Moderation

Coaching

Gestalttherapie

Teamarbeit

Berufsstrategien

Führung

Selbstsicherheit

Belastungssituationen am Arbeitsplatz

Genderkompetenz

Mediation

Assessment

Beratung

Spielregeln im Job

Feedback

Bei Interesse an Coaching und an Inhouse Seminaren bitte anfragen



**Coaching, Beratung, Mediation
und Training**

**Offene Seminare
2012/1**

Frauenkolleg Bonn

Marianne Gühlcke, Diplom Volkswirtin Gestalttherapeutin (Counselor Grad., BVPPT) Mediatorin

Tel. 0228 – 66 59 22

Email: frauenkollegbonn@t-online.de

www.frauenkollegbonn.de

Neu! Ankündigung

Weiterbildung

Coaching - Grundlagen und Methoden

140 UStd. 17, 5 Unterrichtstage

Beginn: März 2012

Leitung:

Marianne Gühlcke, Dipl. Volkswirtin, Gestalttherapeutin, Mediatorin, Coach

Marion Schwermer, Dipl. Psychologin, Supervisorin, Coach

Infos :

Bildungszentrum des Wissenschaftsladen, Bonn
Kristin Auer

Tel:- 0228-2016142

Rhetorik und Sprechwirksamkeit im Beruf

Ein Bildungsurlaub für berufstätige Frauen

Durch Übungen und Rückmeldungen, Tipps und Techniken gewinnen Sie Sicherheit Redebeiträge spontan oder vorbereitet zu halten. Redeangst und Pannen werden besprochen. Sie erhalten Hinweise zum wirkungsvollen Sprechen und zum überzeugenden Präsentieren.

Marianne Gühlcke

25.-27. 01. 2012, BU 9.00-16.00 Uhr

Anmeldung - Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Bonn,

Tel. 0228- 26 52 63

Belastungssituationen am Arbeitsplatz erfolgreich begegnen

Ein Bildungsurlaub für Männer und Frauen

Marianne Gühlcke

Konflikte, Burnout und Krankheit sind oft Folge immer höherer Belastungen am Arbeitsplatz. Sie lernen Strategien kennen, die Sie befähigen mit den unterschiedlichen Belastungssituationen umzugehen bzw. diesen vorzubeugen.

Konfliktmanagement und Kommunikation
Entspannung, Planung, mentales Training, etc.

06.-08. 02. 2012, Bildungsurlaub 9.00-

16.30 Uhr

Anmeldung - Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Bonn,

Tel. 0228- 26 52 63

Selbstpräsentation und Kommunikation

im Beruf

Ein Seminar für Frauen

Positive Selbstdarstellung, Zielstrebigkeit und das Eingehen auf den Gesprächspartner sind heute im Beruf gefragt. Lernen sie dazu, sich selbst und Ihre Beiträge angemessen zu präsentieren und Ihre persönliche Ausstrahlung zu betonen.

11.-12. 02. 2012 WE, 9.30- 17.15 Uhr

Anmeldung - Ort: VHS Komed, Köln

0221-221- 2 59 90

Selbstsicherheit ist lernbar!

Ein Seminar für Männer und Frauen

Marianne Gühlcke

In diesem Seminar lernen Sie, wie Mann oder Frau Angst vor Kritik und Schuldgefühlen überwinden und festgefahrene Gewohnheiten aufgeben kann; Bedürfnisse und Wünsche angemessen zu vertreten.

Hinweise für Ihr Verhalten und Ihre Kommunikation mit Anderen sowie Einübung positiver Verhaltensweisen lassen Sie Ihren eigen, individuellen Weg zur Selbstsicherheit finden

25. 26. 02. 2012 , WE 10.00 -17.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen
Bonn, Tel. 0228-26 52 63

Kommunikation als soziale Kompetenz

ein Seminar für Mitarbeiter/innen der Verwaltungen

Marianne Gühlcke

Sie lernen die Abläufe in der Kommunikation kennen, mit Störungen in Gesprächen umzugehen, eigene Stärken zu erkennen, Wünsche und Ideen mit den Vorgesetzten zu besprechen, mit Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz kooperativ umzugehen. Erkennen des unterschiedlichen Kommunikationsverhaltes von Frauen

und Männern. Wie schaffe ich ein günstiges Kommunikationsklima?

01. -02. 03. 2012

Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr

Rheinisches Studieninstitut, Köln,
0221 937 66-71

Nie wieder sprachlos - Small Talk im Alltag

Ein Seminar für Frauen

Marianne Gühlcke

Small Talk ist die Fähigkeit auf Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen und eine freundliche Gesprächsatmosphäre herzustellen.

Gesprächseinstiege, Regeln im Small Talk, fragen oder nicht fragen, Körpersprache, etc.

17.03. 2012, Sa. 10:00 - 17:00 Uhr, und

16.06. 2012

Ort: VHS Köln 0221-221-2 59 90

Rhetorik und Sprechwirksamkeit

Ein Bildungsurlaub für Frauen und Männer

Marianne Gühlcke

Sie erhalten die Möglichkeit sich fit zu machen für die Rede in der Öffentlichkeit. Sie lernen, sich frei zu äußern und zu argumentieren. Sie überwinden Unsicherheit und Redeblockaden, Sie vertreten Ihre Argumente strukturiert und überzeugend.

19.03-23.03 2012, BU 9.00-17.00 Uhr

Anmeldung - Ort: VHS Köln 0221-221-23302

Spielregeln und Machtspiele im Beruf

Ein Seminar für aufgeweckte Frauen

Marianne Gühlcke

Im Beruf geben trotz Frauenquote und Gender Mainstreaming nach wie vor Männer den Ton an und bestimmen die Regeln. In diesem Seminar lernen Sie Spielregeln und Machtspiele kennen und üben erfolgreiche Strategien, um Spielregeln zu nutzen und sich gegen Machtspiele zu schützen und rechtzeitig aus dem Spiel auszusteigen.

16. & 23.04. 2012, Mo. abends 18:15-21:30

Uhr

Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen
Bonn-0228-26 52 63

Coaching- und Beratungskompetenz für beratend tätige Mitarbeiter/innen ein Seminar für Mitarbeiter/innen der Verwaltungen

Marianne Gühlcke

Mitarbeiter/innen, die in unterschiedlichen Funktionen tätig sind, können in diesem Seminar professionelle Beratung und Coaching kennenlernen. Die eigene Rolle wird reflektiert, die Ziele benannt, Umgang mit Widerstand in der Beratung und verschiedene Interventionsmethoden benannt und geübt.

19.-20. 04. 2012

Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr

Rheinisches Studieninstitut, Köln,
0221 937 66-71

Selbstpräsentation-Auftreten im Beruf

Ein Seminar für Frauen

Ihre Ziele: Ihre Kompetenzen im beruflichen Feld deutlich zu machen, ihre selbstsichere, gelassene Ausstrahlung aufzubauen und zu stärken. Ihre Nutzen: Anerkennung für geleistete Arbeit, neue Aufgaben anzugehen, Bewerbungssituationen vorzubereiten, Karriereziele angehen.

21.-22. 04, 2012, WE, 10.00-17:00 Uhr

Anmeldung - Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen, Bonn,

Tel. 0228- 26 52 63

Rhetorik für den Beruf

Überzeugend sprechen in Vorträgen und Diskussionen

Ein Seminar für Frauen

Marianne Gühlcke

Optimierung der (Selbst-) Sicherheit bei Redebeiträgen, Redeangst und Redepannen, wirkungsvolles und zielsicheres Sprechen, überzeugende Präsentation, mehr Sicherheit durch Tipps, Techniken, Rückmeldungen.

28. & 29. 04. 2012 Wochenende, 9.30–17.15 Uhr

Ort: VHS Köln im Komed-

Tel: 0221-221– 2 59 90

Soziale Kompetenz Selbstsicherheit im Beruf

Ein Seminar für Frauen der Verwaltungen
Marianne Gühlcke

Selbstsicherheit ist eine soziale Kompetenz die den eigenen Handlungsspielraum erweitert, die Beziehungen in der Arbeitswelt erleichtert und die Kommunikation fördert und: Selbstsicherheit kann gelernt werden!

10.05 & 11.05. 2012 Do./Fr. 9.00 – 16.00 Uhr

Rheinisches Studieninstitut, Köln,

0221–937 66– 71

Sich selbst und andere durchschauen - zielsicher handeln

Transaktionsanalyse zum Kennenlernen
Ein Seminar für Frauen und Männer

Marianne Gühlcke

Die Transaktionsanalyse ist reich an Konzepten, die es uns erleichtern, persönliche Kommunikation und Verhaltensmuster zu verstehen.

12.–13. 05. 2012 - Wochenende 10.00 - 17.45 Uhr (18 UStd.)

VHS Köln, 0221–221 -2 59 90

Führungspraxis und Führungs-Kompetenz

Ein Seminar für Frauen

Marianne Gühlcke

Frauen können führen - das wird weiblichen Führungskräften in Leitungspositionen nachgesagt und mit Statistiken belegt.

In diesem Seminar werden Frauen ermutigt, eine Führungsposition anzustreben, die eigenen Kompetenzen in der Führungsrolle wahrzunehmen und ggf. zu verbessern. Sie lernen die Bedeutung des Mitarbeitergesprächs einzuschätzen, sowie Arbeitsgespräche und Diskussionen zu leiten.

02. & 03.06.2012, WE 10:00-17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn Tel. 0228 - 26 52 63

Abgrenzen, durchsetzen, verhandeln!

Ein Seminar für Frauen

Marianne Gühlcke

Abgrenzung und Durchsetzung werden mehr und mehr im Arbeitsleben gefordert. Gute Fähigkeiten im Bereich der Abgrenzung, Durchsetzung und Verhandlung führen zu erfolgreichen Lösungen und respektvollem Umgang miteinander. Es sind wichtige Schlüsselqualifikationen für Frauen im Arbeitsleben.

31. 03.– 01. 04. 2012, WE 10.00–17.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn—0228-26 52 63

Mehr Gelassenheit in Belastungssituationen am Arbeitsplatz—Vertiefung Ein Bildungsurlaub für Männer und Frauen

Marianne Gühlcke

Haben Sie sich schon mal mit dem Thema Belastungen am Arbeitsplatz auseinandergesetzt, stoßen aber dennoch immer wieder an Grenzen?

Wir üben den persönlichen Umgang mit Konfliktsituation, Gesprächsführung, Gelassenheitsübungen, ermitteln Ihre inneren Antreiber und wie Sie sich Erleichterung verschaffen, Gestaltübungen im Hier und jetzt und vieles mehr steht in Abstimmung mit Ihren Bedürfnissen auf dem Programm.

11.–13. 06.2012 Bildungsurlaub 9.00–16.30 Uhr

Anmeldung - Ort: VHS Köln 0221–221– 2 59 90

Selbstsicherheit - Rhetorik und Körpersprache

Ein Seminar für Männer und Frauen

Marianne Gühlcke

In diesem Seminar lernen Sie, wie Mann oder Frau Angst vor Kritik und Schuldgefühlen überwinden und festgefahrene Gewohnheiten aufgeben kann; Bedürfnisse und Wünsche angemessen

angemessen zu vertreten.

Hinweise für Ihr Verhalten und Ihre Kommunikation mit Anderen sowie Einübung positiver Verhaltensweisen lassen sie Ihren eigenen, individuellen Weg zur Selbstsicherheit finden

23.– 24.06. 2012, Sa.- So.: 10.00–16.30Uhr

Anmeldung - Ort: VHS Köln 0221–221– 259 90

Kommunikation und Gesprächsführung

Ein Bildungsurlaub für Frauen

Marianne Gühlcke

Grundlagen der Kommunikation, zielwirksame Gespräche führen, was wirkt in der Kommunikation?, Nonverbale Kommunikation, Strategien, Gesprächsleitfaden, in schwierigen Gesprächen bestehen, etc.

25.–27. 06. 2012, Mo.–Mi.. 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn Tel. 0228 26 52 63

Umgang mit Belastungssituationen am Arbeitsplatz

Ein Bildungsurlaub für Männer und Frauen

Marianne Gühlcke

Burnout, Krankheit und Konflikte sind oft die Folge immer höherer Belastungen am Arbeitsplatz. Sie lernen Strategien mit unterschiedlichen Belastungen mentaler und körperlicher Art umzugehen, bzw. vorzubeugen.

Stressbewältigung, Erkennungsmerkmale, Ursachen und Wirkungen, Konfliktmanagement und Kommunikation

Entspannung, Planung, mentales Training

02.–06. 07.2012 Bildungsurlaub 9.00–16.30 Uhr

Anmeldung - Ort: VHS Köln 0221–221– 2 59 90

2011–2. Halbjahr

Kommunikation und Genderkompetenz

Ein Seminar für Frauen der Verwaltungen

Marianne Gühlcke

Gute Kommunikation am Arbeitsplatz erleichtert die Arbeitsabläufe und hilft Zeit zu sparen. Genderkompetenz auf der Kommunikationsebene bedeutet, Bewusstsein darüber zu entwickeln, wie Sprache und persönliche Kommunikationsmuster jeweils Männer und Frauen beeinflussen.

06. & 07. September 2012 Do./Fr. 9.00 – 16.00 Uhr

Rheinisches Studieninstitut, Köln, 0221– 93766–71

Älter werden im Beruf

Ein Seminar für Frauen der Verwaltungen

Marianne Gühlcke

Die demographische Entwicklung und die Verlängerung der Lebensarbeitszeit bedeutet für viele Frauen bis zum 65. Lebensjahr zu arbeiten. Das kann durchaus auch eine Freude sein. Wie kann frau sich das Erwerbsleben so gestalten, dass es eine Herausforderung und Freude ist?

08.–09. 11. 2012, Do./Fr. 9.00 – 16.00 Uhr

Rheinisches Studieninstitut, Köln,

Tel: 0221– 93766–71

Kommunikation als soziale Kompetenz

ein Seminar für Mitarbeiter/innen der Verwaltungen

Marianne Gühlcke

Sie lernen die Abläufe in der Kommunikation kennen, mit Störungen in Gesprächen umzugehen, eigene Stärken zu erkennen, Wünsche und Ideen mit den Vorgesetzten zu besprechen, mit Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz kooperativ umzugehen.

22. –23. 11. 2012 Do. Fr. 9.00 – 16.00 Uhr

Rheinisches Studieninstitut, Köln, 0221 937 66-71