Als Bäuerin sichtbar werden und Gehör finden!

Dr. Katrin Zechner, Staatspreisträgerin für Erwachsenenbildung und selbst Bäuerin in der Steiermark, zeigt Maßnahmen auf, wie sich Frauen gut positionieren, genug Raum erhalten und vor allem hörbar und sichtbar werden. Dabei geht es vorrangig um die eigene Einstellung und damit das Bild, das Bäuerinnen und Bauern nach außen tragen. “Frauen sind sehr kritisch sich selbst gegenüber und sprechen 20 Mal häufiger über ihre Schwächen als über die Stärken“, so Zechner. Die Referentin bietet auch wertvolle Tipps u.a. zu Körperhaltung, Kleidung sowie Wortmeldungen bei Sitzungen.

Inhalte:
- Mein Auftritt und meine Wirkung (Fremdbild – wie sehen mich andere?)
- Präsenz und Sichtbarkeit
- Sich der eigenen Stärken bewusst werden und nach außen vertreten
- kraftvoll zu sich selber stehen
- Körpersprache

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	44,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 22,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen

Verfügbare Termine