

# Das Eigene erkennen und persönlichen Erfolg leben

Ein Orientierungsweg für Frauen im Beruf

Leitung: Marlin Voß und Susanne Skandera  
Coaching mit Harriet Kretschmar



Trigon Entwicklungsberatung  
Unternehmensentwicklung und  
Konfliktmanagement GmbH  
Kaulbachstraße 1a  
80539 München, Deutschland  
T: +49 (89) 24 20 89 90  
F: +49 (89) 24 20 89 99  
trigon.muenchen@trigon.de  
www.trigon.de

 **Trigon** | ACADEMY  
Entwicklungsberatung



## Ziele

- Sie entwickeln ein geschärftes Bewusstsein für weibliche Grundprägungen und deren Einfluss auf Ihr Leben.
- Sie werden sich des eigenen Standpunkts in Biographie und Wirkungsfeld bewusst und erkennen und nutzen Ihre Stärken.
- Sie reflektieren typisch weibliche Sozialisation und erlerntes Verhalten von Frauen in Gesellschaft und Wirtschaft speziell in Bezug auf Kommunikation.
- Sie führen sich selbst und andere bewusst und präsent im vollen Alltag und achten darauf Ihre Balance zu halten.
- Sie erweitern Ihren persönlichen Verhaltensspielraum im Berufsleben und werden noch wirksamer in Bezug auf das Erreichen Ihrer Ziele.

## Teilnehmerinnenkreis

Fach- und Führungskräfte aus Unternehmen, Non-Profit-Organisationen, Schulen und Verwaltungen, Freiberuflerinnen, Gewerbetreibende etc., mit und ohne Kinder...

Das Seminar ist für 10-14 Teilnehmerinnen konzipiert.

# Inhalte

## **Modul 1: Weibliche Lebensphasen und die eigene Biographie reflektieren sowie weibliche Kommunikation und ihre Wirkung im männlich dominierten Umfeld verstehen**

- Die typischen Phänomene weiblicher Lebensphasen verstehen
- Sich selbst in der eigenen Biographie verorten sowie Rück- und Ausschau halten
- Typische weibliche und männliche Kommunikationsmuster verstehen
- Den eigenen Kommunikationsstil reflektieren und eine situative Änderung desselben üben
- Tools zur Durchsetzung in männlich dominierten Umfeldern kennen und anwenden lernen

Leitung: Marlin Voß  
Coaching Möglichkeit bei Harriet Kretschmar

## **Modul 2: Sich selbst und andere präsent und bewusst führen, eine persönliche Vision und Ziele entwickeln**

- Weibliche Selbstführung im vollen Alltag reflektieren und vertiefen
- Achtsamkeit, Präsenz und Bewusstheit im beruflichen Umfeld und in der Führung trainieren
- Vor dem Hintergrund der Rollenvielfalt eine persönliche Vision für die nächsten Jahre entwickeln und konkrete Maßnahmen dazu definieren
- Eigene Ziele und Handlungsoptionen für den beruflichen Alltag formulieren
- Methoden zum schnellen Finden der eigenen Mitte kennen und anwenden lernen

Leitung: Susanne Skandera  
Coaching Möglichkeit bei Harriet Kretschmar

# Arbeitsformen

•Kurzpräsentationen zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen •Vermittlung und Üben von zentralen Methoden, z.B. in der Kommunikation •Einzelarbeit, Gruppenarbeit in wechselnder Zusammensetzung •Bearbeiten von Beispielsituationen aus der Praxis der TeilnehmerInnen • Rollenspiele • Kreative Übungen •Bewegungsübungen • Körperarbeit • Meditation •Erfahrungsaustausch untereinander •Feedback •Lern-Duos •Lerntagebuch.

Der Erfahrungshintergrund der Teilnehmerinnen wird in die Bearbeitung der jeweiligen Themen stets mit einbezogen.

Die Lern-Duos bilden eine feste Einheit des Seminars und ermöglichen ein gemeinsames Lernen auch zwischen den Modulen.

Persönliches Coaching in einem 1:1 Setting kann zwischen den Modulen bei Harriet Kretschmar wahrgenommen werden. Im Laufe der Workshops haben Sie die Möglichkeit sie persönlich kennen zu lernen. Sie können sich für eine Teilnahme mit oder ohne eine Coaching-Einheit entscheiden. Coaching Termine vereinbaren Sie mit Harriet Kretschmar individuell.

## Trainerinnen



**Marlin Voß, Dipl.-Oec.**  
Trigon Entwicklungsberatung

Geboren in Lich. Studium der Ökonomie in Klagenfurt und Wuppertal. Auslandsaufenthalt in Neuseeland. 10 Jahre Berufserfahrung im Prozess- und Projektmanagement großer Konzerne (Microsoft, Volkswagen, E.ON u.a.). Als Senior-Projektleiterin von diversen Veränderungsprojekten verantwortlich gewesen für Planung, Steuerung und Kontrolle in den Dimensionen Inhalt, Zeit und Ressourcen. Aus- und Weiterbildungen in Organisationsentwicklung, Projektmanagement und Coaching. Seit 2012 selbstständige Beraterin. Seit 2015 Gesellschafterin bei Trigon München. Verheiratet, zwei Kinder, lebt in München.  
Kontakt: [marlin.voss@trigon.de](mailto:marlin.voss@trigon.de)



**Susanne Skandera, Dr. phil., M.A.**  
Trigon Entwicklungsberatung

Geboren in Konstanz. Studium der Politikwissenschaft, Anglistik und Romanistik. M.A. Leicester University. Promotion, Forschungs- und Lehrtätigkeit an der Universität Freiburg. Über 15 Jahre Erfahrung als Trainerin und Beraterin in der Personal- und Organisationsentwicklung. Vier Jahre Managerin für Personal- und Führungskräfteentwicklung bei einem deutschen Energiekonzern. Seit 2003 selbstständig. FH-Dozentin für Personalentwicklung am Management Center Innsbruck. Gesellschafterin bei Trigon München seit 2007. Aus- und Weiterbildungen in systemischer Beratung, Konfliktmanagement und Mediation, Gruppendynamik, personenzentrierter Gesprächsführung und Organisationsentwicklung. Verheiratet, zwei Töchter, lebt in Innsbruck.  
Kontakt: [susanne.skandera@trigon.de](mailto:susanne.skandera@trigon.de)



**Harriet Kretschmar, Dipl.-Kfm., Dr. oec. publ.**  
Trigon Entwicklungsberatung

Geboren in München. Studium der Betriebswirtschaftslehre, 10 Jahre Personal- und Organisationsentwicklung in bayerischem Industriekonzern, 4 Jahre Linienfunktion in Personalreferat und Recruiting, seit 2001 selbstständige Unternehmensberaterin, seit 2002 Gesellschafterin der Trigon Entwicklungsberatung in München, abgeschlossene Weiterbildungen in gestalttherapeutischer Psychotherapie und Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie, Fortbildungen in Organisationsentwicklung, Mediation, Coaching, Psychodiagnostik, und Schauspiel. Zertifizierte Coach der International Coach Federation (PCC). Zertifizierte Coach nach ISO 17024. Lebt in München, verheiratet, 2 erwachsene Töchter.  
Kontakt: [harriet.kretschmar@trigon.de](mailto:harriet.kretschmar@trigon.de)



## Das Eigene erkennen und persönlichen Erfolg leben

### Termine

Modul 1: Do. 27.04.2017 10.00 Uhr bis Fr.28.04.2017 17.00 Uhr

Modul 2: Do. 08.06.2017 10.00 Uhr bis Fr.09.06.2017 17.00 Uhr

### Ort

In den Seminarräumen von  
Trigon Entwicklungsberatung  
Kaulbachstraße 1a  
D-80539 München

Getränke und Verpflegung in den Pausen sind im Preis enthalten.

Übernachtung bitte selbst organisieren. Gerne geben wir Ihnen Tipps für Hotels und Pensionen in jeglicher Preiskategorie in der Nähe unseres Büros.

### Kosten und Stornobedingungen

EUR 500 EUR zzgl. gesetzl. MwSt. pro Modul des Seminars ohne Coaching

EUR 900 EUR zzgl. gesetzl. MwSt. für 2 Module des Seminars ohne Coaching

EUR 650 EUR zzgl. gesetzl. MwSt. pro Modul des Seminars mit 1 Coaching-Sitzung

EUR 1.150 EUR zzgl. gesetzl. MwSt. für 2 Module des Seminars mit je 1 Coaching-Sitzung

Bei Abmeldung nach verbindlicher Anmeldung bis zum 01.03.2017 werden EUR 100 EUR Bearbeitungsgebühren abgerechnet. Bei Abmeldung nach dem 01.03.2017 sind 100 % des Gesamtbetrages zu zahlen. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme am Seminar geeignete Person genannt wird.

Für Ihre **Anmeldung** verwenden Sie bitte die nächste Seite.

# Anmeldung

Bitte diese Seite kopieren und senden / faxen an:

Trigon Entwicklungsberatung Unternehmensentwicklung  
und Konfliktmanagement GmbH  
Kaulbachstraße 1a  
D-80539 München  
F: +49 (89) 24 20 89 99, trigon.muenchen@trigon.de

## Das Eigene erkennen und persönlichen Erfolg leben

Ort: Seminarräume Trigon Entwicklungsberatung, München  
Leitung: Marlin Voß und Susanne Skandera mit Harriet Kretschmar

- verbindliche Buchung Modul 1
- verbindliche Buchung Modul 1 mit 1 Coaching
- verbindliche Buchung Modul 2
- verbindliche Buchung Modul 2 mit 1 Coaching

### Absender

TeilnehmerIn (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)		
Straße und Hausnummer (privat)		PLZ, Ort(privat)
Telefon (privat)	Fax (privat)	E-Mail (privat)
Firmenname und Adresse		
Telefon (Firma)	Fax (Firma)	E-Mail (Firma)
Ihre UID ( für Teilnehmer/Firma aus Österreich)		

Rechnung senden an (bitte angeben!):

- Privatadresse
- Firmenadresse
- andere Adresse, und zwar:

Ich melde mich verbindlich an und anerkenne die in dieser Beschreibung angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen sowie die AGB für Seminare, die auf [www.trigon.de](http://www.trigon.de) publiziert sind

Datum / Unterschrift der Teilnehmerin

Datum / Unterschrift der/des Vorgesetzten  
(bei Rechnungslegung an die Firma)