

## 17.10.2018 | Raus aus der Deckung: Sich abgrenzen und durchsetzen

Referentin: Gabi Brede

Zeitraum: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Forum universitatis 3, Besprechungsraum der PE, Raum 00-303

Die vielen unterschiedlichen Situationen im Arbeitsalltag stellen unsere Durchsetzungskraft immer wieder auf die Probe: Da sind zum einen Ideen und Interessen, für deren Realisierung Sie Durchsetzungsvermögen benötigen. Zum anderen gilt es, in Meetings oder auf Konferenzen den eigenen Standpunkt nachdrücklich zu vertreten, sich situationsgerecht zu positionieren und gekonnt Grenzen zu setzen. Mit einer guten Portion Selbstsicherheit, angereichert durch Ihre fachlichen Kompetenzen, und durch kraftvolle Gesprächsstrategien steigern Sie Ihre Chancen auf mehr Biss und Durchsetzungsvermögen.

In diesem Workshop sind Sie eingeladen, unterschiedliche Herangehensweisen für mehr Durchsetzungsstärke auszuprobieren und Ihre Ideen selbstverständlicher zu vertreten. Ziel ist es, dass Sie eine zufriedenstellende Balance zwischen sich einlassen und sich abgrenzen, durchsetzen und kooperieren finden.

### Inhalte

- Positive Präsenz: sich mit mehr Leichtigkeit Gehör verschaffen und für Sichtbarkeit sorgen
- Selbstbehauptung in Wettbewerbssituationen
- »Die Idee geht auf mein Konto«: Stellung beziehen bei Ideenklau
- Respektvoller Umgang miteinander: Grenzen ziehen, Revierverhalten
- »Von meinem Standpunkt aus betrachtet«: Gefestigt in die Diskussion gehen
- Nur nicht verunsichern lassen: mit Störungen oder Provokationen selbstbewusst umgehen
- Die Situation im Griff behalten: So gelingen Statusspiele

**Online-Anmeldung** unter <https://gleichstellung.uni-mainz.de/anmeldung-id-3333/>  
**Nähere Informationen:** Sabine Morweiser, Monika Stegmann | Forum universitatis 3, 00-402 und 02-329 | [prowewin@uni-mainz.de](mailto:prowewin@uni-mainz.de) | <https://gleichstellung.uni-mainz.de/> | Tel. 06131/39-25783