



Co-funded by  
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



# CoachingHer: Coaching for Empowerment and Success

## *Schulungskurs für Mütter*

### *Leitfaden für Trainer*

## Lektion 4

### *Kommunikations- & Verhandlungskompetenzen*

Das Projekt CoachingHer geht auf die Erkenntnis zurück, dass viele Frauen, insbesondere berufstätige Mütter oder Arbeitssuchende, vor der schwierigen Entscheidung stehen, Beruf und miteinander zu vereinbaren. In vielen Fällen schränken das Fehlen einer angemessenen Sozialpolitik und das Fortbestehen traditioneller kultureller Normen die Karrierechancen von Frauen ein und zwingen sie, ihre beruflichen Ambitionen aufzugeben oder ihr berufliches Engagement zu reduzieren.

Unser Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Frauen weiterhin arbeiten und ihre Ambitionen verfolgen können, ohne sich zwischen Karriere und Familie entscheiden zu müssen. Das Projekt konzentriert sich auf zwei europäische Länder, Italien und Deutschland, mit unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten, die jedoch mit ähnlichen Herausforderungen hinsichtlich der Rolle der Frau auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft konfrontiert sind.

In einem Kontext, in dem Frauen mit zahlreichen Hindernissen beim Zugang zu Macht- und Verantwortungspositionen konfrontiert sind, bietet CoachingHer eine konkrete Lösung; die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, Führungs-, Zeitmanagement- und Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln, die für die erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen von Beruf und Familie entscheidend sind.

*Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.*



### 1. Vorstellung des Themas „Kommunikations- & Verhandlungskompetenzen“ (10 Min)

- Ziel der Einheit: Die Teilnehmerinnen sollen klare und effektive Kommunikationsmöglichkeiten mit Arbeitgebern, Kolleg\*innen und Familie beherrschen. Sie werden Durchsetzungsvermögen und Konfliktlösungen anwenden können und den respektvollen Umgang mit anderen Menschen thematisieren.

### 2. Einstieg: Was bedeutet Themas „Kommunikations- & Verhandlungskompetenzen für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
- „Wie verhandelst und kommunizierst du in deinem Alltag?“
- „Was behindert dich dabei am meisten im Tagesablauf?“
- Gemeinsames Sammeln typischer Herausforderungen von Müttern

### 3. Impuls: Grundlagen Kommunikations- & Verhandlungskompetenzen (25 Min)

Kurze Präsentation (mit PowerPoint oder Flipchart)

A. Kommunikationskompetenzen:

- Aktives Zuhören
- Klarheit und Präzision
- Empathie und emotionale Intelligenz

B. Verhandlungskompetenzen:

- Erkennen und Formulieren von Interessen
- Kompromissbereitschaft
- Überzeugungskraft

### 4. Übung: Kommunikations- & Verhandlungskompetenzen (20 Min)

- Rollenspiele an Fallbeispielen
- Gruppenarbeit: Reflexion auf sachlicher, sozialer und individueller Bezugsebene
- Ziel: Souveränität für die eigene Person entwickeln

### 5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

### 6. Austausch: Reflexion zur Übung (20 Min)

- Gruppenarbeit: Meine Gesprächsherausforderung

### 7. Tools & Tipps (15 Min)

- Verinnerlichen durch tägliches Wiederholen
- Thematisieren (Üben) in der Familie (sicherer Rahmen)

### 8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Was will ich konkret umsetzen?“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- Arbeitsblatt austeilen (digital oder Papier)
- Optional: Einladung zur WhatsApp-/Telegram-Gruppe zum weiteren Austausch