



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 9

# *Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen*

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 „Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen“ (10 Min)

- Ziel der Einheit: Die Teilnehmerinnen sollen klare Grenzen setzen können, um sich nicht zwischen Job & Familie aufzureiben. Sie bekommen eine gesunde Selbstmotivation und Selbstreflektion

### 2. Einstieg: Was bedeutet „Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen“ für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
  - „Wie sehe ich mich?“
  - „Wie sehen mich andere?“
- Gemeinsames Sammeln typischer Herausforderungen von Müttern

### 3. Impuls: Grundlagen von „Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen“ (25 Min)

Kurze Präsentation (mit PowerPoint oder Flipchart)

#### A. Selbstbewusstsein:

- Selbstakzeptanz
- Sicheres Auftreten
- Entscheidungsfähigkeit

#### B. Durchsetzungsvermögen:

- Klarheit in der Kommunikation
- Grenzen setzen
- Konfliktbewältigung

### 4. Austausch: „Mein Erfolgsprofil“ mit Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen“ (20 Min)

- Gruppengespräch:
  - „Wie macht Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen das persönliche und berufliche Leben leichter?“
  - „Was muss dafür getan werden?“
- Ziel: Stärkung der persönlichen und fachlichen Kompetenz

### 5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

### 6. Übung: „Durchsetzen im Alltag“ (20 Min)

- Rollenspiel:
  - Praxisübung in Kleingruppen
- Auswertung mit den Teilnehmerinnen

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

- Regelmäßige Selbstreflexion: Fortschritte & Hindernisse

### 8. Abschlussrunde (10 Min)

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