Informationen kompakt

Termin: 08. – 10.06.2026
Mo. – Fr. von jeweils 09.30 – 17.30 Uhr
Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten:
365,00 € für Selbstzahlende
470,00 € für NGO/gemeinnützige Organisationen
600,00 € Firmenpreis

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-rücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Anmeldung online unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Wir über uns

IndiTO - Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungs-leistungen für **Indi**viduen, **T**eams und **O**rganisationen.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegel-verbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Heraus-forderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter **www.indito.de**
Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

Deine Stimme zählt

Selbstsicher auftreten – jenseits von Perfektionismus, Selbstzweifeln und Anpassung

08. – 10.06.2026

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Viele Frauen spüren den inneren Ruf, mehr zu sagen, klarer zu führen und stärker präsent zu sein – doch gleichzeitig wirken innere Hürden: die Angst vor Bewertung, die Sorge „zu viel“ zu sein oder ein perfektionistischer Anspruch, der lähmt.

Dieses dreitägige Seminar lädt dazu ein, den eigenen Ausdruck, die innere Stimme und das verkörperte Führungsbewusstsein neu zu entdecken – mit Raum für Reflexion, Stärkung und konkretes Ausprobieren.

Im Mittelpunkt steht das Konzept des „Playing Big“ nach Tara Mohr: Es geht nicht darum, laut oder perfekt zu sein – sondern aus der eigenen inneren Wahrheit heraus zu führen. Mutig. Klar. Echt.

Seminarziele

- Die eigene innere Kritikerin erkennen – und entmachten
- Die „innere Mentorin“ aktivieren: Zugang zu innerer Führung und Klarheit
- Perfektionismus als Schutz erkennen – und Schritt für Schritt loslassen
- Präsenz, Stimme und Körpersprache bewusst einsetzen
- Feedback annehmen, ohne sich zu verbiegen
- Sichtbarkeit üben – im eigenen Tempo, im eigenen Stil
- Mut zu Entscheidungen und echtem Ausdruck entwickeln

Inhalte (Auswahl)

- Arbeit mit inneren Anteilen: Kritikerin vs. Mentorin
- Selbstzweifel transformieren – Methoden aus Coaching und Embodiment
- Storytelling & Präsenz: Wie wir mit Worten (und ohne) führen
- Die Kunst des „Leaps“: kleine Schritte statt großer Pläne
- Stimme & Körper als Ressource für Sicherheit und Ausdruck
- Emotionen halten – und kraftvoll durch sie führen
- Peer-Coaching in Dyaden: Feedback, Resonanz und Sichtbarkeit

„Wenn Frauen sich selbst kleinhalten, schwächen sie das Feld. Wenn sie sich zeigen – in Würde und Wahrheit – wird kollektive Kraft spürbar.“

Methoden

- Impulse & Reflexionsübungen nach Tara Mohr
- Schreibübungen, Journaling, inneres Dialogisieren
- Embodiment & Körperwahrnehmung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Stimm- und Präsenzarbeit (auch für leise Stimmen!)
- Übungen zur Selbstführung, Klarheit & Entscheidungsstärke
- Austausch in Kleingruppen, Dyaden, Plenum
- Kreative Zugänge: Symbolarbeit (Krone, Schlüssel, innere Räume)

Dozentin

Annett Zupke hört nicht nur auf Worte – sondern auf das, was dazwischen wirkt. Mit über 20 Jahren Erfahrung in der Gewaltfreien Kommunikation und einem feinen Gespür für innere Dynamiken begleitet sie in diesem dreitägigen Bildungsurlaub Menschen darin, ihre eigene Stimme zu finden und ihr zu vertrauen – jenseits von Perfektionismus, Selbstzweifeln und Anpassung.