

Gesprächs- und Fortbildungsangebot für Frauen

Workshop für interessierte betroffene Frauen vorwiegend aus dem Bistum Münster

Thema der Veranstaltung: Raus aus der Sprachlosigkeit Teil II

Moderatorin: Susanne Bintz, Dipl.Päd., Kommunikationstrainerin / Coach

Zeit: Freitag, 06.02.2026; 15.00 Uhr – 17.30 Uhr

Raum: Geschäftsstelle des UAK Münster e.V., Krummer Timpen 63 a, 48163 Münster

<u>Zeit</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Moderation</u>
15:00 Uhr – 15:10 Uhr	Ankommen / Begrüßung Zusammenfassung des Workshops vom 07.11.2025	Susanne Bintz und Melanie Hach
15:10 Uhr – 15:30 Uhr	Austausch / Reflexion: Welche Situationen habe ich erlebt / beobachtet in den letzten Wochen – - - Wie habe ich reagiert? - Was ist mir gut gelungen? - Was möchte ich verstärken?	Susanne Bintz
15:30 Uhr – 16:00 Uhr	Gesprächsstrategien: 1. Das eigene Ziel festlegen -Konflikt eingehen oder vermeiden? - Überzeugen wollen? - Haltung zeigen / Gesunder Egoismus 2. ICH-Botschaften senden 3. Killerphrasen erkennen / entlarven	Susanne Bintz
16:00 Uhr – 16:10 Uhr	PAUSE	
16:10 Uhr – 17:20 Uhr	Übungen: Kontern - Muster durchbrechen - im Erwachsenen-Modus agieren - Humor?	Susanne Bintz
17:20 Uhr – 17:30 Uhr	Feedback - Wünsche - Anregungen	Susanne Bintz und Melanie Hach
17:30 Uhr	Ende der Veranstaltung	