Ansprechpartner: Stephan Bürger
Telefon: 05681 775-1545
E-Mail: presse@schwalm-eder-kreis.de

19.11.2026

Online Seminar für Frauen: Raus aus dem People Pleasing

Authentisch auftreten, Erwartungen loslassen, Stärke entwickeln. Das Büro für Frauen und Chancengleichheit des Schwalm-Eder-Kreises bietet am Montag, den 07.12.2026 von 18:00-20:00 Uhr, einen kostenfreien Online-Workshop für Frauen zum Thema „People Pleasing“ an.

Wie die Veranstalterinnen erläutern, werden Frauen häufig darauf geprägt, es allen recht zu machen. Dieses sogenannte „People Pleasing“ wird oft belohnt – durch Anerkennung, Zugehörigkeit oder Konfliktvermeidung. Doch langfristig führt dieses Muster dazu, dass eigene Bedürfnisse in den Hintergrund treten.

Ein geschützter Raum ermöglicht es, diese Prägungen zu erkennen und neue Strategien zu entwickeln. Mit Coachingmethoden, speziellen Techniken und praktischen Übungen wird authentisches Auftreten erfahrbar. Die Veranstaltung ist für Frauen, die sich weniger verbiegen, mehr für sich einstehen und selbstbewusster auftreten möchten.

Inhalte des Abends sind der Ursprung von People Pleasing, Muster erkennen zu lernen, die eigene Körpersprache zu stärken und ein Praxistraining für souveräne Kommunikation.

Referentin der Veranstaltung ist Sepideh Farman, Systemische Coachin & Trainerin aus Frankfurt am Main. Das Seminar findet als Kooperationsveranstaltung mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. statt.

Interessierte können sich über die Homepage des Landkreises unter www.schwalm-eder-kreis.de im Veranstaltungskalender anmelden.

Nähere Informationen gibt’s außerdem beim Büro für Frauen und Chancengleichheit des Landkreises unter 05681-775 1570 (Bärbel Spohr) oder per Email unter frauenbuero@schwalm-eder-kreis.de