



# Portfolio

## Vorträge und Workshops für Frauen



Sehr geehrte Organisatoren,  
Sehr geehrte Organisatorinnen,

**unten stehend sehen Sie meine Vorträge und Workshops  
speziell für Frauen. Je nach Zielgruppe und Veranstaltung sind  
in Absprache auch andere Themen möglich.**

Bitte sprechen Sie mich sehr gerne darauf an.

Herzlichst Ihre  
Sabine Jung-Baß



015772027615



Pfänderstrasse 7/1  
88074 Meckenbeuren



sabine@jung.bass.de



# Portfolio

## Vorträge und Workshops



### Motivationsvortrag

**„Die Dicke auf dem Rennrad – dann aber, ist jetzt.“**

Inhalte:

(siehe Speakerinnen-Profil auch im Download-Bereich zu finden)

- Hindernisse überwinden
- Grenzen setzen
- warum es sich lohnt mutig zu sein
- Selbstbewusstsein von Frauen stärken

Dauer: ab 45 min und je nach Kundenwunsch



015772027615



Pfänderstrasse 7/1  
88074 Meckenbeuren



sabine@jung.bass.de



# Portfolio

## Vorträge und Workshops 2023



### Workshop

„Die Dicke auf dem Rennrad – dann aber, ist jetzt.“

Schwerpunktthema wählbar: Hindernisse überwinden, Grenzen setzen, Komfortzone verlassen.

Dauer: je nach Kundenwunsch

Nach diesem Workshop wissen die Teilnehmerinnen:

- was die Komfortzone ist.
- warum es sich lohnt, über sich hinauszuwachsen.
- wie sie dieses Wissen in ihrem Arbeitsalltag anwenden können.

Arbeitsformen: Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit



015772027615



Pfänderstrasse 7/1  
88074 Meckenbeuren



sabine@jung.bass.de



## PORTFOLIO VORTRÄGE UND WORKSHOPS 2022



### Workshop

**Hinein ins pralle Leben mit mehr  
Selbstbewusstsein.  
Ein Workshop für Volweiber.**

Schwerpunktthema:  
Selbstbewusstsein braucht Mut.  
Entwicklung von Körpermut  
Glaubenssätze

Nach diesem Workshop wissen die Teilnehmerinnen:

- was die Komfortzone ist.
- warum es sich lohnt, über sich hinauszuwachsen.
- wie sie negative innere Dialoge stoppen können

Arbeitsformen: Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit



015772027615



Pfänderstrasse 7/1  
88074 Meckenbeuren



sabine@jung.bass.de



## PORTFOLIO VORTRÄGE UND WORKSHOPS 2022



### Workshop

## „Scheiter heiter“ – Mit Humor und Leichtigkeit in die Sichtbarkeit

Um im beruflichen Kontext gesehen zu werden, muss frau sich sichtbar machen. Oft tun Frauen sich aber genau damit schwer. Sich in den Mittelpunkt zu stellen und sich gut zu verkaufen, diesen Wert teilen Frauen oft nicht. Wie dies gelingen kann, darum soll es in diesem Workshop gehen.

Nach diesem Workshop wissen die Teilnehmerinnen:

- warum es wichtig ist, sichtbar zu werden.
- welche Hemmnisse es dabei gibt.
- wie man erste einfache Schritte umsetzen kann.

Arbeitsformen: Theoretische Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit



015772027615



Pfänderstrasse 7/1  
88074 Meckenbeuren



sabine@jung.bass.de



## PORTFOLIO VORTRÄGE UND WORKSHOPS 2022



### Workshop

#### „Mut tut gut“ – Konfliktraining für Frauen

Sind Männer mutiger und Frauen friedfertiger? Kennen Sie das Gefühl, nicht wirklich zu dem zu kommen, was Sie wollen? Welches Konfliktverhalten wenden Sie als Frau an und wie wirkt dieses auf andere? Was steckt dahinter? Wie kann es gelingen, lösungsorientiert und menschlich zu reagieren?

Nach diesem Seminar wissen die Teilnehmerinnen:

- was ein Konflikt ist.
- welcher Konflikttyp sie sind.
- das geschlechtsspezifische Verhalten in Stresssituationen.
- neue Wege im Umgang mit Konflikten.

Arbeitsformen: Theoretische Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit



015772027615



Pfänderstrasse 7/1  
88074 Meckenbeuren



sabine@jung.bass.de