

Erfolgsfaktor Frau

Management-Training für weibliche Führungskräfte und Unternehmerinnen

Die Trainings

Zielgerichtet vorankommen (Anke Tielker)

„Wir alle wollen unsere privaten und beruflichen Ziele im Leben erreichen“ – Dieser Satz ist uns allen bekannt. Ist dies Realität oder Wunschvorstellung? Recherchen bei Führungskräften ergaben: Viele MÖCHTEN gerne ihre Ziele erreichen, jedoch fehlen ihnen die geeigneten Werkzeuge, um zielgerichtet zu handeln. Sie **reagieren**, obwohl ihnen und ihrem Team ausreichend Potential zur Verfügung steht, um schon im Vorfeld zu agieren. Dieser Seminartag hält dagegen: Agieren statt **reagieren** und motivieren durch Vorbildfunktion im Berufs- und Privatleben ist das Ergebnis. Die Teilnehmerinnen entwickeln den Zielblick anhand kreativer Methoden, um ihre beruflichen Perspektiven einzuschätzen, strategisch zu planen und umzusetzen. Das Seminar liefert praxistaugliche Werkzeuge, die auf dem Weg zum Ziel jederzeit erfolgreich angewendet werden können.

Mehr Raum für Erfolg – optimales Zeitmanagement (Anke Tielker)

Termine, Termine, Termine. Wer heute erfolgreich sein will, steht oft unter Druck und muss seine Kapazitäten systematisch und klug einsetzen. Der Arbeitstag einer Führungskraft oder einer erfolgreichen Selbständigen endet selten um 18 Uhr. Termine, Besprechungen und Sitzungen, Firmenreisen und Geschäftsessen: Oft schneiden einem Überstunden und Meetings die Luft ab. Wer heute im Beruf erfolgreich sein will, muss die eigenen Ressourcen systematisch und klug einsetzen. Zeitmanagement ist das systematische und disziplinierte Planen von Zeit. Eine effektive Selbstorganisation ist nicht nur unerlässlich für den beruflichen Erfolg, sie trägt auch entscheidend zu einem glücklichen und zufriedenen Leben bei. Das Seminar vermittelt den wertschätzenden Umgang mit Zeit. Analysiert wird das persönliche Verhalten mit dem Ziel, das eigene Zeitmanagement in den verschiedenen Bereichen erfolgreich zu optimieren. Unterschiedliche Zeittypen brauchen individuelle Strategien, um Zeit zu sparen. Stärken und Schwächen werden aufgedeckt, Lösungsansätze

Erfolgsfaktor Frau

Management-Training für weibliche Führungskräfte und Unternehmerinnen

erarbeitet und Zeitfresser eliminiert. Die Folge: mehr Gelassenheit und Erfolg im beruflichen und privaten Leben.

Selbst und sicher (Dr. Petra Feind-Zehr)

Frauen müssen sich erst einmal beweisen, bevor sie anerkannt werden. Ein Mann ist für seinen Beruf tauglich, bis er sich als untauglich erwiesen hat. Eine Frau ist für ihren Beruf untauglich, bis sie sich als tauglich erwiesen hat. Nicht selten zweifelt sie selbst an sich mehr als andere. Im Seminar lernen die Teilnehmerinnen, ihr eigenes Potential auszuschöpfen. Sie gehen mit mehr Wissen, Energie und Neugier an die private und berufliche Selbstverwirklichung. (Doppel-)belastung und Mühen des Alltags fordern achtsam und respektvoll mit eigenen Bedürfnissen umzugehen. Wichtig ist, Schwächen zu erkennen und Stärken zu vermehren, Selbstzweifel zu überwinden, dem inneren Kritiker Paroli zu bieten, Energiekiller zu identifizieren und Energiespender zu nutzen. Der Effekt: Mehr Selbst – Vertrauen, Selbst - Wert und Selbst - Bewusstsein.

Stresskompetenztraining (Dr. Petra Feind-Zehr)

Führungskräfte, Selbständige und Menschen in helfenden Berufen sind besonders Stress- und Burn-Out -gefährdet. Mittlerweile hat sich gezeigt, dass hiervon ebenso alle anderen Berufsgruppen betroffen sind. Auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf führt zu Überlastungs- und Erschöpfungszuständen. Stresskompetenztraining bietet die Möglichkeit, äußere Belastungen zu analysieren, die innere Auffassung auf Stressrelevanz zu überprüfen, selbstschädigende Überzeugungen zu verändern, hilfreiche Möglichkeiten zur aktiven und passiven Regeneration kennen zu lernen und zu nutzen. Neben Wissensvermittlung stehen Übungen und Analysen zu konkreten Fragestellungen im Vordergrund. Erlebnisorientierte Einheiten zur Regenerationskompetenz runden das Programm ab.

Erfolgsfaktor Frau

Management-Training für weibliche Führungskräfte und Unternehmerinnen

Überzeugend auftreten und präsentieren (M.A. Antje Diller-Wolff)

Frauen stehen meist unter einem größeren Beweisdruck als ihre männlichen Kollegen. Im Business müssen sie die besseren Männer sein - dann jedoch wirft man ihnen vor, dass sie vermännlichen. Ist die weibliche Führungskraft schlagfertig, hat sie Haare auf den Zähnen. Zeigt sie ihre Gefühle, ist sie eine Heulsuse. Beherrscht sie sich, ist sie ein Eisberg. Arbeitet sie lang und hart, ist sie mit ihrem Beruf verheiratet. Hat sie Erfolg, ist sie ein Karriereweib. Wie soll sie also sein? Idealerweise: sie selbst. Authentisch zu sein, birgt eine nachhaltige Überzeugungskraft. Studien beweisen: Erscheinungsbild und Auftreten machen 90% des persönlichen Erfolgs aus! Viele Faktoren verhindern Authentizität jedoch. Dieser Seminartag deckt alle Hindernisse auf und schaltet sie aus. Das Ergebnis: Souveräne Auftritte bei allen Gelegenheiten.

Begeistern statt langweilen – brillante Rhetorik (M.A. Antje Diller-Wolff)

Für viele ist die Aufgabe, vor Publikum sprechen zu müssen, immer wieder eine unangenehme. Schweißnasse Hände, Sorge, den Faden zu verlieren oder Angst vor Nachfragen sind nur einige der Gefahren, die dem Redner drohen. Viel banaler, aber ebenso wahrscheinlich: das Publikum mit dem Text schnell zu langweilen! Das Seminar geht der Nervosität der Vortragenden auf den Grund. Trainiert werden Körpersprache und Auftreten. Dabei sollen die eigenen vorhandenen Stärken und Angewohnheiten genutzt werden. Sprechtechniken werden ebenso verfeinert wie die Kunst des Schreibens fürs Hören. Im Text sollten Aufbau, Stilmittel und Inhalt harmonieren. Die Rednerin lernt, den Spannungsbogen zu halten und auf altbackene Formulierungen, holprige Schachtelsätze und langweilige hohle Phrasen zu verzichten. Substantivierung, Übertreibung und plumpe Formulierungen ermüden - anstatt zu fesseln. Im Seminar lernen die Teilnehmerinnen, griffig zu schreiben, schnell auf den Punkt zu formulieren und in kurzen, prägnanten Sätzen ihre Botschaft zu transportieren und zu präsentieren.