

## Erfolgsstrategien für Frauen: Den eigenen Erfolg systematisch managen

### Zielgruppe:

Das Training unterstützt Frauen auf Mitarbeiterebene, die beruflich mehr Verantwortung übernehmen wollen, bei ihrer individuellen Zielerreichung.

### Nutzen und Lernziele:

Trotz exzellenter Qualifikation, ausgeprägter emotionaler Intelligenz und hoher Einsatzbereitschaft sind Frauen in verantwortungsvollen Positionen in vielen Unternehmen unterrepräsentiert. Fach-/Projekt- oder Führungskarrieren sind keine Selbstläufer. Die strukturellen Hindernisse kann die Einzelne nicht beseitigen, allerdings den eigenen Erfolg zielgerichtet planen und durch professionelles Netzwerken systematisch fördern.

In diesem praxis- und erfahrungsorientierten Training setzen sich die Teilnehmerinnen aktiv mit ihren Entwicklungszielen auseinander. Sie lernen, ihre persönlichen Stärken für ihre individuelle Zielerreichung im Businesskontext zu nutzen und zu vermarkten. Sie identifizieren einschränkende Denkmuster und entwickeln Strategien, diese zu überwinden. Die Teilnehmerinnen lernen sich abzugrenzen und verbessern ihr souveränes Auftreten und Wirken. Sie entwickeln ihren persönlichen Ziel- und Maßnahmenplan, um erfolgreich mehr Verantwortung zu übernehmen.

### Inhalte:

- (Stereo-)typisch weiblich: Aktuelle Forschungsergebnisse
- Kommunikations- und Handlungsmuster identifizieren
- Persönliche Standortbestimmung
- Einschränkende Überzeugungen erkennen und überwinden
- Souverän auftreten und wirken
- Abgrenzungsstrategien: Die Kunst des Nein-Sagens
- Professionelles Selbstmarketing und Networking
- Individueller Ziel- und Maßnahmenplan

### Methoden & Medien:

Erfahrungs- und handlungsorientierte Vorgehensmethodik mit Input durch Trainerin; Einzelarbeiten/Selbstreflexionen; Partner- und Kleingruppenarbeiten; Anwendungsübungen; Arbeiten an Fragen, Anliegen und Situationen aus der Praxis der Teilnehmerinnen; Videoanalyse und Feedback.

### Dauer:

2 Tage



## Spezielle Herausforderungen für Frauen in Führung

### Zielgruppen:

Das Training richtet sich speziell an Frauen, die bereits erste Führungsverantwortung übernommen haben oder kurz davor stehen.

### Nutzen und Lernziele:

Das Training setzt auf klassischen Führungstrainings und -modellen auf. Anders als in klassischen Führungstrainings und -modellen werden in diesem Training zusätzlich die erfolgskritischen, mikropolitischen Handlungsfelder diskutiert und praxisnah vermittelt.

Die Teilnehmerinnen erfahren, wie Sie als Frau in Männerdomänen und auf politischem Parkett professionell, souverän und selbstbewusst auftreten. Hier geht es auch um den „richtigen“ Umgang mit Widerständen und Vorurteilen. Die Teilnehmerinnen setzen sich mit ihrem persönlichen Führungsstil auseinander und lernen ihre eigenen Stärken besser kennen und nutzen. Daneben reflektieren sie ihre Rolle im Spagat zwischen Familie und Beruf und entwickeln für sich geeignete Strategien im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen ihres individuellen Umfelds.

### Inhalte:

- Weibliche versus männliche Kommunikations- und Führungsstrategien
- Effektiv kommunizieren
- Die weibliche Führungsrolle: Persönliche Standortbestimmung
- Spielregeln im Business erkennen und nutzen
- Führen in Männerdomänen
- Sicher auf dem politischen Unternehmensparkett
- Gelassenheit und Selbstbewusstsein bei Vorurteilen und Widerständen
- Das Spannungsfeld Karriere und Privatleben meistern

### Methoden & Medien:

Erfahrungs- und handlungsorientierte Vorgehensmethodik mit Input durch die Trainerin; Einzelarbeiten/Selbstreflexionen; Partner- und Kleingruppenarbeiten; Anwendungsübungen; Arbeiten an Fragen, Anliegen und Situationen aus der Praxis der Teilnehmerinnen; Videoanalyse und Feedback.

### Dauer:

2 Tage



## Erfolgsfaktoren für Frauen im mittleren Management

### Zielgruppen:

Das Training richtet sich an weibliche Führungskräfte im mittleren Management oder erfahrene Teamleiterinnen, die ihren nächsten Karriereschritt zeitnah anstreben.

### Nutzen und Lernziele:

Die Herausforderungen im mittleren Management sind vielfältig. In dieser Sandwichposition sind zusätzliche Sozial- und Führungskompetenzen z. B. für das Führen von Führungskräften gefragt. Auch die Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf gewinnt an Bedeutung.

In diesem praxis- und erfahrungsorientierten Training reflektieren die Teilnehmerinnen ihr eigenes Führungsverhalten in Bezug auf die veränderte Rolle als Managerin und nehmen wichtige Impulse für ihre Führungspraxis mit. Sie entwickeln gemeinsam Strategien im Umgang mit Macht sowie der eigenen Positionierung im hierarchischen Gefüge. Zudem befassen sie sich damit, wie sie sich authentisch als Frau auf dem politischen Parkett bewegen und erfahren Methoden, um im Spannungsfeld von Beruf und Privatleben die Balance wahren zu können.

### Inhalte:

- Frauen in Führung: Aktuelle Forschungsergebnisse
- Die Führungsstärken von Frauen: Transformationale Führung
- Rollenwechsel in die nächste Führungsebene
- Authentisch und souverän im Umgang mit Macht und Status
- Führen von Führungskräften
- Das Spannungsfeld Beruf und Privatleben organisieren
- Schwierige Führungssituationen meistern

### Methoden & Medien:

Erfahrungs- und handlungsorientierte Vorgehensmethodik mit Input durch die Trainerin; Einzelarbeiten/Selbstreflexionen; Partner- und Kleingruppenarbeiten; Anwendungsübungen; Arbeiten an Fragen, Anliegen und Situationen aus der Praxis der Teilnehmerinnen; Videoanalyse und Feedback.

### Dauer:

2 Tage

