

Als Frau erfolgreich führen

Mit Kraft der eigenen Persönlichkeit verändern und Einfluss nehmen

Zielgruppe: Verantwortungsträgerinnen und (potenzielle) Führungskräfte

Nutzen:

- Reflexion der Potenziale als weibliche Führungskraft samt persönlicher Motivation
- Führungsqualitäten erkennen und einsetzen
- Steigerung von Authentizität, Souveränität und Durchsetzungsfähigkeit
- Reduktion von Reibungsverlusten in Führung & Kommunikation

Inhalte:

Standortbestimmung als weibliche Führungskraft

Authentische Führungspräsenz als Frau

- Innere Haltung bestimmt äußere Wirkung
- Selbstbewusste Sprache, Körpersprache und Stimmqualität für Profilbewusstsein

Gender und Führung – Muster und Wirkmechanismen

- Selbstbewusst führen, auch in „Männerdomänen“
- Beziehungsdynamiken, Macht- und Statusspiele erkennen und adäquat reagieren
- Weibliche und männliche Anteile in der Führung erkennen und balancieren

Schwierige Gesprächssituationen und Konflikte meistern

- Perspektivwechsel und wirkungsvolle Gesprächstechniken
- Widerstände im Gespräch konstruktiv lösen

Blockaden und Erfolgssaboteure im Griff

- Umgang mit Selbstzweifeln, Perfektionismus und „Harmoniesucht“ sowie belastenden Gefühlen
- Mentale Strategien und Techniken aus unterschiedlichen Sportdisziplinen

Methode: Trainer-Input, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen, Videoanalyse

Dauer: 2-3 Tage

Kontakt: act2move • 0151 50 455 260 • info@act2move.de • www.act2move.de