

Für Frauen und (Einzel-)Unternehmerinnen, die endlich zeigen wollen, was sie können und wert sind. Spielerisch und leicht.

Female Empowerment – Persönlichkeitsentwicklung Lasse deine Stärken wirksam werden

Wir wollen unser Leben verändern, erfolgreicher im Job und glücklicher werden. So arbeiten wir uns durch Ratgeber und Webinare, fragen Freundinnen und vergleichen uns mit Kolleginnen. Um am nächsten Morgen wieder von vorne zu beginnen. Die Seminarreihe ist für Frauen, die aus diesem Kreislauf aussteigen, ihr Leben aktiv verändern und dafür losgehen wollen. Der Weg entsteht beim Gehen!

Wir verbinden in diesen sechs Tagen Elemente der inneren und äußeren Persönlichkeitsentwicklung zu einem einzigartigen Gesamtpaket. Dabei lernen wir, die eigenen Stärken zu erkennen, uns von hinderlichen Glaubenssätzen zu lösen und unsere eigenen Fähigkeiten sichtbar zu machen. Mit praktischen Werkzeugen und einfach erlernbaren Tools lernen wir, unser Leben aktiv zu verändern.

3 Module, 3 Trainer:innen

Was ich mir erwarten darf

In Modul 1 und 2 räumen wir auf und schaffen Platz für Neues. Dabei geht es um das Erkennen der eigenen Werte, um Wertschätzung für sich selbst und für andere und um gesunde Grenzen. Wir spüren auch blockierende Glaubenssätze auf, lassen sie los und ersetzen sie durch stärkende und leicht erlernbare Methoden stehen dabei im Fokus. Inner-Work, sozusagen.

In Modul 3 werden wir sichtbar und zeigen, was uns wichtig ist. Mit klaren Botschaften und richtig guten Inhalten. Denn eines ist klar: Wenn du nicht zeigst, was du kannst, werden es andere nicht erkennen. Das kann persönlich belastend sein, als Unternehmerin wird es dich am Wachsen hindern. Also, gehe los und werde wirksam. Individuell und stimmig. Authentische Außenwirkung.

„Diese Seminarreihe ist ein wertschätzender und praxisorientierter Kickstart für großartige Frauen, die Lust haben, gemeinsam die Handbremse zu lösen und durchzustarten.“

Zielgruppe

- Frauen, die ihr Leben aktiv verändern und sich persönlich und auch beruflich weiterentwickeln wollen
- Frauen, die ihre eigenen Erfolgsfaktoren kennenlernen und aktivieren möchten
- Frauen, die vor Veränderungen im Leben stehen und Tools und Methoden zur Selbststärkung lernen wollen. Damit das Ergebnis kein Zufall, sondern ein Erfolg wird
- Frauen, die ihr eigenes Business gegründet haben oder in Gründung sind. Frauen, die mit Freude und Leichtigkeit zeigen wollen, was sie können

Ziele

- Die eigenen Potentiale erkennen
- Den unschätzbaren Wert der Wertschätzung nutzen
- Gesunde Grenzen ziehen und mehr Klarheit bei Entscheidungen
- Erlernen und Anwenden ganzheitlicher Techniken und Tools für mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- Gesunde Sichtweisen auf mich selbst, andere Frauen und die Männerwelt
- Sichtbar machen, was mir wichtig ist Kraftvoll und im Einklang mit mir selbst
- Welche Bühne passt für mich? Sichtbar werden mit klaren Botschaften und in der Lautstärke, die für mich stimmig ist
- Sichtbarkeit in allen Situationen

Modul 1

Der unschätzbare Wert der Wertschätzung. Sich selbst anerkennen und Hindernisse beseitigen.

Wertschätzung- weil ich es mir wert bin!

- Meine Werte definieren und Wertschätzung für mich selbst und andere lernen
- Warum bin ich so wie ich bin? Wo stehe ich gerade, wo möchte ich mich persönlich und beruflich hin entwickeln
- Die eigenen Ressourcen entdecken, praktische Tools für mehr Resilienz

Meine Hindernisse erkennen und wandeln

- Die Perfektionsfalle
- Die Burnoutfalle
- Meine Trampelpfade
- Das Systemfeld
- Meine Resilienz stärken
- Aktivieren der eigenen Ressourcen

Modul 2

Der erste Schritt in die Veränderung. Die Handbremse lösen, werde die, die du bist!

Tools zur Transformation zum eigenen ICH

- Was treibt mich an?
- Ausstieg aus alten Vorstellungen, Glaubenssätzen, Mustern und Prägungen
- Gewohnheiten erkennen und verändern.
- Ängste und deren Auswirkungen erkennen und als Ressource nutzen

Entscheidungs- und Problemlösung leicht gemacht

- Welcher Entscheidungstyp bin ich eigentlich?
- Entscheidungen und Problemlösungen leicht gemacht
- Erkennen und analysieren der eigenen Lebenssituation
- Bin ich wirklich motiviert mich zu verändern?

Modul 3

Sei clever laut und habe Mut zur Stille. Sichtbar werden und bleiben.

Sichtbarkeit neu denken und leben

- Was bedeutet Sichtbarkeit für mich? Wie bin ich sichtbar, wie sind andere Frauen in meinem Umfeld sichtbar? Mehr zu Einschätzungen, Vergleichen und Bewertungen und Impulse zum Andersdenken
- Warum fällt es speziell uns Frauen so schwer, uns mit unserer Expertise zu zeigen?
- Meine eigenen Stärken und Vorzüge anerkennen. Der erste Schritt zur Sichtbarkeit
- Was ist mir wichtig? Mit welchen Botschaften und welcher Haltung möchte ich wirksam werden?

Wie kann ich sichtbar werden, damit es für mich stimmig ist? Die Erfolgsfaktoren kennen- und umsetzen lernen

- Von der inneren zur äußeren Haltung. Spannendes zur Körpersprache und Rhetorik und wie wir unsere Wirkung aktiv beeinflussen können
- Typisch Mann, typisch Frau? Mit Authentizität und Selbstbewusstsein den eigenen Weg gehen und das Beste aus beiden Welten vereinen
- Just magic – sich authentisch, klar und wirksam zeigen
- Von der Biografie zur Story: Die eigene Geschichte neu denken und in die Öffentlichkeit bringen
- In welchem Umfeld (privat oder beruflich) möchte ich anders oder stärker wahrgenommen werden? Hilfreiche Tools und Werkzeuge aus der Eigen-PR sinnvoll für den nächsten Karriereschritt nutzen
- Netzwerken, ja bitte. Wir lernen, warum ein funktionierendes Netzwerk für uns so wichtig ist und wie wir speziell im Business Fokus unser eigenes Netzwerk formen

Methodik

- Konzentrierte Theorie-Inputs, sowie überwiegend praktische Übungen an den eigenen beruflichen und persönlichen Themen
- Sehr hoher Praxisanteil mit Einzel- und Gruppenübungen
- Umfassendes Skriptum mit genauer Beschreibung der Techniken und Methoden, um das erworbene Wissen jederzeit auffrischen zu können
- Handouts zu speziellen Themenstellungen
- Regelmäßige Wiederholungs- und Auffrischungseinheiten für eine gute Transformation in die Praxis
- Maßgeschneiderte Anpassung der Inhalte und Formate auf den Bedarf und die Notwendigkeit der Teilnehmerinnen
- Optional: Wenn gewünscht, begleitend zielorientierte Coachings

Dauer

Insgesamt 3x2 Trainingstage + optionale Vertiefungs- und Check Up Tage

Preis

Frühbucher bis 30.9.2024: € 975,00 zzgl 20 % Ust.

Spätbucher ab 1.10.2024: € 1.275,00 zzgl. 20 % Ust.

Termine

Modul 1 11. und 12.10. (Fr/Sa)

Modul 2 8. und 9.11. (Fr/Sa)

Modul 3 29. und 30.11. (Fr/Sa)

Ort

2kanter CO | WORKING | HOF, A-4209 Engerwitzdorf, Linzerberg 5

Teilnehmerinnen

Min. 10, max 20 Teilnehmerinnen

Überbuchungen kommen auf eine Warteliste und es werden neue Termine ausgeschrieben.

Buchung

<https://www.albertwaldhoer.at/online-buchung/> nach Buchung wird eine Rechnung verschickt, die bis spätestens 14 Tage vor dem ersten Modul zu überweisen ist. Bei nicht erfolgter Zahlung wird der Seminarplatz anderweitig vergeben.

Rückfragen zum Seminarinhalt

an die Trainer:innen

Rückfragen zur Buchung

bitte schriftlich an: office@albertwaldhoer.at

Es gelten die AGB des Veranstalters: <https://www.albertwaldhoer.at/agb/>

Die Trainer:innen



Die PR-Pilotin
Doris Praher MBA
Tel.: +43 664 8283914
office@doris-praher.com
www.doris-praher.com



Die Wertschätzerin
Mag. Manuela Wenger
Tel.: +43 664 5425883
wenger@diewertschaetzerin.at
<https://diewertschaetzerin.at/>



Der Führungskräfteentwickler
Ing. Mag. Albert Waldhör
Tel.: +43 681 205 78 535
office@albertwaldhoer.at
www.albertwaldhoer.at