Authentisch und stark sein - Frauen in Führungspositionen: Klar auftreten, Grenzen gut setzen und gelassen führen

AKA-25001

Zielgruppe

Frauen in Leitungs- und Führungspositionen

Ihr Nutzen

- Sie machen sich Ihre Stärken bewusst.
- Sie erkennen hinderliche Glaubenssätze, z.B. „Nimm dich nicht so wichtig“, „Du musst immer für Harmonie sorgen“, „Sei bloß nicht zickig“.
- Sie erkennen förderliche innere Überzeugungen.
- Sie lernen Methoden der Selbststärkung.
- Sie üben, angemessen und wirkungsvoll Grenzen zu setzen.
- Sie gehen auf entspannte Weise mit Kritik oder Konflikten um.
- Sie lernen, die Wirkung von Körperhaltungen und Gesten zu nutzen.
- Sie können sich selbst besser coachen – vor und in schwierigen Situationen.
- Sie nutzen ihre „Körpermarker“ zur Selbstführung
- Sie finden einen eigenen authentischen Führungsstil

Inhalt

- Persönliche innere Muster und (eventuell frauenspezifische) Überzeugungen
- „Innere Kritiker“ und andere innere „Stimmen“
- Individuelle Stärken und Potentiale
- Weibliche und männliche Kommunikation – mit Worten und mit Gesten
- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche – „somatische Marker“
- Körperhaltungen und ihre Wirkung nach innen und außen
- Persönliche Werte und die eigene Vision
- Selbstregulierung – mehr Gelassenheit und innere Stärke
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Termin
04.11.2025 - 06.11.2025

Ort
Bad Gögging

Preis
1.110,00 €

Dozent(en)
Micheline Schwarze

Ansprechpartner
Bettina Pfeifer
08461/650-1336
bettina.pfeifer@abg-bayern.de
Anke Gabler
08461/650-1308
anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen

ABG