



## Female Empowerment

### Zielgruppe

Frauen aus allen Unternehmensbereichen, die ihre persönliche und berufliche Wirkung stärken möchten.

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiterinnen, Fach- und Führungskräfte, die mehr Selbstvertrauen, Sichtbarkeit und Klarheit im Umgang mit sich selbst und anderen entwickeln wollen.

Keine Vorerfahrung erforderlich – entscheidend ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Austausch.

### Essenz

Female Empowerment bedeutet, die eigene Stärke (wieder) zu erkennen – und sie selbstbewusst in den (Arbeits-)Alltag einzubringen.

Dieses Seminar lädt dazu ein, hinderliche Glaubenssätze loszulassen, Selbstvertrauen aufzubauen und authentische Präsenz zu entwickeln.

Es geht um den Mut, die eigene Stimme zu nutzen, Grenzen zu setzen und Erfolge sichtbar zu machen – individuell und gemeinsam.

Nach diesen zwei Tagen:

- kennen die Teilnehmerinnen ihre individuellen Stärken,
- verfügen über Werkzeuge für mehr Selbstbewusstsein und klare Kommunikation,
- sind inspiriert, sichtbar zu werden und andere Frauen zu stärken.

### Methodik

- Impulsarbeit & Selbstreflexion
- Übungen zur Selbstwahrnehmung

- Interaktive Sequenzen, wie Gruppenarbeit, kollegiale Beratung, Storytelling, Rollenspiele
- Kreative Methoden: Symbolarbeit, Visualisierung, Musik- und Bewegungsimpulse
- Transfer: Individuelle Handlungspläne, Mini-Challenges für den Alltag

## Umfang

---

- 2 Tage Präsenzseminar, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr
- Gruppengröße: 8–12 Teilnehmerinnen
- Optional: 1 Online-Reflexionssession (ca. 90 Min.) nach 4–6 Wochen zur Vertiefung und Umsetzung

## Inhalt

---

- Was bedeutet Empowerment für mich?
- Das eigene Rollenbild reflektieren
- Selbstbewusstsein verstehen: Woher es kommt – und wie ich es nähre
- Atem, Haltung, Stimme: Präsenz durch Körperbewusstsein
- Kommunikation mit Klarheit und Empathie
- Grenzen setzen: „Nein“ sagen, ohne Schuldgefühl
- Umgang mit Mansplaining & Unterbrechungen – praktische Rollenspiele
- Storytelling für Selbstmarketing: die eigene Geschichte stark erzählen
- Netzwerke aufbauen und Verbündete finden
- Abschluss: Empowerment-Commitment & persönliche Roadmap