DIE FRAUEN
COACHES

EMPOWERMENT
FÜR FRAUEN IM BERUF

COACHING
&
SEMINARE

Gelassenheit

Freude

Selbstbewusstsein

Erfolg

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sie stecken in zahlreichen verschiedenen Rollen. Im Job genauso wie im privaten Leben. Sie tragen Verantwortung und das machen Sie gerne.

Jede Aufgabe für sich genommen ist ein Kinderspiel, doch das ganze Erwartungsbündel zu erfüllen eine echte Herausforderung. Manchmal fragen Sie sich, wie das auf Dauer funktionieren soll?

Es ist unser Anliegen, Frauen bei ihren beruflichen und privaten Herausforderungen effektiv und wirkungsvoll zu unterstützen.

Herzlich willkommen.

Caroline Tölle
Geschäftsführung

Stephanie Ekrod
Geschäftsführung

Inhalt

/ **Was wir Ihnen anbieten können**

/ **Das Coaching-Seminar**
„Die 4 Erfolgsfelder“. Wirkungsvolle Handlungsstrategien für Frauen in Beruf & Führung.

/ **Das Coaching-Seminar EF1**
„Klare Kommunikation“. Lernen von den Männern.

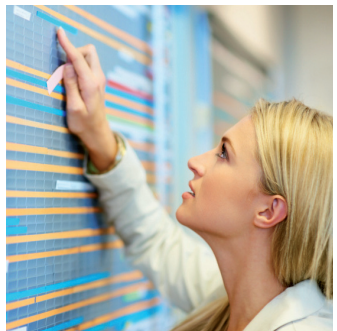
/ **Das Coaching-Seminar EF2**
„Ich bin Viele“. Selbstmanagement in Rollenvielfalt.

/ **Das Coaching-Seminar EF3**
„Stärken stärken“. Selbstpositionierung und -marketing.

/ **Das Coaching-Seminar EF4**
„Kick Off“. Auftanken und powervoll ausrichten.

/ **Die Frauencoaches stellen sich vor.**

/ **Wie es weitergehen kann.**



Was wir Ihnen anbieten können

Wir sind Coaches, die auf eine langjährige und fundierte Ausbildungs- und Berufserfahrung zurückblicken. Ein Coaching bei uns kann dazu beitragen, dass Sie für sich bislang nicht für möglich gehaltene, aber lang gewünschte Erfahrungen machen und ganz neue Ergebnisse in Ihrem Leben erzielen.

Dennoch ist Coaching kein Hexenwerk, sondern ein grundsolides Handwerkszeug. In unseren Seminaren und Coachings können Sie für sich erzielen:

/ sich selbst bewusster zu werden;

/ Ihr Selbstbewusstsein zu steigern;

/ zwischenmenschliche Beziehungen zu vereinfachen;

/ beruflichen & privaten Stress im Alltag abzubauen;

/ die Unterschiede von Frau und Mann besser zu verstehen;

/ Ihre persönliche Effektivität zu steigern;

/ Ihre persönliche Effizienz zu steigern;

/ begrenzende Glaubenssätze für sich aufzulösen;

/ den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern;

/ mit mehr Freude & Gelassenheit im Beruf zu sein.

4 typisch weibliche, unbewusste Handlungsweisen.

Wirkungsvolle Handlungsstrategien für Frauen in Beruf und Führung.

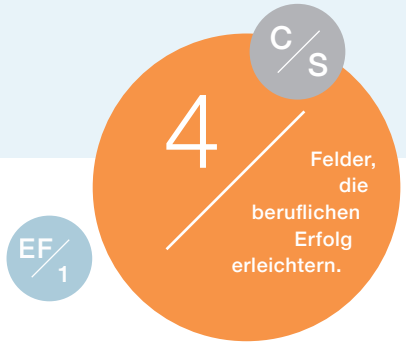
Berufliche Ambitionen haben, Projekte und Ziele leidenschaftlich verfolgen, Verantwortung übernehmen. All dies bedeutet, Schwierigkeiten und Herausforderungen zu erkennen, anzunehmen und zu meistern. Mitunter kann das ganz schön anstrengend sein. Das gilt für Männer wie Frauen gleichermaßen. Frauen sind von daher im Job keineswegs besser oder schlechter gestellt als Männer. Und doch ist ihre Situation grundsätzlich eine andere.

In unserer Arbeit als Coach und Führungskräftetrainerinnen konnten wir vor allem „4 Erfolgsfelder“ ausmachen. Das sind Handlungsfelder, die für das berufliche Weiterkommen von Männern wie Frauen besonders förderlich sind. Wie sehr es uns jedoch gelingt, tatsächlich entsprechend dieser erfolgreichen Prinzipien zu handeln, hängt mehr von alten Rollenbildern und unbewussten Glaubenssätzen ab, als wir vermuten. Denn es sind die seit Jahrhunderten eingeübten Verhaltensmuster, die uns Frauen noch immer maßgeblich steuern – vielfach unbewusst! Je mehr wir uns jedoch der generellen Unterschiedlichkeit der geschlechterspezifischen Handlungsweisen bewusst werden, desto einfacher ist es, die berufliche Klaviatur mit mehr Freude und Gelassenheit zu spielen und somit einen eigenen, weiblichen Weg zum Erfolg für sich zu finden und diesen zu beschreiten.

Inhalt und Zielsetzung des Seminares ist:

- Kennenlernen der „4 Erfolgsfelder“ im Beruf.
- Auseinandersetzung mit den typisch weiblichen, unbewussten Handlungsweisen und deren psychologischen Ursachen.
- Aufdecken eigener unbewusster, begrenzender Gedankenmuster und deren Erweiterung, um sich neue Handlungsspielräume für mehr Leichtigkeit im Beruf zu erschließen.
- Analyse der eigenen Stärken und persönlichen Ressourcen.
- Entwicklung von neuen Handlungsmöglichkeiten, um diese Stärken und Ressourcen besser für sich nutzen zu können.
- Erhöhung der eigenen Wirksamkeits- und Durchsetzungsstärke.

Karriere
Empowerment
Freude
Gelassenheit



„Klare Kommunikation“ Lernen von den Männern.

Kommunikation ist alles. Vor allem in der Welt der „Wissensarbeiter“ ist unsere Kommunikationsfähigkeit das alles entscheidende Werkzeug für unseren beruflichen Erfolg. Die Sprachsysteme, und daran gekoppelt auch das entsprechende Verhalten, von Männern und Frauen sind jedoch sehr unterschiedlich ausgeprägt. Wer sich als Frau im Berufsleben leicht und unkompliziert zurechtfinden möchte, sollte daher die „Fremdsprache Mann“ gut kennen und richtig dechiffrieren können.

Es kommt schließlich nicht von ungefähr, dass Begriffe wie Durchsetzungsstärke, Rang- und Statusbewusstsein, Machtansprüche oder Territorialverhalten uns Frauen vielfach schon sprachlich gesehen befremdlich erscheinen und erst recht das dazugehörige Verhalten.

Um in bestimmten Situationen nicht „sprachlos“ zu bleiben, sondern mit einem selbstbewussten weiblichen Auftritt eigene Akzente zu setzen, ist es wichtig, die Sprach- und Spielregeln im Job zu kennen und zu beherrschen. Auch die der Männer. Nicht um nachzuahmen, sondern um als Frau bewusst zu gestalten!

Status

RANG

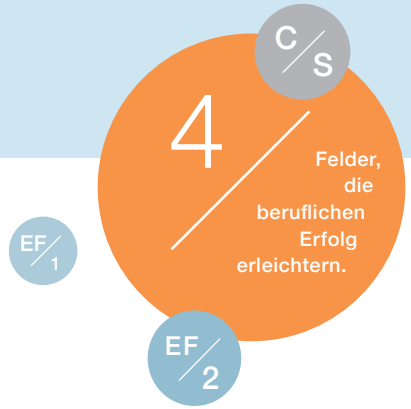
Selbstbewusst gestalten

MACHT

Inhalt und Zielsetzung des Seminares ist:

- Auflösung begrenzender Gedankenmuster und eigener Standpunkte über männliches Verhalten und bestimmte Kommunikationsformen, um die eigenen kommunikativen Möglichkeiten deutlich zu erweitern.
- Vertieftes Kennenlernen weiblicher und männlicher Kommunikationsmuster und deren unterschiedliche Sprach- und Handlungssysteme.
- Auseinandersetzung mit den Spielregeln von verbaler und non-verbaler Kommunikation (Körpersprache und Statusgesten).
- Auseinandersetzung und Entwicklung von eigenen, weiblichen Handlungsstrategien in Rang- und Machtspielen.

Coaching-Seminar EF 1



„Ich bin Viele“
Selbstmanagement in Rollenvielfalt.

Frauen sind oft „Allesmacherinnen“ und in der Steigerungsform „Allesgleichzeitigmacherinnen“.

Multitasking ist zwar auf der einen Seite eine tolle Fähigkeit, manchmal aber auch ein echter Fallstrick. Denn im Job zählt die Konzentration auf das Wesentliche. Im Berufsleben erzielen vor allem die Personen die besseren Ergebnisse, die Wichtiges von Unwichtigem schnell trennen können. Personen, die gut delegieren und abgeben können. Und die sich an entscheidender Stelle erlauben zu denken: „besser erledigt statt perfekt“!

Für viele Frauen eine echte Herausforderung. Mit den guten, praktischen Tipps des Zeit- und Selbstmanagements kommt „Frau“ da allein nicht weiter, wenn es sozialisationsbedingt innere Antreiber zu überwinden gilt. Solche, die uns Frauen vor allem gebieten, hilfsbereit und rücksichtsvoll, fleißig und lieb und/oder perfekt und stark zu sein. Und das in all unseren Rollen. Kein Wunder, dass Frauen weitaus häufiger von Burn-out betroffen sind als Männer.

Hier gilt es, die inneren Antreiber zu erkennen und abzuschalten sowie einen kraftvollen Umgang mit widersprüchlichen Erwartungen und Interessenskonflikten zu erlernen!

Konzentration

Rollenvielfalt leben

Klarheit

Inhalt und Zielsetzung des Seminares ist:

- Erarbeitung eines eigenen Rollen- und Erwartungsprofiles.
- Entdecken/Bewusstwerden der eigenen inneren, oftmals unbewussten Handlungsantreiber (alte Glaubenssätze).
- Kennenlernen einer effektiven Selbstcoachingmethode, die uns die Möglichkeit gibt, widersprüchliche Erwartungen oder innere Interessenskonflikte gut aufzulösen und meistern zu können (inneres Team).
- Erarbeitung von Handlungsstrategien für aktuelle Interessenskonflikte oder Selbstmanagementfragen.

Coaching-Seminar EF 2

Delegieren

Innere Zerrissenheit

Nein sagen

„Stärken stärken“
Selbstpositionierung und -marketing.

Viele von uns haben es früh gelernt: Eigenlob stinkt! Und die daraus resultierende Bescheidenheit ist „eine Zier“, wie uns bereits ein Sprichwort aus früheren Zeiten verrät. „… nur weiter kommt man ohne ihr“ – besagt schließlich die zweite Zeile. Wie wahr!

Ergebnisse in unserem Leben können wir durch Worte und Taten beeinflussen. Mehr Möglichkeiten haben wir nicht. Wenn wir darauf verzichten, über unsere Stärken und Erfolge zu sprechen, müssen wir entsprechend mehr tun, um Gleiches zu erzielen. Gut beraten also, wer sich im Geschäftsleben auch erlaubt, sich selbst in ein gutes Licht zu rücken. Oft sind uns die Männer da einen Schritt voraus. So weit zum äußeren Phänomen.

Noch viel wichtiger jedoch das Innere: intensive Freude oder gar Begeisterung über die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Erfolge ist vielen Frauen fremd. Schon als Kinder haben wir gelernt: Mädchen werden für Zurückhaltung gemocht. Sich herausstellen und zeigen, was man drauf hat, wurde eher den Jungen überlassen. So haben wir nicht nur verlernt, über unsere Stärken zu reden, oft haben wir sie darüber sogar ganz vergessen!

Frauen machen sich ihre wunderbaren inneren Ressourcen viel zu selten bewusst. Dabei sind es genau diese Ressourcen, die uns das Leben so viel leichter machen. Die uns einen kraftvollen, selbstbewussten Umgang mit Herausforderungen, Widerständen und Konflikten ermöglichen. Die uns die innere Stärke geben, uns für unsere Anliegen und Projekte einzusetzen.

Inhalt und Zielsetzung des Seminares ist:

- Vertiefung der eigenen Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten sowie weiterer innerer Ressourcen.
- Aufspüren und Auflösen von begrenzenden Gefühls- und Gedankenmustern. Was hält mich fest? Wo „deckel“ ich mich selbst?
- Kennenlernen von Mechanismen, die ein spielerisches und leichteres Verlassen der eigenen Komfortzone erlauben.
- Selbstpositionierung: Wie kann ich meine Stärken und inneren Ressourcen wirkungsvoller einsetzen und nutzen?
- Raus aus dem Selbstzweifel, rein in die Selbstfreude! Der weibliche Weg, Stärken und Erfolge zu feiern!

Coaching-Seminar EF 3

Stärken
Selbstbild *Innere Ressourcen*
Erfolge

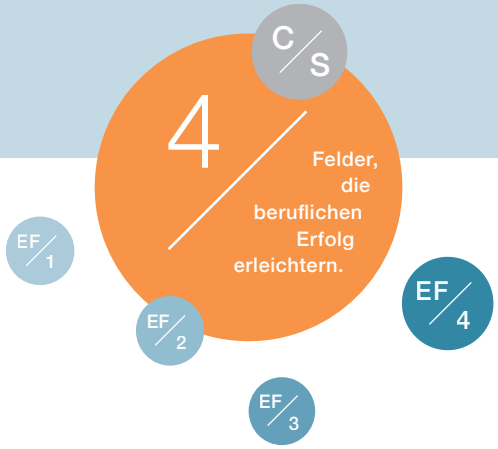
„Kick off“
Auftanken und powervoll ausrichten.

Unser Alltag ist so voll! Oft hetzen wir von einem Punkt zum nächsten. Da bleibt wirklich nicht viel Zeit, sich mal in Ruhe zurückzulehnen und sich Gedanken über die Zukunft zu machen. „Wo führt das alles bloß hin?“, „Wie weit will ich eigentlich kommen?“ oder „Was soll die nächste Station sein?“ sind Fragen, die Frauen sich im Berufsalltag selten stellen. Doch wer sich keine Ziele setzt oder nicht hin und wieder eine größere Vision entwickelt, der droht auf längere Sicht innerlich leerzulaufen. Ohne Ziele nämlich kein Ankommen. Ohne Vision keinen tieferen Sinn. Damit verzichten wir Frauen auf wichtige „innere Auflader“, die uns weitertragen, wenn es mal zwischendurch eng wird. Die uns für Anstrengung und Mühen wunderbar entlohnen können.

Stattdessen klettern viele von uns emsig jahrelang eine Leiter immer weiter nach oben, ohne hin und wieder zu überprüfen, ob die Leiter noch an der richtigen Wand steht. Ziele und Visionen dienen uns als eigener innerer Kompass. Sie sind wichtige Wegweiser, um die zahlreichen Außeneinflüsse und Anforderungen in ihrer Bedeutung richtig einschätzen zu können. Wer nicht ständig von anderen fremdgesteuert sein will, sondern das Ruder im wahrsten Sinne des Wortes „selbstbewusst“ in der Hand behalten möchte, braucht eine kraftvolle Vorstellung von der eigenen Ausrichtung. Also los!

Zielsetzung

Visionen



Inhalt und Zielsetzung des Seminares ist:

- Runterkommen, entspannen, zurückblicken.
- Systematisches Aufspüren von eigenen „Aufladern“ und Flowgefühlen.
- Anleitung zur Formulierung einer eigenen Vision.
- Kennenlernen und Auflösen von inneren, begrenzenden Widerständen und Mustern (mit Elementen der systemischen Aufstellung).
- Abschluss: Empowermentübung für die neue Ausrichtung.

Coaching-Seminar EF 4

LEIDENSCHAFT

Auftanken

Neuausrichtung

Stephanie Ekrod

Geschäftsführerin DIE COACHING GESELLSCHAFT mbH,
Konzeption & Seminarleitung

Business Executive Coach für High Potentials und Führungskräfte in DAX-Konzernen genauso wie in mittelständischen Unternehmen. Schwerpunktthemen im Einzelcoaching: Agile Führung, Selbstpositionierung und Frauen in Führung. Buchautorin und Vortragsrednerin.

Stefanie Fehr-Hoberg

Seminarleitung

Seit 15 Jahren deutschlandweit als Trainerin für Kommunikation, Moderation und Präsentation in Konzernen und mittelständischen Unternehmen. Moderation von Großveranstaltungen. Zertifizierter Master-Coach für Fach- und Führungskräfte.

Christiane Jakobus

Seminarleitung

Volljuristin und zertifizierter Business-Coach mit langjähriger Berufserfahrung in der Wirtschaft. Spezialisierte Personalberaterin und Business-Coach in den Bereichen Legal, Tax & Accounting und Compliance. Schwerpunkte im Einzelcoaching: Positionierung im beruflichen Umfeld, Übernahme von Management- und Führungsaufgaben, Karriereplanung.

Dr. Nicola Schoo

Konzeption & Seminarleitung

Seit 2008 selbstständiger Coach. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit: Psychische Belastungen im privaten und beruflichen Bereich, Begleitung von Menschen in tiefgreifenden Beziehungsfragen – im Coaching sowie durch versierte Aufstellungsarbeit.

Unsere Empowerment-Seminarreihe

Das Empowerment-Jahr für Frauen im Beruf! Sie stecken in herausfordernden Zeiten, eine deutliche Veränderung steht bevor oder Sie haben ein großes Ziel vor Augen? Lassen Sie sich durch unsere Seminarreihe in Ihren persönlichen Anliegen begleiten und beflügeln. Wir arbeiten ausschließlich in kleinen Gruppen mit begrenzter Teilnehmerzahl von 12 Personen.

Beratung

Als Sparringspartner für individuelle Inhouse-Konzepte unterstützen wir Ihr Unternehmen darin, Ihre weiblichen Potentialträgerinnen weiter in Führung zu bringen. Wir begleiten Sie, angefangen von der Zielformulierung über die Strategieentwicklung bis hin zur Umsetzung von gezielten Gender-Awareness- bzw. Gender Balanced Leadership-Maßnahmen. Mit unserer Empowerment-Seminarreihe, Einzelcoachings, Impulsvorträgen, unserem Empowermenttag für Frauen, Teamworkshops, Netzwerkinitiativen und, und, und…
Sprechen Sie uns auf unsere Vorgehensweise und Möglichkeiten an. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Sie sind interessiert? Sie rufen uns an

Unter 0251 14981800 sind wir gerne für Sie erreichbar. Bei Fragen zu unserer gesamten Empowerment-Seminarreihe, zu einzelnen Seminaren oder zum Thema Einzelcoaching beraten wie Sie gerne.

Unsere aktuellen Angebote und weitere Informationen

Auf unserer Internetseite www.diecoachinggesellschaft.de finden Sie alle weiteren Informationen über uns, unser Team und unsere aktuellen Angebote.

www.diecoachinggesellschaft.de

EMPOWERMENT FÜR FRAUEN IM BERUF

Fotografie: Rasmus Schübel, Seite 3, 16, 17 / Fotolia: Seite 1, 4, 20 / Gestaltung: Claudia Gerken Designprojekt · Stand 01.2018

DIE COACHING GESELLSCHAFT mbH / Empowerment for a new level /
Alter Steinweg 39 / D-48143 Münster / Telefon +49 251 14981800 /
kontakt@diecoachinggesellschaft.de / www.diecoachinggesellschaft.de /