

Erfolgstraining für Frauen Powerfrauen. Gelassen. Souverän.

Mentale und emotionale Stärke als Schlüssel zum Erfolg

Trotz Frauenquote und demografischem Wandel sind Frauen im Top-Management mit 15 Prozent Anteil noch immer eine Seltenheit. Liegt das allein am zu leistenden Spagat zwischen Fürsorgeverantwortung für Kinder und Führungsverantwortung im Job? Stetig besser werdende Betreuungsangebote widerlegen das. Die Gründe liegen vielmehr im Inneren der Frauen verborgen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind die Basis jedes Erfolgs. Doch oft bremsen sich Frauen selbst, weil ihr innerer Kritiker sie an der eigenen Leistung zweifeln lässt.

Neben der Fürsorgeverantwortung für Kinder ist mangelndes Selbstbewusstsein ein typisch weiblicher Stolperstein auf dem Weg zum Erfolg und an die Spitze. Während Männer unter Vorstandskollegen ihre Stärken ausspielen, richten weibliche Führungskräfte ihren Fokus auf eigene Schwächen und werten sich selbst ab. Und während männliche Kollegen fast jeden Erfolg gebührend feierten, suchen Frauen für ihre Erfolge häufig Begründungen im Umfeld, statt sie sich selbst zuzuschreiben.

Weiblicher Stil in der Führungsetage

Dabei brächten Frauen viel Positives in die Führungsetage: Nicht nur, dass der demografische Wandel ihre Fachkompetenz für die Wirtschaft unverzichtbar werden lässt. Studien belegen mittlerweile, dass Unternehmen mit einem höheren Frauenanteil erheblich bessere Ergebnisse sowie eine höhere Rentabilität erreichen. Weibliche Führungskräfte haben einen anderen Stil als Männer, lassen z.B. Emotionen in Teams und Meetings zu. Damit geben sie der Führungskultur neue Impulse und tragen zur Vielfalt der Perspektiven im oberen Management bei.

Es bedarf mentaler und emotionaler Stärke. Wer von sich überzeugt ist, dem fällt ein sicheres und souveränes Auftreten leichter – und das überzeugt auch andere. Verschiedene mentale Techniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen, das persönliche Energiemanagement und die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an uns Frauen gestellt werden, gerecht zu werden. Zudem bleiben mental starke Frauen nachhaltig gesund – ein wichtiger Faktor bei der Vereinbarkeit von Kind und Karriere, denn die permanente Doppelbelastung durch Beruf und Familie wirkt sich bei vielen Frauen psychisch wie physisch negativ aus.

Nutzen Sie die Erfolgsfaktoren weiblicher Führung, um auch in schwierigen Momenten souverän, gelassen und wirkungsvoll zu handeln!

Die Erfolgs- und Motivationstrainerin, die selbst mit Authentizität und Leidenschaft erfolgreich Ihr Unternehmen aufgebaut hat, gibt im Vortrag mentale Übungen, sofort umsetzbare Tipps, Inspiration, wertvolle Impulse, Informationen, wie sie es schaffen, im entscheidenden Moment Höchstleistungen zu bringen. Erfolgreiche Menschen sind vor ihrem realen Erfolg bereits im Kopf Gewinner. Sie kommen dorthin, wo sie hin wollen, kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Muts, ihrer Disziplin und ihrer Entschlossenheit. Sie denken nicht, wie viele von uns, zu klein, sondern groß.

Inhalte

- Selbstvertrauen beginnt im Kopf: Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwerts; Selbstakzeptanz
- Grundlagen von Glück, Erfolg & Liebe
- Überzeugend und souverän auftreten
- Strategien für mentale Stärkung
- Selbstsicherheit gewinnen
- Steigerung der physischen Präsenz und Stabilität
- Wie Sie Ihre Beziehungen und Netzwerke nutzen und pflegen können
- Stärken, Talente und Ressourcen erkennen & gezielt nutzen
- Visualisierung
- Klarheit über persönliche Führungsqualitäten gewinnen
- Weibliche Kommunikation
- Karriere & Motivation
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Erfolgsgeheimnisse
- Ich bin der Boss!

Nutzen

- Sie reflektieren und stärken Ihre Persönlichkeit
- Sie lernen, selbstbewusst aufzutreten und über Ihre Leistungen, Aufstiegswünsche und Erfolge zu sprechen
- Sie lernen die Grundlagen weiblicher und männlicher Kommunikations- und Verhaltensmuster kennen.
- Sie lernen die Bedeutung Ihres Selbstbewusstseins kennen und erhalten mentale Strategien für Ihre Stärkung.
- Sie lernen mentale Strategien kennen für den souveränen Umgang herausfordernden Führungssituationen und mit schwierigen Situationen in Präsentationen, Gesprächen und Vorträgen, so dass Sie selbst gelassen, souverän und selbstsicher bleiben können.

Arbeitsmethode

Präsentationen, Impulse, Einzelgruppenarbeiten, Fallbearbeitungen sowie der Erfahrungsaustausch und Diskussionen mit den Teilnehmerinnen ermöglichen Ihnen eine nachhaltige Umsetzung in der Praxis.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Frauen im Beruf, Frauen mit Personalverantwortung, an weibliche Fach- und Führungskräfte aller Branchen und Unternehmensbereiche, die mit Ruhe, Souveränität und Gelassenheit erfolgreich auftreten möchten.

Investition

€ 799,- zzgl. 19% MwSt. zzgl. Tagungspauschale

Termine

<https://www.heimsoeth-academy.com/mental/seminar-erfolgstraining-frauen/>

Antje Heimsoeth

Jahrgang 1964, ist Dipl. Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport Coaching, Heimsoeth Academy, trainiert Antje Heimsoeth Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern sowie internationalen Spitzensportlern, Olympiasiegern, Profi-Teams und Bundestrainern machen sie zu einer begehrten Keynote-Rednerin mit mentalem Olympiefaktor: Go for Gold! Die ausgebildete Ingenieurin – sie studierte Geodäsie –, Unternehmerin, Bestseller-Autorin und Hochschullehrbeauftragte ist internationale Expertin für Mentale Stärke, Spitzenleistung, Veränderung, Erfolg, Führung, Motivation & Selbstführung.

Als anerkanntes professionelles Mitglied in der German Speakers Association (GSA) gehört sie zu Premium Speakers Schweiz und TOP 100 Excellent Speaker. Sie wurde als »Vortragsrednerin des

Jahres 2014« und mit dem Award »Erfolgreiche Unternehmerin 2016« ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als »renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands«(FOCUS). Antje Heimsoeth besticht durch ihre Praxisfundierung, ihre gewinnende Art und ihre persönliche Leidenschaft für die Themen Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation. Sie liefert Content vom Allerfeinsten und begeistert durch ihre Anschaulichkeit. Sie brennt für ihre Themen und ihre Kunden und das spürt ihr Gegenüber.

Ihren Expertenstatus unterstreicht Sie durch Ausbildungen als DVNLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Coach, DVNLP, zert. LernCoach (nlpaed), ECA Sport Coach (Master Competence), Life Kinetik® Trainerin, zert. MentalCoach, Sportmentaltrainerin (HAG), wingwave®-Coach, zert. Business Coach, Gesundheitstrainerin, zert. Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte, zert. Entspannungspädagogin.



Bei Rückfragen rufen Sie uns einfach kurz an.
Unser Team berät Sie sehr gerne:
+49 (0) 8031 892969

Heimsoeth Academy
Wendelsteinstr. 9b · D – 83026 Rosenheim
www.heimsoeth-academy.com
info@antje-heimsoeth.de



Institutsleitung:
Antje Heimsoeth · Mental Coach, Speaker