



FÜHRUNG

Stark als Führungsfrau: Hier stehe ich und kann auch anders!

Produktnummer
2026-40208F

Termin
04.11. - 05.11.2026
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
620,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

„Bin ich gut genug? Das hätte ich besser nicht sagen sollen – jetzt habe ich mich blöd verkauft!“ Viele Frauen kennen solche selbstkritischen Gedanken. Doch nicht alles, was Sie denken, entspricht der Realität. Sie können lernen, sich selbst zu stärken und Ihr Selbstbewusstsein gezielt auf die Führungsbühne zu bringen. Ganz nach dem Motto: „Hier stehe ich und kann auch anders.“

In diesem Seminar reflektieren Sie Ihr Selbstbild, entdecken persönliche Entwicklungsziele und probieren neue Handlungsweisen aus. Sie lernen, der inneren Kritikerin wirksam zu begegnen, Selbstakzeptanz zu stärken und Ihre Stärken sichtbar zu machen. Außerdem trainieren Sie Körpersprache, Stimme und Schlagfertigkeit, um sich Gehör zu verschaffen und in Ihrer Führungsrolle klar und überzeugend aufzutreten.

Inhalte

- „Hier stehe ich und kann auch anders“
- Standortbestimmung
- Persönliches Entwicklungs- und Haltungsziel entdecken
- Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis
- Die eigene Sozialisation als Quelle von Unsicherheit und Selbstzweifel
- Aufspüren von erlernten Verhaltens- und Denkmustern
- Abgleich Fremd- und Selbstbild
- Der Inneren Kritikerin wirksam begegnen
- Sich Gehör verschaffen
- Optimierung der Körpersprache
- Mit der Stimme überzeugen – Brustton der Überzeugung
- Weibliche Aspekte in der Kommunikation
- Schlagfertigkeit trainieren

Dozierende

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Kerstin Frey

Veranstalter

VWA Freiburg