

## Ihr souveräner und selbstbestimmter Auftritt als Frau im Business

Wie Sie mit Mut und Leichtigkeit Ihren Alltag im männerdominierten Berufsumfeld meistern

Fleißig sein, Wunschdenken und moralische Appelle sind keine langfristig erfolgsversprechenden Maßnahmen, um sich als Frau in einer männergeprägten Unternehmenskultur durchzusetzen. Es braucht routinierte, schnell abrufbare Verhaltensweisen, das passende Mindset sowie Leichtigkeit im Umgang mit Status und Macht. Nur so gelingt es, nicht nur souverän zu wirken, sondern sich auch tatsächlich so zu fühlen und entspannt zu arbeiten.

### Ihr Nutzen:

Dieses Seminar liefert Ihnen einen Werkzeugkoffer, um einerseits souverän von den eigenen Ideen zu überzeugen, andererseits schlagfertig und clever auf Einwände und persönliche Angriffe zu reagieren. Damit entwickeln Sie für sich passende Strategien, die Ihnen den Umgang mit dominanten und provokativen Menschen erleichtern und Ihnen das Gefühl von mehr Selbstbestimmtheit geben.

### Inhalte

- Passende Argumentationsstrategien für Ihre eigene Ideen und Bedürfnisse
- Individuell schlagfertiges Reagieren auf Einwände und persönliche Angriffe
- Erfolgreich Nein-Sagen und überzeugend Grenzen setzen
- Hinterfragen der eigenen Glaubenssätze zur Steigerung des Selbstwerts
- Typisch männliche Spielregeln für sich nutzen, ohne die eigene Weiblichkeit aufzugeben
- Macht- und Statusspiele akzeptieren und mit Leichtigkeit mitspielen
- Konsequentes Vertreten des eigenen Standpunkts mit starker Stimme
- Räumliche Präsenz stärken mit Stimme und Körpersprache
- Konflikte und Herausforderungen gelassen angehen
- Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen

### Zielgruppe

Ein Workshop für Sie als Frau in Fach- oder Führungsposition, die die Arbeit im männerdominierten Berufsumfeld als anstrengend und kräftezehrend empfindet und sich oft mehr Schlagfertigkeit und Durchsetzungsstärke wünscht.

### Methoden

Trainerinput, Entwicklung individueller Reaktionen und Handlungsoptionen, Simulation von konkreten Fallbeispielen, aktive Stimmübungen, anerkannte Kommunikationsmodelle, Gruppenarbeit, Diskussion

### Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen  
Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Ihr souveräner und selbstbestimmter Auftritt als Frau im Business](#)

Seminarkennziffer **FR02**