Exklusiv für Frauen: Durch innere Stärke und Gelassenheit souverän zum Ziel

Ressourcen entdecken, Stärken bewusst einsetzen

Entfalte dein volles Potenzial. In diesem Training entdeckst du deine Stärken, stärkst dein Selbstbewusstsein und lernst, mit Gelassenheit und Durchsetzungskraft deine Ziele zu erreichen. Zeige im Job, was in dir steckt und nutze deine Fähigkeiten für deinen Erfolg. Ein souveränes Auftreten öffnet dir beruflich neue Türen. Lerne, Kritik konstruktiv anzunehmen, innere Ruhe zu bewahren und auch in schwierigen Momenten souverän zu handeln. Mit klaren Grenzen und gesteigerter Durchsetzungskraft überzeugst du im Arbeitsalltag mit Gelassenheit und Selbstsicherheit!

Inhalte

Stärken erkennen und gezielt nutzen
- Selbst- und Fremdbild bewusst wahrnehmen.
- Talente und Ressourcen im Job gezielt einsetzen und für andere sichtbar machen.
- Innere Widersprüche in Stärken verwandeln.
- Kritik positiv und lösungsorientiert nutzen.

Stärke deinen Selbstwert
- Selbstbewusstsein stärken: „Ich bin, ich kann, ich tue."
- Die Wirkung äußerer Faktoren auf dein Selbstbild
- Eine positive Einstellung zu sich selbst entwickeln.
- Grenzen setzen und bewusst „Nein" sagen.

Souverän und gelassen in schwierigen Momenten
- Energieraubende Denkmuster durchbrechen.
- Dein Notfallkit für stressige Zeiten.
- Innere Ruhe trotz emotionaler Herausforderungen finden.
- Gelassen bleiben trotz der Unruhe anderer.

Durchsetzungskraft bewusst steigern
- Bedeutung und Ziel von Durchsetzungsstärke.
- Eigene Durchsetzungskraft analysieren und stärken.
- Überzeugend auftreten und souverän wirken.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Deine Talente, Stärken und Ressourcen erkennen und bewusst nutzen.
- Deine Fähigkeiten gezielt im beruflichen Alltag entfalten.
- Eigene Stressmuster analysieren und gezielt ausgleichen.
- Durchsetzungskraft steigern, um eigene Interessen erfolgreich zu vertreten.
- Klare Grenzen setzen und konsequent einhalten.

Methoden

Theorie-Input, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten und Rollenübungen mit Praxisfällen der Teilnehmerinnen, Diskussionen, Erfahrungsaustausch und Feedback.

Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die mit innerer Stärke und mehr Gelassenheit ihre Ziele erreichen wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Annette Auch-Schwelk
"Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben ist es wichtig, ein Bewusstsein für die eigenen Verhaltensweisen, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen zu entwickeln. Das Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung. Meine Trainings finden in einer leichten Lernatmosphäre statt – Lernen und Erlerntes probieren mit Spaß. Ziel ist es, gelernte Verhaltensweisen zu hinterfragen und Neues zu lernen."

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

14.-15.12.2026
Hamburg
Veranstaltungsort
Villa Viva Hamburg

Tage & Uhrzeit
Montag, 14.12.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 15.12.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

18.-19.02.2027
München
Veranstaltungsort
The Rilano Hotel München

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 18.02.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 19.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

10.-11.05.2027
Frankfurt a. M./Oberursel
Veranstaltungsort
Parkhotel am Taunus

Tage & Uhrzeit
Montag, 10.05.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 11.05.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

06.-07.10.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel Köpenick by Leonardo

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 06.10.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Donnerstag, 07.10.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/3577

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet
- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

inkl. Taschenguide "Erfolgreich Selbstbewusst"

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/3577
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.