



Führungsakademie von Frauen für Frauen

Herzlich Willkommen zur Female Academy

Wir möchten Frauen nachhaltig für Positionen im Top-Management begeistern. Das ist unser Anliegen und das Ziel der Female Academy.

Wir bieten ein vielseitiges Seminar-Programm, das alle wichtigen Aspekte von Führung beleuchtet und das aus weiblicher Perspektive. Unsere Seminare können einzeln gebucht werden oder im Rahmen des Curriculums en Block absolviert werden. Die Female Academy bietet die folgenden Seminare:

- Die „M-Frage“: Macht Macht glücklich?
- Female Presence: So trete ich optimal auf!
- Nur wer führt, der führt! Führungcoaching mit Pferden.
- Fit für den Marathon Job! Erfolgreiche Langzeit-Karriereplanung.
- Mit motivierten Teams zu Spitzenleistungen!

Wer sind wir?

Die Female Academy lebt von der Leidenschaft und Erfahrung ihrer Gründerinnen Sabine Haase und Almuth Wunsch. Wir beide verfügen über je 20 Jahre Erfahrung als „Führungsfrauen“ in den verschiedensten Business Umfeldern:

- Sabine Haase, Diplom-Betriebswirtin, mit umfangreicher Führungserfahrung aus Medien und Handel, zuletzt als Geschäftsführerin.
- Almuth Wunsch, Diplom-Psychologin, als erfahrener Coach und Trainerin und nebenbei Mutter von drei Söhnen.

Deshalb wollen wir unseren Teil dazu beizutragen, dass mehr Frauen im Management deutscher Unternehmen vertreten sind. Und dabei ist es für uns unerheblich, ob wir von weiblichen DAX Vorständen oder Marketing Managern im deutschen Mittelstand reden. Wir sind davon überzeugt, dass es ein enormes Potential unter uns Frauen gibt, das sich durch mehr Unterstützung noch viel weiter entfalten kann. Viele Frauen stehen sich (unbewusst) selbst im Weg - und das lässt sich ändern!

Organisatorisches und Anmeldung

Unsere Seminargruppen stellen wir so zusammen, dass die Teilnehmerinnen über einen vergleichbaren Karrierelevel verfügen, um sich maximal austauschen und unterstützen zu können. In jedem Seminarmodul haben Sie mindestens zwei, phasenweise auch drei Trainer und Coaches an Ihrer Seite, die Sie auch gerne abseits des Seminarprogramms persönlich betreuen. Jedes Einzelseminar kostet 2.000€ zzgl. MwSt, im Rahmen des Curriculums erhalten Sie 4 Seminarmodule zum Preis von 6.000€ zzgl. MwSt.

Gerne entwickeln wir auch individuelle Seminar für Ihr Unternehmen. Sprechen Sie uns an!

Female Academy: Führungsakademie von Frauen für Frauen

Web: femaleacademy.de - Fon: +49 (0) 173 245 1335 – eMail: info@femaleacademy.de

Die „M-Frage“: Macht Macht glücklich?

Kurzbeschreibung	Dieses Seminar gibt einen Anstoß und einen neuen, positiven Blick auf das Thema Macht und Karriere. Viele weibliche Führungskräfte stehen nach einigen Jahren Berufserfahrung vor der Frage, wie es für sie weitergeht. Und wie sie sich selbst orientieren. Familie oder Karriere oder beides? Oft steht den High Potentials ihre Einstellung zur „eigenen Macht“ im Wege und lässt sie zu früh von der Karriereleiter abbiegen. Schade für sie selbst und schlecht für Unternehmen, die gerade im digitalen Zeitalter von dynamischen und vielfältigen Teams profitieren.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Macht: Wie erlebe ich Macht im Unternehmenskontext, was ist gut und positiv? Welche Aspekte kann ich als Frau für mich nutzen? Was schreckt mich als weibliche Führungskraft ab? • Persönlicher Blockaden: Wo stehen bei mir „innere Ampeln auf Rot“ wenn es um Macht geht? Und wo ist der Schalter? • Karriereplanung: Erarbeiten des persönlichen Zielbilds – wo will ich in 2-5 Jahren sein? Und was ist mir dabei – vielleicht noch ganz unbewusst – wirklich wichtig? Wie will ich Macht erleben?
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Hintergrund zum Thema Macht und dem Unterschied Mann-Frau anhand von Beispielen (Bilder, Videos) • Interaktive Bewertung der Aspekte von Macht • Erleben von Macht mit Gruppen- und Einzelübung • Theorie und Praxis zum Lösen persönlicher Blockaden am Beispiel einzelner Teilnehmerinnen • Individueller Teil zum Erarbeiten des persönlichen Karrierezielbilds
Zielgruppe	Die Teilnehmerinnen erhalten einen breiteren Blick auf ihre persönliche Einstellung zur Macht und erarbeiten ein individuelles Zielbild für ihre Karriere. Für Berufseinsteiger sowie für erfahrene Führungskräfte geeignet.
Termine und Dauer	2 Tage, 9:00– 18:00 Uhr, auf Wunsch mit individuellem Follow-up
Location	Frei wählbar, Seminarhotel
Kosten	2.000€ zzgl. MwSt., inkl. Tagungspauschale

Female Presence: So trete ich optimal auf!

Kurzbeschreibung	<p>In diesem Seminar arbeiten wir an der eigenen Wirkung als Frau in verschiedenen Umfeldern. Dafür haben wir ein spezielles Auftrittscoaching und -training entwickelt.</p> <p>Auch wenn sich in den letzten Jahren viel bewegt hat, noch heute gibt es deutlich mehr männliche Führungskräfte als weibliche. Neben der vielbemühten „gläserne Decke“ und den „männlichen Seilschaften“ liegt das vor allem an den gravierenden Unterschieden männlicher und weiblicher Kommunikation.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Gelassen und erfolgreich Auftreten: Wo im Raum bin ich richtig positioniert? Wie kann ich erfolgreich als Frau verhandeln, ohne mich unnötig unbeliebt zu machen? • Unterschiede Frau – Mann in Gesprächssituationen: Worauf kommt es an? • Wie stark mische ich mich ein, wie aktiv bin ich? Wie bringe ich mich in größeren heterogenen Gruppen erfolgreich ein? • Wie mache ich mir Optik und Kleidung zunutze? • Wie bringe ich meine Botschaft auf den Punkt?
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie mit vielen Beispielen aus der Praxis • Gruppenübungen und Gesprächstraining Mann-Frau • Video- und Bildbeispiele zum Thema Optik, Kleidung und Stimme • Erfahrungsaustausch
Zielgruppe	<p>Die Teilnehmerinnen verbessern ihre Präsenz und Kommunikation bei Meetings, Vorträgen sowie Verhandlungen. Für Berufseinsteiger sowie für erfahrene Führungskräfte geeignet.</p>
Termine und Dauer	<p>2 Tage, 9:00– 18:00 Uhr, auf Wunsch mit individuellem Follow-up</p>
Location	<p>Frei wählbar, Seminarhotel</p>
Kosten	<p>2.000€ zzgl. MwSt., inkl. Tagungspauschale</p>

Nur wer führt, der führt! Führungscoaching mit Pferden.

Kurzbeschreibung	<p>In diesem Seminar geht es darum, sich als Führungskraft auf einem neuen Terrain kennenzulernen, auszuprobieren und sich weiterzuentwickeln.</p> <p>Kommunikation und Wirkung beginnen bereits, bevor Sie das erste Wort gesprochen haben. Besonders als Führungskraft werden Sie genau beobachtet, meist bevor Sie es merken. Gerade weibliche Führungskräfte neigen oftmals dazu, zu zaghaft und wenig konsequent zu sein oder keine klaren Grenzen zu setzen. Genau das kann man mit dem Partner Pferd wunderbar üben. Denn „nur wer führt, führt – alle anderen werden geführt“.</p> <p>Keine Angst, Reit- oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie machen immer nur so viel mit unseren vierbeinigen Mitarbeitern, wie Sie sich zutrauen (kein Reitseminar).</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung zum Umgang mit dem Herdentier Pferd, Kennenlernen der Pferde • Respekt- und Vertrauensübungen mit Pferden • Feedback zum Auftreten und Entwickeln eines stimmigen Auftretens als „Herdenchefin“ • (Weiter-)Entwicklung der Führungspersönlichkeit, gemeinsam mit dem Pferd
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Einzelübungen mit dem Pferd • Reflektion in der Gruppe und individuell
Zielgruppe	<p>Die Teilnehmerinnen erhalten ihr Führungsverhalten vom Pferd gespiegelt und entwickeln sich als Führungskraft weiter. Für Führungskräfte ab 3 Jahren Führungserfahrung.</p>
Termine und Dauer	<p>2 Tage, 9:00– 18:00 Uhr, Mai - September Auf Wunsch mit individuellem Follow-up</p>
Location	<p>Pferdehof, ca. 40km östlich von München</p>
Kosten	<p>2.000€ zzgl. Mwst., inkl. Tagungspauschale</p>

Fit für den Marathon Job! Erfolgreiche Langzeit-Karriereplanung.

Kurzbeschreibung	<p>In diesem Seminar geht es darum, vom Spitzensport über eine solide, gesunde Kräfteinteilung für berufliche Höchstleistungen zu lernen.</p> <p>Nicht nur Spitzensportler wissen: Zum Erfolg gehört Training und überlegtes Haushalten mit den eigenen Kräften. Sie lernen die eigenen Stärken zu nutzen und gleichzeitig Ihre Kräfte auf dem Weg zum Ziel einzuteilen. Gabriele Pauli – Vizeweltmeisterin im Wintertriathlon, Ironman Finisherin und Mountain Extremsportlerin - gibt wertvolle Einblicke in den Trainingsalltag einer Spitzensportlerin.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Wie gehen Spitzen-Ausdauerathleten mit der Dauerbelastung um? • Wo lasse ich mich von meiner Begeisterung (und meinem Pflichtbewußtsein) zur Selbstausschöpfung verleiten und wie gehen erfolgreiche Menschen mit diesem Thema um? • Wie ambitioniert sind meine Ziele und in welcher „Liga“ möchte ich zukünftig spielen?
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag und Beispiele aus dem Spitzensport sowie Trainingsalltag • Verschiedene Einzel- und Gruppenübungen • Kleinere Bewegungsspiele zur Verdeutlichung eigener Handlungsmuster • Reflektion in der Gruppe und individuell
Zielgruppe	<p>Die Teilnehmerinnen definieren ihre Liga, ihre Ziele und lernen diese auch langfristig zu erreichen. Für Führungskräfte ab 3 Jahren Führungserfahrung.</p>
Termine und Dauer	<p>2 Tage, 9:00– 18:00 Uhr, auf Wunsch mit individuellem Follow-up</p>
Location	<p>Frei wählbar, Seminarhotel, idealerweise außerhalb der Stadt</p>
Kosten	<p>2.000€ zzgl. MwSt., inkl. Tagungspauschale</p>

Mit motivierten Teams zu Spitzenleistungen!

Kurzbeschreibung	<p>Dieses Seminar unterstützt Sie als Führungskraft oder Projektleiterin, Ihre Mitarbeiter oder Projektmitglieder für die gemeinsame Aufgabe zu motivieren. Sie lernen, wie Sie das gemeinsame Ziel präsentieren und es im Team verankern, damit es auch über eine längere Zeit Strahlkraft besitzt. Dabei beleuchten wir verschiedene Situationen – individuell und in der Gruppe – in denen Motivation besonders notwendig ist, wie z.B. Change Prozesse oder Krisensituationen.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation: Wie erfolgt Motivation? Wie kann ich als Führungskraft andere motivieren? • Zielstellung: Motivation alleine genügt nicht. Wie „anziehend“ ist das gemeinsame Ziel für die Gruppe? Wie muss es formuliert und verankert werden? • Sprungbrett-Rede: Wie gewinne ich Menschen für ein Ziel und die damit zusammenhängenden Aufgaben? Wie gelingt es mir, motivierend und begeisternd zu wirken, selbst wenn die Nachricht „weniger positiv“ ist? • Umgang mit Herausforderungen: Wie agiere ich, wenn es Störungen aus dem Team gibt? Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie kann ich die Motivation über einen längeren Zeitraum hoch halten? • Eigenmotivation: Was sind meine ganz persönlichen Motivations-Trigger? Worauf muss ich bei mir als Führungskraft achten? Was kann ich selbst von meiner Führungskraft einfordern?
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Hintergrund zum Thema Motivation vor dem Hintergrund von Krisensituationen, Change Prozessen • Definition und Formulierung von positiven Zielen • Erstellen und Üben einer Sprungbrettrede • Rollenspiele zum Thema Motivation bei herausfordernden Mitarbeitern/Teamkonstellationen • Individuelles Coaching zu Eigenmotivation, Umgang mit Krisensituationen, Change Prozessen
Termine und Dauer	11./12. April 2016, 10:00-18:00, 9:00-17:00
Location	Seminarraum in Neuburg a. Inn bei Passau
Kosten	2.000€ zzgl. MwSt, inkl. Tagungspauschale