

FEMALE ACADEMY

Karrierebegleitung und
-förderung
für Frauen von Frauen

SEMINARE

Herzlich Willkommen in der Female Academy!

Jetzt erst recht! Die Anforderungen an Fach- und Führungskräfte verändern sich ständig – und für viele Frauen werden die Hürden im Berufsleben eher größer als kleiner. Umso wichtiger ist es, gezielt zu stärken, zu begleiten und Potenziale freizusetzen.

Wir unterstützen und fördern weibliche Karrieren, indem wir gezielt auf die besonderen Bedürfnisse und Herausforderungen von Frauen eingehen.

Als langjährig erfahrene Managerinnen, Coachinnen, Mütter, Künstlerinnen und Frauen, die das Leben in all seinen Facetten kennen, wissen wir genau, worauf es ankommt und wie sich weibliche Potenziale entfalten und befreien lassen – herzlich und professionell.



KARRIERE

BEGLEITUNG für Frauen

- Du bist gut unterwegs, aber es dürfte noch leichter und schneller vorangehen?
- Du hast echt keine Lust mehr auf diese ganzen „Gaps“ zu Lasten von uns Frauen?
- Du stehst dir (unbewusst) selbst im Weg?
- Eine herzliche und souveräne Begleitung auf der nächsten Etappe würde dir das Leben deutlich leichter machen?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Du kannst mit jedem Seminar starten und ganz nach deinen Bedürfnissen weitermachen.

FÖRDERUNG für Unternehmen

- Sie fördern bereits die Karrieren von Frauen und suchen noch nach dem „Turbo“ dafür?
- Sie wollen die Frauen in Ihrem Unternehmen gemeinsam als Team fördern?
- Sie würden gerne Frauen fördern, aber „die wollen nicht“?

Dann sollten wir ins Gespräch kommen! Im Rahmen eines Curriculums aus mehreren Seminaren, die sinnvoll aufeinander aufbauen, sorgen Sie für eine nachhaltige Potenzial-Entwicklung und Team-Bildung.

Unsere firmeninternen Seminare für Frauen gehen weit über die reinen Inhalte hinaus: Sie stärken jede einzelne Frau und fördern zugleich auch den Zusammenhalt und das Wachstum im Team.

Unsere Mischung aus Seminar, Coaching und Networking:

- Kleine, intensive Gruppen mit 6-10 Frauen plus zwei, manchmal drei Trainerinnen
- Einzigartige Mischung aus Theorie und Tun für den direkten Praxiseinsatz
- Bereicherndes Zusammenspiel von Expertinnen aus Industrie, Kultur, Konzern bis Familienunternehmung, Psychologie und physiologischer Fürsorge

Wer sind wir?



Sabine Haase, Diplom-Betriebswirtin und ausgebildete Coachin, gestandene Top-Managerin mit Erfahrung als Geschäftsführerin und Vorständin. Die zwei "D"s - Digitalisierung und Diversity sind ihre Leidenschaft. Sie begeistert gerne für das Thema Führung und kennt jede Menge Tipps & Tricks aus dem beruflichen Alltag.



Almuth Wunsch, Diplom-Psychologin, hypnosystemische Coachin und zertifizierte PEP-Anwenderin, seit über 30 Jahren selbstständig als Beraterin rund um den Menschen im Unternehmen. Mutter von 3 erwachsenen Söhnen. Begeisterte Outdoorsportlerin. "Beratung und Coaching ohne Humor ist wie eine Operation ohne Narkose."



Ilse Schmücker, Juristin, umfangreiche Führungserfahrung in internationalen Wirtschaftsbereichen, Coachin. Unterstützt Frauen, authentisch zu führen und berufliche Ziele mit Familie zu vereinen. Managing Director und Mutter von Zwillingen. Befähigt zu selbstbewusstem Handeln, innerer Stärke und nachhaltigem Erfolg.



Christiane Öttl, Konfliktmanagerin, Unternehmensberaterin, Mediatorin und professionelle Musikerin, bietet Unterstützung und Krisenintervention für Einzelpersonen und Unternehmen. Eine echte Leaderin mit Präsenz und interdisziplinärem Wissensschatz. Empathie und kreative Komplexitätsreduktion werden begleitet von Charakter, Charisma und Charme.

Mehr über uns

SEMINARE

Unsere Seminare sind einzeln oder als
Aufbauprogramm buchbar.

- 01** MEIN WEG – MEINE KARRIERE
- 02** DIE MARKE ICH
- 03** ERFOLGREICH STREITEN ALS FRAU I + II
- 04** DIE MACHT-FRAGE
- 05** BALANCEAKT KARRIERE & FAMILIE
- 06** WEIBLICH, KREATIV, WIRKSAM
- 07** FIT FÜR DEN MARATHON JOB

Zur Anmeldung

MEIN WEG – MEINE KARRIERE

Als Frau auf dem Karriereweg stehst du oft unter Druck - wo möchte ich hin, was sind meine Ziele? Parallel musst du Erwartungen erfüllen, Entscheidungen treffen, dich beweisen. Doch wie oft bleibt dabei die eigene Stimme ungehört? Dieses Seminar bietet dir die einzigartige Möglichkeit, sich von äußeren Erwartungen und inneren Blockaden zu befreien. Lerne dabei mutig deinen eigenen Weg zu gehen und für dich zu definieren, was Karriere für dich bedeutet.

Inhalt

- Was bedeutet Karriere für mich? Wo möchte ich gerne hin?
- Was bedeutet innere Freiheit, und wie beeinflusst sie unsere Entscheidungen?
- Erkennen und Lösen von Blockaden: Innere und äußere Faktoren reflektieren.
- Schaffen von Authentizität und Selbstbewusstsein - privat und im Beruf
- Entwicklung eines individuellen Plans zur Potenzialentfaltung und Freiheit im Alltag.
- Verankerung von Zielen und einer Vision für ein selbstbestimmtes Leben.

Methoden

- Praxisnahe Vorträge und interaktive Diskussionen.
- Praxisorientierte Übungen: Atemtechniken, Embodiment, und Rollenspiele für den Alltag.
- Gruppenübungen, Rollenspiele und Embodiment-Techniken.
- Kreative Reflexionen durch Schreiben, Visualisierung uvm.
- Individuelle Bewertung der Aspekte von Freiheit
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Persönliches Zielbild erarbeiten

2 Tage je 10:00-18:00 Uhr

02

DIE MARKE ICH

In diesem Seminar arbeiten wir an deiner Wirkung als Frau in verschiedenen Umfeldern und der „Marke ICH“. Wer bin ich, was sind meine Stärken und wie kann ich diese transportieren. 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.

Inhalt

- Meine "Marke ICH": wer bin ich, wofür stehe ich, was sind meine Stärken?
- Wie fühlt sich meine "Marke ICH" an: Wirkung, Stimme, Mimik, Körpersprache, Optik
- Präsenz im Raum, Auftritt und Abgang
- Gelassen und erfolgreich auftreten: Die Bühne (physisch oder digital) als "Wohlfühlort"!
- Elevator Pitch: „Ich“
- Wie funktionieren berufliche Netzwerke? Was kann ich beitragen? Wo und wie netzwerke ich?
- Wo werden die wichtigen Entscheidungen getroffen? Wo will und sollte ich dabei sein?
- 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 bringe ich meine Botschaft auf den Punkt?

Methoden

- Theorie mit vielen Beispielen aus der Praxis
- Gruppenübungen und Gesprächstraining Mann-Frau
- Video- und Bildbeispiele zum Thema Optik, Kleidung, Mimik und Stimme
- Erfahrungsaustausch

2,5 Tage, 2 Tage je 10:00-18:00 Uhr
1 Tag 09:00- 13:00 Uhr

Seminarraum

bei Schloss Neuburg (Neuburg a. Inn bei Passau) oder in München

ERFOLGREICH STREITEN ALS FRAU (Teil I und II)

Konflikten entkommt niemand - einen guten Umgang mit ihnen zu lernen ist wertvoll für berufliches wie privates Leben. In Zeiten von zunehmender Konflikthaftigkeit in der Welt und einem sich verschärfenden gesellschaftlichen Klima kann ein sicherer Stand trotz drohender Eskalation den Unterschied machen. Mit einer Auswahl verschiedener Strategien zur Konfliktlösung kann das Schreckgespenst leicht entzaubert werden. Und wer sich als Konfliktnutzerin zur Konfliktschätzerin entwickelt, hat einen klaren Vorteil: sie wächst immer weiter.

Inhalt

- Konflikttypen – erkenne dich selbst, verstehe andere.
- Eskalation, De-eskalation und Lösungsstrategien
- Verantwortung – Schuld – Gerechtigkeit
- Die Chance des weiblichen Streits
- Selbstwahrnehmung, -steuerung, -wirksamkeit
- Kommunikation: Konfliktverschärfung und -lösung
- Warum richtiges Streiten wertvoll und befreiend ist

Methoden

- Hintergrund und Theorie zum Thema
- Erleben von Konflikten mit Gruppen- und Einzelübung
- Verbale und non-verbale Selbsterfahrung mit Reflektion und Erfahrungsaustausch
- Übungen zur Selbststärkung
- Theorie und Praxis zu verschiedenen Konfliktlösungs-strategien
- Individuelles Kurztraining zu Kommunikation

Dieses Seminar besteht aus zwei Teilen. Der zweite Teil kann nur auf Grundlage des ersten absolviert werden. Für die Zeit dazwischen gibt es verschiedene „Hausaufgaben“ in Form allgemeiner und individueller Handlungsanregungen und Adaptionenfelder. Gesammelte Erfahrungen und Fragen werden im zweiten Teil gemeinsam reflektiert. Mit daraus entstehendem Erkenntnisgewinn und neuen Inhalten wird eine solide Basis für das komplexe Thema „Konflikt“ gebaut.

2 x 2 Tage je 10:00-18:00 Uhr

Seminarraum

bei Schloss Neuburg (Neuburg a. Inn bei Passau) oder in München

04

DIE MACHT-FRAGE

Dieses Seminar gibt einen Anstoß und einen neuen, positiven Blick auf das Thema Macht und (Führungs-)Karriere. Stehst du auch nach einigen Jahren Berufserfahrung vor der Frage, wie es für dich weitergeht? Dabei steht uns Frauen oft die Einstellung zur „eigenen Macht“ im Wege und lässt uns zu früh von der Karriereleiter abbiegen. Genau hier setzen wir an und vermitteln dir einen positiven Blick auf die eigene Macht und Karriere.

Inhalt

- 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?
- Innere „rote Ampeln“ zum Thema „Ich habe Macht“ beleuchten und auf „grün“ schalten
- Spielarten von Macht im Unternehmen/ Unterschiede bei Männern und Frauen
- Karriereplanung: Wie sehe ich mich als mächtige Frau in den nächsten 2-5 Jahren?
Wie und wo will ich Macht erleben und ausüben? Und wie auch nicht?
- Üben von starken Reaktionen in schwierigen Situationen mit unterschiedlichen Machttypen
- Verhandeln als Frau in verschiedenen Kontexten
- Warum fleißige Bienen (mit Recht) nicht befördert werden

Methoden

- Hintergrund zum Thema Macht und dem Unterschied Mann-Frau anhand von Beispielen
- 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 „ich als mächtige Frau“

2,5 Tage, 2 Tage je 10:00-18:00 Uhr
1 Tag 09:00- 13:00 Uhr

Seminarraum

bei Schloss Neuburg (Neuburg a. Inn bei Passau) oder in München

05

BALANCEAKT KARRIERE & FAMILIE

Möchtest du deine Karriere mit den Anforderungen der Familie, Kindern, pflegebedürftigen Angehörigen erfolgreich verbinden? Oder sehnst du dich nach einer gesunden Work-Life-Balance, bei der du nicht nur beruflich erfolgreich bist, sondern auch für dich selbst gut sorgst? In diesem Seminar findest du einen praktischen und inspirierenden Ansatz, um sowohl berufliche Erfüllung als auch persönliche Balance zu erreichen – ganz ohne den Druck, alles perfekt machen zu müssen. Wir setzen gemeinsam klare, realistische Ziele und entwickeln deinen individuellen Plan, wie du Karriere, Familie und dein persönliches Wohlbefinden harmonisch in Einklang bringen kannst.

Inhalt

- Deine verschiedenen Rollen als einzigartige Stärke in deinem Berufs- und Familienleben zu sehen.
- Prioritäten zu definieren und klare Entscheidungen zu treffen, um Familie, Karriere und persönliche Bedürfnisse in Einklang zu bringen.
- Strategien zu entwickeln, um flexibel auf die Anforderungen von Familie, Job und deinem eigenen Wohlbefinden einzugehen, ohne deine Ziele aus den Augen zu verlieren.
- Berufliche Ziele erreichen, ohne den Perfektionsdruck aufrechtzuerhalten – und dabei herauszufinden, was wirklich wichtig für dich ist.
- Klare Grenzen setzen, um deine Energie sinnvoll zwischen Familie, Beruf und dir selbst zu verteilen.
- Eine langfristige Vision für deine Karriere, Familie und dein persönliches Wohl entwickeln, deine Ziele visualisieren und sie konkret umsetzen.

Methoden

- Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) zur Aktivierung persönlicher Ressourcen
- Embodiment-Techniken für mehr Klarheit
- Praxisnahe Übungen und Rollenspiele für den Alltag
- Gruppenarbeit zur persönlichen Reflexion
- Erfahrungsaustausch und Networking mit anderen Frauen in ähnlichen Situationen

2 Tage je 10:00-18:00 Uhr

Seminarraum

bei Schloss Neuburg (Neuburg a. Inn bei Passau) oder in München

WEIBLICH, KREATIV, WIRKSAM

Per Definition ist Kreativität die Fähigkeit, etwas Neues oder Originelles zu erschaffen, das nützlich oder brauchbar ist. Qualifiziertes Herumspinnen oder anzapfbarer Ideenreichtum scheint immer mit besonderer Begabung und Talent verknüpft – dabei trägt jede Person größtes schöpferisches Potential in sich. Und Kreativsein braucht jeder Mensch in verschiedensten Entscheidungsprozessen tagtäglich, ob im beruflichen oder privaten Kontext. Übt man Kreativität – und sie ist trainierbar - öffnet sich (neben messbar steigender Intelligenz) ein gänzlich neuer Weg zu Problemlösungen aller Art. Deshalb: Befreie deinen Geist und der Rest folgt von allein!

Inhalt

- Was heißt denn da kreativ?
- Wissenschaftlicher Hintergrund
- Kunst, Kultur – alles nur Beiwerk?
- Weibliche Kreativvorteile
- Scheitern als Weg
- Freier Geist – frische Ideen
- Vom Wollen ins Tun

Methoden

- Hintergrund und Theorie zum Thema
- Gruppen- und Einzelübungen
- Reflektion und Erfahrungsaustausch
- Übungen zum Scheitern
- Theorie und Praxis zu Kreativitätstechniken aller Art
- Ganz viel selber machen

2 Tage je 10:00-18:00 Uhr

Seminarraum

bei Schloss Neuburg (Neuburg a. Inn bei Passau) oder in München

FIT FÜR DEN MARATHON JOB

In diesem Seminar geht es darum, vom Spitzensport eine solide, gesunde Krafteinteilung für berufliche Höchstleistungen zu lernen. 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.

Inhalt

- Wie gehen Spitzen-Ausdauerathleten mit der Dauerbelastung um?
- Wo lasse ich mich von meiner Begeisterung (und meinem Pflichtbewusstsein) zur Selbstausbeutung verleiten und wie gehen erfolgreiche Menschen mit diesem Thema um?
- Wie ambitioniert sind meine Ziele und in welcher „Liga“ möchte ich zukünftig spielen?
- Wie gelingt es mir, mein eigenes Tempo in der langfristigen Karriere zu finden?
- Wie werde ich resilienter und wie kann ich mit Stress besser umgehen?

Methoden

- Vortrag und Beispiele aus dem Spitzensport sowie Trainingsalltag
- Verschiedene Einzel- und Gruppenübungen
- Kleinere Bewegungsspiele zur Verdeutlichung eigener Handlungsmuster
- Input zum Thema Stress und Resilienz
- Reflektion in der Gruppe und individuell

2 Tage je 10:00-18:00 Uhr

Seminarraum

bei Schloss Neuburg (Neuburg a. Inn bei Passau) oder in München

Preise & Leistungen

Unsere Seminare sind für kleine, exklusive Gruppen von 6–10 Teilnehmerinnen konzipiert. So entsteht ein intensiver Austausch, von dem alle langfristig profitieren können. Die Inhalte der Seminare bauen aufeinander auf, und zwischen den Terminen bieten wir Online-Reflexionsrunden an, um dich optimal zu begleiten.

Während des Seminars wirst du von mindestens zwei, phasenweise auch drei erfahrenen Trainerinnen unterstützt – und das nicht nur während des Programms, sondern auch bei individuellen Anliegen.

Kosten

- 2-Tages-Seminar: 1.850,- € zzgl. MwSt.
- Seminar "DIE MARKE ICH" sowie "DIE MACHT-FRAGE" (2,5 Tage): 2.150,- € zzgl. MwSt.

Die Seminargebühr wird mit Erhalt der Rechnung und vor Beginn des Curriculumms fällig. Teilzahlungen sind nach Absprache möglich.

Rückerstattung & Anrechnung

Bereits gezahlte Beträge werden nicht zurückerstattet, können jedoch auf andere Angebote angerechnet werden.

Inklusive Leistungen

- Verpflegung während des Seminars
- Persönliche Betreuung durch unsere Trainerinnen

Nicht inbegriffen: Übernachtungs- und Reisekosten. Diese trägt jede Teilnehmerin selbst.

RABATTE FÜR SEMINARBUCHUNG

(Rabatte sind kombinierbar)

- 2er-Block Rabatt: Buche zwei Seminare im Block und sichere dir 5% Rabatt.
- "Bring a Friend" Rabatt: Komm zu zweit oder mit mehreren und erhalte 5% Rabatt pro Person.
- Frühbucherrabatt: Melde dich bis zu 3 Monate vor Seminarstart an und spare 5%.

Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!

Karriere-Förderung für Unternehmen

Sie möchten gezielt die Karriere Ihrer Mitarbeiterinnen fördern? Ob Einzelseminar oder maßgeschneidertes Curriculum – wir entwickeln für Ihr Unternehmen ein individuelles Programm, das optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Unser Angebot

- Maßgeschneiderte Curricula: Für Gruppen mit bis zu 10 Teilnehmerinnen.
- Laufzeit: Begleitung der Teilnehmerinnen über ca. ein Jahr.
- Inhalte: Vier Seminareinheiten zu Themen, die speziell für Frauen in der Arbeitswelt relevant sind. Auf Wunsch starten wir mit einem zusätzlichen Orientierungsseminar rund um das Thema "Führung ja – nein".

Unsere Erfahrung

Wir teilen gerne Beispiele aus unserer bisherigen Arbeit und stellen Ihnen auf Wunsch Referenzen zur Verfügung.

Lassen Sie uns gemeinsam an der Entwicklung Ihrer Talente arbeiten – sprechen Sie uns an!

www.femaleacademy.de