

# Frauen und Führung

**Produktentwicklung Wiebke Wiedeck**

2022



# Ziel der Qualifizierung:

Frauen in Führungspositionen sind mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Ein klares Rollenbewusstsein im Führungsverhalten, beim Auftritt im Unternehmen, bei der Kommunikation mit Mitarbeitern und Vorgesetzten und in Entscheidungs- und Verhandlungssituationen ist erfolgsentscheidend.

Hier ist es wichtig, sich von alten, gesellschaftlichen Vorgaben zu lösen, die Frauen in ihrer Führungsrolle blockieren. „Führung“ ist eine zutiefst weibliche Kompetenz. Es geht darum, sich diese bewusst zu machen und anzuwenden.



Wiebke Wiedeck

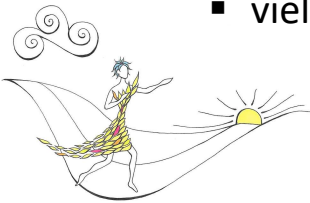
# Kommunizieren Frauen anders? - Kommunikation als Chance erkennen und nutzen

- Inhalt:

- Grundlagen Kommunikation, auf Augenhöhe kommunizieren
- Gibt es „männliche“ und „weibliche“ Kommunikation?
- Grundlagen zum Verständnis der menschlichen Persönlichkeit
- Transaktionsanalyse
- Umgang mit Emotionen
- Emotionale Intelligenz
- Schwierige Gesprächspartner
- viele interaktive Übungen

- Lernziele:

- Kommunikation wird als Chance und Werkzeug erkannt. Durch die Vermittlung entsprechender Tools lernen die Frauen die Grundlagen der menschlichen Persönlichkeit kennen. Dies ermöglicht ihnen eine erweiterte Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit und die ihrer Mitmenschen.
- Der Umgang mit Emotionen wird vermittelt. Emotionale Kompetenz ist die Grundlage für Motivation und Klarheit in der Führung.
- Der Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern wird geschult.



# Mit starker Stimme – Nonverbale Kommunikation

- Inhalt:

- Nonverbale Kommunikation
- Wirkung von Stimme und Haltung
- Stimme und Atmung
- Überzeugend Präsentieren
- Finden der eigenen, authentischen Präsenz
- Verbindung von nonverbaler Kommunikation und Persönlichkeitsstrukturen
- Vertiefung Kommunikation
- Die eigene Emotionalität als Chance sehen
- viele interaktive Übungen

- Lernziele:

- Die Teilnehmerinnen lernen die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation kennen. Sie finden und stärken ihre ureigenste Präsentationskompetenz. Sie erkennen, wie wirksam die richtige Atemtechnik und Artikulation ist, entwickeln Durchsetzungskraft in Stimme und Stimmklang, entdecken eine freie Körpersprache und Erkennen Präsentationsblockaden.
- Die Möglichkeiten der verbalen Kommunikation werden vertieft
- Emotionale Intelligenz, der Umgang mit Emotionalität, Empathie werden als Chance wahrgenommen und mit Rationalität verknüpft.



# Der Konflikt mit dem Konflikt - Schwierige Situationen souverän meistern

- Inhalt:

- Konfliktmanagement
- Erkennen der eigenen Emotionen in Kontakt mit Konflikten
- Umgang mit fremden Emotionen /Metaebene/Dramadreieck
- Strategien in Konflikten
- Gesprächsleitfaden in Konflikten
- Kognitionstraining
- Umgang mit Narzissmus in beruflichem Kontext
- Viele interaktive Übungen

- Lernziele:

- Konflikte gehören zum Leben. Und doch wollen besonders Frauen diese vermeiden. Warum? In diesem Modul erkennen Frauen die Wachstumschancen, die in Konflikten verborgen sind. Eigene Emotionsblockaden im Umgang mit Konflikten werden aufgelöst.
- Ein Gesprächsleitfaden unterstützt die Teilnehmerinnen dabei, auch in schwierigen Situationen fokussiert und klar zu bleiben. Dabei wird die eigene und fremde Emotionalität beachtet und eingebunden.
- Der Umgang mit Narzissmus in beruflichem Kontext wird thematisiert und die Teilnehmerinnen erhalten hilfreiche Tools und Bewältigungsstrategien.



# Unter Druck erfolgreich sein - Mit Achtsamkeit Alltag und Krisen meistern

- Inhalt:

- Klärung der Begriffe: Druck und Erfolg
- Ein 12-Punkte-Plan, um auch unter Druck den Alltag gut zu meistern
- Selbstwahrnehmung
- Selbstbewusstsein
- Grenzen setzen
- Nein-Sagen
- Achtsamkeit
- viele interaktive Übungen

- Lernziele:

- Druck, dauernde Erreichbarkeit, Change Situationen, persönliche Lebensplanung, Krisen, Digitalisierung, die damit verbundene Reizüberflutung und Aufgabenverdichtungen sind Themen, die niemandem fremd sind. Besonders Frauen müssen sich mit der Mehrfachbelastung von beruflichen und familiären Anforderungen auseinandersetzen.
- An Hand eines 12 Punkte-Programms lernen Frauen in Krisen genauso wie im Alltag klar, zentriert und gesund zu bleiben.
- Die bewusste Wahrnehmung und Notwendigkeit von Grenzen wird thematisiert.
- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen vertiefen den Prozess.



# Führung? Ja, gern! - Was Frau zur Führung braucht: Werkzeuge und Kompetenzen

- Inhalt:

- Führung als weibliche Kompetenz
- Erkennen und Integrieren der eigenen Werte
- Umgang mit Inneren Antreibern
- Resilienz – Wie kann ich aus Krisen gestärkt hervorgehen?
- Erhalten der psychischen und physischen Gesundheit
- Netzwerken
- Lösungsorientiertheit

- Lernziele:

- Unsere Wirtschaft muss sich in den nächsten Jahren ändern, damit sich eine zukunftsfähige Gesellschaft entwickeln kann. Erste Schritte wurden bereits gemacht. Es ist wichtig, dass Frauen ihre Führungskompetenzen in die Wirtschaft einbringen und diese damit mitgestalten. In diesem Modul reflektieren die Teilnehmerinnen ihre eigenen Kompetenzen und analysieren ihre Werte.
- Die Teilnehmerinnen erkennen, wie sie ihre eigene Resilienz stärken können und erkennen, dass Krisen Chancen sind.





# Ihre Trainerin und Coachin: Wiebke Wiedeck



Dipl. Päd. , Dipl. Psych. Wiebke Wiedeck unterstützt seit 2005 unterschiedlichste Unternehmen als Trainerin, Coachin und Speakerin in vielen Themen der Persönlichkeitsentwicklung.

Sie hat in den letzten 16 Jahren über 5000 Menschen in verschiedenen Prozessen begleitet. Dabei arbeitete sie zu 98 % mit Frauen.

Die Stärkung und Unterstützung von Frauen ist ihr ein persönliches Anliegen, welches sie beruflich und privat seit vielen Jahren intensiv vorantreibt und auch ehrenamtlich unterstützt.

Wiebke Wiedeck ist zusätzlich Autorin und hat viele Weiterbildungen und Zusatzausbildungen absolviert. Sie verbindet komplexes theoretisches Wissen mit einem breiten praktischen Erfahrungsschatz.

Klient\*innen schätzen an ihr besonders ihre Empathie, ihren Humor, die Tiefe, die in Prozessen entstehen darf, ihre Klarheit, die Lösungsorientiertheit aber auch ihren vielfältigen Methodenkoffer.

Für Wiebke Wiedeck besitzt jeder Mensch komplexe Fähigkeiten, um die Herausforderungen seines Lebens zu meistern. Sie unterstützt ihre Klient\*innen darin, diese Fähigkeiten zu entdecken und einzusetzen.



Wiebke Wiedeck





Vielen Dank.

[info@wiebkewiedeck.de](mailto:info@wiebkewiedeck.de)

