

Seminarplan

Titel	Female Leadership– Selbstbewusst führen im modernen Arbeitsumfeld
Untertitel	Stärke, Präsenz & Leadership-Kompetenz für Frauen im Beruf
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind markiert (20% von 40 UE= 8UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	Methoden	UE
Montag 9.00-10.30	Kennenlernen & Erwartungen	Austausch	2
15 min. Pause			
10.45-12.15	Rollenbilder (Geschlechterrollen als gesellschaftliches Konstrukt) & Führungsidentität	Impulsinput, Ressourcenarbeit	2
60 min. Pause			
13.15-14.45	Leadership-Modelle & Selbstbild im Kontext struktureller Benachteiligung	Partner- und Kleingruppenarbeit	2
15 min. Pause			
15.00-16.30	Werte-Check & Führungsstil-Analyse	Selbsttest/Analyse	2

Dienstag 9.00-10.30	Resilienz & Selbstführung	Impulsinput	2
15 min. Pause			
10.45-12.15	Innere Barrieren & Imposter-Gefühl	Selbstreflexion/Übung	2
60 min. Pause			
13.15-14.45	Emotionale Selbstregulation	Partnerarbeit	2
15 min. Pause			
15.00-16.30	Tools: Grenzen, Klarheit, Priorisierung	Übungen	2

Mittwoch 9.00-10.30	Kommunikation & Geschlechterrollen (Gendered Communication)	Analyse gesellschaftlicher Entwicklungen	2
15 min. Pause			
10.45-12.15	Stimme, Körpersprache & Status	Video-Feedback	2
60 min. Pause			
13.15-14.45	Schwierige Gespräche souverän führen	Rollenspiele	2
15 min. Pause			
15.00-16.30	Kommunikationsmuster	Impulsinput	2

Donnerstag 9.00- 10.30	Machtkonzepte & strukturelle Ungleichheiten	Diskussion	2
15 min. Pause			
10.45- 12.15	Konfliktkompetenz & Deeskalation	Übung	2
60 min. Pause			
13.15- 14.45	Dominanzverhalten & subtile Grenzüberschreitungen	Moderation	2
15 min. Pause			
15.00- 16.30	Führungsherausforderungen	Gruppenarbeit	2

Freitag 9.00- 10.30	Leadership-Vision & Stärkenprofil	Gruppenarbeit	2
15 min. Pause			
10.45- 12.15	Integrationsstrategien & Empowerment	Austausch	2
60 min. Pause			
13.15- 14.45	30-Tage-Plan & Transfer	Planarbeit	2
15 min. Pause			
15.00- 16.30	Abschluss, Reflexion	Reflexion	2

Ausschreibungstext:

Dieser Bildungsurlaub stärkt Frauen in aktuellen oder angestrebten Führungsrollen. Sie entwickeln ihre Führungsidentität, erweitern ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz und lernen, souverän mit strukturellen und psychologischen Herausforderungen umzugehen. Durch praxisnahe Übungen, Reflexion und Empowerment-Methoden gewinnen sie Klarheit, Präsenz und Sicherheit für ihren Führungsalltag.