

Workshop für Frauen in Führung

Lebendigkeit, Fühlen & klare Grenzen für Frauen in Führungsrollen

Workshop für Unternehmen (2 Tage)

Zielgruppe

Führende Frauen in Unternehmen: Team- und Bereichsleiterinnen, Projektleiterinnen, Gründerinnen, HR- oder Fachverantwortliche mit Steuerungsaufgaben.

Ziel & Nutzen für Ihr Unternehmen

- Führungskräfte, die ihre Grenzen kennen und klar kommunizieren können
- weniger Reibungsverluste durch unausgesprochene Konflikte und Überlastung
- gesünderer Umgang mit Stress – individuell und im Team
- eine Kultur, in der Beziehung, Verantwortung und Leistung zusammengehen
- mehr Stabilität, Klarheit und Lebendigkeit in der Zusammenarbeit

Inhalte im Überblick

- Nervensystem & Führung: Wie Stressreaktionen (Fight, Flight, Freeze, Fawn) Entscheidungen und Kommunikation beeinflussen
- Fühlen als Ressource: Gefühle wahrnehmen, sortieren und so ausdrücken, dass Beziehung und Klarheit gewinnen
- Das heilsame Nein: Unterscheidung zwischen Nein aus Angst und Nein aus Selbstachtung – mit konkreten Beispielen aus dem Führungsalltag
- Paradigmenwechsel „Beziehung vor Haben“: Weg von reiner Funktionslogik, hin zu tragfähigen Beziehungen als Basis für Leistung
- Weiblichkeit, Männlichkeit & Rollenfreiheit: Eigene Stärken jenseits von Klischees nutzen
- Arbeiten mit dem Entscheidungsrad: Entscheidungen mit Kopf, Herz, Körper, Werten und einem Lebendigkeits-Check treffen

Format & Ablauf

- 2-tägiger Inhouse-Workshop (z. B. 9:30–17:00 Uhr)
- Wechsel aus Impulsen, Einzel- und Partnerarbeit, Reflexion, Praxisübungen
- nervensystemfreundlich konzipiert: mit Pausen, Körper-Resets und klarer Struktur
- auf Wunsch mit Vor- oder Nachgespräch zur Anbindung an Ihre internen Entwicklungsziele

Rahmenbedingungen

- Empfohlene Gruppengröße: 8–12 Teilnehmerinnen
- Durchführung in Ihren Räumen oder extern nach Absprache
- Honorar und Termin nach Vereinbarung

Trainerin

Tanja Richter begleitet seit vielen Jahren Menschen in Veränderungsprozessen. Ihre Arbeit ist klar, geerdet, traumasensibel und verbindet psychologisches Wissen mit einem tiefen Verständnis für Nervensysteme, Beziehungen und Unternehmenskulturen.