

# Exklusiv für Frauen: Durch innere Stärke und Gelassenheit souverän zum Ziel

## Ressourcen entdecken, Stärken bewusst einsetzen

Entfalte dein volles Potenzial. In diesem Training entdeckst du deine Stärken, stärkst dein Selbstbewusstsein und lernst, mit Gelassenheit und Durchsetzungskraft deine Ziele zu erreichen. Zeige im Job, was in dir steckt und nutze deine Fähigkeiten für deinen Erfolg. Ein souveränes Auftreten öffnet dir beruflich neue Türen. Lerne, Kritik konstruktiv anzunehmen, innere Ruhe zu bewahren und auch in schwierigen Momenten souverän zu handeln. Mit klaren Grenzen und gesteigerter Durchsetzungskraft überzeugst du im Arbeitsalltag mit Gelassenheit und Selbstsicherheit!

### Inhalte

#### Stärken erkennen und gezielt nutzen

- Selbst- und Fremdbild bewusst wahrnehmen.
- Talente und Ressourcen im Job gezielt einsetzen und für andere sichtbar machen.
- Innere Widersprüche in Stärken verwandeln.
- Kritik positiv und lösungsorientiert nutzen.

#### Stärke deinen Selbstwert

- Selbstbewusstsein stärken: „Ich bin, ich kann, ich tue.“
- Die Wirkung äußerer Faktoren auf dein Selbstbild
- Eine positive Einstellung zu sich selbst entwickeln.
- Grenzen setzen und bewusst „Nein“ sagen.

#### Souverän und gelassen in schwierigen Momenten

- Energieraubende Denkmuster durchbrechen.
- Dein Notfallkit für stressige Zeiten.
- Innere Ruhe trotz emotionaler Herausforderungen finden.
- Gelassen bleiben trotz der Unruhe anderer.

#### Durchsetzungskraft bewusst steigern

- Bedeutung und Ziel von Durchsetzungsstärke.
- Eigene Durchsetzungskraft analysieren und stärken.
- Überzeugend auftreten und souverän wirken.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Deine Talente, Stärken und Ressourcen erkennen und bewusst nutzen.
- Deine Fähigkeiten gezielt im beruflichen Alltag entfalten.
- Eigene Stressmuster analysieren und gezielt ausgleichen.
- Durchsetzungskraft steigern, um eigene Interessen erfolgreich zu vertreten.
- Klare Grenzen setzen und konsequent einhalten.

### Methoden

Theorie-Input, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten und Rollenübungen mit Praxisfällen der Teilnehmerinnen, Diskussionen, Erfahrungsaustausch und Feedback.

## Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die mit innerer Stärke und mehr Gelassenheit ihre Ziele erreichen wollen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Annette Auch-Schwelk

"Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben ist es wichtig, ein Bewusstsein für die eigenen Verhaltensweisen, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen zu entwickeln. Das Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung. Meine Trainings finden in einer leichten Lernatmosphäre statt – Lernen und Erlerntes probieren mit Spaß. Ziel ist es, gelernte Verhaltensweisen zu hinterfragen und Neues zu lernen."

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**22.-23.06.2026**  
München/Eching

**17.-18.09.2026**  
Berlin

**26.-27.10.2026**  
Düsseldorf

**Veranstaltungsort**

Olymp Munich

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 22.06.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 23.06.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort**

Hotel am Borsigturm

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 17.09.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 18.09.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort**

Novotel City West

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 26.10.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 27.10.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**14.-15.12.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Villa Viva Hamburg

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 14.12.2026  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 15.12.2026  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**18.-19.02.2027**

München

**Veranstaltungsort**

Hotel Excelsior by Geisel

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 18.02.2027  
09:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 19.02.2027  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/3577](http://www.haufe-akademie.de/3577)

**Teilnahmegebühr**

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

inkl. Taschenguide "Erfolgreich Selbstbewusst"

**Deine Anmeldemöglichkeiten**

Online: [www.haufe-akademie.de/3577](http://www.haufe-akademie.de/3577)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).