

"Echt. Stark. Frau." – Karriere mit Haltung und Herz (Präsenz)

Authentisch erfolgreich – ohne Ellenbogen und Masken

Karriere braucht keine Verkleidung. Du musst dich nicht anpassen, lauter werden oder dich kleiner machen, um erfolgreich zu sein. In diesem Seminar stärkst du dein Selbstbewusstsein – auf deine Weise: Echt, klar, gelassen und mit Freude. Lerne, deine Stärken sichtbar zu machen, Grenzen zu setzen und dich selbstbewusst zu positionieren – ohne Druck, Konkurrenzdenken oder Perfektionszwang.

Inhalte

Du bist einzigartig – und das ist deine Stärke

- Eigene Werte, Stärken und Persönlichkeitsmerkmale klar erkennen.
- Die Wirkung deiner Individualität verstehen und gezielt einsetzen.
- Innere Antreiber und alte Rollenmuster erkennen und loslassen.
- Mut entwickeln, Ecken und Kanten selbstbewusst zu zeigen.

Selbstbewusst. Echt. Du.

Grenzen setzen – Klarheit mit Haltung

- „Nein“ sagen lernen, ohne schlechtes Gewissen.
- Abgrenzung und Empathie in Balance bringen.
- Souverän mit Kritik, Konflikten und Konkurrenz umgehen.
- In deiner Rolle klar bleiben – auch in fordernden Situationen.

Leichtigkeit statt Perfektionismus

- Umgang mit Fehlern und Rückschlägen: lernen statt ärgern.
- Eigene Ansprüche reflektieren und Perfektionismus loslassen.
- Humor und Gelassenheit als Kraftquelle nutzen.
- Energiequellen aktivieren: Was dir wirklich guttut.

Sichtbar werden – selbstbewusst, aber echt

- Erfolge erkennen und benennen, ohne aufgesetzt zu wirken.
- Authentische Selbst-PR: Präsenz ohne Selbstdarstellung.
- Körpersprache, Stimme und Haltung im Einklang.
- Stolz zeigen – mit Herz, nicht mit Härte.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- **Du erkennst, was dich einzigartig macht.**
Nicht nur deine Stärken zählen – auch deine Ecken und Kanten machen dich unverwechselbar.
- **Du setzt klare Grenzen und bleibst trotzdem in Verbindung.**
„Nein“ sagen, ohne dich schuldig zu fühlen – und Konflikte souverän meistern.
- **Du entwickelst Leichtigkeit im Umgang mit Fehlern und Rückschlägen.**
Perfektionismus loslassen, wachsen statt grübeln.
- **Du machst deine Erfolge sichtbar.**
Stolz zeigen, ohne aufgesetzt zu wirken – gelungene Selbst-PR darf Spaß machen!
- **Du stärkst deine innere Balance.**
Mit Achtsamkeit, Humor und Gelassenheit zu mehr Energie und Freude im Berufsalltag.

Methoden

Impulse, Selbstreflexion, praxisnahe Übungen, moderierter Austausch, kreative Elemente und Humor. Denn Karriere darf auch leicht gehen.

Teilnehmer:innenkreis

Frauen, die ihren eigenen Karriereweg selbstbewusst und authentisch gestalten wollen – ob als Fach- oder Führungskraft, mitten im Berufsleben oder auf dem Weg nach oben.

Ideal, wenn du Erfolg nicht über Ellenbogen, sondern über Haltung, Herz und Klarheit definierst.

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



Bettina Stackelberg

Ich arbeite seit 35 Jahren in meinem Traumjob!

Ich bin dankbar dafür, Geschichten von Menschen kennenzulernen und sie ein Stück ihres Weges begleiten und unterstützen zu dürfen. Ich bin eine Freundin von kleinen Schritten, die nachhaltig wirken – persönliche Aha-Momente sind mir wichtiger als ein Hochglanz Hand-out.

Der Austausch unter Seminarteilnehmenden bekommt in meinen Seminaren viel Raum – es entlastet ungemein, zu merken: Ich bin nicht allein mit meinen Herausforderungen.

Meine Seminare sind ein Safe Space, in dem Menschen Zeit zur Selbstreflexion und für Entscheidungen bekommen.

Ich freu mich auf Euch!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

28.-29.07.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Hamburg City

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 28.07.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 29.07.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

22.-23.10.2026

Köln

Veranstaltungsort

PULLMAN Cologne

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 22.10.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 23.10.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

10.-11.03.2027

München

Veranstaltungsort

Hotel Excelsior by Geisel

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 10.03.2027

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 11.03.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42521

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.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42521

E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de

"Echt. Stark. Frau." – Karriere mit Haltung und Herz (Live-Online)

Authentisch erfolgreich – ohne Ellenbogen und Masken

Karriere braucht keine Verkleidung. Du musst dich nicht anpassen, lauter werden oder dich kleiner machen, um erfolgreich zu sein. In diesem Seminar stärkst du dein Selbstbewusstsein – auf deine Weise: Echt, klar, gelassen und mit Freude. Lerne, deine Stärken sichtbar zu machen, Grenzen zu setzen und dich selbstbewusst zu positionieren – ohne Druck, Konkurrenzdenken oder Perfektionszwang.

Inhalte

Du bist einzigartig – und das ist deine Stärke

- Eigene Werte, Stärken und Persönlichkeitsmerkmale klar erkennen.
- Die Wirkung deiner Individualität verstehen und gezielt einsetzen.
- Innere Antreiber und alte Rollenmuster erkennen und loslassen.
- Mut entwickeln, Ecken und Kanten selbstbewusst zu zeigen.

Selbstbewusst. Echt. Du.

Grenzen setzen – Klarheit mit Haltung

- „Nein“ sagen lernen, ohne schlechtes Gewissen.
- Abgrenzung und Empathie in Balance bringen.
- Souverän mit Kritik, Konflikten und Konkurrenz umgehen.
- In deiner Rolle klar bleiben – auch in fordernden Situationen.

Leichtigkeit statt Perfektionismus

- Umgang mit Fehlern und Rückschlägen: lernen statt ärgern.
- Eigene Ansprüche reflektieren und Perfektionismus loslassen.
- Humor und Gelassenheit als Kraftquelle nutzen.
- Energiequellen aktivieren: Was dir wirklich guttut.

Sichtbar werden – selbstbewusst, aber echt

- Erfolge erkennen und benennen, ohne aufgesetzt zu wirken.
- Authentische Selbst-PR: Präsenz ohne Selbstdarstellung.
- Körpersprache, Stimme und Haltung im Einklang.
- Stolz zeigen – mit Herz, nicht mit Härte.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- **Du erkennst, was dich einzigartig macht.**
Nicht nur deine Stärken zählen – auch deine Ecken und Kanten machen dich unverwechselbar.
- **Du setzt klare Grenzen und bleibst trotzdem in Verbindung.**
„Nein“ sagen, ohne dich schuldig zu fühlen – und Konflikte souverän meistern.
- **Du entwickelst Leichtigkeit im Umgang mit Fehlern und Rückschlägen.**
Perfektionismus loslassen, wachsen statt grübeln.
- **Du machst deine Erfolge sichtbar.**
Stolz zeigen, ohne aufgesetzt zu wirken – gelungene Selbst-PR darf Spaß machen!
- **Du stärkst deine innere Balance.**
Mit Achtsamkeit, Humor und Gelassenheit zu mehr Energie und Freude im Berufsalltag.

Methoden

Impulse, Selbstreflexion, praxisnahe Übungen, moderierter Austausch, kreative Elemente und Humor. Denn Karriere darf auch leicht gehen.

Teilnehmer:innenkreis

Frauen, die ihren eigenen Karriereweg selbstbewusst und authentisch gestalten wollen – ob als Fach- oder Führungskraft, mitten im Berufsleben oder auf dem Weg nach oben.

Ideal, wenn du Erfolg nicht über Ellenbogen, sondern über Haltung, Herz und Klarheit definierst.

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



Bettina Stackelberg

Ich arbeite seit 35 Jahren in meinem Traumjob!

Ich bin dankbar dafür, Geschichten von Menschen kennenzulernen und sie ein Stück ihres Weges begleiten und unterstützen zu dürfen. Ich bin eine Freundin von kleinen Schritten, die nachhaltig wirken – persönliche Aha-Momente sind mir wichtiger als ein Hochglanz Hand-out.

Der Austausch unter Seminarteilnehmenden bekommt in meinen Seminaren viel Raum - es entlastet ungemein, zu merken: Ich bin nicht allein mit meinen Herausforderungen.

Meine Seminare sind ein Safe Space, in dem Menschen Zeit zur Selbstreflexion und für Entscheidungen bekommen.

Ich freu mich auf Euch!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

23.-24.06.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Dienstag, 23.06.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 24.06.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

18.-19.11.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 18.11.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 19.11.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42522

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42521

E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.