

# Kommunikationstraining für Frauen (Präsenz)

## Klartext reden – selbstsicher auftreten

Im Kommunikationstraining für Frauen baust du deine kommunikative Durchsetzungsstärke gezielt aus. Du lernst Techniken, um deine Anliegen klar zu formulieren, konstruktiv Kritik zu äußern, Grenzen zu setzen und Lösungen zu gestalten, die alle berücksichtigen. In Konkurrenzsituationen oder bei dominantem Verhalten – oft von männlichen Gesprächspartnern – brauchen Frauen klare Argumente, Standfestigkeit und sachliches Auftreten. Das Training zeigt dir, wie du in diesen schwierigen Situationen selbstsicher reagierst, Kommunikationsfallen erkennst und deine Überzeugungskraft gezielt einsetzt.

### Inhalte

#### Grundlagen und Werkzeuge erfolgreicher Kommunikation

- Sach- und Beziehungsebene beachten.
- Wichtige Gesprächsphasen: Einstieg und Abschluss.
- Stimmigkeit von Körpersprache, Stimme und Inhalt.
- Überzeugender Auftritt: Körpersprache und äußeres Erscheinungsbild gezielt einsetzen.

#### Frauen sprechen anders!

- Kommunikative Unterschiede zwischen Frauen und Männern.
- Eigene Ziele, Wünsche und Forderungen klar formulieren.
- Harmoniebedürfnis und emotionale Fallen erkennen.
- Sprachliche Weichmacher und Rechtfertigungen vermeiden.
- Kooperations- und Kommunikationsstärke positiv nutzen.

#### Auf den Punkt bringen und sich durchsetzen

- Selbstbewusst eigene Ziele vertreten – auch bei Gegenwind.
- Anliegen positiv, konkret und wertschätzend formulieren.
- Argumentation nachvollziehbar aufbauen.
- Nein sagen lernen und souverän Grenzen setzen.
- Umgang mit männlichem Dominanzverhalten.

#### Kritik konstruktiv äußern und annehmen

- Kritik äußern, ohne zu verletzen.
- Umgang mit ungerechtfertigter oder versteckter Kritik.
- Erfolgreiche Klärungsgespräche gestalten.
- Mentale Unterstützungstechniken: Visualisierung und Affirmationen.
- Umgang mit Angst und Redehemmung.

Erfolgstraining: Bereits über 1500 Teilnehmerinnen! Umgang mit Platzhirschen & Co: Wie du dich souverän behauptest!

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Kommunikationsstärke ausbauen.
- Im Gespräch selbstbewusst und professionell auftreten.
- Mit Dominanzverhalten souverän umgehen und sich behaupten.
- Kritik klar und konstruktiv äußern.
- Feedback respektvoll annehmen und nutzen.

- Mehr Sicherheit in kritischen Gesprächssituationen, um deine Ziele besser zu erreichen.

## Methoden

Theoretische Inputs, Zweier- und Gruppenarbeiten, Rede- und Auftrittübungen, Körper- und Stimmübungen für mehr Klarheit, Gesprächssimulationen und Rollenspiele (mit Videoanalyse nach Absprache).

## Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die ihre Durchsetzungsfähigkeit und Gesprächsführung stärken möchten. Kommuniziere noch sicherer, klarer und überzeugender.

## 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:innen



### Carolin Fey

Ich bin Carolin Fey, habe in Tübingen Rhetorik und Germanistik studiert und arbeite seit 1991 als Trainerin und Coach.

Meine vorrangigen Themenfelder sind: Rhetorik, Kommunikation, Führungs- und Team-Trainings. Außerdem bin ich seit 1993 geschäftsführende Gesellschafterin der Frauenkolleg GmbH. Besonders am Herzen liegt mir die Förderung von Frauen.

Mir gelingt es sehr gut, eine offene Atmosphäre herzustellen, in der ein intensiver Austausch, Konfliktbearbeitung und persönliches Wachstum gewährleistet sind - gepaart mit Tempo, Spaß und Transfer in den Job! Dafür stehen seit 35 Jahren jährlich mindestens 100 sehr erfolgreiche Trainingstage!



### Annett Machts

Mich leitet, motiviert und bestätigt mich seit ich als Trainerin und Coach begonnen habe folgender Spruch von Konfuzius:

"Wer das Ziel kennt, kann entscheiden.  
Wer entscheidet, findet Ruhe.  
Wer Ruhe findet, ist sicher.  
Wer sicher ist, kann überlegen.  
Wer überlegt, kann verbessern."

Hierdurch wird für mich alles, was Kommunikation, Beziehungsarbeit, Führung und Entwicklung ausmacht, zum Ausdruck gebracht.

## Details zur Weiterbildung

### Training | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**09.-10.07.2026**

München

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Unterhaching

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 09.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 10.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**27.-28.08.2026**

Düsseldorf

**Veranstaltungsort**

Novotel City West

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 27.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 28.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**24.-25.09.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel am Borsigturm

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 24.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 25.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**26.-27.10.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Best Western Plus Hotel Böttcherhof

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 26.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 27.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**26.-27.10.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Parkhotel Messe-Airport

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 26.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 27.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**03.-04.12.2026**

Frankfurt a. M./Sulzbach (Taunus)

**Veranstaltungsort**

Dorint Main Taunus Zentrum

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 03.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 04.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**10.-11.12.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Classik Hotel Alexander Plaza Berlin

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 10.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 11.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**01.-02.02.2027**

München

**Veranstaltungsort**

Hyperion Hotel München

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 01.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 02.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**17.-18.03.2027**

Freiburg

**Veranstaltungsort**

Hotel Stadt Freiburg

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 17.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 18.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/9123](http://www.haufe-akademie.de/9123)

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 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/9123](http://www.haufe-akademie.de/9123)

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).

# Kommunikationstraining für Frauen (Live-Online)

## Klartext reden – selbstsicher auftreten

Im Kommunikationstraining für Frauen baust du deine kommunikative Durchsetzungsstärke gezielt aus. Du lernst Techniken, um deine Anliegen klar zu formulieren, konstruktiv Kritik zu äußern, Grenzen zu setzen und Lösungen zu gestalten, die alle berücksichtigen. In Konkurrenzsituationen oder bei dominantem Verhalten – oft von männlichen Gesprächspartnern – brauchen Frauen klare Argumente, Standfestigkeit und sachliches Auftreten. Das Training zeigt dir, wie du in dieser schwierigen Situationen selbstsicher reagierst, Kommunikationsfallen erkennst und deine Überzeugungskraft gezielt einsetzt.

### Inhalte

#### Grundlagen und Werkzeuge erfolgreicher Kommunikation

- Sach- und Beziehungsebene beachten.
- Wichtige Gesprächsphasen: Einstieg und Abschluss.
- Stimmigkeit von Körpersprache, Stimme und Inhalt.
- Überzeugender Auftritt: Körpersprache und äußeres Erscheinungsbild gezielt einsetzen.

#### Frauen sprechen anders!

- Kommunikative Unterschiede zwischen Frauen und Männern.
- Eigene Ziele, Wünsche und Forderungen klar formulieren.
- Harmoniebedürfnis und emotionale Fallen erkennen.
- Sprachliche Weichmacher und Rechtfertigungen vermeiden.
- Kooperations- und Kommunikationsstärke positiv nutzen.

#### Auf den Punkt bringen und sich durchsetzen

- Selbstbewusst eigene Ziele vertreten – auch bei Gegenwind.
- Anliegen positiv, konkret und wertschätzend formulieren.
- Argumentation nachvollziehbar aufbauen.
- Nein sagen lernen und souverän Grenzen setzen.
- Umgang mit männlichem Dominanzverhalten.

#### Kritik konstruktiv äußern und annehmen

- Kritik äußern, ohne zu verletzen.
- Umgang mit ungerechtfertigter oder versteckter Kritik.
- Erfolgreiche Klärungsgespräche gestalten.
- Mentale Unterstützungstechniken: Visualisierung und Affirmationen.
- Umgang mit Angst und Redehemmung.

Erfolgstraining: Bereits über 1500 Teilnehmerinnen! Umgang mit Platzhirschen & Co: Wie du dich souverän behauptest!

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Kommunikationsstärke ausbauen.
- Im Gespräch selbstbewusst und professionell auftreten.
- Mit Dominanzverhalten souverän umgehen und sich behaupten.
- Kritik klar und konstruktiv äußern.
- Feedback respektvoll annehmen und nutzen.

- Mehr Sicherheit in kritischen Gesprächssituationen, um deine Ziele besser zu erreichen.

## Methoden

Theoretische Inputs, Zweier- und Gruppenarbeiten, Rede- und Auftrittsübungen, Körper- und Stimmübungen für mehr Klarheit, Gesprächssimulationen und Rollenspiele (mit Videoanalyse nach Absprache).

## In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

### Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Mehr über Miro:

<https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro>

## Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die ihre Durchsetzungsfähigkeit und Gesprächsführung stärken möchten. Kommuniziere noch sicherer, klarer und überzeugender.

## 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:innen



### Carolin Fey

Ich bin Carolin Fey, habe in Tübingen Rhetorik und Germanistik studiert und arbeite seit 1991 als Trainerin und Coach.

Meine vorrangigen Themenfelder sind: Rhetorik, Kommunikation, Führungs- und Team-Trainings.

Außerdem bin ich seit 1993

geschäftsführende Gesellschafterin der Frauenkolleg GmbH. Besonders am Herzen liegt mir die Förderung von Frauen.

Mir gelingt es sehr gut, eine offene Atmosphäre herzustellen, in der ein intensiver Austausch, Konfliktbearbeitung und persönliches Wachstum gewährleistet sind - gepaart mit Tempo, Spaß und Transfer in den Job! Dafür stehen seit 35 Jahren jährlich mindestens 100 sehr erfolgreiche Trainingstage!

## Details zur Weiterbildung

### Training | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

**18.-19.11.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

#### Modulzeiten

Mittwoch, 18.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 19.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32092](http://www.haufe-akademie.de/32092)

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/9123](http://www.haufe-akademie.de/9123)

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).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)