

Führungsflow für Frauen - klar, wirksam und authentisch führen (Intensivwoche)

Kursnummer	252AFB063
Beginn	Mittwoch, 26.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Dauer	5U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 02
Gebühr	429,00 €
Teilnehmer	6 - 12
Kursleitung	Claudia Kreysel

Diese Woche vermittelt nicht nur klassische Führungsthemen, sondern geht gezielt auf weibliche Herausforderungen und den eigenen, starken Umgang damit ein. Im Mittelpunkt stehen Selbstführung, klare Kommunikation, Veränderungsfreude und Balance - hier wird miteinander Führung gelebt, gelacht und neu gedacht. Frauen – und alle, die sich von weiblicher Führung angesprochen fühlen – stärken wir darin, ihre ganz eigenen Herausforderungen und Chancen mit klarem Kopf, Humor und Herz zu meistern: Von Sichtbarkeit und Selbstzweifeln über Vereinbarkeit und Stereotype bis hin zu strategischem Gestalten von Verantwortung, Macht und Kommunikation.

Ziel

Wir packen gemeinsam den Werkzeugkoffer für den Führungsalltag: Praktische Tools und frische Impulse werden direkt ausprobiert, reflektiert und nachhaltig verankert. So wird aus Wissen echtes Können, Du entwickelst deinen Führungs-Flow – für mehr Leichtigkeit, Wirksamkeit und Freude an Führung.

Konkrete Inhalte

Step 1: EinBLiCK – Selbstreflexion & Standortbestimmung

Wer bin ich als Führungskraft? „Was macht eine gute Führungskraft aus – und was macht mich aus?“

Ressourcen & Grenzen: Mein Leistungswürfel: Werte, Visionen, Erfolge, Begrenzungen, Potenziale & Anerkennung

Balance der Werte, Selbstfürsorge, Selbstverständnis: Übung: „Mein inneres Team“ – Welche Rollen spiele ich? Welche Ziele haben diese Rollen?

Vereinbarkeit, Stress-Prävention: Idealvorstellung von Führung – was ist mein authentisches Selbst? „Nicht immer tun, - sich erlauben, zu sein“

Führungskompetenzen: Die 5 KreyselBLiCK Führungskompetenzen

Step 2: DurchBLiCK – Komplexität verstehen & Energien bündeln

KreyselBLiCK-Tool: Leistungszufriedenheits-Roadmap – Wie bringe ich meine eigenen Bedürfnisse, die meines Teams und die des Unternehmens in Balance?

Selbst- und Teamführung: Die 3 Grundbedürfnisse: Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit, Entspannung

Kommunikation und Beziehungsmanagement: „Kann ich klar und zielgerichtet führen, ohne Druck auszuüben?“

Praxis-Impulse: Wertschätzende Kommunikation & klare Zielvereinbarung mit der 4-Schritt-Technik

Übung: „Salami-Taktik“ – Schritt für Schritt zum Ziel, ohne sich zu verschlucken

Step 3: WeitBLiCK – Strategische Führung & Zukunftsgestaltung

KreyselBLiCK-Analyse: Yin & Yang – Das Beste aus beiden Welten nutzen

Aufbau von Netzwerken, gegenseitige Unterstützung

Rollenspiel: „Kaminrunde für alle!“ – Netzwerke knacken, Allianzen schmieden

Umgang mit schwierigen Gesprächen

Austausch: „Warum darf der Hund mit?“ – Humorvoll mit Vorurteilen und Machtspielen umgehen

Sichtbarkeit und Positionierung in männerdominierten Strukturen: Typische Denkblockaden erkennen und auflösen

Change und Konfliktmanagement: Übung: „Ich akzeptiere an mir... Jetzt verstehe ich, dass... Ich kann... und will ab jetzt...“

Schwächen als Superkraft: Was steckt in meinen „Mängeln“? Wie mache ich sie zum Vorteil?

Step 4: ÜberBLiCK – Ganzheitliche Führung & Balance

KreyselBLiCK-Fokus: Balance zwischen Bewahren und Verändern – täglich neue neuronale Schnellstraßen bauen

Vereinbarkeit & Selbstmanagement: Resilienz, Selbstfürsorge und Humor als Führungsressourcen

Resilienz: Reflexion: „Was brauche ich, um locker und entspannt zu bleiben?“

Die eigene Führungspositionierung: Einzelcoachingangebot mit Gruppenreview

Abschlussrunde: „Mein persönlicher KreyselBLiCK – Was nehme ich mit? Was lasse ich los?“

Transfer in den Alltag

SMART-Ziele für die eigene Führungsrolle

Commitment: „Was ändere ich konkret ab morgen?“

Erfolgsjournal: Erfolge feiern, Routinen etablieren, Feedback einholen

Methoden

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse, praxiserprobte Coaching-Tools, Change-Werkzeuge, Training-Sessions, Gruppenarbeiten, Einzel-Coachings, Kleingruppen-Coachings

Zielgruppe

Die Intensivwoche richtet sich vorrangig an Frauen in Führung – und ist offen für alle, die sich mit den Themen, Herausforderungen und Chancen weiblicher Führung identifizieren oder sich davon angesprochen fühlen. Vielfalt ist ausdrücklich willkommen! Ganz gleich, ob Frau, trans, nicht-binär, queer oder einfach du selbst: Wenn du Lust hast, Führung neu und menschlich zu denken, bist du herzlich eingeladen. Wichtig ist nicht das Label, sondern die Haltung.

Mitzubringen:

Falls vorhanden und gewünscht: Persönlichkeitstests, eigene Szenarien, Fragestellungen, konkrete Wünsche

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.11.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
27.11.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
28.11.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
01.12.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 02
02.12.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 02