

## Netzwerken und Bündnisse schmieden – so machen's erfolgreiche Frauen!

Kursnummer	261AK0023
Beginn	Mittwoch, 18.03.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 02
Gebühr	229,00 €
Teilnehmer	6 - 12
Kursleitung	Franziska Helms

Egal, ob Unternehmerin, weibliche Führungskraft oder einfache Angestellte. Aktiv im Job zu sein, bedeutet immer: Entscheidungen treffen, Ideen umsetzen, sichtbar sein – und dabei oft auch gegen innere Zweifel ankämpfen. Gerade Frauen erleben in diesem Kontext noch immer besondere Herausforderungen: hohe Ansprüche, verinnerlichte Selbstzweifel, die Angst nicht „genug“ zu sein – und den subtilen Konkurrenzdruck untereinander.

In diesem Empowerment-Workshop schaffen wir einen stärkenden Raum für Reflexion, Austausch und kollegiale Verbindung. Wir beschäftigen uns mit dem, was uns bremst – von gesellschaftlichen Prägungen bis zum Imposter-Syndrom – und mit dem, was uns stärkt: unsere Kompetenzen, unsere Haltung, unser Netzwerk.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Thema „Bündnisse statt Rivalität“: Wie können wir Frauen uns gegenseitig aktiv empowern – in Kooperation statt Konkurrenz? Denn echtes Empowerment entsteht, wenn wir uns selbst und einander sichtbar machen, unterstützen und gemeinsam wachsen.

### Inhalte:

Selbstreflexion: Was bedeutet unternehmerisches Empowerment für mich?  
Gesellschaftliche Prägungen und innere Blockaden (z. B. Imposter-Syndrom, Selbstzweifel, Bewertungsmaßstäbe für Frauen)  
Bündnisse statt Rivalität: Historische Ursachen, soziale Muster und neue Wege der Kooperation  
Sichtbarkeit und Selbstpräsentation: Eigene Stärken klar benennen, andere gezielt empowern  
Netzwerken mit Wirkung: Wie aus Kontakten echte Kooperationen werden  
Empowernde Haltungen entwickeln und üben

### Methodik:

Kurzvorträge, Reflexionsübungen, Gruppenarbeit, Austausch, Übungen

### Zielgruppe:

Unternehmerinnen, Gründerinnen, Selbstständige, Frauen in Führungspositionen

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.03.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 02