

# Frauen stärken ihre Stärken

Souverän – selbstsicher – durchsetzungsstark – schlagfertig

- ◆ Überzeugungskraft erhöhen
- ◆ Selbstsicher Ziele verfolgen und Grenzen setzen
- ◆ Spontan, stark und überzeugend kommunizieren
- ◆ Machtstrategien professionell entgegenen
- ◆ Souverän verhandeln



Lisa Solta, MSc

## Ihr Nutzen

Wie stärken Frauen ihr Durchsetzungsvermögen?  
Wo können Frauen mit ihrer Souveränität punkten?  
Was macht starke Persönlichkeiten aus?

- ◆ In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit mentaler Stärke innere Blockaden und Hindernisse überwinden und Ihre Selbstwirksamkeit stärken.

**Denn Erfolg beginnt im Kopf!**

- ◆ Sie erhalten konkrete Tipps und rhetorische Hilfestellungen, um selbstsicher, spontan und schlagfertig zu sein.

**Denn mit einer starken Ausdruckskraft sprechen Sie Klartext!**

- ◆ Betreiben Sie Selbstmarketing und rücken Sie Ihre persönlichen Leistungen ins rechte Licht.

**Denn erfolgreiche Frauen sind sichtbar!**

- ◆ Finden Sie Ihre persönlichen Ressourcen, stecken Sie sich hohe Ziele und nutzen Sie Ihre Potenziale, um beruflich erfolgreich zu sein.

**Denn nur, wer seine Ziele kennt, erkennt auch seine Leistungsfähigkeit!**

- ◆ Reagieren Sie gekonnt auf Einwände und Killerphrasen. Handhaben Sie störendes oder aggressives Verhalten mit Geschick und Humor.

**Denn erfolgreiche Frauen bewahren einen kühlen Kopf!**

## Wichtig für

Mitarbeiterinnen, Führungskräfte und für alle Frauen die sich

- ◆ souverän behaupten
- ◆ in Verhandlungen sicher ihre Positionen und Meinungen vertreten,
- ◆ spontan, stark und überzeugend kommunizieren,
- ◆ Machtstrategien professionell entgegenen,
- ◆ mit Selbstsicherheit und mentaler Stärke überzeugen

## Seminarinhalt

### Erfolgsfaktor: Durchsetzungskraft

- ◆ Starke Frauen sind unschlagbar!
- ◆ Setzen Sie sich verbal und non verbal durch. Starke Persönlichkeiten haben eine starke Präsenz.
- ◆ Erhöhen Sie Ihre Überzeugungskraft und strahlen Sie Selbstsicherheit aus. Dadurch vertreten Sie authentisch die „Marke ICH“.

### Erfolgsfaktor: Ziele verfolgen und Grenzen setzen

- ◆ Starke Frauen handeln zielorientiert!
- ◆ Zeigen Sie sich von Ihrer starken Seite und verfolgen Sie konsequent Ihre Ziele.
- ◆ Setzen Sie klare Grenzen und sagen Sie NEIN, wenn Sie NEIN meinen.
- ◆ Handeln und kommunizieren Sie proaktiv, sachorientiert und sympathisch.

### Erfolgsfaktor: Rhetorische Kompetenz

- ◆ Starke Frauen setzen sich verbal durch!
- ◆ Bleiben Sie schlagfertig, auch in schwierigen Gesprächssituationen.
- ◆ Kontern Sie auf verbale Attacken mit innerer Stärke und Souveränität.
- ◆ Erweitern Sie Ihre rhetorische Kompetenz und setzen Sie sich kommunikativ durch. Dadurch werden Sie gehört und erhöhen damit Ihre Sichtbarkeit im Unternehmen.

### Erfolgsfaktor: Zusammenarbeit

- ◆ Starke Frauen sind Teamplayerinnen!
- ◆ Erkennen Sie männliche und weibliche Machtspiele und durchbrechen Sie bewusst dieses stereotype Verhalten.
- ◆ Fördern Sie Teamwork, wo nötig und positionieren Sie sich trotzdem deutlich.
- ◆ Nutzen Sie Ihr Potenzial für persönliche Resultate und um gemeinsam Ziele zu erlangen.

### Erfolgsfaktor: Eigenlob

- ◆ Starke Frauen mögen sich!
- ◆ Lob und Anerkennung sind wichtige Motivatoren in unserem Leben. Gönnen Sie sich diesen persönlichen Motivationsschub und erhöhen dadurch Ihre mentale Stärke und Selbstwirksamkeit.

## Ihre Referentin

**Lisa Solta** ist Kommunikationstrainerin, Blended Learning Trainerin, systemischer Coach und eingetragene Mediatorin. Jahrelange Erfahrung im Bereich Back-Office, Büroorganisation und Führung. Mit Begeisterung motiviert sie die TeilnehmerInnen zu Aktivität und Kreativität. Sie schafft eine positive Atmosphäre für Veränderung und nachhaltige Entwicklung. Das Erfolgsrezept von Lisa Solta hat drei Buchstaben: TUN!

## Termin | Ort

20. November 2023  
Seminarnummer KF311669

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee  
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

## Begrenzte Teilnehmeranzahl

maximal 12 Personen  
Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung.



## Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat  
€ 635,- pro Person  
€ 575,- für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



## Anmeldung

E-Mail | [anmeldung@opwz.com](mailto:anmeldung@opwz.com)  
Online | [www.opwz.com](http://www.opwz.com)  
oder mit dem Anmeldeformular

## Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

## Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und nach ISO zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf [www.opwz.com](http://www.opwz.com).

## Information

zur Organisation: Customer Service  
+43 1 533 86 36-0  
zum Inhalt: Heike Penka  
+43 1 533 86 36-17  
[heike.penka@opwz.com](mailto:heike.penka@opwz.com)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ ([www.opwz.com/agb](http://www.opwz.com/agb)). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.opwz.com/datenschutz](http://www.opwz.com/datenschutz).

---

Seminartitel

---

Termin

Seminarnummer

---

1. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

---

Telefon Mobil

E-Mail

---

2. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

---

Telefon Mobil

E-Mail

---

Unternehmen

---

Branche

MitarbeiterInnenanzahl

---

Anschrift

---

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

---

Telefon | Fax

E-Mail

---

AnsprechpartnerIn im Sekretariat

E-Mail

---

Datum | firmenmäßige Zeichnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ ([www.opwz.com/agb](http://www.opwz.com/agb)).  
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.opwz.com/datenschutz](http://www.opwz.com/datenschutz).