

Frauen stärken ihre Stärken

Stark im Auftritt. Stark im Alltag. Stark in der Position.

- ◆ Selbstbewusster kommunizieren und wirksamer auftreten
- ◆ Grenzen setzen, ohne an Sympathie zu verlieren
- ◆ Mehr Präsenz, Überzeugungskraft und professionelle Wirkung
- ◆ Souveräne Reaktionen bei typische Machtstrategien in männlich geprägten Strukturen
- ◆ Gezielte Stärkung im Umgang mit dominanten Gesprächspartner:innen



Lisa Solta, MSc

Ihr Nutzen

Frauen stehen täglich vor der Herausforderung, professionell, lösungsorientiert und freundlich zu kommunizieren und gleichzeitig klar Position zu beziehen. Gerade im Büroalltag, in Kundengesprächen, in Verhandlungen oder in heiklen Abstimmungen braucht es Präsenz, Selbstsicherheit und kommunikative Stärke.

Das Erkennen von Machtspielen und typischen Machtstrategien in männlich geprägten Strukturen ist oft schwer zu durchbrechen. Die Teilnehmerinnen lernen, solche Verhaltensweisen frühzeitig zu erkennen, souverän darauf zu reagieren und ihre Position klarer und selbstbewusster zu vertreten.

Das Seminar unterstützt die Teilnehmerinnen, ihre persönlichen Stärken bewusster einzusetzen, ihre Wirkung zu erhöhen und auch in anspruchsvollen Situationen souverän zu bleiben.

Wichtig für

Mitarbeiterinnen, Frauen in Führungspositionen und alle Frauen, die sich

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

24. November 2027 | Wien

Forum Vorteilspreis



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 für die Erreichung gemeinsamer Ziele.

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, MSc ist Kommunikationstrainerin, Blended Learning Trainerin, systemischer Coach und eingetragene Mediatorin. Jahrelange Erfahrung im Bereich Back-Office, Büroorganisation und Führung.

Mit Begeisterung motiviert sie die Teilnehmer:innen 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

24. November 2027

Seminarnummer KF711672

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee

Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

Begrenzte Teilnehmerinnenanzahl

maximal 12 Personen

Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung.

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat

€ 695,- pro Person

€ 635,- für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com

Online | 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.

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

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

Ihre Anmeldung

E-Mail anmeldung@opwz.com

Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

2. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

Mitarbeiter:innenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner:in im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung