



**Frauen**



## in der Männerwelt – den Männercode verstehen, die Marke ICH als Frau stärken

Frauen in Führungspositionen haben nach wie vor oftmals das Gefühl, dass es bei männlichen Kollegen, Gesprächs- oder Verhandlungspartnern bewusst und unbewusst eigene „Spielregeln“ gibt. Eine Art Männercode, der sich im Verhalten, in der Körpersprache und in der Kommunikation zeigt.

Wie denken und agieren Männer? Was können Frauen von Männern lernen? Und umgekehrt?!

Entdecken Sie, wie Sie den „Männercode“ verstehen und durch Ihre weiblichen Fähigkeiten ergänzen können. Mit einer guten Portion Selbstbewusstsein, Mut und Selbstkontrolle können Sie in der männerdominierten Arbeitswelt erfolgreich sein und trotzdem “Frau“ bleiben.

### Trainingsinhalte:

- Kennenlernen
- Zwei Geschlechter, zwei Welten?! Erziehung, Prägung und Verhaltensmuster
- Erfolg und Macht – wer einfach macht, kommt weiter
- Es ist Natur – es gibt immer ein natürliches Alphanier
- Raus aus der eigenen Komfortzone – Mut zum Risiko und zu Fehlern
- Konstruktiv vorankommen – Konflikte lieben lernen und lösen
- Selbst das Ruder in die Hand nehmen

### Ihre Trainerin:

Birgit Arnsmann, AHA-Trainerin und Coach



### Trainingsschwerpunkte:

Selbst-/ Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe; Changemanagement; Motivation und Visionsarbeit; Kreativität; Spontaneität; Schlagfertigkeit; Präsentation und Authentischer Auftritt; Teambuilding;

**Termin und Ort:** 14./15. Oktober 2019 in Berlin

**Ihre Investition:** 390 € / Person (mind. 10 TN,) zzgl. Sachkosten für Ü & V

### Unternehmertrainings

#### **Ansprechpartnerin**

Marietheres Förster  
Geschäftsleiterin AHA campus

Durchwahl 0228 919 29-28  
m.foerster@andreas-hermes-akademie.de

#### **Andreas Hermes Akademie**

im Bildungswerk der  
Deutschen Landwirtschaft e.V.  
Godesberger Allee 66  
53175 Bonn

Tel. 0228 919 29-0  
Fax 0228 919 29-30  
info@andreas-hermes-akademie.de  
www.andreas-hermes-akademie.de

#### **Geschäftsführung**

Dr. Andreas Quiring