



BRIDGEHOUSE  
FEMALE LEADERSHIP

Für Frauen, die führen

DO SOMETHING GREAT

»Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear ist that we are powerful beyond measures.«

**Marianne Williamson (Autorin und Aktivistin)**

# Hintergrund

## Wieso ein Training extra für Frauen?



Zahlreiche Studien der letzten Jahre bestätigen, dass überall dort, wo in den Unternehmen die Entscheidungsmacht geteilt wird und somit Frauen zu einem Großteil mitbestimmen, eine wesentlich höhere Umsatzrendite erzielt wird. Viel hat sich getan in den letzten Jahren – und dennoch gehen immer noch zu wenig Frauen in Führung.

Frauen in Führungspositionen haben besondere Herausforderungen, die sie von Männern in gleicher Position unterscheidet:

1. **Geschlechterstereotype:** Frauen können Vorurteile und Stereotypen begegnen, die ihre Fähigkeiten als Führungskräfte in Frage stellen, wodurch sie unter anderem Diskriminierung oder Benachteiligung erfahren können
2. **Vereinbarung Familie, Beruf, Ich:** Frauen erleben es oft als sehr herausfordernd, eine Führungsverantwortung mit familiären Verpflichtungen und ihrem Privatleben in Einklang zu bringen.
3. **Mangel an Vorbildern:** Es gibt im eigenen Umfeld meist nur wenige Frauen, die eine Orientierung, vielleicht sogar Mentorship bieten.
4. **Mangel an Unterstützung:** Frauen können sich benachteiligt fühlen, weil ihnen die Unterstützung und Förderung wie ihren männlichen Kollegen fehlt.
5. **Doppeltes Pensum:** immer wieder haben Frauen das Gefühl, mehr beweisen zu müssen als ihre männlichen Kollegen, um in Führungspositionen anerkannt zu werden und dort erfolgreich zu sein.

# Hintergrund

## Was Frauen in Führung besonders macht



Jeder Mensch, jede Frau ist einzigartig. Und doch haben Frauen in Führung Eigenschaften und Perspektiven, die sie von Männern in Führungspositionen positiv unterscheiden:

1. **Empathie und soziale Intelligenz:** Frauen haben oft eine starke Fähigkeit, sich in die Bedürfnisse anderer hineinzuversetzen und darauf zu reagieren.
2. **Kooperative Führungsstile:** Frauen neigen dazu, einen kollaborativen und inklusiven Führungsstil anzunehmen, der das Engagement und die Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen fördert.
3. **Diversitätsbewusstsein:** Frauen sind oft sensibler für die Vielfalt und Unterschiede in ihren Teams und setzen sich aktiv für Inklusion und Diversität ein.
4. **Work-Life-Balance:** Frauen in Führungspositionen sind oft sehr gut darin, erfolgreich sowohl ihre Führungsverantwortung zu übernehmen also auch gleichzeitig ihr privates Leben zu gestalten.
5. **Andere Perspektiven:** Frauen bringen oft andere Perspektiven, Erfahrungen und Herangehensweisen an Probleme und Entscheidungen in Führungspositionen ein.

# Seminarziel

## Inspire Women to Grow!



### Ein Seminar von Frauen, mit Frauen und für Frauen!

1. **Gemeinsam stark:** Hier haben Frauen die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen in Führungspositionen zu vernetzen und ihre Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen.
2. **Austausch von Best Practices:** Frauen lernen hier, wie andere Frauen erfolgreich Führungsverantwortung übernehmen und gleichzeitig Herausforderungen meistern.
3. **Know-How und Inspiration:** Mit erfahrenen Trainerinnen und Coaches trainieren Sie anwendbare Fertigkeiten, die praxiserprobt Führungsarbeit und den eigenen Karriere-Weg voranbringen.
4. **Sparring und Feedback:** Sie probieren sich im geschützten Setting aus, erweitern und verändern Ihre Fähigkeiten und erhalten wertvolle, individuelle Hilfestellung.
5. **Lernen von Mentorinnen:** Ein Seminar, das Frauen die Möglichkeit bietet, von erfahrenen Mentorinnen zu lernen und von ihnen zu profitieren.
6. **Schwerpunkt auf Frauen-spezifische Herausforderungen:** Wir konzentrieren uns auf die Herausforderungen, die Frauen in Führungspositionen besonders treffen.

# Seminarinhalte

## Inspire Women to Grow!

### **Standortbestimmung**

Meine Rolle als Frau und Gestalterin

### **Mit Leichtigkeit, bitte!**

Wie wir Druck mit Gelassenheit begegnen können

### **Führung mit Stil**

Die eigenen Führungskompetenzen entdecken und einen authentischen und einzigartigen Führungsstil entwickeln, der eigene Stärken und Werte fokussiert.

### **Wer bewegt wen?**

Vom Umgang mit Respekt ohne »hart« sein zu müssen

### **Ich kann das!**

Hemmende Glaubenssätze  
und wie man sie abschaffen kann

### **Selbstbewusst in Führung**

Wohlfühlen in der Führungsrolle  
Techniken und Hilfsmittel für mehr Selbstvertrauen

### **You go, girl!**

Die eigene Karriere vorantreiben, Ziele erreichen  
und die eigene Marke stärken

### **Nimm's nicht so persönlich!**

Umgang mit negativem Feedback. Wie Sie lernen,  
Kritik schneller wegzustecken

### **Der Pfad der friedfertigen Kriegerin**

Mit Männern verhandeln – Wie man als Frau  
Hartnäckigkeit und Durchsetzungsvermögen entfaltet,  
ohne hartleibig und eiskalt zu wirken

### **Diversity rules!**

Praxisorientierte Vermittlung von Wissen und  
Verständnis über die Bedeutung von Diversität und  
Inklusion in Führungspositionen.

### **Netzwerke für Frauen**

Mit der Kraft der Gemeinschaft gemeinsam wachsen,  
Verbindung aufbauen, die bleiben





# Jana Meusel

## Trainerin und Coach

»Wenn  
Leichtigkeit das  
Ziel ist, ist Erfolg  
die Konsequenz.«

Jana Meusel verbindet theoretisches Know-How mit praxisorientierten und relevanten Inhalten. Nach über 15 Jahren in leitenden Positionen im Bereich Marketing und Kommunikation in der Finanzdienstleistungsbranche, sowohl in Konzern-Strukturen als auch in agilen Start-Ups, hat sie sich der Entwicklung von Führungs-Kraft verschrieben. So arbeitet die zertifizierte Trainerin und Coach heute mit Menschen daran, authentisch und stärken-basiert in Führung zu gehen und Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst, für andere Menschen, für eigene Aufgaben und Projekte.

Heute führt sie Gruppen in Trainings und Workshops rund um die Themen Führung und Selbstführung, begleitet Teamentwicklungen und unterstützt bei der Entwicklung von Kommunikations- und Konfliktmanagement-Kompetenz.

Wichtig ist ihr dabei Leichtigkeit – sowohl beim Führen als auch beim Weiterentwickeln der eigenen Fähigkeiten. Beides soll Spaß machen, inspirieren und nachhaltig erfolgreich sein.

Jana ist seit ihrem 8. Lebensjahr begeisterte Pferdefrau. Ruhe, Kraft und neue Ideen findet sie im Stall und bei Ausritten mit ihrem Appaloosa-Wallach. Sie ist ausgebildete Horsemanship-Trainerin und trainiert Führungs-Kraft und Kommunikation auch mit ihren vierbeinigen Kollegen, mit pferdegestützten Trainings und Coachings.

### Wann findet das Training statt?

Alle aktuellen Termine der offenen Trainings finden Sie auf unserer Website unter [www.bridgehouse.de](http://www.bridgehouse.de).

### 20. – 21. Juli 2023 in Berlin

Schankhalle Pfefferberg  
Schönhauser Allee 176  
10119 Berlin

### Wo findet das Training statt?

Als Teilnehmerin sollen Sie sich voll und ganz auf das Training und sich selbst konzentrieren können. Deep Work! Deshalb wählen wir Veranstaltungsorte mit Raum und Ruhe. .

### Wer nimmt teil?

Eingeladen sind Teilnehmerinnen aus den unterschiedlichsten Unternehmen und Branchen. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal 12 beschränkt. So kann sich die Trainierende bestmöglich auf die Teilnehmerinnen und ihre individuellen Potenziale und Lernziele fokussieren.

### Zeiten

Das Training beginnt am ersten Tag um 10.00 Uhr und endet am letzten etwa gegen 17.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten werden mit Ihnen und den anderen Teilnehmerinnen vor Ort abgesprochen.

### Wie viel kostet das Training?

Das zweitägige Intensivtraining kostet **1.390 €** inklusive Tagungspauschalen für Essen und Getränke.

**1.990 €** inklusive Tagungspauschalen und drei 60-minütige, individuelle Coaching-Sessions

Hinzu kommt die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19%. Für ein unternehmensinternes Training gelten andere Preise. Kontaktieren Sie uns gerne für ein individuelles Angebot.

### Wie melde ich mich an?

Einfach unter **+49 30 609 83 21 – 0** anrufen oder eine kurze Nachricht an [hello@bridgehouse.de](mailto:hello@bridgehouse.de) senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Da die Zahl der Teilnehmerinnen an unseren offenen Trainings begrenzt ist, erfolgt eine verbindliche Bestätigung erst nach Prüfung der bereits eingegangenen Anmeldungen. Hierfür bitten wir um Verständnis.



# BRIDGEHOUSE

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany  
[www.bridgehouse.de](http://www.bridgehouse.de) | [hello@bridgehouse.de](mailto:hello@bridgehouse.de) | +49 30 609 83 21 – 0