

# WOMEN UP

## SELBSTBEHAUPTUNG IM BERUF

OKTOBER - DEZEMBER  
2021

© LAURA KUTSCH

Das Women Up-Programm ist eine **drei-monatige Online-Weiterbildung für weibliche Arbeits- und Führungskräfte**, die sie in ihrem Selbstvertrauen stärken und in ihrer Potenzialentfaltung und Gesunderhaltung unterstützen soll.

Dadurch sollen sie in der Kommunikation im Unternehmen, aber auch mit Kunden und Klienten selbstbewusster und souveräner agieren, effizienter und eigenständiger arbeiten und Stress vorbeugen und Leistungsfähigkeit erhalten können.

**Die Weiterbildung kann begleitend zur Arbeitszeit und ortsunabhängig absolviert werden. Die Teilnehmerinnen werden individuell und in einer Kleingruppe betreut.**



# INHALTE DER WEITERBILDUNG

## MODUL 1

### **Wie ich mich, meine Ideen und mein Unternehmen gut präsentieren kann.**

- + Entdecken der eigenen Stärken
- + Die Kunst der (Selbst-)präsentation
- + Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- + Gezielter Einsatz von Körpersprache und Stimme
- + Expertencall „Rauf auf die Bühne – überzeugend auftreten und Kunden, Klienten & Co für sich gewinnen“ mit Opernsängerin, Gesangspädagogin und Sprechtrainerin Mareen Knoth.

## MODUL 2

### **Wie ich auch schwierige Gespräche souverän meistere, lerne mich durchzusetzen und mit eigenen Vorschlägen Gehör finde.**

- + Mit Gegenwind und schwierigen Kommunikationspartnern im beruflichen Kontext umgehen
- + Durchsetzungsvermögen stärken
- + Proaktiv arbeiten und Vorschläge einbringen
- + Gehör finden für eigene Beiträge
- + Expertencall „Rein ins Gespräch – auch bei schwierigen Gesprächspartnern souverän und gelassen bleiben“ mit Rechtsanwältin, Mediatorin und Senior Business-Coach Anke Stein-Remmert.

## MODUL 3

### **Wie ich mich gesund abgrenze, dabei freundlich bleibe und so Stress und Erschöpfung vorbeuge.**

- + Gesunde Grenzen setzen
- + Freundlich Nein sagen
- + Auch in Stresssituationen angemessen kommunizieren
- + Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten
- + Expertencall „Raus aus dem Hamsterrad – gesund und leistungsfähig bleiben im Beruf“ mit Trainerin und Bestsellerautorin für Gesundheit im Beruf Carola Kleinschmidt.

---

# KURSAUFBAU

---

Die drei Module des Kurses dauern je einen Monat und beinhalten ein Gruppentraining zum Thema des Monats, gezielte Übungen, die den Trainingsfortschritt vertiefen und nachhaltig sichern sollen sowie ein Einzelcoaching, in dem Übungen sowie persönliche Fragestellungen und Herausforderungen besprochen werden. Abgerundet wird jeder Monat durch einen Expertencall, in dem die Teilnehmerinnen zusätzliche Tipps und Tricks erhalten sowie ihre Frage- und Problemstellungen einbringen können.

**Verbessertes Lernerlebnis durch abwechslungsreichen Formatmix:**  
Gruppentraining · Übungen in Eigenarbeit · Einzelcoaching · Expertencalls

---

Dieses Setting bietet ausreichend Zeit, Gelerntes anzuwenden, im Berufsalltag umzusetzen und auftretende Herausforderungen gemeinsam zu bearbeiten. Zudem ist so eine intensive und passgenau zugeschnittene Betreuung möglich, bei der die konkreten Problemstellungen der Klientinnen Raum finden und individuelle Schwerpunktsetzung möglich ist. Erfahrungsgemäß profitieren die Teilnehmerinnen auch von der festen Gruppenstruktur mit geringer Teilnehmerzahl, die Austausch unter Gleichgesinnten und gegenseitige Unterstützung ermöglicht.

**Ihre Vorteile:** Zeit, Gelerntes umzusetzen · gesteigerte Nachhaltigkeit durch dreimonatigen Übungszeitraum · intensive Betreuung · individuelle Schwerpunktsetzung · feste Gruppenstruktur mit geringer Teilnehmerzahl · Austausch mit Gleichgesinnten

# TERMINÜBERSICHT

## MONAT 1 - OKTOBER 2021

**Wie ich mich, meine Ideen und mein Unternehmen gut präsentiere.**

### WOCHE 1 (KW40)

Gruppentraining  
und Kennenlernen

Mittwoch, 06.10.2021  
von 18 bis 20.30 Uhr

### WOCHE 2 (KW41)

Vertiefende  
Übungen

2 Stunden  
in Eigenarbeit

### WOCHE 3 (KW42)

Einzelcoaching

1 Stunde, Termin nach  
Absprache

### WOCHE 4 (KW43)

Experteninnencall  
Rauf auf die Bühne

Mittwoch, 27.10.2021,  
von 19 bis 20 Uhr

## MONAT 2 - NOVEMBER 2021

**Wie ich auch schwierige Gespräche souverän meistere, lerne mich durchzusetzen  
und mit eigenen Vorschlägen Gehör finde.**

### WOCHE 1 (KW44)

Gruppentraining

Mittwoch, 03.11.2021  
von 18 bis 20 Uhr

### WOCHE 2 (KW45)

Vertiefende  
Übungen

2 Stunden  
in Eigenarbeit

### WOCHE 3 (KW46)

Einzelcoaching

1 Stunde, Termin nach  
Absprache

### WOCHE 4 (KW47)

Experteninnencall  
Rein ins Gespräch

Mittwoch, 24.11.2021,  
von 19 bis 20 Uhr

## MONAT 3 - DEZEMBER 2021

**Wie ich mich gesund abgrenze, dabei freundlich bleibe und so Stress und  
Erschöpfung vorbeuge.**

### WOCHE 1 (KW48)

Gruppentraining

Mittwoch, 01.12.2021  
18 bis 20 Uhr

### WOCHE 2 (KW49)

Vertiefende  
Übungen

2 Stunden  
in Eigenarbeit

### WOCHE 3 (KW50)

Einzelcoaching

1 Stunde, Termin nach  
Absprache

### WOCHE 4 (KW51)

Experteninnencall  
Raus aus dem  
Hamsterrad

Mittwoch, 22.12.2021,  
von 19 bis 20 Uhr

**Gemeinsamer Abschluss und Reflexion**

Mittwoch, 29.12.2021 von 19 bis 20 Uhr (KW52)

# VORTEILE DER FRAUEN- FÖRDERUNG FÜR UNTERNEHMEN

- + (Vor-)leben von Gleichberechtigung und Diversity
- + Attraktives Employer Branding verschafft Vorteile im War of Talents
- + Wirtschaftliche Vorteile durch mehr gut ausgebildete Mitarbeiterinnen
  - Der Betriebsgewinn ist in Unternehmen mit einem ausgewogenen Anteil an Männern und Frauen um 56 Prozent höher als in rein männlich besetzten Unternehmen. *(Quelle: McKinsey)*
- + Gesteigerte organisatorische Effektivität durch höheren Frauenanteil
  - Etwa durch größere Vielfalt an Perspektiven, effizientere Kommunikation und partizipative Entscheidungsfindung. *(Quelle: McKinsey)*
- + Verbesserte Marktreputation und Kundenbindung
- + Gezielte Personal- und Führungskräfteentwicklung
- + Übernahme gesellschaftlicher Verantwortung und Beitrag zu mehr Gerechtigkeit
  - Zahlreiche Studien zeigen, dass Frauen im Berufskontext noch immer stark unterschätzt werden, unter veralteten sowie häufig unbewussten Denk- und Verhaltensmustern leiden und in Deutschland gerade einmal jede dritte Führungsposition besetzen. Damit liegt Deutschland im EU-weiten Vergleich im unteren Drittel. *(Quelle: BMWI)*



---

# DAS SAGEN TEILNEHMERINNEN

---

Alle Kurse werden standardmäßig evaluiert. 5 Prozent der Teilnehmerinnen haben bislang stattgefundene Kurse als gut und 95 Prozent als sehr gut bewertet.

*„Ich hätte nie gedacht, dass ein Training so viel bringen kann. Innerhalb kurzer Zeit wurde ich nicht nur sehr viel selbstbewusster, sondern kann souveräner und gelassener mit Kunden und Kollegen umgehen. Auch mein Stresslevel hat sich deutlich reduziert – das merkt sowohl mein berufliches als auch mein privates Umfeld.“ (Klientin, 27, J.K.)*

*„Dank des Trainings sind mir meine eigenen Stärken sehr viel bewusster geworden und ich traue mir mehr zu. Durch Lauras Unterstützung kann ich in meinem Beruf ganz anders auftreten und konnte unsere Abteilung mit neuen Vorschlägen voranbringen. Meine Vorgesetzten haben das auch bemerkt und mir neue Aufgabenbereiche übertragen, die ich jetzt viel besser meistern kann.“ (Klientin, 36, I.S.)*

*„Durch die Arbeit mit Laura habe ich viel mehr zu mir selbst gefunden. Ich habe die Motivation und das Selbstvertrauen gefunden, Schwieriges anzugehen und kann nun auch wieder gut schlafen. Vor Gesprächspartnern, die schroff oder vermeintlich überlegen sind, habe ich keine Angst mehr und kann so für unser Unternehmen bessere Ergebnisse erzielen.“ (Klientin, 41, S.K)*

---

# INFORMATIONEN ZUR TRAINERIN

---

Laura Kutsch ist Journalistin und Kommunikationspsychologin. Sie hat Publizistik und Politik an der Universität Mainz studiert und wurde an der University of Applied Science Bielefeld in Zusammenarbeit mit Prof. Schulz von Thun zur Kommunikationspsychologin ausgebildet.

Journalistisch war sie unter anderem für ARD, ZDF, Süddeutsche Zeitung, das Wochenmagazin FORUM sowie die Wissenschaftsmagazine Spektrum der Wissenschaft und Scientific American Mind tätig.

Als Kommunikationspsychologin arbeitet sie sowohl für Unternehmen unterschiedlicher Größe (Konzerne, Mittelstand, kleine Unternehmen, Start-ups) und Branchen als auch in eigener Praxis mit EinzelklientInnen. Über die Jahre hat sie hunderte Frauen in Kursen und Einzelsitzungen dabei begleitet, sich in der Berufswelt zu behaupten.



# INFORMATIONEN ZU DEN EXPERTINNEN

## RAUF AUF DIE BÜHNE – MAREEN KNOTH

*Mareen Knoth ist Opernsängerin, Gesangspädagogin und Sprechtrainerin. Sie hat Operngesang an der Hochschule für Musik Mainz studiert und war für unterschiedliche Theater sowie für nationale und internationale Festspielproduktionen und Konzerte engagiert. So sang sie etwa auf dem Festival de Radio France et Montpellier Languedoc – Roussillon an der Seite von Jonas Kaufmann. Seit 2000 bietet sie zudem Gesangs- und seit 2013 Sprechunterricht an. Sie hält die Stimme für das wichtigste Instrument der Persönlichkeit und weiß, wie man das Publikum gewinnt.*



## REIN INS GESPRÄCH – ANKE STEIN-REMMERT

*Anke Stein-Remmert ist seit 2009 als Rechtsanwältin, Mediatorin und Senior Business-Coach tätig. Sie hat Rechtswissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum und Wirtschaftsmediation an der Fernuniversität Hagen studiert und kennt sich bestens mit schwierigen Gesprächspartnern aus. Sie ist international zertifizierter Business-Coach und Co-Gesellschafterin des Weiterbildungsinstituts Syspo Excellence GbR. Anke Stein-Remmert arbeitet für Konzerne, mittelständische Unternehmen, Privatpersonen und als Dozentin an Hochschulen.*



## RAUS AUS DEM HAMSTERRAD – CAROLA KLEINSCHMIDT

*Carola Kleinschmidt ist Diplom-Biologin, Trainerin, Moderatorin sowie Journalistin und Autorin. Sie hat in Kaiserslautern und Bremen Biologie studiert, als Diplom-Biologin gearbeitet und ist seit 1999 als freiberufliche Journalistin für Magazine wie Spiegel Online, Zeit Online und Brigitte tätig. 2005 erschien das erste ihrer zehn Sachbücher. Ihr Buch „Bevor der Job krank macht“, das sie mit dem Psychiater Hans-Peter Unger zum Thema Burn-out geschrieben hat, wurde ein Bestseller. Carola Kleinschmidt ist als Speakerin, Trainerin und Moderatorin u.a. zu den Themen Gesundheit am Arbeitsplatz und Stressprävention für Unternehmen und Organisationen in ganz Deutschland tätig und sprach bereits vor mehreren tausend MitarbeiterInnen und Führungskräften.*



---

# LEISTUNGEN, PREIS/E UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

---

- + 8 Stunden Gruppentraining
- + 6 Stunden vertiefende Übungen
- + 3 Stunden Einzelcoaching
- + 3 Stunden Fachvorträge von Expertinnen und Q&A
- + verbessertes Lernerlebnis durch abwechslungsreichen Formatmix
- + gesteigerte Nachhaltigkeit durch 3-monatigen Übungs-Zeitraum
- + dauerhafte Veränderungen von Mustern möglich
- + Zeit, Gelerntes anzuwenden
- + Möglichkeit, auftretende Herausforderungen zu besprechen
- + intensive Betreuung
- + individuelle Schwerpunktsetzung möglich
- + feste Gruppenstruktur mit geringer TeilnehmerInnenzahl
- + Austausch mit Gleichgesinnten

---

Alle Termine werden online via Zoom stattfinden. Die Teilnehmerinnen erhalten vor Kursbeginn Zoom-Links zu allen Terminen sowie ihre individuellen Einzeltermine. **Ihre Investition beträgt 2.520 Euro (zzgl. Umsatzsteuer) pro Teilnehmerin. Bis einschließlich 11.08.2021 gilt der Early Bird-Preis in Höhe von 2.299 Euro (zzgl. Umsatzsteuer).** Für Privatpersonen besteht die Möglichkeit, die Kosten im Rahmen der Einkommenssteuererklärung geltend zu machen. Weiterführende Beratung dazu erhalten Sie bei Ihrem Steuerberater.

**Fördermöglichkeiten:** Beispielsweise können KMU mit einer Betriebsstätte im Saarland Anträge bei der Fitt gGmbH stellen, um die Teilnahme an der Women-Up Weiterbildung (bei Bewilligung) im Rahmen des Förderprogramms „Kompetenz durch Weiterbildung“ mit 50 Prozent der Teilnahmegebühr bezuschussen zu lassen. Weiterführende Beratung zum Förderprogramm KdW bietet das Institut für Technologietransfer an der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes FTT [hier](#).

# ANMELDUNGEN

Wenn Sie sich oder Ihre Mitarbeiterinnen anmelden möchten, können Sie das über einen Klick auf nachfolgenden Button tun. **Die Anmeldefrist endet am Freitag, 17.09.2021.** Die Plätze sind auf **10 Frauen** begrenzt, um eine intensive und hochwertige Betreuung zu gewährleisten.

Falls Sie nicht sicher sind, ob der Kurs zu Ihnen oder Ihren Mitarbeiterinnen passt, kommen Sie gerne unverbindlich zum **Online-Infoabend am Mittwoch, 01.09.2021, von 18.30 bis 19.30 Uhr.** Reservieren Sie sich hierfür einen kostenlosen Platz, Sie erhalten dann den Zugangs-Link. Auch für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



ANMELDEN FÜR DEN INFO-ABEND



RÜCKFRAGEN STELLEN



ANMELDEN FÜR DIE  
WOMEN UP-WEITERBILDUNG

**Kontakt:** Laura Kutsch · Journalistin & Kommunikationspsychologin ·  
Veilchenweg 8 · 66636 Theley · [info@laurakutsch.de](mailto:info@laurakutsch.de) · [www.laurakutsch.de](http://www.laurakutsch.de)

