




Exklusives Programm

13,5 Präsenztage | Modularer Aufbau | München



Frauen in  
Führung



Ein Jahr  
für mich?

Start: Juli 2019

**DCV** Deutscher  
Coaching  
Verband e.V.

 kompetenzzentrum  
**coaching**

## Exklusives Programm für Frauen in Führungspositionen

In Ihrem persönlichen Entwicklungsprogramm geht es darum, wie Sie ihr Leben nach eigenen Zielen gestalten, statt es nur zu managen. Wie Sie mit Freude und Leichtigkeit im Beruf erfolgreich sind und gesteckte Karriereziele erklimmen. Das Programm umfasst fünf zweitägige Präsenzmodule (jeweils Donnerstag & Freitag) in München, einen fakultativen Yoga Retreat im Allgäu, individuelle Coaching Sessions mit zertifizierten Executive Coaches sowie exklusive Netzwerktreffen mit den Teilnehmerinnen.

### Zielgruppe

- Frauen in Führungspositionen
- Selbstständige
- Management Beraterinnen

### Ziele und Nutzen

- Individuelles Coaching
- Eigenen Führungs- und Kommunikationsstil erkennen sowie Selbstwirksamkeit als weibliche Führungskraft erhöhen
- Stärkenorientierte Persönlichkeitsentwicklung statt defizitorientiertem Verhaltenstraining
- Proaktiv eigene Ziele verwirklichen, statt vorgegebene Wege einschlagen
- Authentisch Führen und Einfluss nehmen
- Herausforderungen mit Gelassenheit und Leichtigkeit begegnen
- Mit anderen erfolgreichen Frauen vernetzen

## Termine | Inhalte

### Modul 1: 2 Tage (04.-05.07.2019)

Kommunikation und Wahrnehmung

Trainerin: Dr. Carolina Kleebaur

- Authentisch kommunizieren und erfolgreich sein
- Grundlagen zu Kommunikationsstilen und -mustern
- Förderung der emotionalen Intelligenz
- Einfluss eigener Kommunikation auf die Wahrnehmung als Führungskraft
- Einfluss von Macht und Statussymbolen
- Optional: Stimm- und Kommunikationsübungen

### Modul 2: 2 Tage (01.-02.08.2019)

Werte, Ziele und eigene Rolle

Trainerin: Dr. Carolina Kleebaur

- Eigene Werte und Überzeugungen (er)kennen
- Eigene Ziele definieren und schärfen: Was soll mehr bzw. weniger Platz im Leben einnehmen?
- Was sind förderliche und hinderliche Überzeugungen für die Erreichung eigener Ziele?
- Rolle in privaten und professionellen Umfeldern und Netzwerken definieren

### Modul 3: 2 Tage (26.-27.09.2019)

Innere Haltung, Führung und Verantwortung

Trainerinnen: Anja Mumm, Dr. Carolina Kleebaur

- Grundlagen zu Führungsstilen
- Prinzipien für gute Führung, Kommunikation und Motivation
- Unternehmerin oder Managerin: Als Frau gestalten, statt nur zu managen
- Bedeutung von innerer Haltung und Verantwortung für sich selbst, die Familie, die Kollegen, die Arbeit, die Welt usw.
- Raus aus der Perfektionismusfalle: Mit Freude statt Disziplin zum Ziel kommen

### Modul 4: 2 Tage (14.-15.11.2019)

Energiehaushalt - Glück und Vergnügen

Trainerin: Dr. Carolina Kleebaur

- Grundlagen zu emotionalen und physiologischen Faktoren mit Einfluss auf den Energiehaushalt
- Arten von Glück und Auswirkungen auf den Körper
- Eigenen Stresstypus verstehen und Resilienz Eigenschaften erkennen
- Anleitungen und Übungen für das individuelle Stressmanagement
- Genuss und Vergnügen kultivieren

## Termine | Inhalte

### Modul 5: 2 Tage (06.-07.02.2020)

Selbstwert und Stärken

Trainerin: Dr. Carolina Kleebaum

- Eigene Stärken stärken, statt auf Schwächen fokussieren
- Chancen & Ressourcen für die Karriereplanung erkennen und einsetzen
- Hinderliche Überzeugungen und Glaubenssätze für den nächsten Karriereschritt abwerfen
- Selbstwert erkennen und vermarkten
- Selbst zur Mentorin werden und gute Mentorinnen finden
- (Frauen-)Netzwerke

### Modul 6: 3,5 Tage (01.-04.04.2020)

Fakultatives Yoga Retreat im Allgäu – Achtsamkeitserfahrung

Trainerinnen: Anja Mumm, Dr. Carolina Kleebaum und Daniela Forster

Anreise am Veranstaltungsort erfolgt am 1. Tag um 18:00 Uhr.

- Gemeinsame Yoga Einheiten
- Gemeinsame Meditationen nach Anleitung
- Achtsamkeitserfahrungen und Selbstreflexion
- Optional: Individuelle Coaching Sessions

### Zusätzlich zu den Modulen:

- Erhalten Sie fünf Einzelcoachings zwischen 60-90 Minuten mit Dr. Carolina Kleebaum oder Anja Mumm.
- Vertiefen Sie Ihre persönliche Entwicklung durch eigenes Literaturstudium und individuelle Übungen.
- Bietet sich die Möglichkeit an, vor oder während den Modulen Netzwerktreffen zum Erfahrungsaustausch zu organisieren (optional).
- Empfehlen wir Ihnen Ihre Erkenntnisse, Erfahrungen und Reflexionen dazu schriftlich in einem Programm-Tagebuch festzuhalten (optional).

## Ihre Trainerinnen



### **Dr. Carolina Kleebaur**

Promovierte Organisationssoziologin mit M.A. Soziologie, Psychologie und Kommunikationswissenschaften und seit je her starkem Interesse an Menschen in Organisationen und Führung. Seit 2015 Coach (DCV zertifiziert). Über 12 Jahre internationale Erfahrung als Führungskraft und Top Management Unternehmensberaterin davon 8 Jahre bei Roland Berger. Ihre Schwerpunkte in der Beratung sind (Re)Organisation, Transformation und Change Management. Carolina vereint erfolgreich und (meist) gelassen ihre Rolle als Mutter mit ihrer Tätigkeit als Beraterin und Coach. Sie ist leidenschaftliche Mentorin und Sparringpartnerin für weibliche Führungskräfte.



### **Anja Mumm**

Diplom Betriebswirtin

Seit 1993 selbstständig als Trainerin für Führungskräfte, seit 2000 als Coach. Sie ist zertifizierte Senior Coach und Lehrcoach, Mitbegründerin und langjährige Vorstandssprecherin des Deutschen Coaching Verbands (DCV) e.V. und Lehrtrainerin. Zahlreiche Weiterbildungen in systemischen Aufstellungen, provokativen Interventionen, Logotherapie, Hypnotherapie u.a.m.



### **Daniela Forster**

kam während ihrer 6-jährigen Tätigkeit als Unternehmensberaterin bei Accenture das erste Mal zum Yoga und war tief berührt. Immer wieder sucht sie seither den Weg in die Stille und auf die Matte, ließ sich im In- und Ausland bei Yoga- und Meditationslehrern ausbilden und leitet regelmäßig mit viel Leidenschaft Yoga-, Achtsamkeits- und Stille-Retreats. Ihr größter Guru ist jedoch zweifelsohne ihre kleine Tochter Sophia. Seit 2011 ist Daniela selbstständig als Trainerin, Coach (DCV zertifiziert) und Speaker in den Themen Resilienz, Achtsamkeit und Führung für Großkonzerne und mittelständische Unternehmen tätig. Sie hat einen Master in International Employment Relations and HR Management und ist Dipl. Kulturwirtin.

## Teilnahmebedingungen

### Teilnahmevoraussetzungen

Das Mindestalter beim Abschluss der Ausbildung beträgt 28 Jahre. Wünschenswert ist eine mehrjährige Berufserfahrung mit Führungserfahrung. Ausnahmen sind nach Absprache möglich. Eigene Erfahrungen mit Coaching sind im Vorfeld hilfreich, jedoch nicht Voraussetzung. Die Bereitschaft zur Arbeit an der eigenen Persönlichkeit muss vorhanden sein. Der Aufnahme in das exklusive Programm geht ein telefonisches Gespräch mit Dr. Carolina Kleebaum voraus.

### Haftungsausschluss

Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen - innerhalb und außerhalb der Veranstaltungen.

### Rücktritt

Bis 4 Wochen vor Beginn des Programms ist ein Rücktritt möglich. Die geleistete Anzahlung wird als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Ein Rücktritt nach Beginn des Programms ist nicht möglich.

### Absage und Änderungen

Sollte das Programm aus wichtigem Grund (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) abgesagt werden müssen, werden alle bereits gezahlten Beträge zurückerstattet. Bei einzelnen Modulen, die aus wichtigem Grund (z.B. Trainererkrankung) kurzfristig verschoben werden müssen, wird ein Ersatztermin angeboten. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Mündliche Nebenabreden oder nachträgliche Änderungen und Ergänzungen der Teilnahmebedingungen oder des Anmeldeformulars bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch Anja Mumm oder Dr. Carolina Kleebaum.

## Organisatorisches

### Seminarorte

München, Schulstrasse 37  
(S-Bahn Donnersbergerbrücke, Tram-Haltestelle, U-Bahn Rotkreuzplatz).  
Die fakultative Yoga-Retreat findet in einem Tagungshaus im Allgäu statt. Übernachtungsmöglichkeiten werden bekannt gegeben.

### Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich (per Brief).  
Die Reservierung erfolgt nach Eingang einer Anzahlung von 500 € auf das Konto Nr. 139 35 45 bei der Sparkasse Fürstentfeldbruck, BLZ 700 530 70  
IBAN DE32 7005 3070 0001 3935 45 BIC BYLADEM1FFB  
Der restliche Betrag ist vier Wochen vor Beginn des Programms oder nach vorheriger Vereinbarung in 12 Raten zahlbar.

### Teilnahmebescheinigungen

Nach vollständiger Teilnahme an dem Programm wird eine Teilnahmebescheinigung erstellt.

### Ihre Investition

- Für das exklusive Programm, bestehend aus 5x2tägigen Modulen (insgesamt 10 Tage), fünf individuellen Coaching Sessions à 60-90 Minuten mit einem Executive Coach und umfangreichen Skripten, beträgt **EUR 3.800,00** (inkl. MwSt. EUR 4.522,00).
- Für das Programm inkl. des Yoga Retreats (insgesamt 13,5 Tage) im Allgäu beträgt **EUR 4.950,00** (inkl. MwSt. EUR 5.891,00). Selbstzahlern gewähren wir eine Ermäßigung über EUR 150,00 auf den Grundpreis für das Programm inkl. des Yoga Retreats (reduzierter Grundpreis = EUR 4.800,00 inkl. MwSt. EUR 5.712,00). Eine Verpflegungspauschale während des 3,5 Tägigen Yoga Retreats sind darin enthalten (Abendessen am Anreisetag, Mittagessen und Nachmittagssnacks an den folgenden drei Tagen).
- Ihre individuellen Übernachtungs-, Verpflegungs-, und Reisekosten an die Seminarorte sind nicht enthalten.
- Für die Übernachtungen während des Yoga Retreats im Allgäu können Sie ca. EUR 80,00 pro Nacht mit Frühstück im Einzelzimmer einkalkulieren. Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben.
- Für weitere max. fünf Einzelcoachings mit Dr. Carolina Kleebaur während der Programmlaufzeit bieten wir eine ermäßigte Rate von EUR 250,00 à 60 Minuten an.



## Anmeldung

**Per Fax: 03212-988 988 8 oder auf dem Postweg**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum exklusiven Programm „Frauen in Führung“ mit Start Juli 2019 an.

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
Beruf

### Zahlweise

Komplettzahlung - inkl. Yoga Retreat - Zahlung  
Januar 2019: € 4.950,00 (inkl. MwSt. € 5.891,00)

Ich zahle das Programm inkl. Yoga Retreat selbst  
und nehme die Ermäßigung von € 150 in Anspruch.  
Zahlung Januar 2019: € 4.800,00 (inkl. MwSt. €  
5.712,00)

Komplettzahlung - ohne Yoga Retreat - Zahlung  
Januar 2019: € 3.800,00 (inkl. MwSt. € 4.522,00)

Die Anzahlung von € 500,00 überweise ich sofort  
nach Anmeldung/Rechnungserhalt.

**Die Teilnahmebedingungen und AGBs erkenne ich mit  
meiner Unterschrift an.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift





## Ausbildungsinstitut

KompetenzZentrum **Coaching** | Anja Mumm

Schulstraße 37 80634 München Tel.: 0177 4239267

info@coaching-kompetenz.de www.coaching-kompetenz.de

