



© Till Schürmann

Veranstalter

HESSENMETALL
Landesgeschäftsstelle
www.hessenmetall.de

Kontakt

E-Mail: fraueninfuehrung@hessenmetall.de

Anmeldung

Wir bitten um eure verbindliche Anmeldung bis zum 28. Juni 2023 unter diesem [>> Link](#)

Souveränes Auftreten
Körpersprache und mentale Stärke
für eine überzeugende Präsenz

Bei unserem nächsten Treffen des HESSENMETALL Netzwerks Frauen in Führungspositionen (HMFF) gehen wir dem von unseren Mitgliedern geäußerten Wunsch nach, ein Training zum Thema „Souveränes Auftreten“ anzubieten. Diesem Thema wollen wir einen halben Tag zusammen mit der Referentin Christiane Freihold widmen, die Diplom-Psychologin und systemische Beraterin ist und bereits selbst als Führungskraft tätig war.

Hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, in deinem Team oder im Kundenkontakt deine Möglichkeiten, dich zu präsentieren und deine Kompetenz sichtbar zu machen, nicht immer voll auszuschöpfen? Wenn ja, wollen wir in diesem Training gemeinsam unsere mentalen Hürden kennen lernen und mit praktischen Übungen, neues Verhalten ausprobieren. Eigene Erlebnisse, Erfahrungen und Fälle nehmen wir als Grundlage für einen praxisorientierten Austausch und als Lernfeld für neue Möglichkeiten des Auftritts. Das Ganze findet in einer lockeren und fröhlichen Atmosphäre statt und der Spaß wird – wie immer – nicht zu kurz kommen.

Zum Ankommen ab 13:00 Uhr wird es einen kleinen Mittagssnack geben und im Anschluss an das Training könnt ihr gerne noch auf ein Getränk zum Austausch bleiben. Wir freuen uns auf euch.

Anmelden könnt ihr euch über das [Formular](#) auf der HESSENMETALL-Webseite.

Wir freuen uns auf das Wiedersehen im Juli in Wetzlar!

Veranstaltungsort:

Haus der Wirtschaft Mittelhessen
Elsa-Brandström-Str. 5
35578 Wetzlar

[Anfahrt](#)

Montag, 3. Juli 2023

13:30 bis ca. 18:00 Uhr

im Haus der Wirtschaft Mittelhessen, Wetzlar

13:00 Uhr Ankommen mit Snacks zum Mittag

13:30 Uhr Begrüßung

Isabelle Himbert und Talisa Dean
Projektleitung HMFF

**13:40 Uhr Kurz-Impuls Körpersprache,
Erfahrungsaustausch und Fallarbeit**
Christiane Freihold, Trainingsleiterin

15:15 Uhr Pause

**15:30 Uhr Kurz-Impuls Glaubenssätze,
Erfahrungsaustausch und Fallarbeit**

17:15 Uhr Ressourcen-Sammlung und Abschluss

17:30 Uhr Ende des Kommunikationstrainings

Bis 18 Uhr Get-together bei Getränken

Referentin:

Christiane Freihold ist Diplom-Psychologin und systemische Beraterin. Sie hat als Personalentwicklerin bei Bertelsmann gearbeitet und war Führungskraft bei Hertz Rent a Car. Im letzten Jahr gründete Frau Freihold [„Der rosarote Elefant – unboxing psychology“](#), eine Beratung für Führungskräfte und Organisationen. Zudem begleitet sie Projekte in Konzernen und mittelständischen Unternehmen zu Veränderungsmanagement und Gesundheitsförderung.