



# Auftritt mit Wirkung für Frauen

**Überzeugen Sie: selbstbewusst, authentisch  
und souverän – immer!**

# Auftritt mit Wirkung für Frauen

---

## Überzeugen Sie: selbstbewusst, authentisch und souverän – immer!

Sie müssen sich in männlich geprägten Strukturen behaupten und Spielregeln beim Kampf um Macht und Einfluss durchschauen? Da ist es klug, das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern. Wie treten Sie souverän auf und verschaffen sich Raum, Gehör und Respekt? Wie machen Sie Ihre Kompetenz sichtbar? Wie gelingt es Ihnen, auch in anspruchsvollen Situationen Authentizität, Souveränität und Ruhe auszustrahlen?

### So strahlen Sie auch in anspruchsvollen Situationen Authentizität, Souveränität und Ruhe aus

Erfolgreiche Frauen wissen, dass sich Durchsetzungskraft, Machtbewusstsein und wertschätzend-beziehungsorientiertes Auftreten nicht ausschließen. Um mit Kommunikation Wirkung zu erzielen und Gespräche erfolgreich zu führen, ist es entscheidend, dass Sie stimmige Signale aussenden. Methoden aus dem Schauspieltraining helfen dabei, mit Stimme, Sprache und Körper eine Einheit zu bilden und damit eine Basis für gute Dialoge zu schaffen.

Identifizieren Sie Ihr eigenes Stärkenpotenzial und erhalten Sie Anregungen, wie Sie sich durchsetzen können. Analysieren Sie die Facetten Ihrer Persönlichkeit, die Sie für die unterschiedlichen Führungsrollen brauchen und gezielt aktivieren können.

In diesem Seminar erkennen Sie, wie ein erfolgreicher Auftritt für Sie funktioniert und wie Sie sich auf eine Präsentation, ein Gespräch oder eine herausfordernde Situation vorbereiten und einstellen können.

## Referentin



### Friederike Freifrau von Mirbach

Als Kommunikationsexpertin sowie diplomierte Schauspielerin coacht und trainiert sie seit über 25 Jahren Vorstände, Unternehmer, Führungskräfte und High Potentials namhafter deutscher und internationaler Unternehmen. Gerade die spannende Kombination aus 10 000 Stunden Bühnenerfahrung als Schauspielerin und Kommunikationswissenschaftlerin mit jahrelanger Praxiserfahrung macht Freifrau von Mirbach als Trainerin einzigartig.

## Themenschwerpunkte

- Wirkungsvolle Kommunikation - adressatenorientiert und lösungsfokussiert
- Wirkung: Das Innen ist das Aussen!
- Wirkungsvolle Führung
- Kommunikationsmuster erkennen und nutzen
- Selbstbewusstsein stärken: Den eigenen Wert erkennen und souverän vertreten
- Spielregeln der Macht verstehen: Strategien für überzeugende Auftritte in männlich geprägten Strukturen
- Dialogführung mit Haltung: Respektvoll und durchsetzungsstark Gespräche lenken
- Persönliche Strahlkraft steigern: Authentisch bleiben und Wirkung entfalten
- Stimmliche Präsenz entwickeln: Mit Stimme und Sprache gezielt überzeugen
- Nonverbale Machtfaktoren nutzen: Körpersprache als Schlüssel für Souveränität und Raumgewinn
- Krisenstärke zeigen: Gelassenheit und Ruhe in herausfordernden Situationen bewahren

## Nutzen

- Sie lernen, Ihren persönlichen Auftritt zu optimieren.
- Sie erfahren, wie Sie als Führungskraft schnell Erfolg und eine entsprechende Wirkung bei Ihrem Gegenüber erzielen.
- Mit Methoden aus dem Schauspieltraining üben Sie, mit Stimme, Sprache und Körper eine Einheit zu bilden und damit eine Basis für gute Dialoge zu schaffen.
- Sie identifizieren Ihr eigenes Stärkenpotenzial und erhalten Anregungen, wie Sie sich durchsetzen können.
- Sie analysieren die Facetten Ihrer Persönlichkeit und verstehen, wie Sie diese für die unterschiedlichen Rollen gezielt aktivieren.

## Arbeitsmethodik

Interaktiver Vortrag, Videoübungen und -analyse, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, systemische Beratung und Verhaltenstraining zur Umsetzung in die Praxis.

## Zielgruppe

Managerinnen, Führungskräfte und Mitarbeiterinnen mit besonderer Verantwortung aus allen Unternehmensbereichen.

## Link

➔ [zfu.ch/go/fra](https://zfu.ch/go/fra)

## Auftritt mit Wirkung für Frauen

### Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

### Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

**27.10.-28.10.2026**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

**12.05.-13.05.2027**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

**27.10.-28.10.2027**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00–17.30 Uhr

Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

### Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger Anmeldung gelten folgende Rabatte:  
Ab 2 Buchungen 10 %  
Ab 4 Buchungen 15 %

### Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85  
info@zfu.ch

### Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar. Wir begleiten Sie!



Melden Sie sich jetzt an!

[zfu.ch/go/fra](https://zfu.ch/go/fra)