

Agil und Feminin was bewirken: Immersion



Seminarheft Immersion

Fr. 17. März 2023, 16:00h -18:00h auf Zoom

Sa. 18. März 2023, 9:00h -12:00h auf Zoom

So. 19. März 2023, 10:00h -12:00h auf Zoom

Lade dir Zoom auf deinen Laptop, Handy oder Tablet.

Starte die App mit folgendem Link: <https://us02web.zoom.us/j/87323210814>

Tag 1 Selbstvertrauen entwickeln Freitag 17.3. 16:00h-18:00h

Frauen im Business wünschen sich Respekt und Anerkennung für ihre Fähigkeiten und Leistungen. Sie möchten sich in einer Arbeitsumgebung wertgeschätzt fühlen, in der sie ihre Ideen einbringen und umsetzen können. Wie sieht der Weg zu Selbstermächtigung und Selbstvertrauen aus statt Scham und Unsichtbarkeit? Was sind die inneren Barrieren und wie können diese beseitigt werden?

Tag 2 **Transformation anstoßen** Samstag 18.3. 9:00h-12:00h

An diesem Tag wollen wir erforschen, wie Frau die innere Glasdecke durchdringt. So ist es möglich sich selbst zu ermächtigen. An diesem Tag werden wir echte Resultate erzielen.

Tag 3 **Entschlossen voranschreiten** Sonntag 19.3. 10:00h-12:00h

Nach diesem Tag hast du einen Plan für dich, wie du auf die nächste Stufe des persönlichen Wachstums gelangen kannst, um mit mehr Agilität und Selbstvertrauen voranzuschreiten.



Herzlich willkommen, von Uta Kapp



Es freut mich, dass du dich entschieden hast, an diesem Online-Immersion teilzunehmen.

Frauen möchten von mir Unterstützung darin, den Gender-Bias zu überwinden und ihr Selbstvertrauen zu entwickeln. Ich bin seit den 1980er Jahren im Softwarebusiness unterwegs. Das war schon damals eine reine Männerwelt. Mit der Verbreitung von Wissen über agiles Management habe ich mir nicht nur Freunde gemacht. Agiles Management stellt bestehende Strukturen in Frage. Es gibt Studien, die beweisen, dass Frauen in Situationen, in denen sie selbstbewusst auftreten und erfolgreich sind, als unsympathisch empfunden werden, während Männer als bewundernswert eingestuft werden.

Ein Vorteil von Agile-Leadership-Trainings nur für Frauen besteht darin, dass es eine sichere und unterstützende Lernumgebung bieten kann, in der Frauen ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Erkenntnisse mit anderen teilen können, die möglicherweise mit ähnlichen Barrieren in ihrer Karriere konfrontiert sind. Der Weg diese Glasdecke zu durchbrechen ist für Frauen möglich. Ich werde diese während der 3 Tage aufzeigen.

In dieser ersten Session der Reihe „Agil und Feminin was bewirken“, wollen wir gemeinsam erforschen, wie wir unser Selbstvertrauen entwickeln können. Wie können Gender-Bias und „Imposter-Syndrom“ in einer männerdominierten Arbeitsumgebung überwunden werden? Wir werden die Formel dafür beleuchten.

Ich habe erkannt, dass das Feminine der Schlüssel zum digitalen Zeitalter ist. Claire Zammit hat zusammen mit Jean Houston Pionierarbeit für die Ermächtigung von Frauen geleistet und gibt dies im „*Institute for Woman-Centered Coaching, Training & Leadership*“ weiter, wo ich als Mitglied tiefe Einblicke erhalten habe, wie es möglich ist Frauen auf ihrem Weg zu Selbst-Vertrauen und Selbst-Ermächtigung zu unterstützen.

In diesen 3 Tagen werden wir echte Resultate für deinen Selbst-Upgrade erzielen.

Uta



4 Fragen zur Selbsteinschätzung (1 wenig, 10 viel)

Selbst-Vertrauen und Wohlbefinden

Wie sehr vertraust du deiner Intuition und deinem subjektiven inneren Wissen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie klar bringst du deine Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Ideen und Visionen für Andere wahrnehmbar, sichtbar und hörbar zu Ausdruck?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Team-Führung und Einfluss

Wie viele Impulse zur Weiterentwicklung gibst du an Andere weiter? Hast du das Gefühl, dass du andere Menschen empowerst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie viele Aktivitäten unternimmst du wirklich, um mitzuhelfen die Dinge zu ändern, über die du besorgt bist und lieferst einen konstruktiven Beitrag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Berufung und Genialität

Wie verbunden fühlst du dich mit deinen Herzenswünschen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wieviel Würdigung und Wertschätzung erhältst du für diese Beiträge?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexionsfragen:

Wie würde es aussehen, wenn du in einem dieser Schwerpunkte dein Potential schöpfen würdest?

Welches dieser Schwerpunktthemen würdest du dir als erstes vornehmen?



Gut vorbereitet für das Seminar

Als Vorbereitung zu dem Seminar solltest du dir einen ruhigen Platz suchen, sodass du ungestört mitmachen kannst.

Hier einige Highlights die ich im Seminar teilen werde:

- Der große Shift für Frauen, von Leistungsorientierung zu Selbst-Aktualisierung.
- Intentionen in Gang setzen, die Kettenreaktionen auslösen
- Was ich aus der Arbeit mit hunderten von Firmen über das agile Management/ Leadership in den letzten 20 Jahren gelernt habe und warum es das feminine Prinzip benötigt.
- Wie du das Problem „keine Zeit“ für deine Träume löst, indem du deine inneren Barrieren überwindest. Wie du identifizierst, was dich zurückhält.
- Wie du deinen Durchbruch erzielst und ein neues Narrativ für dich schaffst.
- Wie du die nächsten Schritte für dich erreichst, um echte Resultate zu erzielen.

Seminarnotizen

Tag 1: Selbstvertrauen entwickeln

- Vorstellung
 - Agenda
 - Neue Erkenntnisse zum Thema Selbstvertrauen entwickeln und Selbst-Aktualisierung für Frauen
 - Austausch
-
-

Tag 2 Abschnitt 1: Vision: Nach den Sternen greifen

- Selbst-Sicherheit und Präsenz
- Kreativität und Selbsta Ausdruck
- Einfluss und Veränderungskraft
- Beziehungen

Welchem Bereich der Selbst-Aktualisierung möchtest du als nächstes deine Aufmerksamkeit widmen.



Abschnitt 2: Innere Barrieren: Die Zeit biegen

Frage: Wo liegen deine Barrieren, wie keine Zeit haben, nicht gut genug sein, Unsichtbarkeit oder Gefühle von Wertlosigkeit?

Abschnitt 3: Durchbruch erzielen

- Agil für das persönliche Wachstum
- Von der Vision herkommen
- Sprints statt Marathon
- Nutzen statt Output
- Wellenreiten
- Teamgeist gegen Einsamkeit

Wie könnte dir agiles Management mit femininen Prinzipien helfen, deine Projekte umzusetzen?

Tag 3: Finale und Resultate ernten

