

Jahresprogramm 2025 „Klasse Frauen“

Für alle Frauen, die in Führung gehen bzw. „mehr im Leben wollen“

Nr.	Datum	Inhalte
1.	Dienstag 22.04.2025 16.00 – 20.00 Uhr	Thema 1: Im Rangordnungsspiel der Männer als Frau gelassen bleiben und geschickt punkten Führungsriegen ticken immer noch vorwiegend männlich. Frauen finden sich in dieser fremden Kultur häufig schwer zurecht. Dabei unterlaufen ihnen Fehler, die unangenehme Folgen haben können. Im Kurzseminar nehmen wir die „Fremdsprache“ in männlichen Chefetagen auseinander und vergleichen sie mit unseren Bedürfnissen. • Wie findet sich frau im fremden Territorium zurecht? • Wo empfiehlt sich gelassene Zurückhaltung und an welcher Stelle müssen wir ins Spiel eingreifen? Deine Fallbeispiele sind sehr willkommen und werden gemeinsam bearbeitet.
2.	Mittwoch 18.06.2025 16.00 – 20.00 Uhr	Thema 2: Sicherheit in Entscheidungen gewinnen – wie gelange ich zu innerer Klarheit? • Was macht Entscheidungen so schwer? • Haben Frauen im Vergleich zu Männern ein Entscheidungsproblem oder ist das ein Mythos? • Was kann mir helfen, mich klarer und schneller zu entscheiden und zu meiner Entscheidung zu stehen? • Wie stehe ich zu meiner Entscheidung, wenn andere dagegensprechen? Eigene Fallbeispiele sind sehr willkommen. Es wird eine Auswahl für die gemeinsame Bearbeitung getroffen. Du kannst das Vermittelte parallel an Deinen Themen spiegeln.
3.	Montag 07.07.2025 09.30 – 16.00 Uhr Start 08.30 Uhr Ankunft zurück 17.00 Uhr Ort: Ottomühle im Bielatal, Sächsische Schweiz Teilnahmegebühr:	Thema 3: Outdoorseminar der Dresdner Klasse Frauen: Wo will ich hin? Aus der Krise eine Chance machen! Veränderung macht keinen Halt mehr. 2025 gestaltet sich in vielen Branchen als besonders herausfordernd. Vielleicht betrifft es auch Dich? • Wie kann ich mich neu positionieren? • Wie kann meine Zukunft aussehen? • Welche Ressourcen habe ich dafür bereits im Gepäck?



	Selbstzahlerinnen: 195 EUR Firmenzahlerinnen: 250 EUR zzgl. 19% MwSt.	Was hemmt mich noch, um endlich loszulaufen? Lass uns über Deine Ausrichtung gemeinsam nachdenken - in entspannter Atmosphäre, unter gleichgesinnten Frauen und inmitten einer inspirierenden Natur.
4.	Dienstag 30.09.2025 16.00 - 20.00 Uhr	Thema 4: Selbstüberzeugung als weibliche Führungskraft stärken Denkst du auch: „Bevor ich mich als Führungskraft oder Spezialistin bewerbe, muss ich noch ganz viel lernen.“ Ich glaube, der Mann, der so denkt, muss erst noch geboren werden. Männer scheinen das Zeug zum Chef oder Experten einfach mitbekommen zu haben. Warum zweifeln so viele Frauen und müssen erst von Männern aufgefordert werden, um sich für eine Führungs- oder Aufstiegsposition zu bewerben? - Haben wir Frauen ein Problem an uns selbst zu glauben? - Sind wir zu schüchtern, um beherzt unseren Anspruch zu kommunizieren? Ich denke, wir müssen der Welt einfach immer mehr unseren Stempel aufdrücken. Dafür brauchen wir - mehr Klarheit über unsere Kraft und unseren klugen Verstand, - den Glauben, dass wir gemeinsam Großes schaffen können, - und den Mut, uns vorzuwagen. Im Kurzseminar wollen wir den hemmenden Wurzeln auf die Spur kommen und dabei - alte Glaubenssätze auslöschen, - neuen Überzeugungen Platz machen - und eine entschlossene Ausstrahlung üben. Im Kurzseminar arbeitest Du an Deinen eigenen Beispielen.
	Dienstag 18.11.2025 16.00 – 20.00	Thema 5: Mit schlagfertigen Argumenten durchsetzen und Stärke behalten Frauen haben häufig ein besseres Gespür für Menschen, für Beziehungen sowie für Chancen und Risiken in sozialen Situationen. Daher sind wir eigentlich prädestiniert, in vielen dieser Fälle die klügeren Entscheidungen zu treffen. Man(n) hört aber nicht zu, wenn frau sachlich nicht gut argumentieren kann.



		Argumentationsprinzipien kennenlernen: • Wie finde ich Argumente? • Wie kann ich die Argumente andere so wandeln, dass sie zum Treffer für mich werden. Argumentationstechniken ausprobieren: • In der Sache stark argumentieren • Unterstellungen erkennen und gegenargumentieren • Provokationen schlagfertig abwehren Im Kurzseminar befasst Du Dich mit Argumentationsprinzipien und -techniken und trainierst sie mit den anderen Teilnehmerinnen in Gruppenübungen.
--	--	---

Dresden, den 31.03.2025

Liebe Klasse Frauen,

Ab dem 22.04.2025 finden wieder ca. aller zwei Monate ein Treffen der Klasse Frauen in bei uns in 01099 Dresden der Arndtstraße 11 statt.

Die Klasse Frauen sind eine offene Gruppe für gemeinsames Lernen und Netzwerken. D.h. Du kannst gern alle Kurzseminare belegen oder aber thematisch wählen.

Formalien und Kosten:

- **Bitte melde Dich spätestens immer bis 10 Tage vorher an.**
- Ab 4 Teilnehmer*innen wird das jeweilige Modul stattfinden.
- Zeit: von 16.00 bis 20.00 Uhr stattfinden.
- Die Teilnahme kostet 75 EUR/TN (inkl. 19% MwSt. für Selbstzahlerinnen)
- Die Teilnahme kostet 125 EUR/TN (zzgl. 19% MwSt. für Firmenzahlerinnen)
- Studentinnen fragen bitte nach Rabatt oder alternativen Finanzierungsmöglichkeiten
- Ausnahme: Ganztagsveranstaltung als Outdoorevent am 07.07.2025 in der Ottomühle im Bielatal:
 - Die Teilnahme kostet 175 EUR/TN (inkl. 19% MwSt. für Selbstzahlerinnen)
 - Die Teilnahme kostet 250 EUR/TN (zzgl. 19% MwSt. für Firmenzahlerinnen)

Wir wünschen uns eine spannende und lehrreiche Zeit miteinander!

Eure **Anne-Katrin Dawidjan** aus Chemnitz und Eure **Ulla Nagel** aus Dresden

Dipl. Psych. Dr. rer. nat. Ulla Nagel
Geschäftsführerin

Dr. Ulla Nagel GmbH
Personal- und Unternehmensentwicklung
Arndtstr. 11

01099 Dresden
Mobil: 0171/3125899
Tel. : 0351/4045141
Tel. : 0351/3320500
www.dr-ulla-nagel.com
www.psyres-online.de

