

**Curriculum zum Diplomlehrgang:**

**© Fachtrainer/in für Frauenpower**

**A) Einführung in den Lehrgang**

➤ **Block 1: Von gestresst zu WOW**

1. Entdecke deine persönlichen Werte
2. Selbstpflege und Kultivierung von Wellness- Praktiken
3. Meistere deine Work-Life-Balance als WOW-Frau
4. Die positive Transformation Deiner beruflichen und privaten Beziehungen
5. Mit einfachen Schritten zu einem nachhaltigen Selbstwertgefühl
6. Praktische Roadmap für den Karriereerfolg
7. Mit der Kraft der Freude und Dankbarkeit hin zu Deinem besten Leben

## B) Frauenempowerment durch Coaching

### **Block 2:**

1. Die Rolle der Frau im historischen Kontext
2. Die Rolle der Frau in der Vergangenheit
3. Die Rolle der Frau in der Gegenwart
4. Reflexion über die Fortschritte und Grenzen der Rolle der Frau
5. Die Rolle der Frau morgen: Ausblicke und Trends
6. Auswirkungen der Vorurteile auf das Leben von Frauen

### ➤ **Block 3**

7. Female Empowerment – die Selbstbestimmung der Frau
8. Möglichkeiten der Selbstbestimmung von Frauen
9. Hindernisse auf dem Weg zur Selbstbestimmung
10. Förderung der Selbstbestimmung durch Coaching
11. Fazit zur Selbstbestimmung von Frauen durch Coaching
12. Weiterführende Strategien und Werkzeuge für die Selbstbestimmung speziell im Bereich der Vereinbarkeit von Familie und Beruf

### ➤ **Block 4**

13. Conclusio der Erkenntnisse, Ausblick und Empfehlungen
14. Kontaktadressen

➤ **Block 5**

„ **Mein Workbook – Mit Herzensfreude zur Selbstbestimmung**“

- Freude
- Selbstakzeptanz
- Selbstliebe
- Stärken und Ressourcen
- Selbstbewusstsein
- Werte, Wünsche, Bedürfnisse
- Grenzen setzen
- Selbstbestimmung
- Ziele (um-)setzen
- Deine selbstbestimmte Vision
- Schlusswort

O Dieser Lehrgang ist 24/7 absolvierbar

O Zugang zu den Online Inhalten für die Dauer von 12 Monaten

O Kosten € 4.800,00 inkl. 20% MwSt. inkl. Diplomzeugnis

O Extra: Group Coaching jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat v.18:00h – 19:30h Abo mtl.€ 90,00 mit Zugriff auf weitere recordings

[office@coachingyou.at](mailto:office@coachingyou.at)

[www.webakademie.at](http://www.webakademie.at)

0686/0010480 oder 0664/30 10 478