



Diplomabschluss

©Fachtrainer/in für  
Frauenempowerment

Kostenvorteil in  
Kombination mit PFSX

Doppelstudium  
ZOOM

# ÜBERBLICK – Teil 1

## I. Frau sein

Selbstbewusstsein, Selbstwert,  
Selbstliebe

Identitäts- und Sinnfindung

Resilienzförderung,  
Stressmanagement

Diskriminierung und  
Gleichstellung

Mein Körperbewusstsein

Nachhaltiger Lebensstil

## II. Frau und Familie

Wunschfamilie - Kinderfrage ein  
Karrierehindernis?

Mein/e Wunschehemann -  
Ehefrau

Mutter / Kinder Beziehung

Grenzen und Tabus erkennen

Familie trotz Distanz

Design Thinking – Kreativität

## III. Frau und Partnerschaft

Meine ideale Partnerschaft

Entscheidungsstärke und Macht

Kommunikation mit dem Mann

Vergangenheit bewältigen

Die männliche Sprache

Work-Life-Balance – Wie geht  
das?

## IV. Frau im Job

Selbstpräsentation im Job

Karriereplanung und Umsetzung

Gehalts- Vertragsverhandlung

Diversität im Beruf +  
Gender Bias

Networking und Mentoring

Leadership, I'm the boss

# ÜBERBLICK – Teil 2

## I. Frau sein

Praktische Übungen und Fallbearbeitung

Abschlussgespräch

## II. Frau und Familie

Praktische Übungen und Fallbearbeitung

Abschlussgespräch

## III. Frau und Partnerschaft

Zukunft planen

Emotionale Belastung bewältigen

Praktische Übungen und Fallbearbeitung

Abschlussgespräch

## IV. Frau im Job

Körperliche Einschränkungen / Krankheiten

Glass Ceiling – was tun?

Sexismus + Diskriminierung

Abschlussgespräch

Gruppenselbsterfahrung / Einzelselbsterfahrung

Und weitere aktuelle Themen



Diplomabschluss

ZOOM Termine

+ Heimstudium  
24/7

80% Anwesenheit