

# PROGRAMM

## FLX 2023 »OWN YOUR STORY«

### FLX – TAG 1 25. Mai 2023

STUDIO		ATELIER GROSS		ATELIER KLEIN	
09:00	ALLE ANKOMMEN NETZWERKEN WELCOME				
09:30	ALLE BEGRÜSSUNG OWN YOUR STORY Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy				
9:50 – 10:30	ALLE BEZIEHUNGSGESTALTUNG UND PRÄSENZ: ENERGIE UND SELBSTVERTRAUEN IM KONTAKT GEWINNEN Julia von Winterfeldt, Gründerin und CEO Soulworx				
	ALLE MEDITATION ZUM EINSTIEG IN MEIN ANLIEGEN Julia von Winterfeldt, Gründerin und CEO Soulworx 15 MIN PAUSE				
10:45 – 11:30	GRUPPE 1 WORKSHOP – STIMME UND STORYTELLING: DEIN AUSSEN UND INNEN IN DEN EINKLANG BRINGEN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach 15 MIN PAUSE	10:45 – 11:30	GRUPPE 2 WORKSHOP – PRÄVENTION VON ANGRIFFEN DURCH SOUVERÄNE KOMMUNIKATION: WERKZEUGE DER NONVERBALEN KOMMUNIKATION FÜR SOUVERÄNES AUFTRETEN Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin 15 MIN PAUSE		
11:45 – 12:30	GRUPPE 2 WORKSHOP – STIMME UND STORYTELLING: DEIN AUSSEN UND INNEN IN DEN EINKLANG BRINGEN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach	11:45 – 12:30	GRUPPE 1 WORKSHOP – PRÄVENTION VON ANGRIFFEN DURCH SOUVERÄNE KOMMUNIKATION: WERKZEUGE DER NONVERBALEN KOMMUNIKATION FÜR SOUVERÄNES AUFTRETEN Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin		
90 MIN MITTAGSPAUSE		90 MIN MITTAGSPAUSE		90 MIN MITTAGSPAUSE	
14:00 – 14:30	GRUPPE A DEEP DIVE: KLEINGRUPPEN-SESSIONS KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach 5 MIN PAUSE	14:00 – 14:30	GRUPPE B DEEP DIVE: KLEINGRUPPEN-SESSIONS KOMMUNIKATIVEN HERAUSFORDERUNGEN MIT SCHLAGFERTIGKEIT BEGEGNEN: SICHERHEIT /M UMGANG MIT FOUL-SPIELEN GEWINNEN (VERT/EFENDE KOMMUNIKATIONSÜBUNGEN) Fatma Erol-Kılıç, Kommunikationstrainerin 5 MIN PAUSE	14:00 – 14:30	GRUPPE C DEEP DIVE: KLEINGRUPPEN-SESSIONS SELBSTBEWUSST IM KONTAKT MIT ANDEREN: DAS HALTUNGSMODELL »ZUGEWANDTE AUFRICHTIGKEIT« IN KOMMUNIKATION NUTZEN Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy 5 MIN PAUSE
14:35 – 15:05	GRUPPE B KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach 10 MIN PAUSE	14:35 – 15:05	GRUPPE C KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach 10 MIN PAUSE	14:35 – 15:05	GRUPPE A SELBSTBEWUSST IM KONTAKT MIT ANDEREN: DAS HALTUNGSMODELL »ZUGEWANDTE AUFRICHTIGKEIT« IN KOMMUNIKATION NUTZEN Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy 10 MIN PAUSE
15:15 – 15:45	GRUPPE C KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach 15 MIN PAUSE	15:15 – 15:45	GRUPPE A KÖRPERARBEIT UND EMOTIONALE SICHERHEIT: AUFREGUNG UND ÄNGSTE ABSCHÜTTELN Britta Seeger-Wenske, Stimmtrainerin und Speaker-Coach 15 MIN PAUSE	15:15 – 15:45	GRUPPE B SELBSTBEWUSST IM KONTAKT MIT ANDEREN: DAS HALTUNGSMODELL »ZUGEWANDTE AUFRICHTIGKEIT« IN KOMMUNIKATION NUTZEN Vera Strauch, Gründerin der Female Leadership Academy 15 MIN PAUSE
16:00 – 16:25	ALLE »WIR KÖNNEN UNSERE GESCHICHTE NEU SCHREIBEN – ÜBER HÖHEN, TIEFEN UND ANDERE GRENZERFAHRUNGEN« Anastasia Umrík, Coach und Autorin				
16:25 – 17:00	ALLE PANEL UND Q&A MIT ANASTASIA UMRÍK OFFENER AUSTAUSCH IM GROSSEN PLENUM Moderation: Alexandra Antwi-Boasiako 15 MIN PAUSE				
17:15 – 18:00	ALLE YOUR STORY - YOUR STAGE ABSCHLUSS-SESSION WIR FEIERN DICH • TRANSFER UND REFLEXION • AUSKLANG FÜR KOPF UND KÖRPER Moderation: Alexandra Antwi-Boasiako ENDE WORKSHOP-TAG				
19:30 – 22:30	ABENDVERANSTALTUNG FRÜHLINGSPARTY »5 JAHRE FEMALE LEADERSHIP ACADEMY« GELADENE GÄSTE AUS WIRTSCHAFT, KUNST UND KULTUR Key Note Shari Who? • Buffet und Drinks • Musik • Gute Gespräche und Netzwerken				

### FLX – TAG 2 26. Mai 2023

FOYER		ATELIER GROSS		ATELIER KLEIN	
11:00 – 11:30	ALLE ANKOMMEN UND BRUNCH-BUFFET				
12:00 – 12:45	GRUPPE A WORKSHOP-KARUSSELL SHOOTING SHOOTING PROFILFOTO (OPTIONAL) UND BRUNCH-BUFFET 10 MIN PAUSE	12:00 – 12:45	GRUPPE B BEGRÜSSUNG PRÄSENZ: ZEIT, UM GANZ DA SEIN ZU KÖNNEN • STIMMÜBUNG IN DER GRUPPE Elly Oldenbourg, Corporate Managerin, Beraterin, Speakerin, Gast-Dozentin WORKSHOP-KARUSSELL STIMM- UND KÖRPERARBEIT: VERBINDUNG ZU INSPIRATION UND KRAFT • VERBINDUNG ZU GRENZEN UND BEDÜRFNISSEN Melli Erzuah, Coach für Diversität & Chorleiterin 10 MIN PAUSE	12:00 – 12:45	GRUPPE C WORKSHOP-KARUSSELL WARMER REGEN: SELBSTBILD UND FREMDBILD • WERTSCHÄTZUNG UND VERBINDUNG ZU DIR UND ANDEREN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy 10 MIN PAUSE
12:55 – 13:40	GRUPPE B SHOOTING SHOOTING PROFILFOTO (OPTIONAL) UND BRUNCH-BUFFET 10 MIN PAUSE	12:55 – 13:40	GRUPPE C STIMM- UND KÖRPERARBEIT: VERBINDUNG ZU INSPIRATION UND KRAFT • VERBINDUNG ZU GRENZEN UND BEDÜRFNISSEN Melli Erzuah, Coach für Diversität & Chorleiterin 10 MIN PAUSE	12:55 – 13:40	GRUPPE A WARMER REGEN: SELBSTBILD UND FREMDBILD • WERTSCHÄTZUNG UND VERBINDUNG ZU DIR UND ANDEREN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy 10 MIN PAUSE
13:50 – 14:35	GRUPPE C SHOOTING SHOOTING PROFILFOTO (OPTIONAL) UND BRUNCH-BUFFET 5 MIN PAUSE	13:50 – 14:35	GRUPPE A STIMM- UND KÖRPERARBEIT: VERBINDUNG ZU INSPIRATION UND KRAFT • VERBINDUNG ZU GRENZEN UND BEDÜRFNISSEN Melli Erzuah, Coach für Diversität & Chorleiterin 5 MIN PAUSE	13:50 – 14:35	GRUPPE B WARMER REGEN: SELBSTBILD UND FREMDBILD • WERTSCHÄTZUNG UND VERBINDUNG ZU DIR UND ANDEREN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy 5 MIN PAUSE
		14:40 – 15:00	ALLE ANKERÜBUNG ZU PRÄSENZ: INNERE STÄRKE IN DIR VERANKERN Rebecca Lübke, Coach in der Female Leadership Academy		