InesWegener

personal & corporate empowerment

Trainerin | Speakerin | Impulsgeberin

Time for empowerment

Hallo, Ich bin Ines

Meine berufliche Reise als Diplom-Biologin begann im Account Management für Pharma- und Diagnostik Konzerne und führte mich in meine heutige Selbstständigkeit als Trainerin und Speakerin mit dem Thema Empowerment. Mittlerweile kann ich hier auf eine langjährige Erfahrung und viele zufriedene Kunden zurückblicken.
Empowerment bedeutet für mich, die Fähigkeiten und Möglichkeiten zu haben, mein Leben selbst zu gestalten. Die Empowerment-Themen **Selbst-management, Potentialentfaltung** und **Selbstwirksamkeit** kann ich authentisch vermitteln, da ich sie mir aufgrund einer lebensverändernden Situation selbst erarbeiten musste. Dadurch kenne ich sowohl die Herausforderungen als auch die Vorteile aus erster Hand.

Ich habe Empowerment für mich als wahren Game Changer erleben dürfen und ich bin hoch motiviert und engagiert diese Superkraft weiterzugeben.

Mein Weg vom Verkaufsprofi zur Empowerment Trainerin und Speakerin wurde durch einen lebensverändernden Einschnitt eingeläutet, der Trennung von meinem damaligen Mann und Vater unserer tollen Kinder. Ein 40-Stunden Außendienst-Job ließ sich mit dieser neuen Herausforderung langfristig nicht in Einklang bringen. Ich werde nie die entmutigenden Worte meines Regionalleiters vergessen, der auf meine veränderte private Situation mit den Worten „Da hast du dir aber etwas vorgenommen!“ reagierte.
Heute wüsste ich besser mit der Herausforderung umzugehen. Damals fühlte ich mich überfordert und hin und hergerissen zwischen Verantwortung im Job und zu Hause, worunter sowohl die Arbeit als auch das Familienleben gelitten haben.
Mit einer Kur mit Schwerpunkt Stressbewältigung wollte ich das Problem lösen, musste aber erleben, dass der Kurs so wenig hilfreich war, dass der Gedanke in mir aufkam „Wenn du dich da weiterbildest, kannst du das besser.“
Und genauso ist es heute! Ich kann das besser. Für mich und für meine Kunden.

« Empowerment bedeutet für mich, die Fähigkeiten und Möglichkeiten zu haben mein Leben selbst zu gestalten. »

Dafür stehe ich morgens auf.

Meine Mission ist es, Empowerment in die Welt zu bringen
Ich habe für mein Leben erfahren dürfen, wie wertvoll und unverzichtbar Empowerment ist. **Für mich bedeutet Empowerment in der Lage zu sein, das eigene Leben in allen Bereichen eigenverantwortlich zu führen und nicht das Gefühl zu haben, äußeren Umständen ausgeliefert zu sein.**
Ein gutes individuelles Stress-management, Klarheit über die eigenen Werte und sinnvolle Ziele sowie der Umgang mit persönlichen Limitierungen sind für mich die Grundsäulen von Empowerment.
So habe ich mein Stress-Level im Griff und kann meine Energie mit kleinschrittigen Veränderungen auf das Erreichen meiner wertebasierten Ziele richten.
Female Empowerment mit dem Ziel Frauen zu stärken und einen Beitrag zur Gleichstellung zu leisten, liegt mir besonders am Herzen.

Darauf lege ich Wert.

Mein Business richte ich an diesen Werten aus.

Nachhaltigkeit

Ziel jeder Veranstaltung ob Workshop, Vortrag oder Coaching ist eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Ich helfe meinen Kunden eine Veränderung zu initiieren, die ihr Leben langfristig verbessert.

Individualität

Es gibt nicht den einen goldenen Mittelweg, der für alle zum Ziel führt. Meine Angebote zeichnen sich dadurch aus, dass ich einen breiten Strauß an Techniken anbiete, aus denen sich die Teilnehmer:innen das für sie und ihre Lebenssituation Passende aussuchen.

Qualität

Die Inhalte meiner Angebote basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mir ist es wichtig, dass sich meine Kunden darauf verlassen können, dass ich weiß wovon ich spreche und die von mir vorgeschlagenen praktischen Übungen nachweislich funktionieren

Empowerment - ein Game Changer für Unternehmen

Die Anforderungen an Unternehmen steigen und werden vielfältiger. Hohe Fluktuation und Great Resignation machen es Arbeitgebern zunehmend schwer, wettbewerbsfähig zu bleiben. Empowerment setzt vielen aktuellen Herausforderungen ein wirkungsvolles Instrument entgegen.

female empowerment

Renommierte Studien zeigen, dass heterogene Führungsteams nicht nur die Arbeitsatmosphäre verbessern, sondern auch die Gewinnmargen um bis zu 9% steigern können. Das gezielte Fördern und Gewinnen von Frauen für Führungspositionen erweist sich somit nicht nur als Beitrag zur Gleichberechtigung, sondern auch als profitable Unternehmensstrategie.

team empowerment

Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass Empowerment zu gesteigerter Arbeitszufriedenheit, höherer Leistung und stärkerer Bindung an das Unternehmen führt. Mein Workshop ermöglicht es den Mitarbeitern, Empowerment direkt zu erfahren, ihre Potenziale voll auszuschöpfen und effektives Selbstmanagement zu praktizieren.

manager empowerment

Namhafte Forscher gehen davon aus, dass „nur empowerte Menschen in der Lage sind, andere zu empowern".
Die Selbstermächtigung von Führungskräften bietet daher doppelten Nutzen: Einerseits profitieren sie selbst von den Vorteilen, andererseits erfüllen sie die Grundvoraussetzung, um auch ihre Mitarbeiter wirksam zu empowern.

Empowerment Workshops biete ich vor Ort im Unternehmen, am Tagungsort und online an.

Meine Workshops sind durch mein bewährtes Trainingskonzept besonders nachhaltig und individuell passend.

Workbook: Die Teilnehmenden erhalten ein Workbook mit den Workshop-inhalten und Aufgaben zur individuellen Ausarbeitung.

Trainingsplan: Am Ende des Workshops erstellen die Teilnehmenden individuelle Trainingspläne zur Umsetzung der eigenen Empowerment Strategie.

Female empowerment - weil wir weit von Gleichstellung entfernt sind.

2017 gab es mehr Vorstandsmitglieder mit dem Namen Thomas und Michael als Frauen in deutschen Vorständen. Darum finde ich:

It´s time for female empowerment

In einer Zeit zunehmenden Erfolgs- und Wertsteigerungsdrucks sollten Unternehmen nicht auf die Vorteile heterogener Führungsteams verzichten. Im internationalen Vergleich ist Deutschland weit abgeschlagen was Frauen in Führungspositionen angeht. Je höher die Position, desto weniger sind Frauen vertreten.
Female Empowerment ist nicht nur eine Frage der Gleichberechtigung, sondern kann zur Erfolgsgeschichte eines Unternehmens beitragen.

Female Empowerment bietet Frauen dringend benötigte Unterstützung in entscheidenden Kompetenzen wie Selbstbewusstsein, Stärkenorientierung und der Überwindung limitierender Glaubenssätze. Dabei geht es nicht darum, Männer und ihre Stärken herabzusetzen, sondern vielmehr darum, Führungsteams durch weibliche Stärken zu ergänzen und damit verbundene Vorteile für das gesamte Unternehmen zu schaffen.

Workshop female empowerment

Im Empowerment-Workshop werden Frauen in zwei intensiven Tagen mit wertvollen Impulsen und bewährten Techniken gestärkt.
Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, sich mit ihrer eigenen Biografie, den gesellschaftlichen Erwartungen und individuellen Hürden auseinanderzusetzen.
Zudem wird eine Stärkenanalyse durchgeführt und Zeit für die Formulierung werteorientierter Ziele verwendet.
Konkrete Pläne zur Stärkung der Persönlichkeit und Proaktivität sowie Ideen zur Förderung von Frauen im Unternehmen werden gemeinsam entwickelt.

Hindernisanalyse & Bearbeitung

Individuelles Stressmanagement

Werteanalyse & Zielformulierung

Potentialentfaltung

Netzwerken & Frauensolidarisierung

Proaktivität & Mindset

Vorträge

Ich biete spannende Fachvorträge mit wertvollem Input und praxisnahen Anwendungstipps an, die inspirieren, begeistern und auf jeden Falls ins Tun bringen.

Mit meiner authentischen und empathischen Art begeistere ich mein Publikum und sorge für **AHA**-Erlebnisse.

Themen als Speakerin

Female Empowerment
Empowerment
Stressmanagement
Werte & Ziele
Potentialentfaltung

Beispiele erfolgreicher Vortragstitel

Female Empowerment - so geht es
Mehr Frauen, mehr Erfolg: Die Anleitung
Empowerte Leader empowern ihr Team
Stressmanagement leicht gemacht
Mach deinen Traum zum Plan
Spotlight auf deine Stärken

Persönliche Themen die mir am Herzen liegen

Wandern und Sterben. Ich gebe zu, das klingt erstmal nach keinem guten Match. Für mich sind beiden Themen jedoch von großer Bedeutung. Wandern ist meine Passion und Möglichkeit meine Abenteuerlust auszuleben und Sterben hat mich als Thema schon immer fasziniert. Ich bin überzeugt, dass wir besser leben, wenn wir den Gedanken an die eigene Sterblichkeit zulassen. Beide Themen sind eng mit Empowerment verbunden und ich kann weitreichende persönliche Erfahrungen und meine Learnings weitergeben.

Meine Wandererfahrungen

Diverse Pilgerwege von 120 - 900 Kilometer - Solo und in Begleitung, GR 20 - der härteste Fernwanderweg Europas. Hermannsweg und viele weitere Wege in Deutschland

Meine Erfahrungen mit Sterben

Sterbebegleitung beider Eltern bei mir zu Hause. Begleitung beim Sterben meiner Großeltern in Kliniken. Ehrenamtliche Hospizbegleitung.

Leben und Sterben gehören für mich zusammen.

Mit mittlerweile erwachsenen (und fast erwachsenen) Kindern habe ich Freiräume gewonnen, die ich gerne für einen guten Zweck einsetzen möchte. Ich engagiere mich ehrenamtlich als Hospizberaterin und begleite Sterbende und ihre Angehörige.

2022 und 2023 sind meine Eltern gestorben und ich habe sie auf ihrem letzten Weg begleiten dürfen.
In diesen schwierigen Lebensphasen habe ich viel über Sterben und Abschiednehmen gelernt und auch wie man die letzte Zeit bewusst und angenehm gestalten kann.

Die meisten Menschen möchten nicht im Krankenhaus, sondern im häuslichen Umfeld sterben. Meinen Eltern konnte ich diesen Wunsch ermöglichen. Es gibt in Deutschland viel Unterstützung, sei es mit einem ambulanten Hospizdienst der 24/7 für einen da ist und die medizinische Versorgung übernimmt und ehrenamtliche Begleitung durch Hospizberater, die einen emotional begleiten und sich um den Sterbenden und Angehörige kümmern.

Mein Leben hat die Auseinandersetzung mit dem Tod und das aktive Begleiten und Gestalten des letzten Lebensabschnittes meiner Eltern sehr bereichert.
Ich lebe bewusster und verschiebe mein Leben nicht auf „später".

Ich freue mich darauf anderen Menschen zu helfen und einen schweren Weg im Leben ein wenig leichter zu machen. Ich hoffe, dass andere von meinen Erfahrungen profitieren können und ich dazu beitragen kann, den letzten Lebensabschnitt bewusst selbst zu gestalten.

Wer es wagt, sich mit dem Tod zu befassen, kann viel besser leben.

nach Vera Birkenbihl

Bleib auf dem Laufenden

Auf meinem Blog veröffentliche ich regelmäßig neue Artikel zu den Themen:
Female Empowerment - Stressmanagement - Werteorientierung - Stärkenorientierung

Auch Gastautorinnen lasse ich gerne mit ihren Themen zu Wort kommen. Ich freue mich über deine Themenwünsche.

Lass uns in Kontakt bleiben.

www.ineswegener.de

+49 17645866577

www.instagram.com/time_for_empowermentt

www.youtube.com/@ineswegener-empowermentt

www.linkedin.com/in/ines-wegener-empowerment