

Ines Wegener
personal & corporate empowerment

A portrait of Ines Wegener, a woman with short dark hair, wearing glasses, a grey turtleneck, and a dark blue blazer. She is smiling and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Coach | Trainerin | Impulsgeberin

Time for empowerment



Hallo, Ich bin Ines

Vom Verkaufsprofi und Diplom-Biologin zur Empowerment-Expertin

Meine berufliche Reise begann im Account Management für Pharma- und Diagnostik-Konzerne und führte mich schließlich in meine heutige Selbstständigkeit als Coach und Trainerin mit dem Schwerpunkt Empowerment.

Ein einschneidender Wendepunkt – die Trennung und die Herausforderung, Job und Familie zu vereinbaren – hat meinen Weg geprägt. Damals fühlte ich mich überfordert, heute weiß ich, wie man solche Herausforderungen meistert. Dieses Wissen gebe ich an meine Kunden weiter: Empowerment, das wirklich wirkt.

Empowerment war für mich ein echter **Game Changer**.

Für mich bedeutet es, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und das Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Die Themen Selbstmanagement, Potenzialentfaltung und Selbstwirksamkeit vermittele ich authentisch, denn ich habe sie durch persönliche Erfahrung selbst erarbeitet und kenne sowohl die Hürden als auch die Vorteile aus erster Hand.

Mit dieser Erfahrung und Leidenschaft unterstütze ich heute andere dabei, ihre eigene Superkraft zu entdecken und zu nutzen.

Aus Herausforderung wird Stärke –
Empowerment, das Ihr Leben und Ihr
Business verändert.



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



berlin

Meine Vision.

**Stärken erkennen. Ziele erreichen.
Empowerment erfahren.**

Meine Mission ist es, Empowerment in die Welt zu bringen.

Ich habe selbst erlebt, wie wertvoll Empowerment für ein erfülltes Leben ist. Für mich bedeutet es, das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten und sich nicht äußeren Umständen ausgeliefert zu fühlen.

Empowerment basiert für mich auf drei Säulen: effektives Stressmanagement, Klarheit über Werte und Ziele sowie der bewusste Umgang mit persönlichen Grenzen. So lenke ich meine Energie gezielt auf die Umsetzung meiner wertebasierten Ziele.

Besonders am Herzen liegt mir Female Empowerment: Frauen zu stärken und Gleichstellung voranzubringen ist ein zentraler Teil meiner Arbeit.



Meine Werte

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 Workshopinhalten 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 den Namen Thomas und Michael als Frauen in deutschen Vorständen. 2024 verdienen weibliche Vorstände immer noch weniger als ihre männlichen Kollegen.

It's time for female empowerment!

Unternehmen, die auf heterogene Führungsteams verzichten, verschenken Potenzial. International gesehen liegt Deutschland weit zurück, je höher die Position, desto seltener sind diese von Frauen besetzt.

Female Empowerment ist nicht nur Gleichberechtigung – es ist ein Erfolgsfaktor.

In meinen Workshops unterstütze ich Frauen dabei, zentrale Kompetenzen wie Selbstbewusstsein, Stärkenorientierung und das Überwinden limitierender Glaubenssätze zu entwickeln. Ziel ist nicht, Männer zu ersetzen, sondern Teams durch weibliche Stärken zu bereichern – für nachhaltige Vorteile, die das gesamte Unternehmen voranbringen.

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

Meine Leidenschaften

Im Einklang mit meinen persönlichen Werten zu leben bedeutet für mich meiner Abenteuerlust Raum zu geben und mich sozial zu engagieren und mein Umfeld positiv zu beeinflussen.

Wanderliebe

Ich war schon als Kind sehr abenteuerlustig und naturverbunden. Wandern war allerdings sehr lange nicht mein Ding.

Peu a peu ist aus mir innerhalb der letzten Jahre eine begeisterte Wanderin geworden,

Eine Weiterbildung zum Naturcoach hat meiner Outdoorliebe nochmal mehr Tiefe und Inhalt gegeben und Walk & Talks in der Natur sind fester Bestandteil meiner Mitarbeiter und Führungskräfte Workshops.

Ich liebe Mehrtagestouren und man könnte sagen, ich bin pilgersüchtig geworden. Aber auch die kleinen Outdoorabenteuer machen mir Spaß und halten mich in Balance.

Meine Wander Highlights

Diverse Pilgerwege von 120 - 900 Kilometer
GR 20 - der härteste Fernwanderweg Europas
Hermannsweg

Ehrenamt

Ich engagiere mich bei den Maltesern im Hospizdienst und begleite Menschen mit lebensverkürzender Diagnose.

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.

Es erfüllt mich, meine Erfahrungen weiterzugeben und Menschen in einer der herausforderndsten Lebenssituation zu helfen,



Bleib auf dem Laufenden

Auf meinem Blog veröffentliche ich regelmäßig neue Artikel zu den Themen:
Female Empowerment - Self Empowerment - Gastbeiträge - Persönliche Storys
Ich freue mich über deine Themenwünsche.

