

28.01.2026 09:00 Uhr - 22.04.2026 12:30 Uhr

Lead like a Woman

Mit dem Zyklus wachsen, führen, wirken

Ausgangssituation

Weibliche Führungskräfte in caritativen Organisationen stehen häufig unter hoher Belastung: Sie tragen Verantwortung für Menschen, Prozesse und Entscheidungen – oft in komplexen, sozialen Kontexten. Viele von ihnen erleben, dass ihr natürlicher Zyklus mit seinen Schwankungen im Energie- und Emotionshaushalt im beruflichen Alltag wenig Raum findet – obwohl er das eigene Wohlbefinden und die Führungsfähigkeit maßgeblich beeinflusst.

Zyklusbewusstsein ist gesellschaftlich noch immer ein Tabuthema – auch in der Arbeitswelt. Doch gerade im Führungsalltag kann ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Zyklus nicht nur die Selbstfürsorge stärken, sondern auch die Führungsqualität im Sinne von Selbstführung und Führung anderer nachhaltig verbessern.

Zielsetzung und Lernansatz

„Lead like a Woman – Mit dem Zyklus wachsen, führen, wirken“ richtet sich an weibliche Führungskräfte, die sowohl ihre eigene innere Führung als auch ihren Umgang mit anderen bewusst gestalten möchten – im Einklang mit dem weiblichen Zyklus und den damit verbundenen Veränderungsprozessen. Die Fortbildungsreihe zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen mit Werkzeugen auszustatten, die sie benötigen, um ihre berufliche Performance im Einklang mit ihrem natürlichen Zyklus zu steigern. In vier Online-Workshops lernen die Teilnehmerinnen:

- ihren eigenen Zyklus besser zu verstehen und mit Hilfe von Tools wie Zyklustracking und Zykluskalender bewusst in ihre Selbstführung zu integrieren,
- Phasen von Energie, Klarheit, Reflexion und Rückzug zu erkennen und für ihre Entscheidungs- und Kommunikationsprozesse zu nutzen,
- zyklische Muster bei Mitarbeiterinnen zu verstehen und achtsam darauf zu reagieren – ohne Pathologisierung, sondern mit einer ressourcenorientierten, unterstützenden Haltung,
- sowie den Übergang in die Menopause als neue Führungsqualität zu begreifen und aktiv zu gestalten.

Arbeitsformen

Die Fortbildung kombiniert Impulsvorträge, interaktive Übungen und Austauschräume. Der Lernansatz verbindet körperliches Bewusstsein mit psychosozialer Reflexion und praktischen Führungsinstrumenten – für eine

integrative, weiblich-sensible Führungskultur.

Die Teilnehmenden bekommen jeweils am Ende eines Workshops eine Reflexionsaufgabe und tauschen sich zwischen den Workshops hierzu mit einem „Buddy“ per Telefon oder Videokonferenz aus.

Zudem wird ein Zyklustracking-System vermittelt, das auch ohne regelmäßige Menstruation angewendet werden kann, beispielsweise während der Menopause oder nach einer Schwangerschaft. Die notwendigen Unterlagen stehen den Teilnehmerinnen vorab zum Download zur Verfügung.

Anmeldung und Zulassung

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an.

Wird die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, behält sich die Akademieleitung vor, die Veranstaltung abzusagen.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung einen PC/Laptop mit Kamera, Mikrofon/Lautsprecher (eingebaut oder extern) und einer aktuellen Browser-Version sowie eine stabile Internetverbindung.

Die Online-Veranstaltung wird über das Programm ZOOM durchgeführt, welches in der aktuellen Version die Datenschutzanforderungen des Deutschen Caritasverbandes e.V. erfüllt.

Sie erhalten den Link zur Einwahl in die Online-Veranstaltung rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

Termine

1. Termin: Mittwoch, 28.01.2026
2. Termin: Mittwoch, 25.02.2026
3. Termin: Mittwoch, 25.03.2026
4. Termin: Mittwoch, 22.04.2026

Alle Kursabschnitte finden online von 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr statt.

Die separate Buchung von einzelnen Kursabschnitten ist nicht möglich!

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de

Zielgruppe:

Weibliche Führungskräfte in caritativen Organisationen und Interessierte

Termin:

28.01.2026 09:00 Uhr - 22.04.2026 12:30 Uhr

Kosten:

400,00 € zzgl. Kosten für Verpflegung und ggf. Unterkunft

Veranstaltungsort:

Online

Referent:innen:

Jasmin Schümann (Dipl. Pädagogin, Coaching und Consultant, Heilpraktikerin)

Ansprechpartner:innen:

Anna Graaf (anna.graaf@caritas.de, +49 (761) 200 1717)

Sabine Fähndrich (sabine.faehndrich@caritas.de, +49 (761) 200 1709)

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

K2026-21

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas.

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, www.caritas-akademie.de
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: akademie@caritas.de

