

# Erfolgs- kommunikation

Kommunikationstraining und Coaching  
für Frauen

von und mit Carina Tenzer



# Erfolgs- kommunikation

Die Kurse der Erfolgskommunikation Academy fördern die Kommunikationskompetenzen von Frauen in anspruchsvollen Aufgabenbereichen.

In den Kursen lernen die Teilnehmerinnen, souverän und selbstbewusst im Job zu kommunizieren.

Alle Programme sind praxisorientiert, digital und flexibel.



## 7 Wochen Gruppencoaching

### Für wen ist das Programm?

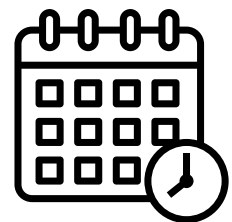
- Frauen in verantwortungsvollen Tätigkeiten
- (angehende) Führungskräfte
- Ziel: selbstbewusst und charismatisch auftreten, Führungskompetenzen ausbauen



### Wie funktioniert es?

#### FLEXIBILITÄT

- Mit Berufs- und Familienalltag vereinbar
- keine Freistellung notwendig
- Teilnahme am Programm vollständig digital
- Coachings finden abends statt
- überschaubarer Zeitaufwand von 2-3 Stunden pro Woche



#### INTERAKTIV

- Kombination aus Kommunikationstraining mit Coachingtools
- Gruppenarbeiten in den Live-Sessions
- vertiefende Hausaufgaben
- begleitendes Workbook
- Mastermind und Austausch
- Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme



# Charisma-Kurs

Start:  
24. Februar 2022

## 7 Wochen Gruppencoaching

### INHALTE

- **Expertise:** Als Expertin und Leaderin wahrgenommen werden.
- **Vision:** Eine klare Botschaft haben und andere inspirieren.
- **Empathie:** Techniken für wertschätzende Kommunikation.
- **Präsenz:** Durch Fokus und Präsenz Klarheit schaffen.
- **Souveränität:** Souverän und selbstbewusst kommunizieren.

### Die 5 Charisma-Säulen



### WAS KOSTET DAS PROGRAMM?



899 € zzgl. MwSt.\*



\*Preise gültig bis 24.2.2022

# Souveränitätskurs

Online-Videokurs inkl. Live-Training

## Für wen ist das Programm?

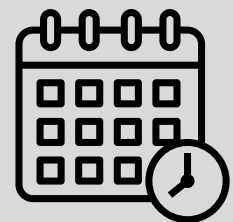
- Frauen in verantwortungsvollen Tätigkeiten
- Fachkräfte und Expertinnen
- Ziel: souverän und selbstbewusst im Job kommunizieren



## Wie funktioniert es?

### FLEXIBILITÄT

- Mit Berufs- und Familienalltag vereinbar
- keine Freistellung notwendig
- Teilnahme am Programm vollständig digital
- Inhalte können im eigenen Tempo bearbeitet werden
- Videos sind lebenslang abrufbar



### INTERAKTIV

- Kombination aus Videomodulen, Audios und Live-Trainings
- begleitendes Workbook
- Gruppenübungen in begleitenden Live-Trainings



# Souveränitätskurs

Online-Videokurs inkl. Live-Training

## INHALTE: 12 Videomodule

- Selbstbewusstsein stärken
- Ziele definieren
- Klar kommunizieren im Business
- Freundlich, aber bestimmt Nein sagen
- Schlagfertig kontern
- Souverän mit Angriffen umgehen
- Konstruktiv Feedback geben
- Überzeugend Verhandeln
- Souveräne Körpersprache
- Souveräne Stimme
- Tipps gegen Nervosität und Lampenfieber
- Souverän in Videokonferenzen

## BONUS

- 4 Live-Trainings zur Vertiefung (à 2 h)
- alle Videomodule auch als Audios zum Unterwegs hören

WAS KOSTET DAS PROGRAMM?



599 € zzgl. MwSt.\*



\*Preise gültig bis 24.2.2022

# Angebot für beide Kurse

## Charisma-Kurs plus Souveränitätskurs

INHALTE: 7 Wochen Gruppencoaching  
plus 12 Videomodule plus 4 Live-Trainings

- 7 Live-Gruppen-Coachings (à 2 h)
- 4 Live-Kommunikationstrainings (à 2 h)
- Gruppenarbeiten
- vertiefende Hausaufgaben
- Mastermindgruppe
- 12 Videomodule
- 2 begleitende Workbooks
- lebenslang Zugriff auf alle Videos
- alle Videos auch als Audios zum Download

**KOMBIPAKET** 

Statt 1498 € zzgl MwSt. nur 1199 € zzgl. MwSt.

# Darf ich mich vorstellen?

Hallo, ich bin Carina Tenzer.  
Ich bin Kommunikations- und Rhetoriktrainern, Business Coach, Keynote Speakerin und Gründerin von "Erfolgskommunikation" - der Kommunikationsakademie für Frauen.

Ich helfe Frauen dabei, im Business souverän und selbstbewusst zu kommunizieren.



## MEINE EXPERTISE

- 2-fach zertifizierte Business-Trainerin (Emrich Consulting und ICA)
- zertifizierte Kommunikations- und Rhetoriktrainerin (sgd)
- Lösungsorientiertes Kurzcoaching (LOKC®), ausgebildet von Sabine Asgodom
- 2. Platz beim European Speaker Award 2020
- Expertin für digitale Trainings und Coachings: seit 2020 über 100 begeisterte Frauen in meinen Onlinekursen und digitalen Live-Trainings

**Bekannt aus:**

**BARBARA**

STUTTGARTER  
ZEITUNG

**freundin**

Badische  Zeitung





# Das sagen meine Kundinnen

Am Kurs hat mir vor allem der **ganzheitliche Ansatz** gefallen. Vorher habe ich mir nie Gedanken darüber gemacht, dass **Selbstbewusstsein und die eigenen Ziele direkte Voraussetzungen** für gute Rhetorik und Schlagfertigkeit sind.

Die Methoden und Übungen, die du uns gezeigt hast, zeigen erste Erfolge und ich werde auf jeden Fall dabei bleiben. Das Schönste ist, dass der Kurs nicht einfach endet, sondern **einen Prozess angestoßen hat**. Ich werde die Energie nutzen um weiter zu wachsen und immer souveräner zu werden.

Mach weiter so, du bist ein tolles Vorbild!



Simone

Der Kurs war für mich ein **echter Game Changer!** Dank Carinas **Kompetenz, ihrem Einfühlungsvermögen und ihrer großen Wertschätzung** für alle Teilnehmerinnen hat sie in den 6 Wochen stets die **richtigen Fragen zur richtigen Zeit gestellt**. Damit hat sie mir ermöglicht, mir über meine **wahren Wünsche und Werte** bewusst zu werden, diese ernst zu nehmen und an sie zu glauben. Nicht zuletzt durch ihre authentischen Art macht es einfach Spaß, mit Carina zu arbeiten. **Der Kurs war eine wahre Bereicherung, die ich absolut empfehlen kann.**



Meike

Ich hab so viel gelernt und konnte einige **Tipps und Übungen direkt anwenden**. Besonders **beeindruckt haben mich die vielen "kleinen" Tricks**, die sich schnell und einfach umsetzen lassen und trotzdem eine immense Wirkung haben: ich wirke **NICHT unfreundlich, wenn ich Mails ohne Weichspüler und Konjunktive schreibe** oder wenn ich einfach mit einem "Danke" auf Kritik antworte. **Diese Erkenntnis hat mich jetzt schon so wachsen lassen!**

Durch deinen Souveränitätskurs habe ich aber nicht nur gelernt, im Alltag **gelassener und souveräner zu sein, sondern ich hab auch eine tolle Sammlung an Übungen für Stresssituationen**. So kann ich mich bald auch an größere Dinge wie eine Gehaltsverhandlung o. Ä. wagen. Dafür ein ganz ganz großes Dankeschön!!!! ♥



Anne

Eine der **besten Entscheidungen** in diesem Jahr war es, an deinen Coachings teilzunehmen! Ich liebe deine wunderbare ruhige und positive Art und wie du es ermöglichst, sich **Klarheit zu verschaffen und selbstbestimmt und fokussiert den eigenen Weg zu gehen**. So lange stand ich im Nebel und war nicht in der Lage loszugehen. Durch deine Kurse hat sich nun der Nebel gelichtet und **ich weiß endlich, wohin der nächste Schritt gehen soll**. Dafür bin ich so unglaublich dankbar! Die tollen Übungen, die **Aha-Momente, die entspannte Atmosphäre und der inspirierende Austausch** mit den anderen Kursteilnehmerinnen verschaffen einem eine solche Energie und Freude, die Dinge anzupacken und loszulegen.

Die Coachings mit dir sind eine Bereicherung und eine klare Weiterempfehlung an jede Frau!

Aus tiefstem Herzen vielen Dank!



Sarah-Lena

**Carina Tenzer macht Frauen Mut, mehr von sich und vom Leben zu fordern. Sie überzeugt durch Glaubwürdigkeit, starke Bühnenpräsenz und eine klare Sprache.**

*Gudrun Fey*

Dr. Gudrun Fey ist eine der erfahrensten und renommiertesten Rhetorik-Expertinnen in Deutschland. Mehr als 50.000 Teilnehmer besuchten Vorträge, Workshops, Rhetorik-Coachings und Seminare der ‚Grande Dame der Rhetorik‘.

## FRAGEN ZU MEINEN ANGEBOTEN?

Mein Team und ich sind gern für Sie da.



[hallo@carinatenzer.de](mailto:hallo@carinatenzer.de)



[www.carinatenzer.de](http://www.carinatenzer.de)



[www.instagram.com/carinatenzer](https://www.instagram.com/carinatenzer)



Podcast: [Erfolgskommunikation](#)