

DONNERSTAG, 22.10. – INNER GROWTH

LIVE STREAM

10:00 - 10:15

BEGRÜSSUNG

Mareile Braun, Chefredakteurin emotion.SLOW

10:15 - 10:30

MEINE FRAU STEHEN – Selfcare im Beruf

Josephine Teske, Pastorin der Nordkirche und Feministin

PAUSE

10:40 - 11:00

IT IS NOT A MOM'S WORLD YET – The ups and downs of returning to work (EN)

Dr. Zoe Young, Soziologin und Beraterin für Job-Rückkehr

11:05 - 11:20

NEUN JAHRE, DREI KINDER, EIN UNTERNEHMEN: Wie man zusammen wächst

Katharina Staudacher, CEO Foodloose

11:25 - 12:00

YOGA FÜR ZWISCHENDURCH

Anna Rech, Yogalehrerin

präsentiert von Yogaeasy

Masterclass

PAUSE

12:20 - 12:50

DIE WELTKLASSE IN SICH FINDEN

– Ein Gespräch mit Malaika Mihambo

- Katja Kraus, Geschäftsführerin Jung von Matt Sports und Ex-Nationaltorhüterin
- Malaika Mihambo, Sportlerin des Jahres

12:55 - 13:45

INTUITION: DIE WAHRE INTELLIGENZ

Kaja Andrea Otto, Energy Worker und Master Coach

Masterclass

Wir leben in einer Welt, die den Verstand hochleben lässt und Intuition belächelt. Dabei ist die Intuition unser wahrer Wegweiser. Wir finden heraus, wie jede Einzelne von uns sie durch praktische Übungen wieder aktivieren kann. Übungen wieder aktivieren kann. Zielgruppe: Alle Frauen, die wieder mit beiden Beinen auf dem Boden stehen wollen. Und alle Frauen, die wieder klar und kraftvoll durch den Alltag hin zu einem erfüllten Leben navigieren wollen

13:50 - 14:10

NO SHAME – Wie wir ein schamlos glückliches Leben führen

Jessica Libbertz, Sportmoderatorin und Autorin von „No Shame“

14:20 - 14:40

KEINE PANIK! – Leaning into Uncertainty

Rike Pätzold, Ungewissheitsexpertin, Future Thinker und Bluewater Seglerin

14:45 - 15:00

KREATIVITÄT OHNE SICHERHEITSNETZ –

Wie man neue Wege findet

Catharina Christe, General Manager Prestige Division bei Shiseido Germany

PAUSE

15:05 - 15:55

SHINE THEORY: I DON'T SHINE IF YOU DON'T SHINE (EN)

- Ann Friedman, Journalistin, Essayistin, Medienunternehmerin und Autorin von Big Friendship
- Aminatou Sow, Autorin, Moderatorin und Cultural Commentator und Autorin von Big Friendship

Masterclass

Im Gespräch mit Kristina Appel erklären die Erfinderinnen der Shine Theory, wie es zur Formulierung der These „I don't shine if you don't shine“ kam, warum sie von elementarer Bedeutung für Frauen auf der ganzen Welt ist und wie man sie im Alltag anwendet. Für alle, die wissen möchten, wie man die richtigen Verbündeten an seine Seite holt, wie echtes und direktes Empowerment bereichert wir es sich anfühlt, wenn man mit einer anderen Frau um die Wette strahlt.

CLOSED MASTERCLASSES

11:05 - 12:00

GO FORWARD – Karriere und Familie miteinander managen

- Karoline Iwersen, Gründerin brands for talents
- Ina Claßen, Gründerin brands for talents

Diese Masterclass vermittelt Grundlagen zu Diversity und mixed Teams, damit Karriereplanung seitens Unternehmen besser greifbar gemacht wird.

- Wie kann eine Planung der Karriere, besonders im Kontext der Addition von Karriere und Familie aussehen?
- Welche Rahmenbedingungen bietet mein Unternehmen?
- Welche Rahmenbedingungen gibt es in meinem persönlichen Umfeld?

Grundlage ist die Bestimmung der eigenen Rolle und wie man diese in der Rushhour des Lebens realisieren kann. Die Masterclass bietet konkrete Handlungsempfehlungen.

13:10 - 14:00

MEHR KLARHEIT – EIN INTUITIVES TUNING

Katharina Hahn, New Work Advisor and Coach

Oft haben wir aufgehört die Dinge zu tun, die wir lieben. Wir haben aufgehört den Überblick über unser Leben zu haben. Wir haben unsere Klarheit verloren. Gemeinsam finden wir den Weg aus der immer besser-schneller Mentalität, die uns ständig das Gefühl gibt, nie genug zu tun. Das Clarity Training setzt auf eine neue Art der Klarheit: eine herzzentrierte Herangehensweise an Produktivität für alle, die fürsorglich, zielgerichtet und inspirierend handeln möchten.

14:05 - 14:55

BERUF ODER BERUFUNG – Wie finde ich diese und wie bleibe ich da ?

Tharaka Sriram, Meereschützerin, Rebel Woman of Color und EXXpedition Crew-Mitglied

Weg vom Brotjob, hin zur sinnstiftenden Tätigkeit. Immer mehr Menschen fragen sich inmitten von Corona, politischen Unsicherheiten und Klimawandel, ob der Weg den sie beruflich eingeschlagen haben, der richtige ist. Tharaka Sriram stand selbst immer wieder vor einem thematischen Null-anfang, den sie inspiriert von der Wishcraft Methode von Barbara Sher, erfolgreich bewältigte. Diese zeigten ihr die Leitlinien in der eigenen Biographie, auf denen sie aufbaute. Wie schaffe ich diesen Schritt? Gibt es vielleicht Wege, den Sinn im Alltag zu finden und neben dem (bisherigen) Beruf umzusetzen? Wie finde ich heraus, was meine Berufung ist und wie erhalte ich mir langfristig die Freude daran? Diesen Fragen geht sie im Austausch mit den Teilnehmer*innen nach.

15:05 - 15:55

FIND FREEDOM FROM IMPOSTER SYNDROME (EN)

Melody Wilding, Lizenzierte Sozialarbeiterin und Executive and Leadership Coach (auf englisch)

Hattest du jemals das Gefühl, du seist nicht gut genug, nicht schlau genug, und dass du jeden Moment als Hochstaplerin enttarnt werden könntest? Die Wahrheit ist – das geht uns allen so. Aber: man kann sich mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die eigene Karriere aneignen. In dieser Masterclass identifizieren wir die Anzeichen und Ursachen für chronische Selbstzweifel, entwickeln einfache Strategien für den Umgang mit der Angst vor dem Scheitern und lernen wissenschaftlich belegte Methoden, die unser Selbstvertrauen zu stärken.