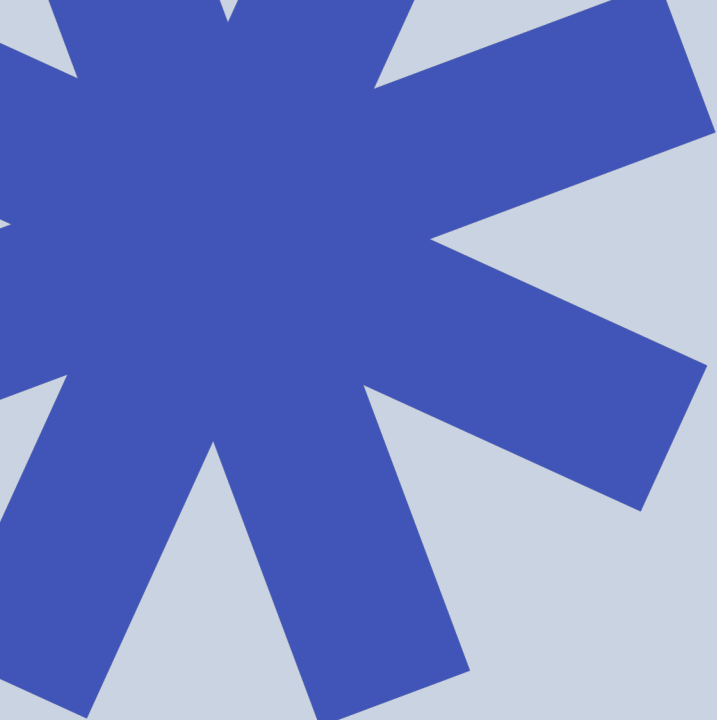




**equal
—ate**

Kursangebot

Weiterbildungen für Frauen im Sportbusiness

Stand 05/2025

Weiterbildung, die Frauen im Sportbusiness stärkt.

Wir sind Anbieter für berufliche Entwicklung, Soft- & Leadership-Skills speziell für Frauen im Sportbusiness.

Unsere Programme verbinden **Weiterbildung**, **Coaching** & **Netzwerk** – individuell, praxisnah und mit Fokus auf echte Veränderung im Arbeitsalltag.

Wir machen Frauen sichtbar, stärken ihre Selbstführung & schaffen Räume für echte Entwicklung – persönlich wie beruflich.



Warum wir tun, was wir tun:



**Empowering
equal careers for
women in sports
business.**

Wir glauben daran, dass Frauen im Sport ihren eigenen erfolgreichen Weg gehen können – mit den richtigen Impulsen, gezielter Unterstützung & einem starken Netzwerk.

Seit 2021 gestalten wir Räume, in denen Frauen im Sportbusiness ihr volles Potenzial entfalten und sich als & zu Führungspersönlichkeiten weiterentwickeln können.

**Wenn Vielfalt zur Selbstverständlichkeit wird,
gewinnen nicht nur einzelne – sondern ganze
Systeme an Stärke.**

Was unsere Weiterbildungen besonders macht:

Karriererelevante Themen im Women-only Format

Unsere Kurse vereinen gezielt karriererelevante Themen mit persönlicher Entwicklung. Als Women-only-Format bieten sie Raum für Reflexion, Inspiration und kollegialen Austausch unter Gleichgesinnten. So entstehen neue Perspektiven, die die Teilnehmerinnen stärken und ihre Wirksamkeit nachhaltig fördern.

Kompetenzaufbau inklusive Netzwerk-Mehrwert

Fachwissen allein reicht nicht. Unsere Programme verbinden gezielten Kompetenzaufbau mit aktivem Netzwerkaufbau weit über die Kursinhalte hinaus. Dadurch profitieren unsere Teilnehmerinnen von wertvollen Kontakten und Inspiration, die sie und ihre Unternehmen nachhaltig voranbringen.

Nachhaltig, praxisnah & in den Alltag integriert

Unsere Kurse kombinieren Präsenz-Workshops, digitale Vertiefung und Peer-to-Peer Austausch zu einem durchdachten Weiterbildungsformat. So wird Wissen nicht nur vermittelt, sondern gezielt in den Arbeitsalltag integriert. Das hybride Design ermöglicht wirksamen Praxistransfer und optimale Vereinbarkeit mit dem Berufsalltag.

Unsere Kursangebot auf einen Blick:

Kurs 1

Erfolgsfaktor Persönlichkeit

ZIELGRUPPE FRAUEN:

- + Fachbereichs-übergreifend – mit und ohne Führungsverantwortung
- + Berufseinsteigerinnen, Young Professionals sowie interessierte Professionals

KURSLAUFZEIT:

- + Präsenztage: 16. Oktober 2025 (Hamburg)
- + 5 Folgewochen virtuell 1 x wöchentlich

Kurs 2

Mentale Stärke & gesunde Führung

ZIELGRUPPE FRAUEN:

- Fachbereichs-übergreifend – in
 - + disziplinarischen sowie lateralen Führungsrollen (Projektführung)
 - + Ebenso fachlich interessierte ohne aktuelle Führungsverantwortung

KURSLAUFZEIT:

- + Präsenztage: 03. September 2025 (Hamburg)
- + 5 Folgewochen virtuell 1 x wöchentlich

Kurs 1: Erfolgsfaktor Persönlichkeit

Stärken erkennen. Authentisch handeln. Persönlich & beruflich wachsen.

Darum geht es:

Der Kurs unterstützt Teilnehmerinnen dabei, ihre Persönlichkeit als Grundlage für souveränes, gesundes und authentisches Handeln im Job zu nutzen. Im Fokus steht die Entwicklung innerer Klarheit – um die eigene Rolle bewusst zu gestalten und persönliche Stärken gezielt einzubringen.

Nutzen für die Teilnehmerinnen:

- + Tieferes Verständnis der eigenen Stärken, Werte und Verhaltensmuster
- + Mehr Selbstführung, Klarheit und Entscheidungssicherheit im Berufsalltag
- + Stärkung von Selbstbewusstsein & Authentizität in der eigenen Rolle
- + Gesunder Umgang mit Drucksituationen durch bewusste Selbststeuerung
- + Nachhaltige persönliche Entwicklung im Rahmen des bestehenden Aufgabenfeldes

Kursinhalte auf einen Blick:

- + Persönlichkeit verstehen und individuelle Denk- und Verhaltensmuster erkennen
- + Stärkenanalyse & gezielter Einsatz & Ausbau in der eigenen Rolle
- + Arbeit mit inneren Antreibern, Erwartungen und Wertekonflikten
- + Handlungsspielräume erweitern und authentisch in der eigenen Rolle agieren
- + Kommunikations- und Stressmuster analysieren & Handlungsstrategien erarbeiten

Kurs 2: Mentale Stärke & gesunde Führung

Nachhaltige Strategien für dich & dein Team

Darum geht es:

Der Kurs unterstützt Teilnehmerinnen dabei, ein tieferes Verständnis für ihre individuellen Stressmuster, Denkweisen und inneren Antreiber zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen Selbstführung, Klarheit und gesunde Abgrenzung – als Grundlage für bewusstes Handeln in der eigenen Führungsrolle.

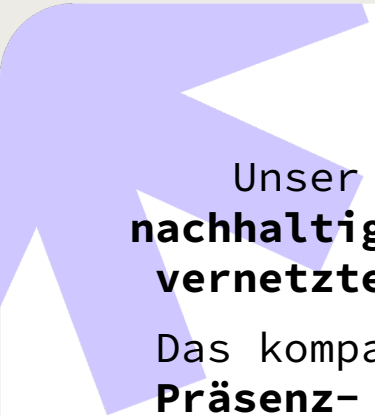
Nutzen für die Teilnehmerinnen:

- + Eigene Stress- und Bewertungsmuster verstehen, um klarer und gesünder zu agieren
- + Selbstführung und innere Stabilität stärken – auch in Drucksituationen
- + Verantwortung und Grenzen bewusst gestalten, ohne sich zu überfordern
- + Impulse zur gesunden Teamgestaltung und klugen Delegation entwickeln

Kursinhalte auf einen Blick:

- + Stressmechanismen verstehen und Analyse eigener Stressoren
- + Bewertungslogiken hinterfragen und erste Reframing-Strategien entwickeln
- + Rollenkonflikte und Führungs-Spannungsfelder systemisch verstehen
- + Gesunde Abgrenzung reflektieren und mit klarerem Fokus führen
- + Ansätze zur Stärkung der Teamgesundheit & realistische Delegation erarbeiten

Mehr als Training – Unser nachhaltiges Lernkonzept:



Unser Kurskonzept ist auf **nachhaltiges, transferstarkes und vernetztes Lernen** ausgerichtet.

Das kompakte hybride Format aus **Präsenz- und virtuellen Modulen** verbindet inhaltliche Tiefe mit praxisnahem Transfer und persönlichem Austausch – und bleibt dabei **gut vereinbar** mit dem Berufsalltag.

Das Format im Detail:

- + 1-tägiger Präsenzworkshop (in Hamburg)
- + Optionale Netzwerk-Abendveranstaltung
- + 2 x 1,5 h virtuelle Vertiefungsmodule
- + 3 Peer-to-Peer Coachings (à 1 h)

ZEITLICHER UMFANG:

- + Präsenztage plus fünf Folgewochen je ca. 1,5 h pro Woche

Die Trainerin



Johanna Mühlbeyer ist zertifizierte systemische Coachin, Trainerin und Gründerin von equalate.

Sie bringt langjährige Erfahrung sowohl in der Konzeption als auch Durchführung von Weiterbildungsformaten mit.

Mit ihrem Background aus der Sportvermarktung vereint sie Branchenkenntnis mit fachlicher Expertise und einem fundierten Wissensschatz in den Bereichen der Organisations- und Personalentwicklung.

Fachliche Schwerpunkte:

- + Persönlichkeitsentwicklung
- + Selbstführung
- + Stressmanagement & Burn-Out Prävention
- + Kommunikation

Pricing & Kurstermine

Investition:

- + Preis pro Teilnehmerin: 499 Euro*
- + einmaliges Einführungsangebot – danach 649€

Inklusive:

1 Präsenzworkshop-Tag, 2 virtuelle Fach-Module, 3 Peer-to-Peer Coachings, Kursmaterialien & Teilnahmezertifikat

Starttermine:

- + **Kurs 1:** Erfolgsfaktor Persönlichkeit – **Start:** 16.10.2025
- + **Kurs 2:** Mentale Stärke & gesunde Führung – **Start:** 03.09.2025

Die Kurse sind auf 25 Teilnehmerinnen beschränkt.
Anmeldefrist bis 2 Wochen vor Kursbeginn.



**ZUR WEBSITE MIT ALLEN
INFOS**

Starke Partnerschaften

**Viele Unternehmen & Organisationen
aus dem Sportbusiness vertrauen
bereits auf unsere Kompetenzen in
den Bereichen Weiterbildung,
Personalentwicklung & Diversity.**

Sei auch Du dabei!



Du hast noch Fragen?

Dann lass uns sprechen.



KONTAKT:

JOHANNA MÜHLBEYER

Mail: johanna@muehlbeyer-coaching.com