

Frauen in Führung

Online-Training vom 11.-16.05.2020

Erfolgsstrategie NETZWERKEN



Workbook



dr.anjaschäfer

Frauen in Führung
Online-Training vom 11.-15.05.2020

Erfolgsstrategie NETZWERKEN

Tag 1:

Schaue zurück und reflektiere für dich:
Was hat dir dein NETZWERKEN bislang eingebracht?
Notiere dir mindestens 10 Punkte!

NETZWERKEN ganz praktisch:

Welche Person war besonders hilfreich für dich?
Triff mit dieser eine Verabredung, um Danke zu sagen.



dr.anjaschäfer

Frauen in Führung
Online-Training vom 11.-15.05.2020

Erfolgsstrategie NETZWERKEN

**Tag 2: Finde heraus, was du wirklich willst, wenn
alles möglich wäre!**

Wer würdest du sein? Was würdest du tun? Wo und wie würdest
du arbeiten? Wie würde dein Leben aussehen?

Lass es aus dem Stift einfach fließen und schreibe mindestens 10
Minuten alles auf, ohne dabei zu werten.

NETZWERKEN ganz praktisch:

Wenn du deine o. g. Ausführungen noch einmal durchliest, fällt dir
eine Person ein, mit der du dich darüber austauschen willst? Dann
nutze heute den Tag, um dich mit ihr zu verabreden.



dr.anjaschäfer

Frauen in Führung
Online-Training vom 11.-15.05.2020

Erfolgsstrategie NETZWERKEN

Tag 3: Setze dir Ziele!

Nimm deine Ausführungen zu Tag 2 zur Hand und definiere aus ihnen deine Ziele! Sortiere diese zeitlich ein!

- bis zu einem Jahr: kurzfristig
- 2-4 Jahre: mittelfristig
- ab 5 Jahre: langfristig

NETZWERKEN ganz praktisch:

Mit welcher Person aus deinem Netzwerk wolltest du dich schon immer mal über das Thema "Ziele" austauschen. Nutze den heutigen Tag, um dich mit ihr zu verabreden, um zu schauen, wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.



Frauen in Führung
Online-Training vom 11.-15.05.2020

Erfolgsstrategie NETZWERKEN

**Tag 4: Plane dein nächstes NETZWERKEN-
Vorhaben!**

Nimm dir das Blatt von Tag 3 noch einmal hervor und markiere dir ein Ziel, was du für dich umsetzen wirst!

1. Plane dein nächstes NETZWERK-Vorhaben dazu und ausgehend von deinen persönlichen Zielen und Präferenzen. Was wirst du angehen?
2. Mach dir all deine Fähigkeiten, Kompetenzen, Erfahrungen usw. bewusst, die du dafür mitbringst.
Was kannst du?
3. Was brauchst du noch oder willst du noch lernen?
Schreibe dir deinen mentalen "Einkaufszettel zur Erreichung
deines NETZWERK-Vorhabens!

NETZWERKEN ganz praktisch:

Wer kann das, was du bereits kannst, gut gebrauchen?
Verabrede dich mit dieser Person und biete deine
Unterstützung an, den NETZWERKEN ist auch Geben.



Frauen in Führung
Online-Training vom 11.-15.05.2020

Erfolgsstrategie NETZWERKEN

Tag 5: Setze dein NETZWERKEN-Vorhaben um!

Nimm dir deine Ausführungen von Tag 3 und 4 noch einmal hervor!

1. Was brauchst du noch zur Umsetzung deines NETZWERKEN-Vorhabens, oder was willst du noch lernen?
Schreibe dir deinen "mentalen" Einkaufszettel!

2. Was ist dein erster bzw. nächster Schritt in punkto Umsetzung deines NETZWERKEN-Vorhabens?

3. Bis wann wirst du diesen Schritt angehen bzw. umsetzen?

NETZWERKEN ganz praktisch:

Wer kann dich bei der Umsetzung deines NETZWERKEN-Vorhabens unterstützen? Sprich diese Person an, verabrede dich mit ihr, um ihr dein Vorhaben vorzustellen.



Frauen in Führung
Online-Training vom 11.-16.05.2020

Erfolgsstrategie NETZWERKEN

Tag 6: NETZWERKEN als Teil deiner Arbeit!

Nimm dein Netzwerkvorhaben noch einmal vor und plane dir in deinem Kalender konkret dafür Zeit ein.

1. Bestimme für den Vorhaben einen minimalen, idealen und maximalen Zeitaufwand.

2. Plane im Übrigen konkret jede Woche Zeit für den Aufbau und die Pflege neuer bzw. vorhandener Kontakte ein. Reserviere dir dafür Zeit in deinem Kalender für mindestens die nächsten 4 Wochen.

NETZWERKEN ganz praktisch:

Welche andere Teilnehmerin aus dem Training kann dich bei der Umsetzung deiner NETZWERKEN-Ziele unterstützen. Finde einen Buddy für dich und verabrede dich zum ersten Termin!

