

exist-Seminar „Gründerin“

Präsenzworkshop im Rahmen von exist-Women 2026 mit Online-Follow-up

Ort für den Präsenz-Workshop: Sirius Minds/Outer Space, Französische Str. 12, 10117 Berlin

(Änderung möglich!)

Follow-up via Zoom

Ziel des Präsenz-Workshops

Dieser Workshop ist der Startpunkt einer persönlichen Lernreise – für Frauen, die gründen wollen oder sich mit diesem Gedanken beschäftigen. Im Mittelpunkt steht nicht die Geschäftsidee, sondern die Gründerinnenpersönlichkeit.

Zentral sind dabei die Fragen:

- Wer bin ich und was treibt mich an?
- Was brauche ich für die nächsten Schritte?

Die Gründerinnen reflektieren allein, im Austausch und unter Anleitung erfahrener Coaches ihre Werte, Stärken, Potenziale und Herausforderungen. In einem sicheren Rahmen arbeiten sie an ihrem Mindset, bekommen fundierte Impulse und entwickeln einen konkreten Aktionsplan.

Ablauf des Präsenz-Workshops (Änderungen vorbehalten)

Tag 1

- Ankunft (ab 14.00 Uhr, der Workshop startet um 14.30 Uhr)
- Auftakt und Kennenlernen
- Standortbestimmung mit IKIGAI
- Gepäck/Doppelbelastung, Wellbeing durch NAGOMI
- Gemeinsames Get together mit Fire Side Chat, Snacks und Vernetzung (bis max. 20.00 Uhr)

Tag 2

- Ankommen (ab 8.30 Uhr, der Workshop startet um 9.00 Uhr)
- Zielbestimmung mit IKIGAI
- Role Models und Glaubenssätze
- Messbare Ziele mit OKR und Qualifizierungsfahrplan
- Feedback, Transferplanung und Abschluss (der Workshop endet voraussichtlich um 16.00 Uhr)

Online-Follow-up

Spätestens drei Monate nach dem Seminar treffen sich die Teilnehmerinnen für 2 Stunden in einem virtuellen Format. Die Teilnehmerinnen tauschen sich mit Hilfe eines Miro Boards zu ihren Erfolgen und Misserfolgen bei der Umsetzung der im Präsenz-Workshop geplanten Maßnahmen aus und erhalten weitere Ideen und Impulse für die Gründung. Es werden bei Bedarf weitere Themen wie Resilienz, Nein-Sagen etc. angesprochen.

Rahmenbedingungen des exist-Seminars „Gründerin“

- Dauer: 1,5 Tage in Präsenz + 2 Std. Online-Follow-up (ca. 2-3 Monate nach dem Workshop)
 - Sprache: Deutsch/Englisch (separate Termine)
 - Gruppengröße: maximal 30 Teilnehmerinnen
 - Verpflegung: Gesund, vegetarisch/vegan
 - Die Teilnahme am Präsenz-Workshop und am Online-Follow-up ist für alle Teilnehmerinnen verpflichtend
 - Reisekosten: Abrechnung über exist-Sachmittel (über Hochschule)
 - Reiseplanung und Buchung der Unterkunft erfolgen selbstständig durch die Teilnehmerinnen
 - Vorabfragebogen zur Reflexion und zur Fokussierung auf die Workshopthemen
 - Kostenfreier Zugang zu einer begleitenden Lernplattform
 - Digitale Dokumentation der Workshopergebnisse
 - Teilnahmezertifikat (nach dem Online-Follow-up)
-

Besonderheiten

- Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment
 - Safe Space: Leitung und Coaches weiblich
 - Die Coaches verfügen über langjährige Erfahrung in den Bereichen
 - Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung
 - Teamentwicklung
 - Coaching von Gründerinnen und Gründern in frühen Gründungsphasen
 - sowie eigene unternehmerische Tätigkeiten/Gründungserfahrungen
 - Kinder unter 1 Jahr dürfen nach Rücksprache mitgebracht werden
 - Arbeitsmaterialien und Handouts
-

Kontakt für Fragen: Tina Menke, E-Mail: tina@sirius-minds.com , Tel: 0176 - 40 70 92 13
Bei Bedarf für ein Telefonat wird um vorherige Terminvereinbarung gebeten.