



Profil & Portfolio Janina Tiedemann

Trainerin • Speakerin • Moderatorin

 **JANINA
TIEDEMANN**
souverän überzeugen

Kurzprofil Janina Tiedemann



Beruflicher Hintergrund

- Selbstständige Trainerin, Speakerin und Moderatorin
- Gründerin der Onlineakademie „Souverän erfolgreich“
- Strategieberaterin bei der Continental AG
- Unternehmensberaterin bei der mittelständischen Beratung Intelligence Unit Consulting GmbH
- Ausgebildete Präsenztrainerin für Stimme & Körpersprache
- Bachelor in Wirtschaftswissenschaften
- Master in International Management

Kurzprofil Janina Tiedemann



Engagement

- Landesvorsitzende der Niedersächsischen Landjugend (10.000 Mitglieder, 11 Angestellte)
- Regionalkomitee FidAR (Frauen in die Aufsichtsräte)
- Kompetenz-Team „Arbeit, Bildung und Zukunft“ der Wirtschaftsjuvenen auf Bundesebene
- Arbeitskreisleiterin „Rhetorik-Training“ und „Expats“ der Wirtschaftsjuvenen Hannover
- Revisorin in mehreren Verbänden, u.a. im Deutschen Bundesjugendring



Vorträge

- Vortragsrednerin / Speakerin zu den Themen Frauen in Führungspositionen, Erfolg und Umgang mit Fehlern

Workshops

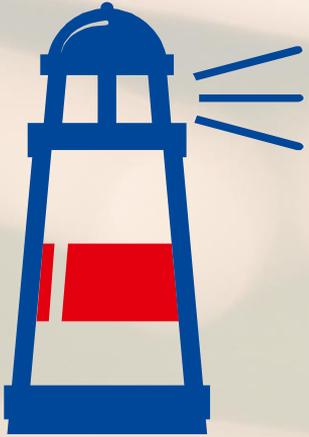
- Trainerin für die Themen Souveränität, Frauen in Führungspositionen, Stimme, Körpersprache, Öffentliches Reden

Onlineakademie

- Betreiberin und Trainerin der Onlineakademie „Souverän erfolgreich – für Frauen in Politik & Verbänden“

Moderation

- Moderatorin in den Bereichen Politik, Verbandsarbeit und Wirtschaft.
- Veranstalterin der Interviewreihe „Einstieg. Aufstieg – für Frauen in Politik & Verbänden“ mit erfolgreichen Persönlichkeiten aus Politik & Verbandsarbeit



Vorträge



Das tapfere Schneiderlein – Selbstzweifel aus, Erfolg an

Sie fragen sich, warum manche Menschen spielend leicht erfolgreich sind, während Sie sich mit Selbstzweifeln quälen? Sie sind motiviert Verantwortung zu übernehmen, doch fragen sich, ob Sie die nötige „Durchschlagskraft“ besitzen? Anhand der Geschichte vom tapferen Schneiderlein beleuchten wir die Zutaten des Erfolges.



Warum nicht Nora, sondern Noah die Arche baute

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum in Erzählungen meistens die Männer die spannenden Aufgaben bekommen? Was hält uns Frauen zurück, große Aufgaben anzunehmen, und wie schaffen wir es, dass uns nichts mehr zurückhält?



Einfach mal machen – vom Umgang mit Fehlern

Wie oft hält uns die Angst vor Fehlern davon ab, etwas überhaupt zu versuchen? Wir grübeln, ob unser Vorhaben realistisch ist, ob wir gut genug sind und was wohl „die Leute“ dazu sagen. Wenn Menschen bei ihrem Vorhaben scheitern, reagieren manche darauf mit Resignation, andere nehmen es als Ansporn. Wir beleuchten, was es benötigt, um Fehler in Erfolge zu verwandeln.

Vorträge | Ihr Nutzen

- Spannender und kurzweiliger Vortrag für Ihre Veranstaltung
- Gute Stimmung durch meine humorvolle, lockere und bodenständige Art
- Aktivierung Ihrer Teilnehmerinnen durch Einbeziehung in den Vortrag
- Neue Impulse und viele Aha-Momente für Ihre Teilnehmerinnen
- Steigerung des Selbstvertrauens Ihrer Teilnehmerinnen
- Motivation Ihrer Teilnehmerinnen verantwortungsvollere Aufgaben zu übernehmen
- Bei Online-Vorträgen: räumliche Flexibilität, Zeitersparnis



Vorträge | Impressionen

„Die Entscheidung, Janina Tiedemann als Impulsgeberin zu engagieren, hat sich absolut gelohnt! Mit ihrem spannenden, abwechslungsreichen und lebhaften Vortrag hat Janina unsere Gäste zum Nachdenken gebracht, sorgte zugleich für die gute Stimmung und für den anregenden Austausch im Anschluss. Ich kann sie wärmst weiter empfehlen.“

Dr. Natalia Hefe

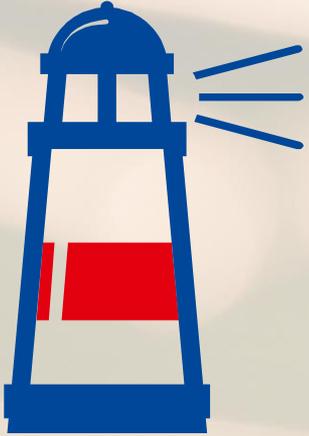
„Hallo Frau Tiedemann, Ihr Vortrag hat mir noch mal verdeutlicht, dass ich genügend Selbstvertrauen in mich habe und ein Scheitern mich eher weiterbringt als runterzieht. Heute Nachmittag saß ich bei einem Meeting mit neuen Leuten. Das hätte eigentlich schon vor einigen Monaten stattfinden sollen, wurde allerdings ständig verschoben. Heute war es dann soweit. Auch da die Erinnerung an Ihren Vortrag - dann war es vorher noch nicht der richtige Zeitpunkt - genau, dann hätte ich in dem Meeting nicht so gut präsentieren können wie heute. Für diese Bewusstmachung sage ich Ihnen noch einmal Danke.“

Sandra Schellhorn

„Wenn jetzt mein Telefon klingelt und Gott mich bittet, ne Arche zu bauen, dann weiß ich was zu tun ist.“

Julia Nissen





Workshops



Eigenanspruch

- Hohe Selbstkritik – Wie ich mich selbst besiege
- Allgemeinheit vs. Ich – Wer ist wichtiger und warum eigentlich
- Nein-Sagen – Die Voraussetzung für jedes Ja



Außendarstellung

- Hier bin ich – Mit würdevoller Haltung den Raum einnehmen
- Machtsymbole – Quartettspiel für Erwachsene
- Äußeres Erscheinungsbild – Du bist, was du zeigst



Können & Wollen

- Kann ich vs. lern ich – meine Kompetenzen
- Richtige Aufgabenauswahl – Staub aufwirbeln statt wischen



Machtkultur

- Hackordnung und Netzwerk – Wie Männer & wie Frauen kommunizieren
- Bargespräche vs. Arbeitsgruppe – Wo die Dinge wirklich entschieden werden
- Allianzen – Wie ich mir Mehrheiten organisiere
- Souveräner Umgang mit dummen Sprüchen – Gekonnt kontern



Selbstvertrauen

- Glaubenssätze – Was uns hindert und voranbringt
- Schluss mit Bedenken – Weniger Grübeln, einfach machen
- Perfektionismus ausschalten – Umgang mit Fehlern und Kritik
- Kann ich – Meine Stärken erkennen



Führung

- Führen und geführt werden – Wo fühle ich mich wohl
- Teamspirit – Zusammen zum Ziel
- Kommunikation – Menschen mitnehmen



Ziele

- Ziele – Nur wer seinen Hafen kennt, kann ihn ansteuern
- Eigenschaften – Wer und wie will ich sein
- Prioritäten – Entscheiden, was wichtig ist
- Wiederaufstehfrau – Wie wir Rückschläge bewältigen



Außenwirkung und Ausstrahlung

- Eigen- und Fremdwahrnehmung – Wie ich mich und wie mich andere sehen
- Kommunikationswert – Was ich sagen sollte und was nicht
- Sympathisch sein – Zutaten einer positiven Ausstrahlung

Workshops | Portfolio | Souveräner Auftritt (dreitägig*)



Körpersprache

- Na typisch – Männlich und weibliche Körpersprache
- Laufsteg – Wie unser Gang wirkt
- Strahlkraft – Wie wir unsere Ausstrahlung beeinflussen



Stimme

- Atemberaubend – Stark durch richtige Atmung
- Weder Barbie noch Brummbär – Die eigene Stimmlage finden
- Gesichtsfitness – Die Artikulationsmuskulatur trainieren



Reden

- Innere Einstellung – Ich KANN reden
- Gelassenheit – Lampenfieber ausknipsen

Geplante Reden

- Fesseln ohne Seil – Aufbau einer Rede
- Attraktive Verpackung – Inhalte richtig formulieren
- Ziele – Was will ich eigentlich und was will mein Publikum

Spontane Rede

- Einfaches Rezept – So gelingt die Spontanrede
- Und Action – Probieren geht über studieren

*einzelne Inhalte auch als ein- oder zweitägiger Workshop möglich

Workshops | Ihr Nutzen

- Spannender und kurzweiliger Workshop für Ihre Teilnehmerinnen
- Gute Stimmung durch meine humorvolle, lockere und bodenständige Art
- Förderung des Erfahrungsaustauschs Ihrer Teilnehmerinnen untereinander sowie das Lernen voneinander
- Aktivierung und Selbstreflexion Ihrer Teilnehmerinnen durch ausreichend Platz für Diskussionen und Aktivrunden (Übungen)
- Tiefgründiges Verständnis für gewisse „Spielregeln“ für Ihre Teilnehmerinnen
- Motivation Ihrer Teilnehmerinnen verantwortungsvollere Aufgaben zu übernehmen
- Bei Online-Workshops: räumliche Flexibilität, Zeitersparnis



Workshops | Impressionen

"Vielen Dank für das perfekte Seminar. Informationen, Tipps und Motivation in einer gut abgestimmten Mischung. Janina wurde mir empfohlen, und die Empfehlung gebe ich uneingeschränkt weiter: Pflichtprogramm für „alle“ Frauen.“

Mechthild Cohrs

„Man kann mich nicht mehr übersehen und das ist auch absolut gewollt von mir. Ich bin 3 Monate nach dem Workshop zur Vorsitzende des Vereins gewählt worden und bin zudem Vertriebsleiterin geworden. Ich stell mich jetzt nicht mehr hinten an, sondern sitze jetzt immer in der 1. Reihe“

Heike Wechselbaum-Mennerich

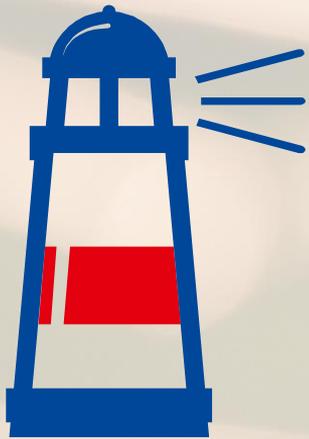
„Janinas Workshops sind super anschaulich, weil sie zu allen Themen Beispiele und Anekdoten aus der Praxis hat“

Ilka Holsten-Poppe

„Ein inspirierendes Seminar! Eröffnet einen neuen Blick auf sich selbst und man geht mit Fokus und Zielen nach Hause. Ich kann dieses Seminar absolut weiterempfehlen.“

Jasmin Ingendahl





Onlineakademie

Onlineakademie „Souverän erfolgreich“

- Inhalte des Workshops „Souverän erfolgreich I“ sowie zusätzlicher Input zur Stärkung von Frauen für verantwortungsvolle Positionen
- 6 Wochen lang wissenswerte Videos mit dazugehörigen Handouts, die Teilnehmerinnen auf ihren erfolgreichen Aufstieg vorbereiten
- Wöchentliche Live-Calls zum Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen und zur Klärung von Fragen
- Bibliothek mit interessanten Artikeln und Video-Interviews von erfolgreichen Persönlichkeiten
- Netzwerk zu anderen großartigen Frauen, die die Gesellschaft gestalten wollen



Onlineakademie | Ihr Nutzen

- Erreichen von Teilnehmerinnen, die aus räumlichen oder zeitlichen Gründen nicht an einem Präsenzworkshop teilnehmen würden
- Begleitung Ihrer Teilnehmerinnen über 6 Wochen, sodass erworbenes Wissen angewendet und reflektiert werden kann
- Möglichkeit Ihrer Teilnehmerinnen individuelle Fragen im Vorfeld zuzusenden oder direkt im Live-Call zu stellen
- Impulse von erfolgreichen Persönlichkeiten, die ihre Erfahrungen und Tipps teilen
- 12 Monate Zugang zu allen Materialien und Aufzeichnungen
- Förderung des Erfahrungsaustauschs Ihrer Teilnehmerinnen untereinander sowie das Lernen voneinander



Onlineakademie | Impressionen

„Besonders gefallen hat mir in der Online-Akademie, dass ich das Input aus den Videos flexibel und in meinem Tempo anschauen konnte. Der Aufbau und die Struktur der Themen ist sehr gut gewählt - es baut aufeinander auf und verzahnt sich. Zwischendrin die einzelne Geschichten passend zu den Inhalten waren sehr erkenntnisreich. Ich habe viele neue Erkenntnisse im Bereich Machtkultur und Außenwirkung mitgenommen. Ich lasse ein großes Lob hier und freue mich auf den zukünftigen Austausch und Kontakt.“

Regine Fabian

„Sehr wertvolle Tipps für Frauen in Politik und Verbänden und auch darüber hinaus. Viele Tipps lassen sich auch im außerberuflichen Alltag anwenden, also profitiert man auch im Privaten. Janina Tiedemann vermittelt durch ihre ruhige Art klar und verständlich, worauf es ankommt, und ist selbst dabei ein Vorbild als erfolgreiche Frau.“

Ludgera Elkemann

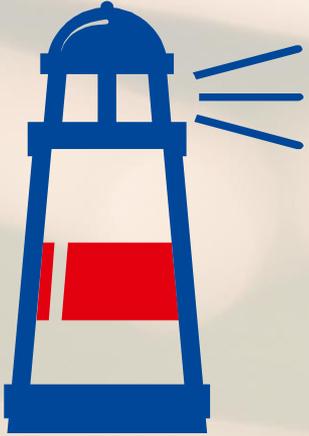
„Kurzweilig & informativ und viele Denkanstöße waren genau das, was ich mir für die letzten 6 Wochen zur persönlichen Weiterentwicklung vorgestellt hatte. Erst dachte ich: "Das ist aber ne Menge Holz für ein bisschen vor dem PC sitzen." Die Akademie ist jeden Cent wert, denn die Impulse lassen sich im Alltag direkt wahrnehmen und einbinden. Meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt“

Silvia G.

„Liebe Janina, danke für Deine frischen, vielfältigen und hilfreichen Impulse und Anregungen. Ich habe gerne von und mit Dir als jüngere und sehr gut ausgebildete Frau gelernt. Auch als erfahrene Führungskraft waren die Impulse für mich bereichernd und kurzweilig! Der Spaß kam nicht zu kurz. Werde Dich auf jeden Fall empfehlen.“

Silvia Selinger-Hugen





Moderation



Moderation von Veranstaltungen

wie z.B. parlamentarischen Abenden, Foren, Messeveranstaltungen, Galas



Moderation von politischen Diskussionen

u.a. mit Bundestags- und Landtagsabgeordneten sowie Minister/-innen



Moderation von Interviews

wie z.B. Kamingsgespräche (Austausch mit Persönlichkeiten aus Wirtschaft & Politik)



EINSTIEG. AUFSTIEG
- für Frauen in Politik
& Verbänden

Veranstaltung und Moderation der Interviewreihe „Einstieg. Aufstieg“

Interviews mit Führungspersönlichkeiten aus Politik und Verbandswesen

Moderation | Ihr Nutzen

- Sehr gut strukturierte Moderation mit klarem, rotem Faden
- Beratung hinsichtlich der Veranstaltungskonzeption
- Auf den Punkt gebrachte Fragen
- Gute Stimmung durch meine humorvolle, lockere und bodenständige Art
- Auf Wunsch Einbeziehung des Publikums
- Positiv gestimmte Interview-/ Diskussionspartner durch wertschätzende Vorstellung und Fragetechnik
- Übertragung komplexer Inhalte in einprägsame Beispiele
- Online-Veranstaltungen: auf Wunsch visuelle Gestaltung entlang Ihrer Corporate Identity



Moderation | Impressionen

*Präzision, Schlagfertigkeit und Witz: Bei unserem Sommergespräch zum Thema „Ernährungs- und Verbraucherbildung“ hat Janina Tiedemann Politiker*innen verschiedener Parteien auf den Zahn gefühlt. Ihre lebendige Moderation hat die Diskutierenden gut miteinander ins Gespräch gebracht. Janina Tiedemann hat uns überzeugt – und wir würden sie jederzeit wieder als Moderatorin anfragen.*

Birgit Wessel, Geschäftsführerin NLV

„Mit ihrer offenen, freundlichen und fokussierten Art hat Janina Tiedemann sehr gut durch unsere Talkrunde „Das orange Sofa“ geführt. Die Zusammenarbeit lief von der Vorbereitung bis hin zur Umsetzung einwandfrei. Vielen Dank dafür.“

Marie Sandvoss, Teamleitung KWS

*„Janina Tiedemann war exzellent vorbereitet, hat die Zuschauer*innen abgeholt, ins Thema geführt und sie und die Teilnehmenden in einem angenehmen und dynamisches Tempo durch die Veranstaltung geführt. Sie hat wichtige Punkte intuitiv wieder aufgegriffen, Aussagen zusammengefasst und somit vom Anfang bis zum Ende einen roten Faden gesponnen. Das alles mit nordischem Herz und Humor – besser hätte ich mir die Moderation unserer Veranstaltung nicht vorstellen können!“*

Lilly Johanna Coenen, Projektleitung Goldnetz e.V. / fem.point



Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit



Janina Tiedemann
Tel. +49 40 60924798
moin@janinatiedemann.de
www.janinatiedemann.de

