

## **PRESSEMITTEILUNG**

Ansprechpartner **Atlatus** GmbH**Brigitte Lehner**

brigitte@atlatus.de

+49 (0) 711 758589-99

Weltfrauentag: Speedcoaching für Frauen mit Karriereambitionen

### **Mit Rat und Tat für die Karriere von Frauen**

**Der Weltfrauentag wird in diesem Jahr 100. Zu diesem Jubiläum bietet Heidi Prochaska, Autorin und Coach, am Dienstag, 8. März, 16 bis 20 Uhr, unter 0711/469169-33 (normale Festnetznummer) ein kostenloses, telefonisches Speedcoaching an. Denn: Seit 1911 hat sich zwar vieles in der Lebenswelt der Frauen verbessert. Doch selbst heute trauen sich Frauen noch zu wenig zu, gerade wenn es um die Karriere geht. Heidi Prochaska unterstützt, indem sie auf Augenhöhe, mit differenziertem Blick und von außen an die Probleme der Interessentinnen herangeht.**

Genau 100 Jahre ist es her, dass sich im deutschsprachigen Raum zum ersten Mal Frauen versammelten, um gemeinsam den Weltfrauentag zu feiern. Das Thema Frauenwahlrecht stand damals ganz oben auf der Prioritätenliste. Trotz des deutlichen Wandels in den letzten Jahren, sieht die Realität manchmal anders aus. Obwohl Frauen heute alle Chancen haben, trauen sie sich Führungspositionen oft nicht zu. Eingefahrene männliche Strukturen und das Gefühl von Überforderung sind nur zwei Gründe dafür. Heidi Prochaska, zertifizierter Coach, Autorin, Dozentin und Referentin in den Bereichen persönliche Sicherheit, Zielsetzung und Selbstbehauptung, möchte diese im besten Sinne karrierebewussten Frauen unterstützen. Am Weltfrauentag, Dienstag, 8. März, 16 bis 20 Uhr, steht sie telefonisch unter 0711/469169-33 (normale Festnetznummer) für ein kostenloses Speedcoaching zur Verfügung. Schon in ihrem ersten Buch „Der Weg zum Erfolg – Ändere Dich!“ hat Prochaska gezeigt, dass sie die grundlegenden Mechanismen des Erfolgs kennt. Seit mehreren Jahren ist sie als Coach für Veränderungsprozesse tätig. Im 15-minütigen Telefonat wird zuerst der Ist-Stand analysiert. Dabei hört der Coach sehr genau zu, um danach mit zielgerichteten Fragen zum Thema vorzudringen. „Hier mache ich mir die Kompetenz meiner Anruferinnen zu nutze. Fast immer liegt in der komprimierten Problemschilderung auch ein Lösungsansatz“, beschreibt sie ihre Vorgehensweise. Diesen herauszuhören und zu spiegeln, darin liegt ihre eigene Kompetenz. Und deshalb kann ein kurzes Gespräch eine Sichtweise verändern und erste Schritte in eine neue Richtung auslösen. Speedcoaching kann auch der Beginn für ein

persönliches, längerfristiges Coaching sein. Prochaska selbst hat in einem typischen Frauenberuf (Ernährungsberaterin) und einer klassischen Männerdomäne (Personenschutz) gearbeitet und kennt deshalb die spezifischen Fragestellungen, auf die Frau dort trifft. Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Je genauer die Anruferin ihre Situation und das damit verknüpfte Thema schildern kann, desto besser kann der nächste Schritt gemeinsam besprochen und formuliert werden. Sich Herausforderungen zu stellen und diese souverän zu meistern, ist das Ziel.

**Info:**

Interessierte Frauen erhalten am Weltfrauentag, Dienstag, 8. März von 16 bis 20 Uhr, ein kostenloses Speedcoaching von Heidi Prochaska, zertifizierter Coach, Autorin, Dozentin und Referentin in den Bereichen persönliche Sicherheit, Zielsetzung und Selbstbehauptung unter Tel. 0711/469169-33 (normale Festnetznummer).

+++++



**Vita von Heidi Prochaska**

Die frühere Ernährungsberaterin und Personenschützerin wurde 1964 in Essen geboren. Seit vielen Jahren arbeitet sie als zertifizierter Coach für Veränderungsprozesse. ZEN-Meditation und effiziente Zielerreichung sind ihre Spezialgebiete. Die persönliche Änderung auf dem Weg zum Erfolg ist ihr Hauptthema. Als Coach und Dozentin für Seminare im Bereich persönliche Sicherheit, Zielsetzung und Selbstbehauptung präsentiert sie ihr Expertenwissen in einem Mix mit lebendigen Erfahrungsberichten. Acht Jahre lang gehörte sie zu den wenigen weiblichen Personenschützerinnen im deutschsprachigen Raum. 2009 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Der Weg zum Erfolg - Ändere Dich!“. Info unter: [www.aendere-dich.de](http://www.aendere-dich.de)