

LEAD YOURSELF FIRST

Dein Weg zu echter Wirkung!



Carina Frei



Carina Frei

Keynotes | Trainings

HALLO

Ich bin Keynote Speaker und Trainerin für Selbstführung mit Fokus auf Female Leadership, ganzheitliche Kommunikation & Körpersprache .

Als ehemalige Schauspielerin weiß ich, wie Wirkung funktioniert – und wie Frauen sie zurückgewinnen. Mit fundierter Expertise, klarer Haltung und einem tiefen Verständnis für Selbstführung zeige ich (nicht nur) Frauen im Business, wie sie sich authentisch, souverän und sichtbar zeigen – ohne sich anzupassen oder zu verstellen.

Mein Fokus liegt auf verkörperter Präsenz: Ich verbinde Kommunikation, Körpersprache, Stimme und Mindset zu einem integrativen Ansatz, der nachhaltige Wirkung erzeugt.

AUTHENTIZITÄT STATT ANPASSUNG

Ganzheitliche Kommunikation & Präsenz
für Menschen, die führen wollen, ohne sich zu verbiegen.

Carina Frei

Keynotes | Trainings

THEMEN

- Leadership & Selbstführung
 - Ganzheitliche Kommunikation
 - Female Empowerment
 - Körpersprache, Wirkung, Bühnenpräsenz
 - Mindset & Mentaltraining
 - Soft Skills
- Mindset | Präsenz | Empowerment



ABOUT

Carina Frei

Keynotes | Trainings

PROFESSION

- Keynote Speaker
- Trainerin für Soft Skills (Schwerpunkte Kommunikation, Leadership, Mindset, emotionale Intelligenz)
- Diplom-Schauspielerin & Sprecherin
- Mentaltrainerin
- Körpersprache-Expertin für TV / Print / Radio
- TEDx Speaker
- Buchautorin (Die Gründerbibel)
- Wifi Train the Trainer
- Trainerin der Youth Entrepreneur Week Austria

KOMPETENZEN

- Professionell in Methodik und Umsetzung
- Open-minded für Themen und Perspektiven
- Flexibel in Gestaltung und Umsetzung
- Humorvoll, nahbar, empathisch, resilient
- Parkett- und bühnsensicher, kommunikativ
- Motivierend und begeisternd



KEYNOTE: LEAD YOURSELF FIRST

Carina Frei

Keynotes | Trainings

LEAD YOURSELF FIRST FÜHRUNG BEGINNT BEI DIR

Soft Skills - Das Einzige, was KI nicht ersetzen kann: Führung ist kein Titel, sondern ein mentaler Zustand. In Zeiten von Wandel, Unsicherheit und Leistungsdruck ist die innere Haltung der entscheidende Unterschied zwischen reiner Autorität und echter Wirksamkeit.

Wie Authentizität Selbstführung ermöglicht: In einer Welt voller Erwartungen und Rollenvorgaben wird authentisches Auftreten zum entscheidenden Schlüssel für echte Präsenz, Selbstbestimmung und nachhaltige Führung.

Als ehemalige Schauspielerin und Expertin für Kommunikation, teile ich in dieser Keynote meine persönliche Reise vom "braven Mädchen" aus einem traditionellen Tiroler Dorf zur erfolgreichen Unternehmerin und Rednerin.

Warum gute Führung immer mit Selbstführung beginnt und wie man anerzogene Muster überwinden kann, zeigt diese emotionale Keynote.



SELBSTFÜHRUNG MENTALE STÄRKE UND AUTHENTIZITÄT ALS FÜHRUNGSEFAKTOR

Was Sie erwartet:

- Warum Leadership mit Soft Skills beginnt
- Wie Mentale Stärke hilft, Entscheidungen sicher zu treffen
- Authentizität als Schlüssel zu Selbstführung und Orientierung
- Wie Frauen in Führungsrollen mehr Vertrauen in sich selbst entwickeln
- Tools zur Reflexion, mentalen Stabilität und emotionaler Souveränität

Diese Keynote ist ideal, wenn:

- Ihre Organisation Leadership neu denkt: innengeführt statt außenorientiert
- Sie weibliche Führungskräfte mental stärken wollen
- Sie Resilienz, Klarheit und Selbstverantwortung fördern möchten
- Führung nicht als Technik, sondern als Haltung verstanden werden soll

Formate:

- Keynote (Deutsch & Englisch)
- Führungskräfte Training
- Impuls-Workshop
- Panel
- in Präsenz oder Online

Zielgruppen:

- Führungskräfte, HR, Teams, Frauennetzwerke

Dauer:

- 30-60 Minuten (anpassbar)

KEYNOTE: QUEEN OF CONFIDENCE

Carina Frei

Keynotes | Trainings

QUEEN OF CONFIDENCE AUTHENTISCH SEIN STATT ANPASSUNG

Führung in der heutigen Businesswelt verlangt mehr als Expertise und Strategie: Sie erfordert Präsenz, mentale Klarheit und den Mut, sich nicht länger anzupassen.

In dieser inspirierenden Keynote zeige ich, wie Frauen durch authentische Kommunikation, Selbstführung und verkörperte Präsenz zu souveränen Führungspersönlichkeiten werden.

Als ehemalige Schauspielerin, Kommunikationsexpertin und Mentorin für Female Empowerment verbinde ich Bühne, Business und Bewusstsein – und schaffe so einen einzigartigen Zugang zu moderner weiblicher Führung.

FEMALE EMPOWERMENT WIE SELBSTFÜHRUNG UND AUTHENTIZITÄT WEIBLICHE FÜHRUNG BEFLÜGELT

Was Sie erwartet:

- Selbstführung stärken: Präsenz beginnt im Inneren – wer sich selbst führt, kann auch andere authentisch führen.
- Mentale Klarheit gewinnen: Leadership beginnt im Kopf – Confidence entsteht durch mentale Souveränität.
- Wirkung entfalten: Kommunikation, Körpersprache & Stimme gezielt einsetzen.
- Authentisch auftreten: Frauen dürfen führen, ohne sich anzupassen – sondern mit Haltung.
- Leadership verkörpern: Wirkung entsteht nicht durch Worte, sondern durch Verkörperung

Dieser Vortrag ist ideal, wenn:

- Sie Frauen in Führung stärken wollen – über reine Tools hinaus.
- Ihre Organisation Female Leadership mit Präsenz & Klarheit verbinden möchte.
- Selbstführung, Kommunikation und Authentizität Teil Ihrer Kultur werden sollen.
- Sie Inspiration und Substanz in einem Vortrag verbinden möchten.

Formate:

- Keynote (Deutsch & Englisch)
- Führungskräfte Training
- Impuls-Workshop
- Panel
- in Präsenz oder Online

Zielgruppen:

- Unternehmen, Verbände, Frauennetzwerke, Konferenzen

Dauer:

- 20-60 Minuten (anpassbar)



KEYNOTE: KOMMUNIKATION = WIRKUNG

Carina Frei

Keynotes | Trainings

KOMMUNIKATION = WIRKUNG GANZHEITLICHE KOMMUNIKATION & KÖRPERSPRACHE IM BUSINESS

Kommunikation ist weit mehr als Rhetorik oder Redetechnik. Sie ist ein komplexes Zusammenspiel aus Körpersprache, Stimme, sozialem Kontext, Selbstbild, Prägung, innerer Haltung - und ganz besonders: Authentizität.

Ich zeige in dieser Keynote, wie echte Wirkung entsteht: nicht durch einstudierte Floskeln, sondern durch stimmige, verkörperte Kommunikation. Als ehemalige Schauspielerin weiß ich, wie nonverbale Signale unser Gegenüber beeinflussen - und wie Frauen im Business zu mehr Sichtbarkeit und Autorität finden, ohne sich zu verstellen.



PRÄSENZ

WEIL KLARHEIT, HALTUNG UND WIRKUNG NICHT
NUR AUS WORTEN BESTEHEN.

Was Sie erwartet:

- Warum Authentizität das Fundament starker Kommunikation ist
- Der Unterschied zwischen oberflächlicher Rhetorik und ganzheitlicher Kommunikation
- Wie Stimme, Haltung und Auftreten Ihre Botschaft unterstützen - oder untergraben
- Warum Wirkung mit innerer Klarheit beginnt
- Kommunikationsmuster von Männern und Frauen - und wie sie (unbewusst) Machtstrukturen beeinflussen
- Wie Sie im beruflichen Kontext souverän und echt kommunizieren

Diese Keynote ist ideal, wenn:

- Sie Kommunikation ganzheitlich betrachten möchten - nicht nur als Technik
- Ihre Mitarbeitenden mehr Präsenz, Wirkung und Klarheit entwickeln sollen
- Sie die Soft Skills Ihrer Teams stärken wollen - jenseits von PowerPoint & Floskeln
- Frauen im Unternehmen lernen sollen, sich präsent und authentisch zu zeigen

Formate:

- Keynote (Deutsch & Englisch)
- Führungskräfte Training
- Team Training
- Impuls Workshop
- in Präsenz oder online

Zielgruppen:

- Unternehmen, HR, Führungskräfte, Frauennetzwerke

Dauer:

- 20-60 Minuten (anpassbar)

TV EXPERTISE TRAININGS MENTORING

Carina Frei

Keynotes | Trainings

FIRMENCOACHINGS & WORKSHOPS

PERFORMANCE BOOST!

Führen mit Persönlichkeit und Klarheit:
Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch lernen kann selbstbewusst und authentisch aufzutreten und mit einer starken Selbstführung noch erfolgreicher zu werden. Durch praxisnahe Methoden und individuelle Feedbackrunden entwickeln Sie Ihre persönlichen Soft Skills, um mit Klarheit und Überzeugung zu führen. Authentizität ist dabei nicht nur ein Buzzword – es ist der Game Changer für erfolgreiche und inspirierende Führung.

- Authentic Leadership: Wir erobern die (Business)bühne!
- Souveränes Auftreten dank Körpersprache
- Wirkungskompetenz durch ganzheitliche Kommunikation



ProfessionalCenter
Universität zu Köln

EXPERTIN FÜR TV, PRINT UND RADIO

INFORMATIV & ENTERTAINING

Durch meine langjährige Medienerfahrung bin ich eine kompetente Ansprechpartnerin für TV, Radio und Fachpresse.

Meine Expertise wird auch für redaktionelle Beiträge in Fachzeitschriften und Magazinen geschätzt.

- Tipps und Infos zu den Themen Körpersprache & Kommunikation
- Analyse der Körpersprache (Promis, Politiker etc)
- Tipps und Infos zu
 - > Selbstführung & Leadership
 - > Soft Skills
 - > Female Empowerment



AUSGEWÄHLTE PROJEKTE

Hochschule Fresenius

- Vortrag Female Empowerment in MINT Berufen

DOUGLAS

- Coaching für internationale Führungskräfte
- Trainingsreihe: Leadership & Kommunikation

Palmolive-Colgate

- Vortrag und Workshop für das Frauennetzwerk

Universität zu Köln

- Konzeption und Durchführung von Workshops für das Professional Center

BVI Deutschland

- Vortrag und Workshop für Führungskräfte

JETZT KEYNOTE BUCHEN

Carina Frei

Keynotes | Trainings

KEYNOTES FÜR

- Firmenevents
- Kundenevents
- Jahresauftakt
- Kick-off-Veranstaltung
- Eröffnungs- oder Schlussvorträge
- Kongresse und Tagungen
- Vertriebstagungen
- Leadershipmeetings
- Online-Veranstaltungen
- Workshops und Schulungen

SPRACHEN

- Deutsch (Muttersprache), Englisch

FORMATE

- Präsenz, Remote, Hybrid

LEAD YOURSELF FIRST

Dein Weg zu echter Wirkung!

