



info@carinafrei.com
+43 (0) 660 5075 693

Carina Frei

Keynotes | Trainings

Soft Skill Training

“
Das Einzige, was KI nicht ersetzen kann!

PERFORMST DU SCHON, ODER
SABOTIERST DU DICH NOCH?!

MINDSET

- Mentale Blockaden - Den Feind im Kopf besiegen
- Resilienz steigern
- Growth Mindset etablieren

VOM SCHÜCHTERNEN MÄUSCHEN ZUR
PERFORMANCE QUEEN!

PRÄSENZ

- Erfolgsfaktor: Authentizität
- Schluss mit Selbstsabotage - mehr Umsetzungspower
- Führungsqualitäten & Fempowerment

DIE EINZIGE PROBLEMZONE IST
UNSER MINDSET!

EMPOWERMENT

- Erfolgsfaktor: Authentizität
- Schluss mit Selbstsabotage - mehr Umsetzungspower
- Führungsqualitäten & Fempowerment
- Fempreneur: Wie du deine Stärken gezielt einsetzt

ABOUT

- Trainerin für Soft Skills / Kommunikation & Körpersprache
- Keynotespeaker
- Autorin der GRÜNDERBIBEL
- gelernte Schauspielerin & Sprecherin

KOMPETENZEN

- Soft Skills
Mindset | Präsenz | Empowerment
- Kommunikation & Körpersprache
- Female Empowerment
- Leadership

TV EXPERTISE KEYNOTE SPEAKING COACHING

info@carinafrei.com
+43 (0) 660 5075 693

Carina Frei

Keynotes | Trainings

KEYNOTE SPEAKER / VORTRAGSREDNERIN

PERFORMANCE QUEEN

Menschen zu begeistern und neue Impulse zu setzen ist ihre Leidenschaft!

In ihren Vorträgen und Keynotes setzt die Expertin für Soft Skills erfrischende Akzente: Auf fast schon kabarettistische Weise, mit Selbstironie und dem gewissen Augenzwinkern begeistert Carina ihr Publikum und hinterlässt einen bleibenden Eindruck!

- Push up your PERFORMANCE!
- PRÄSENZ: Wie Körpersprache unsere Wirkungskompetenz beeinflusst
- ALPHAWOMAN - Authentisch sein, statt Anpassung: Wie Frauen die (Business)bühne erobern



Professional Center
Universität zu Köln

EXPERTIN FÜR TV, PRINT UND RADIO

INFORMATIV & ENTERTAINING

Carina Frei ist ein absoluter Medienprofi. Ihre jahrelange Erfahrung vor und hinter der Kamera, sowie ihr umfangreiches Wissen, machen sie zu einem beliebten Studiogast. Ihre 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
 - > Soft Skills
 - > Warum Frauen anders gründen
 - > Female Empowerment



FIRMENCOACHINGS & WORKSHOPS

HERAUSFORDERND & UNVERWECHSELBAR

Performance Boost auf allen Ebenen!
Carina Frei ist davon überzeugt, dass jeder Mensch lernen kann selbstbewusst und authentisch aufzutreten und mit einer überzeugenden Wirkungskompetenz noch erfolgreicher zu werden!

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

KEYNOTE SPEAKING

info@carinafrei.com
+43 (0) 660 5075 693

Carina Frei

Keynotes | Trainings

SUPERSKILL: KOMMUNIKATION DURCH AUTHENTIZITÄT ZU WIRKUNGSKOMPETENZ

Stolz darauf, ein schwarzes Schaf zu sein!

Erleben Sie, wie Authentizität Ihre Unternehmenskultur transformieren kann. In einer Welt, die uns ständig vorschreibt, wie wir zu sein haben, ist authentische Kommunikation nicht nur eine Fähigkeit, sondern ein Game Changer für persönliche und berufliche Erfolge.

Carina Frei, ehemalige Schauspielerin und Expertin für Kommunikation, teilt in dieser mitreißenden Keynote ihre persönliche Reise vom "braven Mädchen" aus einem traditionellen Tiroler Dorf zur erfolgreichen Unternehmerin und Rednerin.

ALPHAWOMAN: WIE KÖRPERSPRACHE & KOMMUNIKATION WEIBLICHE FÜHRUNG BEFLÜGELN

Vom stillen Mäuschen zur Performance Queen!

Weibliche Führungskräfte sind auf dem Vormarsch, und das Verständnis für die Feinheiten der Kommunikation und Körpersprache ist entscheidend für diejenigen, die diese Rollen übernehmen.

In dieser fesselnden Keynote beleuchtet Carina Frei, Expertin für Kommunikation und Körpersprache, die tiefgehende Verbindung zwischen unserem Ausdruck und der Stärkung von Frauen in Führungspositionen.

AUTHENTIC LEADERSHIP: WIE AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION DIE PERFORMANCE IM UNTERNEHMEN STEIGERT

Führung in der heutigen schnelllebigen Geschäftswelt erfordert mehr als nur Entscheidungsfähigkeiten—sie verlangt die Fähigkeit, authentisch und wirkungsvoll zu kommunizieren.

In dieser Keynote beleuchtet Carina Frei die Rolle authentischer Kommunikation bei der Steigerung der Führungseffektivität und der Unternehmensleistung. Basierend auf ihrer Expertise als Kommunikationstrainerin mit umfangreicher wirtschaftlicher Erfahrung zeigt Frei, wie Führungskräfte durch transparente Kommunikation ihre Teams inspirieren, Vertrauen aufbauen und eine Kultur der High Performance fördern können.

