



**Carina Frei**



**Keynotes, Vorträge & Trainings**



**Keynotes | Trainings**

# Hallo

Ich bin Keynote Speakerin und Trainerin für Selbstführung, Soft Skills und Female Leadership.

Als ehemalige Schauspielerin weiß ich, wie Wirkung funktioniert – und wie wir sie zurückgewinnen. Mit fundierter Expertise, klarer Haltung und einem tiefen Verständnis für Selbstführung zeige ich, wie man sich authentisch, souverän und sichtbar auf der Business Bühne zeigt – ohne sich anzupassen oder zu verstellen.

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

# Lead yourself first!



**Keynotes | Trainings**

## THEMEN

- Soft Skills  
Mindset | Präsenz | Empowerment
- Kommunikation & Körpersprache
- Führungsqualitäten & Fempowerment
- Leadership & Self Mastery
- Wirkung, Bühnenpräsenz
- Mindset & Mentaltraining
- Growth Mindset, emotionale Intelligenz



# About



Keynotes | Trainings

## PROFESSION

- Keynote Speakerin
- Trainerin für Soft Skills (Schwerpunkte Kommunikation, Leadership, Mindset, emotionale Intelligenz)
- Diplom-Schauspielerin & Sprecherin
- Mentaltrainerin
- Körpersprache-Expertin für TV / Print / Radio
- TEDx Speaker
- Buchautorin
- Wifi Train the Trainerin
- 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 bühnensicher, kommunikativ
- Motivierend und begeisternd



# Keynotes



Keynotes | Trainings

## Licht, Kamera, Action!

Was Unternehmen vom Schauspiel lernen können

Eine kurzweilige Keynote mit Humor und Tiefgang.  
Denn das Motto lautet  
"Dem Drama mit Humor begegnen!"

Ich teile konkrete Impulse aus dem Schauspiel, die sich direkt auf Führung, Kommunikation und Zusammenarbeit übertragen lassen, mit Fotos und Einblicken aus meiner aktiven Zeit.

Mit aktiven und humorvollen Beispielen für Körpersprache und Stimme auf der Bühne, gerne auch mit Teilnehmenden aus dem Publikum. Praxisnah, leicht zugänglich und so aufbereitet, dass die Inhalte im Kopf bleiben – und im Alltag anwendbar sind.

## Soft Skills-

Das Einzige, was KI nicht ersetzen kann

Alle sprechen über künstliche Intelligenz als wäre sie entweder der Heilige Gral oder die größte Bedrohung unserer Zukunft. Während wir über Tools, Geschwindigkeit, Disruption und über das, was Maschinen bald besser können als wir diskutieren, wird ein entscheidender Faktor fast vollständig übersehen:

Ein Soft Skill nämlich, der darüber entscheidet, wie wir mit all dem überhaupt umgehen und der uns gleichzeitig den entscheidenden Wettbewerbsvorteil liefert.

Der Soft Skill: Selbstführung.

## Queen of Confidence

Weibliche Führungskräfte auf dem Vormarsch

Vom stillen Mäuschen zur Queen of Confidence!

Weibliche Führungskräfte sind auf dem Vormarsch – und wer führen will, muss wirken können. Die Fähigkeit, Körpersprache und Kommunikation gezielt einzusetzen, ist entscheidend für alle, die Verantwortung übernehmen wollen.

In dieser fesselnden Keynote beleuchte ich die tiefgehende Verbindung zwischen unseren anerzogenen Glaubenssätzen und deren Auswirkungen auf Frauen in Führungspositionen. Dabei zeige ich, warum echte Präsenz nicht im Außen beginnt, sondern im Inneren. Denn Selbstsicherheit entsteht dort, wo unser Denken uns nicht mehr begrenzt, sondern beflügelt.



# TV Expertise

## Trainings

## Mentoring



Keynotes | Trainings

### FIRMENTRAININGS & WORKSHOPS

Lead yourself first!

Führen mit Persönlichkeit und Klarheit:  
Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch lernen kann selbstbewusst und authentisch aufzutreten und mit einer überzeugenden Wirkungskompetenz noch erfolgreicher zu werden. Durch praxisnahe Methoden und individuelle Feedbackrunden entwickeln Sie Ihre persönlichen Soft Skills, um mit Klarheit und Überzeugung zu führen.

Selbstführung ist dabei sicher kein Buzzword – es ist der Game Changer für erfolgreiche und inspirierende Führung!



### 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
  - > 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

#### L'Oréal Luxe

- Führungskräftetraining

#### BVI Deutschland

- Vortrag zum Jahresauftakt

**Jetzt**

# Keynote buchen



**Keynotes | Trainings**

## KEYNOTES FÜR

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

## FORMATE

- Präsenz, Remote, Hybrid





**Carina Frei**



**Wir sehen uns auf Ihrer Bühne!**