



Veranstaltungsort

FOM Hochschulzentrum Köln
Kölnisch Quartier, Venloer Str. 231b, 50823 Köln



Anmeldung

Sie möchten am 13. FOM Frauen-Forum Köln teilnehmen? Bitte melden Sie sich bis zum 20. Februar 2026 online an unter fom.de/veranstaltungen oder QR-Code scannen.



Ihre Ansprechpartnerin

Silja Barthes
0221 801478-45, silja.barthes@fom.de

In Kooperation mit:



Kölner-Frauenportal.de

Über die FOM Hochschule

- Eine Initiative der **Stiftung für internationale Bildung und Wissenschaft**
- **Gemeinnützige Hochschule**
- Über **10.000 Kooperationen** – von Start-ups über KMU bis hin zu global agierenden Konzernen
- Rund **1.500 Lehrende**
- **Forschungsstarke Hochschule** mit Praxisbezug
- **Staatlich und international anerkannt**
- **Weltweites Netzwerk** mit **internationalen Hochschulen**
- Rund **45.000 Studierende** – aus 112 Ländern
- Gute Vereinbarkeit von **Beruf und Studium**

#fomfrauenforen

[in](#) [f](#) [o](#) [y](#) [t](#) [u](#) [b](#) [e](#)

FOM200-K - 01/26

Die **FOM Hochschulzentren**: Aachen | Arnberg | Augsburg | Berlin | Bochum | Bonn
Bremen | Dortmund | Duisburg | Düsseldorf | Essen | Frankfurt a. M. | Gütersloh
Hagen | Hamburg | Hannover | Herne | Karlsruhe | Kassel | Köln | Leipzig
Mainz | Mannheim | Marl | München | Münster | Neuss | Nürnberg | Oberhausen
Saarbrücken | Siegen | Stuttgart | Wesel | Wuppertal

fom.de



FOM

Die Hochschule.
Für Berufstätige.



Teilnahme
kostenfrei

13. FOM Frauen-Forum Köln

Spieglein, Spieglein an der Wand – äußeres Erscheinungsbild und innere Stärke

Samstag, 21. Februar 2026,
10.00–14.00 Uhr
FOM Hochschulzentrum Köln

Innere Stärke, äußere Präsenz

Auftreten ist nicht nur Optik, sondern Ausdruck innerer Stärke. Beim 13. FOM Frauen-Forum Köln dreht sich alles um die bewusste Verbindung von Körpersprache, äußerer Wirkung und authentischem Selbstbild.

Wie wir auftreten, beeinflusst, wie wir wahrgenommen werden. Das gilt für das Berufsleben ebenso wie für den Alltag. Beim **13. FOM Frauen-Forum Köln** steht das Zusammenspiel von äußerem Erscheinungsbild und innerer Stärke im Fokus. Zwei inspirierende Impulsvorträge von Wirkungsberaterin Evelyne Janzen und Körpersprachecoach Nele Potthoff zeigen, wie wir unsere Wirkung bewusst gestalten können – ohne uns zu verstellen. Im Anschluss vertiefen die Teilnehmerinnen ihr Wissen in interaktiven Workshops und reflektieren ihr individuelles Auftreten: Was sende ich unbewusst aus? Und wie kann ich gezielt authentisch, souverän und präsent wirken?

Das Frauen-Forum bietet nicht nur wertvolle Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch eine Plattform zum Austausch und Netzwerken mit anderen engagierten Frauen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Das Programm

10.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Netzwerke

Silja Barthes, Studienberatung Köln

10.15 Uhr Impulsvortrag I: Die Wirkung des äußeren Erscheinungsbilds – „Du wirkst immer – entscheide selber, wie!“

Der erste Eindruck entsteht in Sekunden. Die Optik ist dabei der größte Hebel, den wir einsetzen können. Kleidung und äußeres Erscheinungsbild senden immer eine Botschaft. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie diese Botschaft strategisch steuern können, um Kompetenz, Präsenz und Authentizität auszustrahlen.

Evelyne Janzen, Wirkungsberaterin und Unternehmerin

10.45 Uhr Impulsvortrag II: Aufrecht und stark: Wie Körpersprache Frauen empowern kann

Mimik, Gestik und Körpersprache sind zentrale Bestandteile unserer nonverbalen Kommunikation. Über sie senden wir Signale aus – oft unbewusst –, die unsere Wirkung maßgeblich beeinflussen. Wie können Frauen diese Aspekte gezielt für sich nutzen? Im Vortrag erhalten Sie einen kompakten Einblick in die Grundlagen der Körpersprache und Mimik sowie deren praktische Anwendung.

Nele Potthoff, Coach für Körper- und Gesichtssprache

11.15 Uhr Aufteilung der Gruppen: Workshop I + Workshop II

In zwei interaktiven Workshops geht es um praxisnahe Impulse zur bewussten Gestaltung Ihres Auftritts. Mit Evelyne Janzen reflektieren Sie Ihr persönliches Wirkungsprofil und erfahren, wie Sie Kleidung und äußeres Erscheinungsbild strategisch einsetzen können, um Kompetenz, Präsenz und Authentizität zu unterstreichen. Nele Potthoff zeigt, wie Körpersprache bewusst und gleichzeitig authentisch genutzt werden kann – etwa um Aufregung positiv zu lenken, souverän aufzutreten und eine stimmige Präsenz zu entwickeln. Beide Workshops laden zur aktiven Selbstreflexion ein und stärken die eigene Wirkung.

12.15 Uhr Pause

12.30 Uhr Workshop I + Workshop II

Tausch der Gruppen

13.30 Uhr Netzwerken und Imbiss im Foyer

Die Referentinnen



Evelyne Janzen
Wirkungsberaterin und
Unternehmerin

Evelyne Janzen ist Wirkungsberaterin und Unternehmerin. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre Wahrnehmung gezielt zu gestalten. Als Expertin für Farbe, Stil und authentische Außenwirkung berät sie in Fragen der Präsenz, Sichtbarkeit und Positionierung – sowohl im beruflichen Kontext als auch in der Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Arbeit basiert auf dem Zusammenspiel von innerer Haltung und äußerem Erscheinungsbild.



Nele Potthoff
Coach für Körper- und
Gesichtssprache

Nele Potthoff ist Coach für Körper- und Gesichtssprache und spezialisiert auf nonverbale Kommunikation. Sie zeigt, wie Mimik, Gestik und Körpersprache wirken und wie sie bewusst eingesetzt werden können, ohne an Authentizität zu verlieren. Ihr Fokus liegt darauf, Frauen zu empowern, sich klar, souverän und präsent zu zeigen – mit Körpersprache, die stärkt statt blockiert.