

work

life

ALLES IN BALANCE!?

ENERGIE FÜR POWERFRAUEN

Ziel

Sie stehen im Unternehmen jeden Tag Ihre Frau! Viele Fäden laufen bei Ihnen zusammen, Sie managen das Büro, die Organisation, die Mitarbeiter und nebenbei noch die Familie und das Privatleben, damit es läuft und alle zufrieden sind. Wie sieht es mit Ihrer persönlichen Life-Balance und Ihrem Stress-Management aus?

Dauerstress kann auch Powerfrauen Energie rauben. Dieser Workshop lädt Sie ein, sich in einer entspannten Atmosphäre mit Ihrer individuellen Situation auseinanderzusetzen. Welche Motive und Werte treiben Sie an, welche führen zum Stress und welche können Sie als Ihre Stärken und Ressourcen nutzen? Sie erkennen Muster und Verhaltensweisen und entwickeln alleine und im Austausch mit Kolleginnen erste konkrete Handlungsschritte, um Ihren optimalen Balance-Zustand herzustellen.

Tanken Sie auf, schaffen Sie sich neue Freiräume und steigern Sie Ihre Zufriedenheit!

Zielgruppe

Frauen in Führungspositionen, Unternehmerfrauen, Mitarbeiterinnen

Inhalte

- Stressentstehung und Wirkung, aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung
- Persönliche Stressfelder erkennen und gewichten mit dem Stress-Sensor
- Innere Motive erkennen und verstehen, Stressauslöser und Ressourcen identifizieren (Einführung und Auswertung der eigenen Inneren-Motivanalyse)
- Gewohnheiten checken, den optimalen Zustand bestimmen, Lösungsstrategien entwickeln
- Von den Ideen und Anregungen anderer profitieren
- Kleine Energie- und Achtsamkeitsübungen für zwischendurch

Wesentlicher Bestandteil des Workshops ist der Fragebogen „Tools der Denkzeuge©“ (im Seminarpreis enthalten), den Sie als Teilnehmerin bis eine Woche vorher online bearbeiten. Die Ergebnisse Ihrer individuellen Motiv-Analyse sind Bestandteil des Workshops.

Durch die Arbeit mit Ihren inneren Motiven können Sie tiefgehende und nachhaltige Ergebnisse erzielen. Anonymität ist gewährleistet. Sie entscheiden, was Sie von Ihren Ergebnissen im Workshop öffentlich machen wollen.

Abschluss

Teilnahmezertifikat der Kramp GmbH

Hinweis

Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen **Netzwerk-Abendessen am 22.01.2020 um 19 Uhr** in den Gasthof Schiller in Wernsdorf ein. Falls Sie dort übernachten möchten: Wir haben ein Hotel-Kontingent reserviert. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer selbst, Stichwort „Kramp“.




Kurs-Nr: KA-ALL-058

Dauer: 1 Tag

Start: 9.00 Uhr

Ende: 17.00 Uhr

Datum / Standort 2020:

23.01. Strullendorf

Preis: 325,- € (zzgl. MwSt.)

(Hotelübernachtung nicht inklusive)

Mind. Teilnehmerzahl: 10



Referentin:

Helma Ostermayer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Coach

Bekannt von der Tagung

Frauen.Wissen.Landtechnik.



**Bitte buchen Sie Ihr Hotel direkt
(siehe Seite 90).**