

Unternehmerinnen-Workshop:

„Resilienz und Selbstorganisation für Unternehmerinnen“

Dieser Workshop richtet sich ausschließlich an Unternehmensinhaberinnen und hat das Ziel, Wege, Strategien und Techniken aufzuzeigen, wie das eigene Unternehmen besser mit dem eigenen Leben vereinbar ist und wie inneren Blockaden gelöst werden, die dabei im Weg sein können.

Die moderne Arbeitswelt stellt uns alle vor immer neue Anforderungen. Unternehmerinnen trifft es meist doppelt hart. Zeitdruck, Informationsflut, Digitalisierung und Fachkräftemangel sind nur einige Schlagworte. Insgesamt bedeutet das für Unternehmerinnen häufig eine große innere Zerrissenheit, das Gefühl, fest im Hamsterrad gefangen zu sein, mindestens fünf Themen gleichzeitig zu jonglieren und falls überhaupt Zeit für Freizeitaktivitäten bleibt, keine Energie mehr für diese zu haben.

Der Wunsch wieder durchatmen und auch durchschlafen zu können, Zeit und Energie für eigene Hobbys zurückzugewinnen, Gelassenheit und innere Ruhe zu erlangen ist groß.

Und all dies spiegelt sich in der persönlichen Resilienz wider. Man beschreibt Resilienz als psychische Widerstandskraft oder auch als das Immunsystem der Seele. Resilient zu sein bedeutet, über eine innere Stärke zu verfügen, Krisen leichter zu bewältigen, mit Anforderungen und Stress insgesamt leichter umgehen zu können. Aber für Unternehmerinnen auch, Entscheidungen unter schwierigen Bedingungen treffen und dabei gleichzeitig anderen Halt geben zu können.

Die gute Nachricht lautet: Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, sie kann aktiv entwickelt und gestärkt werden und darum geht es in diesem Workshop.

Workshopinhalte:

- ▶ Was ist Resilienz und wie kann ich sie stärken?
- ▶ Wie kann ich Perfektionismusstreben ablegen und mir selber Druck nehmen?
- ▶ Wie kann ich mich besser organisieren?
- ▶ Wie kann ich mich besser abgrenzen und meinen Bedürfnissen mehr nachgehen?
- ▶ Wie kann ich besser mit Konflikten umgehen?



Termin:

25. + 26. September 2019

Mittwoch: 14:00 – 18:30 Uhr

Donnerstag: 8:00 -17:30 Uhr

Workshop-Ort:

Landhotel Waldseiter Hof

An der Waldseite 7 – 48455 Bad Bentheim

+49 (0)5924-78550

team@waldseiterhof.de

<https://www.waldseiterhof.de>

Kosten:

Seminargebühr: 399,00 EURO zzgl. MwSt.

(inkl. Seminarunterlagen, 3-Gänge-Menü am ersten Seminartag, Mittagessen am zweiten Seminartag und Snacks, sowie alkoholfreie Getränke zwischendurch)

Übernachtung: je nach Kategorie 57,00 bis 66,00 EURO

(Zimmerkontingente sind vorgemerkt, bitte direkt über das Hotel reservieren und abrechnen)

Extra kleine Gruppengröße:

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 Personen begrenzt!

Angedacht ist eine gemeinsame Morgenaktivität am Donnerstag, die jedoch noch bekanntgegeben wird. Weitere Informationen dazu folgen.

Seminarleitung: Marloes Göke (Inhaberin FEEL GOOD – Beratung)



Studium Prävention und Gesundheitspsychologie mit dem Schwerpunkt „Gesundes Führen“, Seminarleiterin für Burnoutprävention, Gesundheits- und Business-Coach, Resilienz- und Stressmanagement-Trainerin, Dozentin und Autorin im Fachbereich psychosoziale Gesundheit.

Der Schwerpunkt meiner Coaching-Tätigkeit liegt darin, die eigene Balance zurückzufinden und langfristig eine motivierende Arbeitsatmosphäre aufzubauen, die zu Wohlbefinden und Spaß an der Leistung führt, ohne das ICH zu vergessen.

Kontakt:

FEEL GOOD – Beratung

Marloes Göke

NINO Allee 11 – 48529 Nordhorn

05921/ 30 854 20

Goeke@FEELGOOD-Beratung.de

ANMELDUNG

zum

FEEL GOOD-Workshop: Resilienz und Selbstorganisation für Unternehmerinnen

Termin:

Mittwoch, 25. September 2019: 14:00 – 18:30 Uhr

Donnerstag, 26. September 2019: 9:30 -17:30 Uhr

Zum obigen Seminar melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname:	
Rechnungs-Anschrift:	
E-Mail-Adresse:	
Tel.-Nr.:	

Es gelten die nachfolgenden Teilnahmebedingungen.

Ort, Datum

Stempel, Unterschrift

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Zahlungsmodalitäten:

Die Workshopgebühr ist, unabhängig von den Leistungen Dritter, von der Workshopteilnehmerin/ Vertragspartner 7 Tage vor Workshopbeginn zu begleichen.

Vertragskündigung:

Erfolgt eine schriftliche Kündigung des Workshops bei FEEL GOOD - Beratung mindestens 15 Werktagen vor Beginn der Veranstaltung, fällt keine Workshopgebühr an.

Bei einer Kündigung bis 10 Werktagen vor Workshopbeginn fällt 50% der Workshopgebühr an.

Danach fällt die gesamte Workshopgebühr an.

Ein Fernbleiben vom Workshop gilt nicht als Kündigung.

Es kann eine Ersatzperson den Workshop antreten.

Absage des Workshops:

Workshops können seitens FEEL GOOD-Beratung abgesagt werden, wenn nicht genügend Anmeldungen eingehen oder sonstige Gründe die Durchführung eines Workshops nicht ermöglichen.

Im Fall der Absage eines Workshops werden bereits bezahlte Teilnahmegebühren erstattet. Ein Schadenersatzanspruch kann gegen FEEL GOOD-Beratung nur wegen vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Verhaltens geltend gemacht werden.