

Gesund und gelassen
Herausforderungen meistern

10 Jahre!

Frauen-Stärken- Werkstatt

für sich und das berufliche Umfeld

Stärken stärken

für (Chef-)Assistentinnen und alle Frauen an anspruchsvollen Schnittstellen

Termine: 21.-22. Juni 2022
27.-28. September 2022

Ort: Bamberg, Hospizakademie

Referentin: Sabine Eschenbach

- Change-Beraterin/Trainerin im deutschen Mittelstand
- Psychologin mit schulpsychologischem Schwerpunkt
- Coach DPA
- Organisationsassistentin QM/PE/OE



Interessiert? Wir beraten Sie gerne persönlich: 09 51/9 68 49 50, info@communicata-consulting.de

Anmeldung

Ja, ich melde mich hiermit verbindlich für das Seminar »Stärken stärken« an:

21.-22. Juni 2022

27.-28. September 2022

Name: _____

Firma: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Honorar:
580,- € pro Seminar

Tagungs- und Servicepauschale:
85,- €

beide Positionen zzgl. 19% MwSt.

**Sonderkonditionen
gerne auf Anfrage.**

Bitte PDF herunterladen, Formularfelder ausfüllen, Datei speichern und per E-Mail senden an info@communicata-consulting.de.

- ... stärken Ihre Selbstfürsorge.
- ... erfahren mehr Achtung durch einfühlsame und achtsame Abgrenzung.
- ... sorgen besser für sich und kommunizieren lösungsorientiert und professionell Ihre Prioritäten.
- ... meistern mit Gelassenheit aktuelle Herausforderungen.
- ... bauen gezielt Ressourcen für die verdichtete Arbeitswelt auf.
- ... reflektieren die Bedeutung von Gesundheit für ihre Lebensqualität.
- ... leisten einen Beitrag zu einer gesunden Organisationskultur.
- ... verändern Blickwinkel und entdecken Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- ... entwickeln neue Impulse für Ihre spezifischen Anliegen.

Die Themen

- Gesund bleiben – die 6 Säulen aufbauen
- Strategien zum Wohle aller entwickeln
- Selbststeuerung und gesunde Abgrenzung
- Ambivalenzen erkennen und aushalten
- Entscheiden mit gutem Gewissen
- Lösungsorientiert und professionell kommunizieren
- Meine Lebensfreude-Quellen stärken

Mögliche Fragestellungen

- Was tue ich schon für meine/unsere psychische Gesundheit?
- Was ist die Alternative zu »Ich mach das noch schnell...«?
- Wie kann mein NEIN gleichzeitig ein gutes JA sein?
- Wie löse ich meine eigenen inneren Konflikte?
- Was hindert mich daran, mich gut abzugrenzen?
- Wie kommuniziere ich meine Entscheidung ruhig und gelassen?
- Wie erhalte ich mein Engagement und meine Lebensfreude?

Sie bestimmen selbst, wo für Sie die Schwerpunkte liegen.

Stimmen von Teilnehmerinnen – warum ich das Seminar weiterempfehlen möchte...

- » ... der erlebte Sichtwechsel führte zu mehr Gestaltungsfreiraum und einem entspannteren Umgang mit Aufgaben und Menschen... «
- » ... als Teilnehmerin fühle ich mich unter »Gleichgesinnten«. Ohne große Erklärung können alle nachvollziehen, was die Brennpunkte sind... «
- » ... sehr einfühlsame Referentin mit großer Methoden-Vielfalt... «
- » ... nicht nur Input, sondern auch Selbsterfahrung, Austausch, kollegiale Beratung; Horizont-Erweiterung für Beruf und Privat... «
- » ... die Teilnahme mit meiner Kollegin im Tandem ermöglichte sofortige Abstimmung bei Veränderungen... «
- » ... eine echte Bereicherung für mich persönlich und meine Firma... «
- » ... viele Optimierungen für Arbeitsabläufe und Zeiteinteilung... «