



MIT FRAUEN IN FÜHRUNG

FEMALE RESOURCES

MEHR (LEBENS-) QUALITÄT So managen Sie sich, Ihre Zeit und Ihre Energie

Ein Workshop von FEMALE RESOURCES
DIENSTAG 10.09.2020 | 9:00 -15:00 h



Viele glauben, sie müssten lediglich ihre Zeit besser managen, doch:
„Zeitmanagement war gestern“ – heutzutage gilt es, seine eigene Energie und Resilienz zu managen.

Mit einem Impulsvortrag und einem interaktiven Workshop bekommen Sie zahlreiche Tipps, wie Sie mehr aus sich, Ihrer Arbeitskraft, Ihrem Führungspotenzial und Ihrer Lebensqualität machen können.

Fragen, die Sie nach diesem Tag beantworten können:

- Wie finde ich heraus, was mich persönlich „satt und zufrieden“ macht, was mein Leben noch mehr bereichert?
- Wie setze ich die für mich und mein Umfeld passenden Prioritäten?
- Welche Energiediebe gibt es in meinem Leben, und wie kann ich sie freundlich abwehren?
- Freundlich und bestimmt „Nein“ sagen - so geht's!
- So kann ich Stress reduzieren und meinen Energielevel erhöhen.
- Welche behindernden Denk- und Verhaltensmuster trage ich in mir? Wie kann ich sie verändern?

Die Referentin

Heidi Sonja Ross ist Lehrtrainerin DVNLP und Systemischer Coach mit Schwerpunkt Soft-Skill-Entwicklung. Dazu gehören innere und äußere Kommunikation sowie der Umgang mit Belastungen.

www.heidisonjaross.de

Die Kosten

Die Teilnahme ist im Bündnishonorar inkludiert. Lediglich für die Seminarverpflegung fallen Kosten für Getränke und Mittagessen von ca. 27 € + MWSt an.

Die Zielgruppe

Frauen, die führen, aus dem Bündnis MIT FRAUEN IN FÜHRUNG | je Unternehmen drei Teilnehmerinnen

Termin und Ort

Donnerstag 10.09.2020 | 9.00 -15:00 h
IN VIA Köln e.V. | Stolzestr. 1a | 50674 Köln

Anmeldung

bis 30.06.2020 | Brigitte Lausch | brigitte.lausch@female-resources.koeln