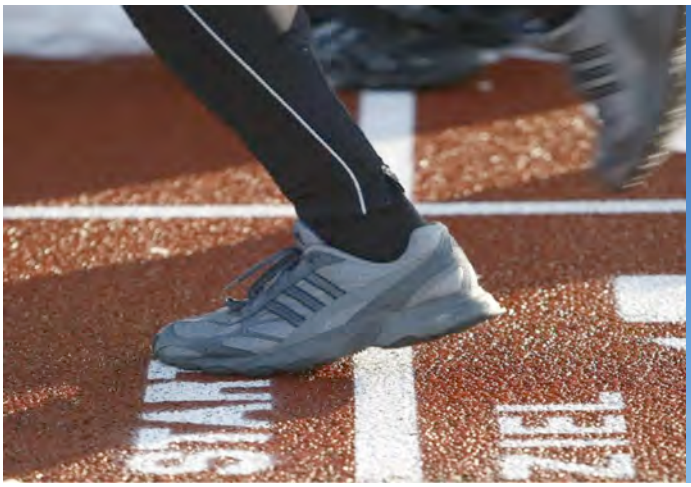
FEMALE BUSINESS SEMINARS
FÖRDERUNG BERUFLICHER KOMPETENZ.

Female Business Wunschseminar

Neues lustvoll anpacken und seine Ziele erreichen

Im Hier und Jetzt aus meiner eigenen Kraft schöpfen: Wünsche, Vorsätze und Ziele erkennen und in Taten umsetzen – Seminar mit Erfolgstrainerin und Olympiasiegerin Tanja Frieden



Datum:	**08. Juni 2017**
Zeitraum:	08.30 bis 17.00 Uhr
Ort:	Restaurant Taverne zur Krone, Kronensaal 1. Stock, 8953 Dietikon (ZH),
Kosten:	CHF 580.- inkl. Businesslunch, Pausenverpflegungen und Seminarunterlagen Vorzugspreis CHF 490.- für Mitglieder der Wirtschaftsfrauen Schweiz, Verband Frauenunternehmen, EWMD, BPW Zürich, Get Diversity, Womenbiz, KMU Swiss, SKO, EXPERTsuisse und Alumni HWZ sowie für Abonnentinnen von LADIES DRIVE und Miss Moneypenny

Seminarbeschreibung:

Wie oft haben Sie schon gedacht: „Wenn ich könnte dann würde ich", zum Beispiel selbst etwas Neues anpacken wollen (ein neues Projekt, ein Stellenwechsel, ein neuer Marktauftritt, eine Reise ins Unbekannte oder eine längst nötige Trennung etc.) und es dann irgendwie doch nicht gemacht? Kennen Sie diese oder ähnliche Problemstellungen? Tanja Frieden, Snowboard-Olympiasiegerin und Coach im Mentalbereich kennt solche Muster aus eigenen Erfahrungen aus dem Sport und dem Coaching Alltag bestens. Wünsche Vorsätze und Ziele werden meist nicht im Handumdrehen umgesetzt oder erreicht. Neben handfesten Widerständen, mangeldem Selbstvertrauen kommen häufig auch diffuse Hindernisse dazu.
Wir schauen hin.

Female Business Seminars| Limmatfeld-Strasse 20 | CH-8953 Dietikon | T +41 44 740 12 12 | F +41 44 740 12 15
office@femalebusinessseminars.ch

Ziele und Nutzen dieses Seminars:
Nach diesem Seminar packen Sie Ihr Vorhaben lustvoll an und verfolgen es konsequent, täglich bis zur Erreichung. In diesem handlungsorientierten Trendseminar gibt Tanja Frieden den Teilnehmenden gelebte Lösungen / Techniken aus ihren 15 Jahren Erfahrungen im Spitzensport sowie Methoden aus etlichen Weiterbildungen weiter. Die Teilnehmenden lernen mentale Trainingsmethoden kennen und anwenden, um ihre gesteckten Wünsche und Ziele zu schärfen und diese gezielt anzugehen. Vielfach werden Wünsche gar nicht ausgesprochen, sind Ziele zu ungenau beschrieben oder treffen die eigenen Emotionen nicht.
So entsteht oft ein rationales „fast gleich wie mein Wunsch Ziel", der jedoch nicht der gewünschte Sog-Effekt für das Ziel ist. Die Angst vor dem Scheitern dominiert. Wünsche zu klaren Ziele formulieren- die Angst Dämonen an den Hörnern packen. Was will ICH wirklich? Wünsche und Vorhaben sollen im Hier und Jetzt mit Leben und Emotionen gefüllt werden. Somit schenken wir uns die Möglichkeit die Wünsche zu leben.

Inhalte:
- Das Märchen der Motivation - was bewegt mich wirklich?
- Wahrnehmungsübung zur Steuerung der An- und Entspannung
- Ziele setzten mit SMART **+ !**
- Wiederstände: Woher kommen sie? Wohin gehen sie?
- Erfahrungen mit der Logosynthese (www.logosythesis.net)
- Mit der 100% Frage in die Zukunft - Der Vertrauensplan

Methodik:
Das Trendseminar gibt Raum um das Modell der Logosynthese zu erfahren und damit echte Widerstände in Bezug auf ihre Ziele zu erkennen und diese zu überwinden. Das Modell der Logosynthese beruht auf einem konsequent ganzheitlichen Ansatz und wendet das Potenzial der Worte an, um Wiederstände gezielt und effizient zu verringern.

Workshop-Leitung: Tanja Frieden – Coach und Olympiasiegerin

Die ehemalige Lehrerin und Snowboard-Olympiasiegerin Tanja Frieden betreibt seit 10 Jahren ihr eigenes Unternehmen. Seit sieben Jahren arbeitet sie als Coach und begleitet als Mentaltrainerin SportlerInnen wie auch Einzelpersonen und Teams aus der Wirtschaft.

Schwerpunkte:
- Sportler: Mentaltraining, Umfeld- und Neurocoaching, Logosynthese, u.a. Fokussierung auf
- Ziele, Verarbeitung von Niederlagen, Stärkung Selbstvertrauen
- Wirtschaft: Neurocoaching für Führungskräfte und Teamentwicklungen, im Einzelnen
- Neurofeedback, Visualisierung

Weitere Informationen finden Sie unter
www.tanjafrieden.ch

Zielgruppe:
Für alle, die sich vertieft der Erreichung von Lebens- und beruflichen Zielen widmen wollen.

Anmeldungs- und Annullationsbedingungen:

Definitive Anmeldung gilt mit Zahlungseingang der Seminargebühr. Eine Abmeldung bis zu 14 Tage im Voraus ist kostenfrei. Bei Abmeldungen bis zu einer Woche vorher wird die Hälfte der Seminargebühr erhoben, bei kurzfristigeren Abmeldungen und bei Nichterscheinen die volle Seminargebühr. Im Verhinderungsfall kann eine Ersatzperson geschickt werden. Anmeldeschluss ist jeweils 3 Wochen vor der Veranstaltung.

Sie können sich direkt auf der Seite www.femalebusinessseminars.ch anmelden. Die Zahlung erfolgt via Banküberweisung oder Rechnung.

Wir freuen uns auf einen spannenden und inspirierenden Tag mit Ihnen!

Tanja Frieden
Seminarleiterin

Dr. Karin Jeker Weber
Gründerin und Veranstalterin FBS