



FEMALE BUSINESS SEMINARS  
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

## **FBS-Workshop «SURVIVAL GUIDE FÜR DIE SEELE»**

### **Durch ein gutes Selbst- und Emotionsmanagement zu mehr Gelassenheit und Stärke**

**15. September 2022**

Ganztages-Workshop mit Dr. phil. Esther Oberle - Psychologin, Supervisorin OE BSO

#### **Detailbeschreibung**

Der positive Umgang mit sich selbst sowie die Achtsamkeit auch gegenüber anderen wird immer wichtiger. Durch den richtigen Zugang zu eigenen Ressourcen und Kenntnisse der eigenen Persönlichkeit können Sie Ihre Ziele wesentlich schneller und effektiver erreichen. In diesem Seminar halten Sie einen Moment inne und reflektieren erstarrte Denk- und Handlungsmuster. Sie widmen sich weiter den Aspekten Selfmanagement und Charisma. Was lässt Sie strahlen? Sie lernen die Resonanzphänomene kennen und wie Sie diese professionell einsetzen. Wege zu mehr Gelassenheit und eine ausgewogene Work-Life-Balance mittels Resilienzkompetenz runden diesen spannenden Workshop ab. Ein Kurs, der Ihr privates wie auch Ihr berufliches Leben bereichert.

#### **Inhalte**

Gewohnheit, Routine und Kontrolle – hier fühlen wir uns sicher und geborgen. Wenn wir jedoch aus gewohntem Muster aussteigen möchten, neue Erfahrungen sammeln und unsere Fähigkeiten erweitern wollen, müssen wir uns mit Unsicherheiten, Ausreden und ablehnenden Haltungen auseinandersetzen. Wer nie über seine Grenzen und Widerstände hinausgeht, kehrt beim ersten Gegenwind um oder geht den Schwierigkeiten aus dem Weg. Es braucht ein gewisses Mass an Mut, Wissen und Willen, um sich weiterzuentwickeln, sich zu fördern, selbstbestimmt die Komfortzone zu verlassen und Neuland zu entdecken. Dieser Kurs fördert Ihre Persönlichkeit, Ihr Selbstbewusstsein, Ihre mentale Stärke und ihre Resilienz. Sie erhalten praxiserprobte Tipps und erweitern Ihre Möglichkeiten, Dinge und Situationen aus anderen, gewinnbringenden Perspektiven zu sehen und können souveräner mit Ärger, Hürden und Hindernissen umgehen. Branchenunabhängig benötigen wir zunehmend vertiefte psychologische Kenntnisse, um sich im manchmal schwierigen Arbeitsumfeld professioneller positionieren zu können und um einen achtsameren Umgang mit sich selbst und seinen Liebsten zu pflegen.

#### **Themenschwerpunkte:**

- Selfmanagement / Charisma entwickeln
- Widerstände überwinden: was sind Grenzen und wer setzt sie?
- Glaubenssätze- hilfreich oder nicht?
- Lustvolle Erweiterung von Domänen / Ausstieg aus unglückseligen Muster
- Life-Balance: Privatleben und Karriere im Einklang. Erkenntnisse aus der kognitiven Psychologie und aus der Hirnforschung
- Das intelligente Emotionsmanagement: endlich das Cortisol im Griff
- Das professionelle Entscheidungsmanagement: Wege zur Gelassenheit
- Souveräner Umgang mit Misserfolgen und Stimmungskillern



FEMALE BUSINESS SEMINARS  
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

## Ihr Nutzen

Sie lernen, wie Sie Ihre eigene Wirkungskraft stärken und professionell mit sich selbst und schwierigen Zeitgenossen umgehen können. Sie erkennen eigene Präferenzen, verstehen individuelle Stressmuster und lernen Impulse zur Stresssteuerung kennen. Die Resilienz wird gestärkt, Erwartungskollisionen können künftig klug angegangen werden und viel mehr Gelassenheit stellt sich ein. Sie erschliessen sich Sinn, Freude und Zufriedenheit durch aktives Selbstmanagement um täglichen Leben.

## Methodik

Im Seminar wechseln sich theoretische Blöcke mit Einzel- und Gruppenübungen ab.

## Zielgruppe

Für Frauen, die im Leben weiterkommen wollen, die wissen, dass sie nicht Opfer sind und ihre Möglichkeiten der Selbstgestaltung erweitern und ausloten wollen.

## Workshop-Leitung

Dr. phil. Esther Oberle, Psychologin, Supervisorin OE BSO



- Esther Oberle ist studierte Psychologin und begleitet Unternehmen im In- und Ausland als Coach, Supervisorin und Teamentwicklerin auf allen Führungsebenen.
- Mitglied der Top 100 Excellent Trainers und Speakers
- Lehraufträge im Gesundheitswesen, Supervisorin, Assessorin
- Verwaltungsrätin der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel UPK
- Autorin des gleichnamigen Buches «Survivalguide für die Seele», das ihre Jahre in Indien humorvoll und tiefgründig wiedergibt
- Weitere Informationen: [www.esther-oberle.com](http://www.esther-oberle.com)

**Datum:** 15. September 2022

**Zeit:** 09.00 bis 17.30 Uhr

**Ort:** Zürich

**Kosten:** 640 CHF .- **Non-Members**, inkl. Lunch, Pausenverpflegungen und Seminarunterlagen  
590 CHF .- **Mitglieder Netzwerkpartner, Abonnentinnen Medienpartner\***  
550 CHF .- **Members:** FB Club-, Firmen- und Kollektivmitglieder

\* Die jeweiligen Partner sind auf unserer Webseite ersichtlich.



FEMALE BUSINESS SEMINARS  
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

## Anmeldungs- und Annullationsbedingungen

Mit der Anmeldung (schriftlich oder per E-Mail) zu einem Seminar verpflichten Sie sich zur Bezahlung der Seminargebühr. Die Seminargebühr ist vor Seminarbeginn zu begleichen und berechtigt Sie, am Seminar teilzunehmen. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vor Seminarbeginn. Eine Abmeldung bis zu drei Wochen im Voraus ist kostenfrei. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird die Hälfte der Seminargebühr zurückerstattet, bei späteren Abmeldungen und bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung. Im Verhinderungsfall kann eine Ersatzperson geschickt werden.



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

Esther Oberle  
Seminarleitung

Dr. Karin Jeker Weber  
Veranstalterin