



FEMALE BUSINESS SEMINARS
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

FBS Workshop-Serie «EMPOWER YOURSELF!»

Ein mentales Muskeltraining, um souveräner mit Stress umzugehen und langfristig mit Freude leistungsfähig zu sein

18. Mai 2022 | Vertiefungen: 09. / 29. Juni und 21. Juli 2022

Ganztages-Workshop im Präsenzmodus mit drei Vertiefungen (je 2h online)

Leitung: Anja Peter, Geschäftsführerin Human Empowerment Center AG

Detailbeschreibung

Jederzeit souverän handeln, gut mit Stress und Leistungsdruck umgehen – und ein Leben in Balance führen: der Wunsch vieler Menschen. „Empowerment für mich“ ist ein mentales Muskeltraining, um langfristig an diesem Thema zu arbeiten. Wir legen Grundlagen für die eigenen Entwicklungsschwerpunkte, erweitern diese in den jeweils 2-stündigen Vertiefungen und nehmen uns Zeit, das Gelernte in der Gruppe zu vertiefen.

Da schauen wir genauer hin: Bewusstmachen und Kennenlernen der individuellen Power-Ressourcen, Auseinandersetzung mit den Schlüsselrollen im (derzeitigen) Leben sowie Identifikation der körperlichen Ressourcen. Aufbauend auf dem Impulsseminar gehen wir in drei Vertiefungen wichtigen Faktoren auf den Grund, um unsere Empowerment-Fähigkeiten im Ladezustand zu halten.

Inhalte

- Step 1: Get to know yourself
 - Was zeichnet mich aus: Ressourcen & Stärken
 - Was übernehme ich im Leben: meine Schlüsselrollen
 - Was sagt mein Körper: meine Herzratenvariabilität, HRV-Messung (optional)
- Step 2: What's next:
 - Situationen akzeptieren: annehmen was nicht veränderbar ist, aktiv anpacken, was verändert werden kann
 - Beziehungen gestalten: ein Blick auf das eigene soziale Netzwerk
 - Emotionen in Balance halten: Emotionen wahrnehmen und zuordnen

Ihr Nutzen

- Sie erarbeiten Schritt für Schritt wesentliche Grundlagen anhand wissenschaftlicher Modelle und Erkenntnisse und erfahren die Bedeutung dieser für sich und ihr Leben
- Sie reflektieren ihre Grundlagen und Ressourcen
- Sie analysieren ihr Verhalten und ihre Herausforderungen
- Sie lernen erste Handlungsansätze kennen
- Sie erhalten erste (Micro-)Tools
- Sie können das Gelernte im Alltag ausprobieren



FEMALE BUSINESS SEMINARS
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

Methodik

In den Modulen lernen Sie grundlegende Themen theoretisch und praktisch kennen. Durch Übungen und Interaktionen erfahren Sie, wie Sie Ihre Bausteine im Alltag einsetzen kannst. Das Angebot wird durch unsere Lernplattform ergänzt. Vorbereitungsauftrag im Selbststudium.

Zielgruppe

Für Frauen, die ihr Leben aktiv an die Hand nehmen wollen und souveräner mit herausfordernden Situationen und hohen Leistungszielen umgehen wollen.

Workshop-Leitung

Anja Peter – Geschäftsführerin Human Empowerment Center AG



- Zu welchen Leistungen motivierte, nachhaltig gesunde Menschen fähig sind, weiss Anja Peter aus Erfahrung. Mehr als 20 Jahre lang war sie in Führungsfunktionen im Banking tätig. Ihre Schwerpunkte lagen dabei im Auf- und Ausbau von neuen Organisations- und Führungsstrukturen, Change-Management, Training und Trainings-Entwicklung, Sales-Management und Kundenbindung.
- Anja Peter denkt in Lösungen, liebt Veränderungen und engagiert sich für einen fairen sowie stärken- und ressourcenorientierten Führungsstil. Seit 2013 unterstützt sie Organisationen rund um die Themen Resilienz, gesunde Führung und mentale Fitness.

Datum: 18. Mai (**Ganztages-Workshop**), 09.06./29.06./21.07. (Vertiefungen)

Zeit: 09.00 bis 17.30 Uhr

Ort: In den Räumlichkeiten der BDO Zürich

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

CHF 450.- für die drei Vertiefungsmodule (3x 2h Online-Training)

CHF 380.- HRV-Messung und Vertiefungsgespräch

Der Kurs kann mit oder ohne Vertiefungen gebucht werden. Personen, die von Anfang an den Ganztages-Workshop mit den drei Vertiefungsmodulen buchen, haben einen Preisvorteil und bezahlen CHF 950 für den gesamten Kurs, Personen, welche die Vertiefungen nach dem Ganztages-Workshop dazu buchen, bezahlen CHF 1'090.



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!

Anja Peter
Seminarleitung

Dr. Karin Jeker Weber
Veranstalterin