

## **Selbstmanagement für Frauen**

### **- Erfolg im Einklang mit Körper, Geist und Seele**

„Frauenkörper-Frauenweisheit“ – so titelt Christiane Northrup – und macht in ihrem Buch deutlich, dass es in Körper, Geist und Seele einer Frau Bedingungen gibt, die Frau auffordern, einen eigenen Weg der Selbstorganisation zu finden. Damit Frau erfolgreich und gesund sein kann, ist es für sie wichtig, diesen weiblichen „Rahmenbedingungen“ Rechnung zu tragen und mit ihnen zu fließen, anstatt gegen den Strom zu schwimmen.

In dem Seminar „Selbstmanagement für Frauen“

- beleuchten Sie die Rollen, in denen Sie als Frau gefordert sind
- lernen Sie die weiblichen Rahmenbedingungen kennen und deren Auswirkungen auf Ihr Selbstmanagement
- erfahren Sie Techniken:
  - mit denen Sie Ihren "Mann" stehen und dennoch Frau bleiben
  - für ein Zeitmanagement, das Ihre persönlichen Bedürfnisse berücksichtigt
  - zur Bewältigung herausfordernder Situationen und zum Umgang mit Stress
  - mit denen Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten entwickeln und diese im Beruf erfolgreich einsetzen können
- erarbeiten Sie Ihr individuelles Konzept zum Selbstmanagement

Wir arbeiten unterstützend mit Yogaübungen und Meditationen – eine Yogavorerfahrung ist nicht erforderlich.

Dauer: 2 Tage

Teilnehmerinnen: Dieses Seminar richtet sich an Frauen in Fach- und Führungspositionen, die ihre Selbstorganisation mehr an den Bedürfnissen ihres Körpers, ihres Geistes und ihrer Seele ausrichten wollen.



Anzahl Teilnehmerinnen: maximal 16

Preis: 1.490,00 € zzgl. MwSt.  
Im Preis inbegriffen sind die Kosten  
für Übernachtung und  
Tagesverpflegung

Referentin: Dagmar Vöpel /  
Ulrike Reiche

Datum: 05./06. März 2007  
Datum: 01./02. November 2007