

### Anmeldung zu folgender/n Veranstaltung/en:

- Als Frau Kompetenz zeigen, 02.09.2014**
- Professionelle Akquisestrategien, 15.09.2014**
- Beruf trifft Leistungssport, 16.09.2014**
- Authentische Performance, 06.10.2014**
- Work-Life-Balance, 05.11.2014**

**Fax: 04521 | 795795-49**

Firma
Name
Vorname
Straße
PLZ, Ort
Telefon
E-Mail
Name weiterer Teilnehmerinnen

### Voraussetzungen

Die Seminare sind modular geplant. Auswahl und Anzahl sind daher frei wählbar.

Die Teilnahme ist für sozialversicherungspflichtig beschäftigte Frauen aus Betrieben mit maximal 49 Mitarbeitern bei Freistellung durch ihren Betrieb **beitragsfrei**.

Sollten die genannten Voraussetzungen nicht erfüllt sein, erfragen Sie bitte die Teilnahmegebühr bei den regionalen Beraterinnen.

FBQ GmbH der Kreishandwerkerschaft OH/Plön  
Siemensstr. 3 | 23701 Eutin

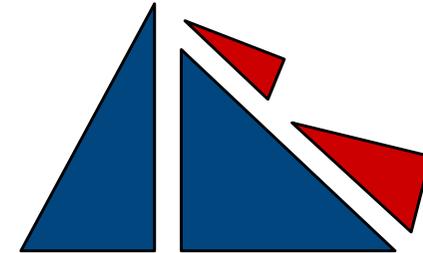
**Annett Fähling | faehling@handwerk.de**  
**Charlotte Stade | stade@handwerk.de**  
**Telefon: 04521|79579537**

[www.frauen-im-norden.de](http://www.frauen-im-norden.de)



Das Projekt „Frauen im Norden – ganz oben!“ wird gefördert im Rahmen der Bundesinitiative Gleichstellung von Frauen in der Wirtschaft“ ([www.bundesinitiative-gleichstellen.de](http://www.bundesinitiative-gleichstellen.de)).

Entwickelt wurde das Programm vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gemeinsam mit der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA) und dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB). Das Programm wird finanziert aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) sowie des Europäischen Sozialfonds(ESF).



## Frauen im Norden - ganz oben!

Ein Gemeinschaftsprojekt der  
Kreishandwerkerschaften  
**Ostholstein/Plön**  
Mittelholstein  
Stormarn

**In Zusammenarbeit**

**mit der Gleichstellungsbeauftragten**

**der**

**STADT**  
**BAD SCHWARTAU**  
*Heimat für Generationen*



EUROPÄISCHE UNION



**Die beliebtesten Seminare des Projekts „Frauen im Norden - ganz oben!“ im Kreis Ostholstein und Plön werden jetzt auf Initiative der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Schwartau Tanja Gorodiski für Sie ortsnah angeboten.**

## Beratung und Informationen:

Gleichstellungsbeauftragte:

Tanja Gorodiski | [tanja.gorodiski@bad-schwartau.de](mailto:tanja.gorodiski@bad-schwartau.de)

Tel.: 0451-20002150

FBQ GmbH der Kreishandwerkerschaft OH/Plön:

Annett Fähling | [faehling@handwerk-oh.de](mailto:faehling@handwerk-oh.de)

Charlotte Stade | [stade@handwerk-oh.de](mailto:stade@handwerk-oh.de)

Tel.: 04521 - 795 795 37

Veranstaltungsort:

Rathaus Bad Schwartau | Markt 15

## Schneller lesen, besser merken - als Frau Kompetenz zeigen und mit Fachwissen punkten

Dienstag | 02.09.2014 | 9.00 bis 17.00 Uhr

Dozentin: Lena Ramand

Zeigen Sie, dass Sie es drauf haben! Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Lesekompetenz und dem beruflichen Erfolg. Wir trainieren Techniken, die die bisherige Leseroutine beschleunigen, so dass Fachbücher in kürzester Zeit erfasst werden können (bringen Sie eins zum Seminar mit!). Gehirngerechtes Notieren und das Aufarbeiten und Merken der Inhalte anhand Mnemotechniken sind ebenso Inhalt des Seminars. Der etwas andere Zugang zur Gehirnarbeit bringt Spaß, stärkt das Selbstbewusstsein, überwindet Lernblockaden und macht Wissensmengen überschaubar. Wir verraten Ihnen die Tricks der Gedächtnisweltmeister wie Sie sich z.B. die Namen und Gesichter Ihrer Kunden sofort merken können.

## Professionelle Akquisestrategien für Frauen

Mittwoch | 15.09.2014 | 9.00 bis 17.00 Uhr

Dozentin: Susanne Diemann

Professionelle Kontaktaufnahme und Akquisitionen sind für viele Frauen eine schwierige Aufgabe. Um neue Aufträge und potentielle Kunden generieren zu können, ist eine Akquisitionsstrategie notwendig die individuelle auf das Unternehmen abgestimmt ist und auch dem Naturell der Frau entsprechen.

In diesem Seminar werden die wichtigsten Instrumente der verschiedenen Akquisitionsmethoden vermittelt. Sie erfahren welche Maßnahmen für das eigene Business sinnvoll sind und wie die einzelnen Tools zur Kundengewinnung gezielt eingesetzt werden.

Ziel ist es verschiedene Methoden der Kundenansprache zu trainieren und Argumentationsstrategien gegen Vor- und Einwände zu vermitteln. Ihre Fähigkeiten und Ihr Selbstvertrauen werden auf dem Weg zu mehr Verantwortung gestärkt.

## Beruf trifft Leistungssport - Erfolgskonzepte / Mentales Training aus dem Spitzensport effektiv nutzen

Dienstag | 16.09.2014 | 9.00 bis 17.00 Uhr

Dozent: Christian Heiss

Erfolgreich sein wie die deutsche Fußballnationalmannschaft? Trotz aller Widrigkeiten den Ball ins Tor bringen? Niederlagen wegstecken und in Siege verwandeln? Herausragende Sportler können unter größtem Druck ihre beste Leistung abrufen, da sie ihre mentale Stärke gezielt trainieren. Dieser Workshop verdeutlicht, wie Psychologie im Sport ihren Transfer in den Berufs- und Führungsalltag findet. Sie erfahren, welche Maßnahmen Ihre Schlagkraft und die Ihres Teams erhöhen. Darüber hinaus lernen Sie, mit Misserfolgen konstruktiv umzugehen. In diesem Seminar erfahren Sie u.a. Techniken, die Ihnen helfen, auch in alltäglichen Drucksituationen im Gleichgewicht zu bleiben und entschlossen zu handeln.

## Authentische Performance – Präsentieren Sie sich! Präsent sein, echt sein und Eindruck hinterlassen

Montag | 06.10.2014 | 9.00 bis 17.00 Uhr

Dozentin: Nadeshda Gerdt

Sie wollen einen Fachvortrag vor vielen Zuhörern halten, ein Meeting eröffnen oder in Gesprächen mit Ihren Mitarbeitern oder Kollegen überzeugen? Dann ist es jetzt wichtig zu beeindrucken und selbstsicher aufzutreten. Sind Sie unsicher, ob Ihnen das gelingt? Dann lassen Sie uns gemeinsam an Ihrem Auftritt arbeiten! Körperhaltung, Stimme, die äußere Erscheinung und die eigenen Gedanken beeinflussen uns darin, wie präsent wir sind und wie authentisch wir auftreten. Durch die Stärkung Ihrer Persönlichkeit und Training des Körpergefühls erarbeiten wir Ihr selbstsicheres und authentisches „sich präsentieren“. Wir finden und betonen Ihre Stärken so, dass Ihre persönliche Performance nicht dressiert wirkt, sondern echt aussieht und Ihnen in jeder Situation gut gelingt.

## Frau in Work-Life-Balance: Einmal Durchpusten und neu Sortieren!

Mittwoch | 05.11.2014 | 9.00 bis 17.00 Uhr

Dozentin: Tanja van den Eijnde-Pieper

„Das Leben ist Veränderung, das ist die einzige Konstante!“ In Turbulenzen trotzdem auf dem eigenen Kurs zu navigieren, ausbalanciert zu leben und unterschiedlichen Ansprüchen gerecht zu werden ist gerade für Frauen in einer verantwortungsvollen Position eine Herausforderung – beruflich sowie privat. Wir setzen uns Ziele und das ist gut so. Aber wir vergessen mitunter, dass Zufriedenheit nicht erst im Ziel entstehen darf, sondern zum treuen Begleiter unterwegs werden muss. Dieses Seminar schenkt Zeit! Für das Wichtigste im Leben: Für sich! Zeit um sich zu reflektieren, neu zu strukturieren und so kraftvoll ausbalanciert in die Zukunft zu starten und somit langfristig eine solide Basis für berufliche und private Zufriedenheit zu schaffen.