

Frauenpower. Gelassen. Souverän.

Mentale Stärke für Frauen

Die Themen

- Selbstvertrauen beginnt im Kopf
- Wünsche - Vision - Ziele erreichen
- Ihr Weg zu mehr Gelassenheit:
Der richtige Umgang mit Druck, Stress & Co.
- Kopfkino:
Die Macht der inneren Bilder
- Von Spitzensportlern lernen:
Mentale Stärke im Beruf

Die Kraft der Gedanken:
Wir sind was wir denken!

Ihre Referentin



Antje Heimsoeth

Mental Coach, "Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin" (FOCUS), ausgezeichnet als "Vortragsrednerin des Jahres 2014", Bestseller-Autorin und Unternehmerin

besticht durch ihre Praxisfundierung, ihre gewinnende Art und ihre persönliche Leidenschaft für die Themen Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation.

15.-16. November 2017 in Heidelberg

16.-17. April 2018 in München

Ziel des Seminars

Selbstbewusstsein bedarf mentaler und emotionaler Stärke. Wer von sich überzeugt ist, dem fällt ein sicheres und souveränes Auftreten leichter - und das überzeugt auch andere. Mentaltechniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen, das persönliche Energiemanagement und die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an uns Frauen gestellt werden, gerecht zu werden. Zudem bleiben mental starke Frauen nachhaltig gesund. Es braucht, ob in der Wirtschaft oder anderorts, vor allem Eigenverantwortung, Mut und Initiative von Frauen. Ein klares Bekenntnis zu den eigenen Zielen und Visionen, ein konsequentes Streben nach Zielerreichung und der Mut, dafür auch auf Pfaden zu wandeln, die noch nicht ausgetreten sind. Raus aus der Komfortzone, rein in die Weiterentwicklung!

Teilnehmerkreis

Dieses Seminar richtet sich an weibliche Fach- und Führungskräfte aller Branchen und Unternehmensbereiche, an Managerinnen, Geschäftsleiterinnen, Verwaltungsrätinnen, Beraterinnen, Personal- und Organisationsentwicklerinnen, die mit Ruhe, Souveränität und Gelassenheit erfolgreich auftreten möchten.

Einzelcoaching

Haben sich Fragen ergeben? Im Einzelcoaching (1 Telefonat, max. 1h) begleitet Sie Antje Heimsoeth nach dem Seminar bei der Umsetzung des Erlernten. Exkl. für Teilnehmer nur 260 € zzgl. 19% MwSt.

Ihre Referentin



Antje Heimsoeth
Mental Coach, Motivations-
trainerin, Business Coach,
Keynote Speaker und
Bestseller-Autorin

trainiert Führungskräfte, Vorstände und Unternehmerinnen. Sie gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern wie Adidas, BMW Group, Otto Group sowie internationalen Spitzensportlern, Profi-Teams und Bundestrainern machen sie zu einer begehrten Erfolgstrainerin! Die ausgebildete Ingenieurin - sie studierte Geodäsie -, ehemalige Leistungssportlerin, Unternehmerin, Bestseller Autorin und Hochschullehrbeauftragte ist internationale Expertin für Mentale Stärke, Veränderung, Erfolg, Führung, Selbstführung und Motivation.

Ihr Nutzen

- Sie lernen, selbstbewusst aufzutreten und über Ihre Leistungen, Aufstiegs-wünsche und Erfolge zu sprechen.
- Sie durchschauen typisch weibliche bzw. männliche Kommunikations- und Verhaltensmuster.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie sind gewappnet für herausfordernde Führungssituationen und für schwierige Situationen in Präsentationen, Gesprächen und Vorträgen und bleiben stets gelassen, souverän & selbstsicher.

1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr

Selbstvertrauen beginnt im Kopf

- Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwerts; Selbstakzeptanz
- Selbstsicherheit gewinnen
- Stärken, Talente und Ressourcen erkennen und gezielt nutzen

Zielorientierung

- Wie wichtig sind Ziele und Visionen?
- Ergebnis-, Handlungs-, Haltungsziele
- Worauf kommt es dabei an?
- Erinnerungshilfen

Erfolgsgeheimnisse erfolgreicher Sportler - das können wir lernen

- Vorbereitung von "Wettkämpfen" (wichtige Gespräche, Präsentationen)
- Entspannung und Regeneration
- Körper- und Selbstwahrnehmung
- Umgang mit Druck und Ängsten

Die Macht der Gedanken

- Neuroplastizität
- Umgang mit dem Inneren Kritiker
- Positive Selbstgespräche (Affirmationen)
- Gedankenstopp Technik
- Dankbarkeit
- Optimismus

2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr

Die Macht der inneren Bilder

- Kopfkino
- Zielvisualisierung, Erfolgsvisualisierung
- Ruhebild
- Mentale Vorbereitung vor wichtigen Gesprächen und Präsentationen

Umgang mit Niederlagen, Scheitern und Fehlern

- Triple A + A
- Hinfallen, aufstehen, Krone richten und weitergehen

Umgang mit Druck, Stress & Co.

- Tools aus dem Stressmanagement der Spitzensportler
- Auszeiten, Pausen

Umfeldmanagement, Beziehungsmanagement

- Förderer, Herausforderer
- Vorbilder
- Netzwerk als Erfolgsmotor

Anmeldung unter
service@forum-institut.de oder
Fax +49 6221 500-555

Anmeldeformular

Ja, ich nehme teil am Praxisseminar

- Tagungs-Nr. 17 11 677
15. - 16. November 2017 in Heidelberg
- Tagungs-Nr. 18 04 677
16. - 17. April 2018 in München

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

So melden Sie sich an

Anmelde-Hotline: +49 6221 500-500

Termin/Veranstaltungsort:

15.-16. November 2017 in Heidelberg
1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr
Chester Convention Center Heidelberg
Bonhoefferstr. 12 · 69123 Heidelberg
Tel. +49 6221 9983-700 · Fax +49 6221 9983-704

16.-17. April 2018 in München

1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr
Rilano Hotel München
Domagkstr. 26 · 80807 München
Tel. +49 89 36 001-0 · Fax +49 89 36 001-9217

Gebühr:

€ 1.590,00 (+ gesetzl. MwSt.) inkl. hochwertiger
Dokumentation (auch zum Download), Zertifikat,
Arbeitsessen, Erfrischungen und Kaffeepausen.

Zimmerreservierung:

Für FORUM-Teilnehmer steht ein begrenztes Zimmer-
kontingent zu Vorzugskonditionen zur Verfügung.
Bitte beachten Sie, dass das Kontingent automatisch
4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn verfällt. Bitte
nehmen Sie die Reservierung direkt im Hotel unter
Berufung auf das FORUM-Kontingent vor.

Rückfragen und Information



Für Ihre Fragen zum Praxisseminar
und zu unserem gesamten
Programm stehe ich Ihnen gerne
zur Verfügung.

Sina Zeiß

Konferenzmanagerin
Tel. +49 6221 500-570
s.zeiss@forum-institut.de

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen
(Stand: 01.01.2016), die wir auf Wunsch jederzeit
übersenden und die im Internet unter
www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.