

## Ablauf

### 1. WORKSHOPTAG, 18.10.2018

- 8.30–9.00 Uhr Eintreffen der Teilnehmer/innen
- 9.00–9.15 Uhr **Begrüßung:**  
Dr. Sylvia Neu,  
Geschäftsführerin BdW gGmbH
- 9.15–12.30 Uhr **Workshop I**  
**Frauenpower.Gelassen.Souverän.**  
**Erfolgsstraining für Frauen**  
Trainerin: Antje Heimsoeth
- 12.30–13.15 Uhr **Mittagessen**  
Zeit zum Networking etc.
- 13.15–15.00 Uhr **Fortführung des Workshops**
- 15.00–15.30 Uhr **Kaffeepause**
- 15.30–17.00 Uhr **Blitzentspannung**  
**Mit Leichtigkeit den Herausforderungen**  
**des Alltags begegnen**  
Trainer: Josef Weigel
- ab 18.30 Uhr **Workshop II**  
**Business-Knigge im 21. Jahrhundert**  
**Souverän durch den Geschäftsalltag**  
inkl. eines moderierten Geschäftsessens  
Moderation: Birte Steinkamp

### 2. WORKSHOPTAG, 19.10.2018

- 9.00–13.00 Uhr **Workshop II (Fortführung)**  
**Business-Knigge im 21. Jahrhundert**  
Souverän durch den Geschäftsalltag  
Trainerin: Birte Steinkamp
- 9.00–13.00 Uhr **Workshop III**  
**„Ja, ich kann“**  
**Reden vor Kollegen ohne Lampenfieber**  
Trainerin: Sandra Kloß-Selim
- 10.30–10.50 Uhr **Kaffeepause**
- 13.15 Uhr **Mittagspause**  
Zeit für Networking etc.
- Zertifikatsübergabe** und Abreise

## Informationen

### TERMINE

1. Workshoptag: 18.10.2018, 9.00–21.00 Uhr  
2. Workshoptag: 19.10.2018, 9.00–14.00 Uhr

### WORKSHOPGEBÜHREN

**Zwei-Tages-Workshop 18.–19.10.2018: 498,00 €**  
zzgl. 199,00 € Tagungspauschale (inkl. einer Übernachtung)  
oder zzgl. 130,00 € Tagungspauschale (ohne Übernachtung)

### TAGUNGORT

Tagungshotel der Wirtschaft Schloss Hasenwinkel  
Am Schlosspark 2 · 19417 Hasenwinkel

### ANREISE UND KONTAKT



Ihre Fragen beantworten wir gern.  
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.



**Bildungswerk der Wirtschaft gGmbH**  
Am Schlosspark 4 · 19417 Hasenwinkel

Simone Ebert · Telefon (03847) 66333 · Fax (03847) 66316  
s.ebert@bildungswerk-wirtschaft.de

**23. Hasenwinkler Office Tagung**

## WORKSHOP I

### Frauenpower.Gelassen.Souverän. Erfolgstraining für Frauen

Viele Frauen sagen über sich selbst, dass sie wenig Selbstvertrauen haben. Das steht ihnen auch beruflich im Weg. Tina Müller, Geschäftsführerin der Parfümeriekette Douglas, sagte auf der Female Leadership Conference f.CON 2018: „Wir Frauen fragen uns noch zu häufig: Sind wir schon so weit?“ Männer hingegen sprächen selbstverständlich über ihre Erfolge – „unterschwellig, direkt und permanent.“ Auch Sheryl Sandberg, Geschäftsführerin von Facebook, sagt: „Zu seinem Erfolg zu stehen ist der Schlüssel zu weiterem Erfolg. Das berufliche Vorankommen hängt von dem Glauben ab, dass ein Angestellter zu guten Ergebnissen beiträgt.“ Mit anderen Worten: Wer soll an uns glauben, wenn wir selbst nicht richtig an uns glauben? Wer soll uns sehen, wenn wir uns lieber verstecken? Was sollen andere in uns erkennen, was wir selbst nicht wahrnehmen? Im Workshop befasst sich Frau Heimsoeth mit den Eigenschaften erfolgreicher Frauen.

#### INHALTE

- Weibliche Stolperfallen wie Selbst-Sabotage und mangelndes Selbstvertrauen
- Selbstwert; unnötige Hindernisse wie Neid, Vergleichen oder Vorverurteilungen
- Denk- und Verhaltensmuster für emotionale und mentale Stärke
- Wechselwirkungen zwischen Denken und Handeln
- Persönliche Zielsetzung und Vision
- Wirkung des Umfelds
- Selbstreflexion und Wege in die Souveränität
- Eigenschaften erfolgreicher Frauen

#### TERMIN

**1. Workshoptag: 18.10.2018**

#### TRAINERIN

##### Antje Heimsoeth

Sie begann ihre berufliche Laufbahn als Geodätin. Heute gehört Sie als Unternehmerin und Experte für Mentale Stärke und Motivation sowie achtfache Buchautorin zu den bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum. Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und Top 100 Erfolgstrainer ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS). Sie ist für viele Frauen ein Vorbild, begeistert durch ihre Anschaulichkeit und Praxisnähe und scheut sich nicht, auch mal den „Finger in die Wunde“ zu legen.



## WORKSHOP II

### Business-Knigge im 21. Jahrhundert Souverän durch den Geschäftsalltag

Das Respekt und Höflichkeit im Miteinander unabdingbar sind, ist jedem einigermaßen gut erzogenen Menschen bewusst. Doch welche Regeln gilt es im Business zusätzlich zu beachten, um sowohl sich selbst als auch ein Unternehmen angemessen zu repräsentieren? Der Umgang mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden wird oft zum Balanceakt des guten Tons. Machen Sie auch zu Tisch Schluss mit der Unsicherheit auf dem beruflichen Parkett: Die Dos und Don'ts für Geschäftsessen liefert die Referentin am Vorabend beim gemeinsamen Knigge-Dinner.

#### INHALTE

- Eindruck und Auftritt: Selbstpräsentation und die eigene Wirkung
- Markenbotschafter sein: Repräsentation des Unternehmens in der Freizeit und auf Messen
- Hierarchien: Mann vs. Frau, Chef vs. Azubi, privat vs. geschäftlich
- Dresscode: Was darf man im Business, was sind typische No gos?
- Smalltalk: Gruß und Begrüßung, Tabu- und Pflichtthemen, Gesprächsführung
- Digital höflich: Social media und Smartphone
- Vorbild sein: Kollegen und Teams führen
- Tischsitten: Guten Appetit – Dos und Don'ts zu Tisch.

#### TERMIN

**2. Workshoptag: 19.10.2018**

#### TRAINER

##### Birte Steinkamp

Als IHK-zertifizierte Trainerin für Business-Etikette und Vorstandsmitglied der Deutsche-Knigge-Gesellschaft e.V. ist sie Experte auf ihrem Gebiet. Ihre praxisnahen und lebendigen Trainings liefern den Steigbügel für Ihren nächsten Schritt auf der Karriereleiter. Den Kern der Business-Etikette formuliert sie so: „Wie korrekt Sie Hummer essen? Zweitrangig! Sprechen wir über die wirklich wichtigen Dinge im Business: Wie wirke ich? Was sage ich? Wen sieze ich? Was ziehe ich an?“



## WORKSHOP III

### „Ja, ich kann“ Reden vor Kollegen ohne Lampenfieber

Nennen wir das Ding beim Namen: Lampenfieber ist Stress! Die Nervosität vor einem öffentlichen Auftritt kann einen ganz schön fertig machen. Wenn Ihnen das auch so geht, sind Sie jedoch nicht allein damit: die erhöhte Nervosität vor dem Sprechen vor Zuhörern kennen laut verschiedener Umfragen zwischen 70–90 % aller Personen. Unsere normale Reaktion auf Stress können wir grob in 2 Kategorien einteilen: Kampf oder Flucht. Für das Sprechen vor Publikum sind diese Verhaltensweisen leider ungünstig. Die Trainerin zeigt Ihnen 10 Strategien, wie Sie in Zukunft sicherer, präsent und wirkungsvoll bei Ihren Reden, Vorträgen und Präsentationen auftreten können. Jeder Ansatz, einzeln angewandt, führt zu einer deutlichen Reduktion des Lampenfiebers. Manche Strategien drehen sich um das, was Sie in der Vorbereitung konkret tun können. Andere, wie Sie dem Lampenfieber mental begegnen können.

#### INHALTE

- Gute Vorbereitung ist der Schlüssel
- Fertigen Sie sich ein klares Stichwortkonzept an
- Gönnen Sie sich eine Probe im sicheren Rahmen
- Suchen Sie sich eine vertraute Person als Testpublikum
- Akzeptieren Sie, das Lampenfieber dazu gehört
- Werden Sie zur Beobachterin des Lampenfiebers- und Atmen
- Vergegenwärtigen Sie sich nochmals, wofür Sie antreten
- Auftreten, Ankommen, Ausatmen, Anfangen
- Bauen Sie bewusst Blickkontakt auf!
- Vertrauen Sie auf den Gewöhnungseffekt

#### TERMIN

**2. Workshoptag: 19.10.2018**

#### TRAINERIN

##### Sandra Kloß-Selim

In den vergangenen 20 Jahren sammelte sie viele Erfahrungen in der Tourismusbranche an Land und auf See – mit Menschen, deren Denkweise und dem WARUM? Ob als Reiseleiterin für Thomas Cook, als Trainerin zu den Themen Verkauf und Entwicklung von jungen Führungskräften an Bord der Kreuzfahrtschiffe oder in der strategischen Personalarbeit – Authentizität, Kommunikation auf Augenhöhe, Humor und Empathie sind ihre Werte in der Arbeit! Sie ist Mentorin für „Ab in die Wirtschaft 2018“ und Initiatorin von „Mompreneurs“ im Grossraum Rostock.

