

## Mental fit für den digitalen Wandel – erfolgreich durchstarten!



Der Begriff des digitalen Wandels ist täglich in aller Munde und betrifft ausnahmslos alle Lebensbereiche; das Berufsleben ebenso wie das Familien- und Privatleben.

Doch was ist Digitalisierung eigentlich genau? Was bedeutet sie konkret für mich? Welche Chancen und Risiken sehe ich darin? Was brauche ich um die Veränderungen in Beruf und Alltag gut mitgehen zu können? Was bringe ich an persönlichen Stärken dafür mit? Nutzen Sie die Möglichkeit sich aktiv mit dem Thema Digitalisierung auseinanderzusetzen, sich Ihrer Ressourcen bewusst zu werden und staunen Sie, was Sie in der digitalen Welt schon alles erfolgreich gemeistert haben.

Nach diesem Workshop sind Sie gewappnet, um die Gestaltung Ihrer digitalen Zukunft selbst in die Hand zu nehmen, ihren ganz persönlichen Weg zu finden und den damit einhergehenden Veränderungen gelassener entgegenzusehen.

### Ziel: Erfolgreicher Umgang mit der digitalen Zukunft

#### Inhalte:

- Digitalisierung – Begriffsklärung und Auswirkungen auf das individuelle Arbeitsumfeld und Privatleben
- Chancen und Risiken der Digitalisierung
- So tickt mein Gehirn – mentales Stressmanagement und gehirngerechter Umgang mit der Medienvielfalt aus Sicht von Hirnforschung und Neurowissenschaften
- Das bringe ich mit – persönliche Stärken und Gestaltungsmöglichkeiten bewusst machen

**Termin: Fr, 26. Juni 2020, 10–17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, GENO-Haus

#### Seminargebühr

195 € für Privatzahlende

245 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige

inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

**Trainerin:** Vera Thumsch, Expertin für Gehirn- und Gedächtnistraining, Trainerin der FrauenKolleg GmbH

## GUT GEHEN

**Authentisch auftreten, gesund und nachhaltig unterwegs sein**



Im Zuge der Klimadebatten erfährt das Gehen wieder mehr an Bedeutung. Nichts ist so nachhaltig wie die Fortbewegung zu Fuß. Gehen ist die Grundbewegung des Menschen und der Grundstein für ein hohes Maß an Gesundheit, Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit, sowie Freude und Motivation.

Vor allem: Wer gut geht, der oder dem geht es gut.

GUT GEHEN ist ein ganzheitliches Körpertraining analog der Feldenkrais-Methode, um aus der täglichen Fortbewegung mehr Potenzial zu schöpfen, denn Gehen ist ein komplexer, ganzkörperlicher Vorgang. Mit gezielter Anleitung und konkreten Übungen lernen die Teilnehmer\*innen die körpereigenen Achsen in den Gehvorgang zu integrieren, um aus der Körpermitte bewegter zu gehen und sich selbst bewusst zu sein. Dadurch wird das Gehen im Alltag und Beruf leichter und entspannter.

### Ziel: Körpersprache verbessern, sicher und authentisch auftreten und die Fitness unterwegs steigern.

#### Inhalte:

- Wahrnehmung des eigenen Gehens
- Definition Gehen und GUT GEHEN
- Grundimpuls GUT GEHEN
- Körpermitte ausloten
- Wunderwerk Fuß
- Schritte
- Schuhe bewegen nicht nur Frauenherzen
- Wege entdecken

**Termin: Sa, 10. Oktober 2020, 10–17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, ecos Office Center

#### Seminargebühr

195 € für Privatzahlende

245 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige

inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

**Trainerin:** Elke Schmid, freie Regisseurin, Trainerin für GUTES GEHEN, Trainerin der FrauenKolleg GmbH

**Alles im Kopf - mit Konzentrations- und Gedächtnistechniken immer einen Schritt voraus!**



Wünschen Sie sich auch manchmal einen „Turbolader für's Gehirn“? Gerade, wenn es mal wieder besonders stressig ist, alle gleichzeitig etwas von Ihnen wollen und Sie in der täglichen Informationsflut zu versinken drohen?

In einem ausgewogenen Mix aus aktuellen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und zahlreichen mentalen Aktivierungsübungen bekommen Sie praxisorientierte Ideen und Methoden zur Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Auffassungsgabe und Informationsverarbeitung an die Hand. So bauen Sie diese – in unserer digitalen Arbeitswelt unverzichtbaren – Schlüsselkompetenzen weiter aus. Abgerundet wird die Veranstaltung durch ausgewählte, praxisorientierte und sofort einsetzbare Gedächtnistechniken, z.B. um Namen besser zu behalten oder Zahlen/Daten/Fakten langfristig im Gedächtnis zu verankern. Staunen Sie, was in Ihnen steckt und was Sie sich in kurzer Zeit alles merken können!

### Ziel: Steigerung des Konzentrationsvermögens, der Denkschnelligkeit und Merkfähigkeit

#### Inhalte:

- Konzentration auf Knopfdruck
- Denken ist Rhythmus – gehirngerechtes Arbeiten
- Mentales Stressmanagement – Kühlen Kopf bewahren
- Gehirngerechter Umgang mit der Medienvielfalt
- Einführung in die Welt der Gedächtnistechniken
- Erlernen alltagstauglicher Gedächtnistechniken
- Präsentieren ohne Spickzettel mit der Briefkastentechnik
- Brainwalking – mentale Aktivierung in Bewegung

**Termin: Sa, 21. Nov. 2020, 10–17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, ecos Office Center

#### Seminargebühr

195 € für Privatzahlende

245 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige

inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

**Trainerin:** Vera Thumsch, Expertin für Gehirn- und Gedächtnistraining, Trainerin der FrauenKolleg GmbH

# Seminarprogramm 2020

Für alle  
Interessierte



## Digitaler Wandel

## Gut gehen

## Mentale Aktivierung

### FRAUENKOLLEG GmbH Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart  
 Telefon: 0711 / 778 70 44 – Fax: 0711 / 778 70 50  
[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de) - [www.frauenkolleg.de](http://www.frauenkolleg.de)

#### Wer sind wir?

Die FRAUENKOLLEG GmbH ist seit 1987 Seminaranbieterin für berufliche und persönliche Weiterbildung, insbesondere für Frauen und frauenrelevante Themen. Wir arbeiten für Verwaltungen, Non-Profit-Organisationen, Frauenverbände, andere Weiterbildungseinrichtungen und auch für die Industrie und Forschungsinstitute.

**Unser Team:** Carolin Fey, die geschäftsführende Gesellschafterin, die Büroorganisatorinnen Corinna Fey, Gabi Fernsel und Sybille Koschera sowie über 30 Trainer\*innen und Berater\*innen mit verschiedenen Arbeitsschwerpunkten und Themen.

#### Was machen wir?

##### Unser Angebot:

- Seminare **speziell für Frauen**
- und ein **für alle offenes** Seminarprogramm, auch in Kooperation mit dem Odenwald-Institut und weiteren Weiterbildungseinrichtungen
- **Gender-Seminar mit doppelter Leitung (Trainerin/Trainer)**
- **Inhouse-Seminare**
- Trainings, Workshops, Moderationen, Prozessbegleitungen, Supervisionen, Beratungen für Einzelpersonen, Teamcoachings und Organisationsentwicklungen

Wir machen Ihnen gerne ein **individuelles Angebot** und konzipieren mit Ihnen **Trainingseinheiten** und **Trainingsreihen**

#### Unsere Themen sind:

Rhetorik, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung, Mitarbeiter\*innen-Motivation, Durchsetzungstraining, Gesprächsführung, Freies Reden, Klartext reden für Frauen, Selbstmotivation, Mentaltraining, Mentale Aktivierung und Gedächtnistraining, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching, Burn-Out-Prophylaxe, Resilienz-Training, Anti-Lampenfieber-Training, Traumabehandlung, Leistungssteigerung, Teamentwicklung, Umgang mit Mobbing und Führungstrainings, Mental fit für den digitalen Wandel.

#### Teilnahmebedingungen:

Bei Seminaren, die direkt von der **FRAUENKOLLEG GmbH** veranstaltet werden, erhalten Sie nach schriftlicher Anmeldung von uns die Anmeldeunterlagen. Teilweise kooperieren wir mit dem Odenwald-Institut. Bei den stattfindenden Seminaren in Wald-Michelbach erhalten Sie die Anmeldeunterlagen direkt von dort.

Wenn Sie Ihre Teilnahme wieder absagen müssen, können Sie gerne eine Ersatzteilnehmer\*in stellen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt (ab 4 Wochen vor Seminarbeginn) müssen wir die Seminargebühr einbehalten, da auch wir Stornofristen gegenüber den Trainer\*innen und Bildungshäusern einhalten müssen. Wenn möglich, bieten wir Ihnen dann gerne ein Ersatzseminar an.

### Verbindliche Anmeldung:

Firma:.....

Name:.....

Adresse:.....

Telefon (tags/abends) .....

E-Mail:.....

**SEMINAR**.....

am:.....

Datum/Unterschrift: .....

.....  
 Mit den Teilnahmebedingungen der Frauenkolleg GmbH sind wir/bin ich einverstanden

**FrauenKolleg GmbH**  
 Berufliche und  
 persönliche Weiterbildung  
 Kleine Falterstr. 26

70597 Stuttgart

**Haben Sie Fragen?** Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder besuchen Sie unsere Homepage! **Tel.: 0711 – 778 70 44**  
[info@frauenkolleg.de](mailto:info@frauenkolleg.de) **www.frauenkolleg.de**

**Bankverbindung:** Commerzbank Stuttgart  
 IBAN DE18 6008 0000 0153 4075 00  
 BIC DRESDEFF600