

**Fit@Work**

**Gelassenheit, Freiräume und Vitalität  
für Frauen**



Arbeitsverdichtung, Termin- und Leistungsdruck, Digitalisierung, Ressourcenmangel – unsere heutige Arbeitswelt ist für viele Menschen belastend geworden – mit weitreichenden Folgen:

Stress am Arbeitsplatz gefährdet die Gesundheit.

In diesem Seminar werden die persönlichen Gesundheitskompetenzen der Teilnehmenden in ihrem Arbeitsalltag gefördert. Das Training ist als Selbsterfahrungs- und Motivationstraining aufgebaut.

Ihre Mitarbeiter/innen bekommen die Möglichkeit, sich ihr persönliches Stress- und Selbstmanagement in einem individuellen „Health Competence Programm“ zu erarbeiten und nachhaltig in ihrem Alltag zu verankern.

**Ziel: Ressourcenstärkung und Wohlbefinden  
Erweiterung von Denk- und Handlungsspielräumen**

**Modul 1: Instrumentelle Stresskompetenz –  
Anforderungen aktiv begegnen**

**Modul 2: Mentale Stresskompetenz –  
Förderliche Gedanken entwickeln**

**Modul 3: Regenerative Stresskompetenz –  
Ausgleich schaffen**

**Termin: Mi–Do, 7.–8. Juli 2021,  
jeweils von 10 – 17 Uhr**

**Ort:** Stuttgart, GENO-Haus

ggf. auch  
online

**Seminargebühr:**

360 € ermäßigter Preis für Privatzahlende

460 € für Firmen, Einrichtungen und Selbständige

inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/V

**Trainerin:** Andrea Rosa Simma, Kulturwissenschaftlerin M.A., Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Systemische Coachin (DGSF), Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH

**Resilienz-Training**

**Die psychische Widerstandsfähigkeit  
stärken**



Wie gelingt es mit Druck, Stress, Konflikten und Niederlagen so umzugehen, dass Sie gestärkt aus diesen Situationen hervorgehen?

Sie können Erschöpfung und Burn Out vorbeugen, indem Sie gezielt Ihre psychische Widerstandsfähigkeit – kurz: Resilienz – stärken. Es geht darum, Situationen klar und realistisch einzuschätzen, logische Konsequenzen daraus abzuleiten und das Verhalten proaktiv, also bewusst und initiativ darauf abzustimmen. Die Kriterien resilienten Verhaltens führen Sie gesundheitsfördernd durch diesen Prozess.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch resilientes Verhalten Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und psychisch stabil bleiben. Der konstruktive Umgang mit Druck, Stress, Konflikten und Niederlagen, lässt Sie neue Kraft schöpfen und erweitert Ihr Handlungsrepertoire.

**Ziel: Psychische Widerstandsfähigkeit stärken und  
Leistungsfähigkeit erhalten.**

**Inhalte:**

- Das Resilienz-Konzept und seine Bestandteile
- Wie tief sind meine Wurzeln oder was gibt Stabilität?
- Wie wähle ich aktiv meine innere Einstellung?
- Was macht mein Selbstbewusstsein aus?
- Komfortzone versus persönliche Weiterentwicklung?
- Was gibt meiner Arbeit Sinn?
- Wo finde ich meine Kraft-Tankstelle?
- Wie erkenne ich meinen Handlungsspielraum und stimme meine Aktivitäten darauf ab?
- Aufarbeitung Ihrer Beispiele anhand des Resilienz-Konzeptes und Ansätzen der kollegialen Beratung

**2-Tages-Inhouse-Training**

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Daniela Kocher, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Kriminologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Coachin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH, oder N.N.

**Positive Selbstmotivation**

**Mit Energie & Freude  
Herausforderungen meistern**



Motiviert geht alles leichter, wir sind effektiver, fokussierter und gleichzeitig gelassener. Wir haben gute Laune und stecken andere damit an. Trotzdem fällt es uns manchmal nicht leicht, uns aufzuraffen, empfinden manches als schwierig, langwierig oder unvereinbar. Doch wem es gelingt, vor allem das Positive – auch in schwierigen Situationen – zu sehen, wer in der Lage ist, statt Tunnelblick die Vogelperspektive einzunehmen, wer sich selbst und andere positiv motivieren kann, wird mit voller Energie, kreativen Lösungen, viel mehr Leistungsfähigkeit und Freude belohnt. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Impulse, Ideen und Beispiele für ein energiegeladenes Stimmungsmanagement und für ihre Positive Selbstmotivation.

**Ziel: Mehr Lebens- und Arbeitsfreude gewinnen.**

**Inhalte:**

- Positives Stimmungsmanagement: Neueste Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Wechselwirkung von Körper und Psyche
- ABC der Selbstmotivation: Was uns wirklich anspricht!
- Welcher Motivationstyp sind Sie?
- Tunnelblick oder Vogelperspektive: Sie entscheiden!
- Die FISH!-Philosophie: Vier Geheimfaktoren für gelingende Selbstmotivation
- Reflexion: Ressourcencheck, bewährte Motivationsstrategien und Stärkenstärkung
- Förderliche Gedanken entwickeln für ein positives Selbstmanagement
- Ziele statt Aufgaben: SMART motiviert Ziele setzen
- 1-3-Minuten-Stärkungsübungen für mehr Motivation
- Entwickeln eines individ. Selbstmotivationsprogramm

**1-Tages-Inhouse-Training**

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Andrea Rosa Simma, Kulturwissenschaftlerin M.A., Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Systemische Coachin (DGSF), Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH



### Anmeldungen zu den Seminaren

bitte per E-Mail mit Angabe von Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Adresse an:  
**info@frauenkolleg.de**

Alle Seminare sind auch als Inhouse-Training buchbar!

### Haben Sie weitere Fragen?

Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder besuchen Sie unsere Homepage.

### FrauenKolleg GmbH

#### Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 / 778 70 44

Fax: 0711 / 778 70 50

info@frauenkolleg.de

**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.

# Seminare 2021 Gesundheit & Stressmanagement



*Fit@work für Frauen*

**Resilienz**

**Positive Selbstmotivation**