

### 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-Seminare 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 2022 Gesundheit & Stressmanagement



Online:  
Gesundheitscafé

The inner game –  
Dreh`das Spiel in einem Moment

## Online: Gesundheitscafé

### Verschiedene Workshops zu Gesundheitsthemen



Herzlich willkommen im Gesundheitscafé! Frau Simma arbeitet seit vielen Jahren im Gesundheitsbereich als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, systemische Coachin, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, sowie Seminarleiterin für Stressbewältigung, Selbstmotivation und Resilienz.

Wir stellen Ihnen hier die ersten 3 Workshops für Ernährung, Entspannung und Bewegung vor. Sie erhalten theoretische Grundlagen, gemeinsames Ausprobieren und Raum für individuelle Fragen.

**Ziel: Gesund sein und gesund bleiben!**

#### 1. Workshop: Ernährung

**Termin: 16. Februar 2022**  
**Mittwoch von 11-12 Uhr mit Zoom**

Dieser Workshop vermittelt Ihnen das Neueste über stoffwechselfgerechte Ernährung, Darmgesundheit zur Immunsystemstärkung und Gewichtsregulierung. Sie entdecken die Fähigkeit, Ihren Ernährungsalltag verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten und erlernen die wohltuende Bauchselbstmassage.

#### 2. Workshop: Entspannung

**Termin: 16. März 2022**  
**Mittwoch von 11-12 Uhr mit Zoom**

Dieser Workshop vermittelt Ihnen ein erfolgreiches Energiemanagement mit Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung. Vermittelt werden in Theorie und Praxis alltagstaugliche Übungen zur sofortigen Umsetzung: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Entspannungsübungen für die 3-Minuten-Pause, Embodimentübungen zur Stärkung der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche nach neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

#### 3. Workshop: Bewegung

**Termin: 14. April 2022**  
**Donnerstag von 11-12 Uhr mit Zoom**

Dieser Workshop vermittelt Ihnen ein erfolgreiches Energiemanagement mit Bewegung zur Stressbewältigung. Vermittelt werden in Theorie und Praxis alltagstaugliche Übungen zur sofortigen Umsetzung: Bewegungsübungen für die 3-Minuten-Pause: Entlastung von Rückenbeschwerden, Nackenverspannungen und Augenermüdungen am PC.

**Seminargebühren:**  
45 Euro bei Einzelbuchung  
120 Euro bei Komplettbuchung

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

## Online: The inner game – Dreh´das Spiel in einem Moment Durch Mikro-Pausen mit Bewusstheit entscheidende Situationen meistern



Wenn´s eng wird, spannend, Druck gibt, unübersichtlich, stressig, agieren wir unmittelbar aus dem ersten Impuls heraus. Wir greifen wie automatisch auf best eingespielte Muster und Gewohnheiten zurück, sind in dem Moment affekt-gesteuert und nicht überlegt. In diesem Seminar nehmen wir unter die Lupe, was genau hier passiert. „The inner game“ bezieht sich auf Beobachtungen von W. T. Gallwey, der Tennisprofis trainiert hat. Er hat festgestellt, dass sich die meisten Menschen, wenn´s brenzlig wird durch selbstkritische Gedanken oder innere Dialoge ausbremsen. Wenn es jedoch gelingt, innezuhalten und stattdessen einen förderlichen, kurzen Wahrnehmungs- und Reflektionsprozess als hilfreiches Muster „einzuspielen“, ist es möglich, Bewusstheit in solche Momente zu bekommen und die nützlichste und wirkungsvollste Handlungsmöglichkeit zu wählen.

**Ziel: Mikro-Pausen kennenlernen, mental trainieren und für gewünschte (Re-) Aktionsmuster nutzen.**

#### Inhalte:

- The inner game – typische innere Reaktionsmuster unter der Lupe
- Hilfreiche Reaktionsmuster
- Die Kunst der Mikro-Pause, um hilfreiche Reaktionsmuster nutzen zu können
- Praktische Übung, mentales Training

**Termin: Donnerstag, 1. Dezember 2022, 14–16.30 Uhr**  
**Online**

**Seminargebühr:**  
90 €

**Trainerin:** Susanne Schnalzer, Coach, Beraterin, Trainerin, Diplom Pädagogin, Trainerin der FRAUENKOLLEG GmbH