

Vorwärts heißt zurück zu mir

Dem Druck und Stress den Rücken kehren, um gestärkt in den Alltag zu gehen

Die Lebensmitte ist häufig eine Umbruchzeit, in der sich Frauen neu orientieren. Sie wollen ihre Lebenssituation frisch in den Blick nehmen, nicht passiv auf die nächsten Meilensteine warten, sondern diese aktiv gestalten. Bisher haben sie sich vielfach zurückgenommen, um die Anforderungen des Alltags zu bestehen und den Erwartungen anderer entgegenzukommen. Nun wollen sie das Spotlight auf sich selbst richten. Doch wie kann man sich stärker in den Mittelpunkt stellen, ohne dabei in die Konfrontation gehen zu müssen und ständig auf Widerstand zu stoßen?

In diesem Workshop gibt Diplom-Psychologin Tanja Köhler erfrischende und kompetente Hilfestellung, um auf diese Frage eine individuelle Antwort zu finden.



IHR NUTZEN

In diesem Seminar lernen Sie,

- was es für eine ehrliche, persönliche Standortbestimmung braucht und wie diese funktioniert.
- wie Zielbilder entworfen werden und wie sie eine magische Anziehungskraft entwickeln.
- welche Ressourcen es für einen zufriedenstellenden Alltag braucht und wie diese gepflegt bzw. aufgebaut werden können
- welchen Einfluss auch alte familiäre Hintergründe haben und wie man diese in positive Bahnen lenken kann.

IHR PROGRAMM

- **Persönliche Standortbestimmung**
- **Wirkungsvolle systemische Fragetechniken**
- **Zielbilder attraktiv gestalten**
- **Innerlich aufräumen, um äußerlich für Klarheit sorgen zu können**
- **Energiemodell: Bekannte und zusätzliche Ressourcen erkennen, benennen und entwickeln**
- **Das persönliche Umfeld: Benennen, Dynamiken erkennen und damit gekonnt umgehen**
- **Welcher Entscheidungstyp bin ich und wie kann ich besser entscheiden?**
- **Erarbeitung eines persönlichen Umsetzungsplanes: Rückwärts planen, vorwärts leben.**
- **Der Kurs zum Buch „Vorwärts heißt zurück zu mir“**

IHRE DOZENTIN

Tanja Köhler
Dipl.-Psychologin & Kauffrau
Systemische Beraterin und
Spiegel-Bestseller-Autorin



Ihr persönliches Extra:
1 Buch: Vorwärts heißt zurück zu mir
mit persönlicher Signatur der Autorin

ZIELGRUPPE

Weibliche Beschäftigte, die gestärkt und klarer den Arbeitsalltag begehen möchten



Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

Termin: 19.-20.09.2024 im BEW-Duisburg

9:00 bis 17:00 Uhr

Internet

www.bew.de/mb514

ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

FREIWILLIGER TREIBHAUSGAS-AUSGLEICH

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements zahlen wir auch für diese Veranstaltung einen Treibhausgas-Ausgleich. Weitere Informationen unter www.bew.de/nachhaltigkeit.

ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungsunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf www.bew.de/agb.

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um unsere Kunden in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail und Post über Weiterbildungsangebote des BEW zu informieren, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter www.bew.de/datenschutz. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an kundenbetreuung@bew.de oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

ANSCHRIFT BEW DUISBURG

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH
Dr.-Detlev-Karsten-Rohwedder-Str. 70
47228 Duisburg

> Telefax für die Anmeldung: 02065-770-117
> Online-Anmeldung: www.bew.de/anmeldung

ANSPRECHPARTNER

Inhaltliche Fragen

Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Organisation

Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Adressänderungen

Marianne Busse, 0201-8406-873, busse@bew.de

ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

Vorwärts heißt zurück zu mir

TERMIN

19.-20.09.2024 BEW-Duisburg MB514D2409

TEILNAHMEPREISE

PRÄSENZ

Regulär* 1.090,-
 Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)* 1.050,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr
→ Mitgliedsnummer: _____

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel**

Nachname, Vorname**

Geburtsdatum**

(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma**

Anschrift**

Teilnehmer E-Mail**

Telefon**

OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

** Pflichtfeld

ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

Anreise am Vortag, nach 19:00 Uhr
 ___ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück* 88,00
 ___ x Abendessen* 15,00

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Ort, Datum

Unterschrift