

GESUNDES FÜHREN – RESSOURCENORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT

Führungskräfte sind besonders häufig von Stress betroffen. Sie müssen ständig Unternehmensziele, eigene Ansprüche und Mitarbeiterbedürfnisse miteinander vereinbaren. Zu viel Stress kann körperlich und seelisch schaden und auf Dauer zu Depressionen oder Burnout führen. Doch was braucht es, um die eigene Resilienz zu stärken, nachhaltig aus den ewig gleichen Stressmustern auszubrechen und sich und andere Gesund zu führen? Eine Antwort darauf gibt das **ressourcenorientierte Selbstmanagement-Training** der KWB.

DIE METHODE

Da das Stressumfeld häufig nur marginal beeinflussbar ist, sensibilisiert dieses Training Führungskräfte für eigene Stressmomente und Verhaltensmuster in stressbelasteten Arbeitssituationen. Das Training baut auf dem **Züricher Ressourcen Modell (ZRM)** auf, das die **Psychologin Maja Storch** und der **Sozialwissenschaftler Frank Krause** in den 1990er Jahren entwickelten. Statt neue Zeitmanagementstrategien zu erlernen, stehen bei dieser Methode die individuellen Ressourcen, deren Bewusstmachung und Weiterentwicklung im Fokus. So gelingt es, bestehende innere Belastungsroutinen zu durchbrechen, die Kontrolle über das eigene Handeln zu gewinnen und eigene Bedürfnisse als wichtige Kraftzentrale zu erkennen. Ziel ist die individuelle Stärkung und Erweiterung der eigenen Widerstandskräfte und Gesundheit. Gerade in schwierigen und belastenden Situationen werden dadurch die individuellen Handlungsoptionen erweitert.

DIE TRAINERINNEN



Silke Potthast sammelte selbst zwölf Jahre Führungserfahrung in einem mittelständischen Unternehmen und bringt ihr umfassendes Know-how in den Bereichen Prozesssteuerung sowie Personal- und Projektentwicklung in ihre Arbeit ein. Ihre langjährige Erfahrung in Führungspositionen setzt sie in Kombination mit ihrer Ausbildung in systemischer Beratung seit 2011 als Business Coach und Trainerin ein.



Ragna Sekora, M. Sc. Wirtschafts- und Erziehungswissenschaften, arbeitet seit zehn Jahren als Projektmanagerin und Beraterin bei der KWB e. V. Sie ist Expertin in den Bereichen Work-Life-Balance, demografischer Wandel und Selbstmanagement. Weitere Schwerpunkte ihrer Beratungen und Seminare bilden u. a. die Begleitung von Orientierungsprozessen und Selbstmarketingstrategien.

VERANSTALTUNGSORT UND -ZEIT:



KWB Management GmbH | Haus der Wirtschaft | Kapstadtring 10 | 2. Stock | 22297 Hamburg



Mittwoch, 25. Oktober 2017, und Donnerstag, 26. Oktober 2017, plus einen Follow-up-Tag am Freitag, dem 26. Januar 2018, jeweils von 10:00 bis 18:00 Uhr (inklusive Pausenzeiten)

KOSTEN

1.398 € inkl. MwSt. (inkl. Getränke und Mittagsverpflegung)

ANMELDUNG UND KONTAKT

Die Plätze sind auf 12 Teilnehmende begrenzt. Weitergehende Informationen erhalten Sie vorab unter womenomics@kwb.de oder telefonisch unter 040 334241-418.

ANMELDUNG

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular unterschrieben per Post oder Fax (040 334241-299) an uns zurück.

I. ANGABEN ZUR PERSON

Name, Vorname

Straße, Hausnummer, PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefonnummer privat, Telefonnummer geschäftlich

E-Mail

Berufliche Tätigkeit, Unternehmen

II. BUCHUNG

TRAINING „Gesundes Führen – Ressourcenorientiertes Selbstmanagement“
Preis: 1.398 € (inkl. 19 Prozent MwSt.)

III. RECHNUNGSADRESSE

Name, Vorname/Name des Unternehmens

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

IV. ZAHLUNGSWEISE

Ich überweise die Gebühr nach Erhalt der Rechnung unter dem Stichwort: „Selbstmanagement/Name, Vorname“ auf das Konto der KWB Management GmbH, IBAN: DE83 2008 0000 0373 7317 00, BIC: DRESDEFF200, Commerzbank Hamburg.

Ich ermächtige die KWB Management GmbH, Haus der Wirtschaft, Kapstadtring 10, 22297 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE67ZZZ00000311006, die fällige Gebühr von meinem Konto einzuziehen. Meine Kontodaten lauten:

IBAN: _____

BIC: _____

Kreditinstitut: _____

Ort, Datum, Unterschrift

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

V. WIDERRUFSRECHT

Ich habe das Recht, meine Anmeldung innerhalb von zwei Wochen nach Unterzeichnung der Anmeldung ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs in Textform. Der Widerruf ist zu richten an die KWB Management GmbH, Haus der Wirtschaft, Kapstadtring 10, 22297 Hamburg, per Fax an 040 334241-299 oder per E-Mail an womeno-mics@kwb.de.

Die Allgemeinen Vertragsbedingungen der KWB Management GmbH habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

Ich erhalte nach Eingang und Bearbeitung meiner Anmeldung eine Anmeldebestätigung.

ALLGEMEINE VERTRAGSBEDINGUNGEN

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.

STORNIERUNG

Stornierungen haben stets schriftlich zu erfolgen. Bei einer Stornierung bis sechs Wochen vor dem Trainingstermin erstattet die KWB Management GmbH der Teilnehmerin/dem Teilnehmer die Teilnahmegebühr zu 100 Prozent, bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn zu 50 Prozent, bis zwei Wochen vorher zu 25 Prozent. Bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme (auch von einzelnen Veranstaltungstagen) wird das volle Veranstaltungsentgelt fällig.

Ein/-e geeignete/-r Ersatzteilnehmer/-in kann nur vor dem ersten Termin gestellt werden. Nach dem ersten Veranstaltungstag ist das nicht mehr möglich. Eine Rückerstattung bereits gezahlter Teilnahmegebühren ist nicht möglich.

RÜCKTRITT

Ist die ordentliche Durchführung der Veranstaltung aufgrund höherer Gewalt, Erkrankung einer Trainerin/eines Trainers oder aus anderen triftigen Gründen nicht möglich, behält sich die KWB Management GmbH vor, den Veranstaltungstermin abzusagen. Gleiches gilt bei Nichtzustandekommen der Mindestteilnehmerzahl.

Muss eine Veranstaltung vom Veranstalter storniert werden, so erhält die Teilnehmerin/der Teilnehmer Ersatztermine zur Auswahl. Alternativ erstattet die KWB Management GmbH die bereits gezahlte Teilnahmegebühr anteilig für diese Veranstaltung zurück.

Weitergehende Ansprüche wegen eines abgesagten Termins sind ausgeschlossen, insbesondere jede Art von Schadensersatz und/oder die Inanspruchnahme für etwaige Drittschäden.

HAFTUNG

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr, die Teilnehmerin haftet für von ihr verursachte Schäden.

Als Lieferantin einer Dienstleistung haftet die KWB Management GmbH im Rahmen der gesetzlichen Haftungspflicht für sonstige Schäden, im Höchstfall in Höhe der bereits gezahlten Teilnahmegebühren oder Honorare. Dies gilt auch für den Fall der kurzfristigen Absage eines vereinbarten Veranstaltungstermins, sofern diese auf Erkrankung einer Trainerin/eines Trainers oder eine Verhinderung der Veranstaltung durch höhere Gewalt zurückzuführen ist.

Die Haftung für höhere Gewalt, die Inanspruchnahme für etwaige Drittschäden und jede Art von Schadensersatz ist ausgeschlossen.