

## **MIT RESSOURCENORIENTIERTEM SELBSTMANAGEMENT AUS DER STRESSFALLE – EIN TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**

Was braucht es, um aus den ewig gleichen Stressmustern auszubrechen? Das Umfeld ändern? Mehr Bewusstsein über sich selbst erlangen? Eine neue Haltung einnehmen oder gar neuronale Neuverknüpfungen? Eine Antwort darauf gibt das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM).

Stress führt nach aktueller neuro-psychologischer Forschung zu Verhaltensformen, die durch Angriffs- bzw. Fluchttendenzen oder Resignation gekennzeichnet sind. Dies kann bei Dauerbelastung zu Krankheit, Depression oder Burnout führen. Betroffen sind häufig Führungskräfte, die die Ziele des Unternehmens mit den eigenen Ansprüchen und den Bedürfnissen ihrer Mitarbeiter/-innen vereinbaren wollen. Da das Umfeld häufig nur marginal beeinflussbar ist, ist es das Ziel des Trainings, die Führungskräfte für eigene Stressmomente und Verhaltensmuster zu sensibilisieren und durch die Aktivierung individueller Ressourcen „sich selbst bewusst“ und damit handlungsfähig zu bleiben.

Das Training baut auf dem ZRM auf, welches von den Schweizern Maja Storch und Frank Krause entwickelt wurde. Statt neue Zeitmanagementstrategien zu erlernen, stehen die individuellen Ressourcen, deren Bewusstmachung und Weiterentwicklung im Fokus. So gelingt es, bestehende Belastungsroutinen zu durchbrechen, wieder die Kontrolle über das eigene Handeln zu gewinnen und eigene Bedürfnisse als wichtige Kraftzentrale zu erkennen. Ziel ist die individuelle Stärkung und Erweiterung von Handlungsoptionen für schwierige und belastende Situationen.

### **Trainerinnen:**

Silke Potthast sammelte zwölf Jahre Führungserfahrung in einem mittelständischen Unternehmen. Als Bereichsleiterin war sie verantwortlich für die Prozesssteuerung sowie Personal- und Projektentwicklung. Ihre umfassende Führungserfahrung setzt sie in Kombination mit ihrer Ausbildung in systemischer Beratung seit 2011 als Business Coach, Trainerin und Prozessberaterin bei WOMENOMICS ein.

Ragna Sekora, M. Sc. Wirtschafts- und Erziehungswissenschaften, arbeitet seit 10 Jahren als Projektmanagerin und Beraterin bei der Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e. V. Dabei hat sie sich eine umfangreiche Expertise in den Bereichen Work-Life-Balance, demografischer Wandel und Selbstmanagement erworben. Schwerpunkte ihrer Beratung sind unter anderem die Begleitung von Orientierungsprozessen, das Thema Selbstmarketing sowie Selbstmanagement.

### **Kosten:**

Das Training mit drei Terminen bieten wir für 1.498 € an.

### **Veranstaltungsort und -zeit:**

Am Montag, dem 7. November 2016 von 10:00 bis 18:00 und am Dienstag, dem 8. November 2016 von 10:00 bis 18:00 Uhr plus einen Follow-Up-Tag am Freitag, dem 3. Februar 2017  
KWB Management GmbH | Haus der Wirtschaft | Kapstadtring 10 | 2. Stock | 22297 Hamburg

### **Anmeldung und Kontakt:**

Die Plätze sind auf 15 Teilnehmer/-innen begrenzt. Informationen zum Training und zur Anmeldung erhalten Sie unter [womenomics@kwb.de](mailto: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** „Mit ressourcenorientiertem Selbstmanagement aus der Stressfalle“

Preis: 1.498 € inklusive 19 Prozent MwSt.

### III. ZAHLUNGSWEISE

- Ich überweise die Gebühr nach Erhalt der Rechnung unter dem Stichwort: „WOMENOMICS/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 (Kto.-Nr.): \_\_\_\_\_

BIC (BLZ): \_\_\_\_\_

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.

### IV. 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, WOMENOMICS, Haus der Wirtschaft, Kapstadtring 10, 22297 Hamburg, per Fax an 040 334241-299 oder per E-Mail an [womenomics@kwb.de](mailto:womenomics@kwb.de).

Die Allgemeinen Vertragsbedingungen von WOMENOMICS 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.

Eine geeignete 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.