



Veranstaltungsreihe

Mit mehr Gelassenheit gesund und
erfolgreich im Arbeits- und Familienalltag

mit Anja Dietze
Zertifizierter Coach (univ.)
Kommunikationstrainerin

Geschäftsstelle Frankenber

Veranstaltungsort

Geschäftsstelle
Sächsischer Landfrauenverband e.V.
Winklerstraße 34, 09669 Frankenber

Kosten pro Veranstaltung

Mitglieder: 10,00 Euro
Nichtmitglieder: 15,00 Euro

Anmeldung

per Telefon: 037206/883830
per Mail: Info@slfv.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf der Grundlage des von den
Abgeordneten des Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



Die Staatsministerin für Gleichstellung und Integration

*„Nehmen Sie die Menschen,
wie sie sind,
andere gibt's nicht.“*

Konrad Adenauer

Wir können andere nicht ändern, wohl aber unsere eigene
Einstellung und unseren Umgang mit uns selbst und ande-
ren. Das wirkt sich auch auf unser Umfeld aus. So können
wir mit mehr Gelassenheit mehr erreichen und dabei
unsere persönlichen Ressourcen schonen.


Land Frauen
Sächsischer Landfrauenverband e.V.

Dienstag, 28.01.2020

18.00 Uhr

Der Umgang mit Stress im Arbeits- und Familienalltag

Jeder ist irgendwie „gestresst“, aber was bedeutet das eigentlich? Was ist Stress, wann ist er förderlich, wann macht er krank? Im Seminar nähern wir uns dem komplexen Thema „Stress“ aus verschiedenen Perspektiven. Wir erkennen individuelle Stressoren im Arbeitsalltag und im Familienkontext. Wie kann man negativen Stress vermeiden, wie mit stressigen Situationen gelassener umgehen? Wir machen gemeinsam den so wichtigen ersten Schritt auf dem Weg zum Erkennen und Vermindern der eigenen subjektiven Belastung durch individuelles Stressmanagement.

Dienstag, 04.02.2020

18.00 Uhr

Gelungene Kommunikation im Alltag und optimale Vorbereitung schwieriger Gespräche

„So hab ich das doch gar nicht gemeint!“ Im Seminar lernen wir auf unterhaltsame Weise grundlegende Regeln der Gesprächsführung kennen und erfahren, weshalb die nonverbale Kommunikation so enorm wichtig ist. Schwierige Gespräche sollten bestmöglich vorbereitet werden. Die Trainerin stellt ein Drehbuch für schwierige Gespräche vor und es kann mit ihrer Hilfe ein eigenes anstehendes Gespräch vorbereitet werden.

Dienstag, 24.03.2020

18.00 Uhr

Konflikte sind Chancen?!

Ein Konflikt kann positive oder negative Folgen haben, je nachdem, wie wir damit umgehen. Gelöste Konflikte lassen unsere Persönlichkeit wachsen, können Beziehungen stärken und Eskalationen vermeiden – aber wie kann man das erreichen? Im Seminar erfahren wir mehr über die verschiedenen Arten und Eskalationsstufen von Konflikten. Bis zu welchem Stadium ist die eigenständige Lösung möglich, wann sollte ein neutraler Dritter hinzugezogen werden? Wir lernen bewährtes Handwerkszeug für ein erfolgreiches Konfliktmanagement kennen.

Dienstag, 21.04.2020

18.00 Uhr

Persönliche Ziele erkennen und verwirklichen

„Wer vom Ziel nicht weiß, kann den Weg nicht haben und wird im selben Kreis all sein Leben traben; [...]“

Christian Morgenstern

Nur wer seine Ziele kennt, kann sie erreichen. Welches sind die individuell bedeutsamen Werte, wie könnte eine eigene Vision aussehen und welche persönlichen Ziele lassen sich daraus ableiten?

Dienstag, 28.04.2020

18.00 Uhr

Achtsamkeitstraining und Selbstcoaching

Nur wer weiß, was ihn antreibt, kann vermeiden, dass er zum „Getriebenen“ wird. Im Seminar haben wir die Möglichkeit zur Durchführung eines kurzen Tests (selbstverständlich freiwillig und anonym), der im Seminar ausgewertet wird. Sie können herausfinden, was Ihre inneren Antreiber sind und erfahren, wie Sie diese „entschärfen“ können.

Dienstag, 26.05.2020

18.00 Uhr

Sicheres Auftreten und souveränes Argumentieren

Zittern, Schwitzen und Übelkeit bei Vorstellungsgespräch, Vortrag oder Diskussion? Sie sind unsicher und niemand hört auf Ihre Argumente? Das muss nicht sein! Im Seminar erkennen wir, woher die Nervosität kommt und erlernen Tricks, um uns sicherer zu fühlen und damit auch souveräner zu wirken. Welche Rolle spielt die Körpersprache und die Sprache selbst? Wie verschaffe ich meinen Argumenten mehr Gehör? Bei Bedarf kann auch der optimale Aufbau eines Vortrags oder einer Präsentation vorgestellt werden.