



FEMALE BUSINESS SEMINARS

FÖRDERUNG BERUFLICHER KOMPETENZ.

## **Female Business Workshop Selbstmanagement – Seine Selbstwirksamkeit erkennen und eine mental bewusste Haltung entwickeln**

**Unter dem Einsatz des Zürcher Ressourcen Modells® spielerisch Bedürfnisse erkennen und sich selbstwirksame Ziele setzen** - Seminar mit Coach/Organisationsberaterin BSO Nadine Waldvogel, Zertifizierte Zürcher Ressourcen Modell®- Trainerin



### **Seminarbeschreibung**

Viele Menschen tragen den Wunsch in sich etwas zu verändern. Im schnelllebigen (Arbeits-)Alltag spüren sie, dass ihre Bedürfnisse zu kurz kommen und sie sich nicht so verhalten, wie sie es gerne möchten. Dies wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden aus und nährt latente Unzufriedenheit. Einige dieser persönlichen Bedürfnisse/Wünsche sind diffus und schwer greifbar: „Ich sollte etwas ändern, weiss aber nicht genau was“. Andere hingegen sind sehr konkret: „Ich möchte gesünder leben, mich besser um mich kümmern, mich besser abgrenzen, entscheidungsfreudiger oder gelassener sein, konzentrierter oder fokussierter arbeiten, gelassen einen Job- oder Richtungswechsel angehen, mehr Selbstvertrauen entwickeln, für mich einstehen und/oder souverän und selbstbewusst als Führungskraft auftreten. Gehören auch Sie dazu? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig.

Sie nehmen sich Zeit Ihre Bedürfnisse klar zu identifizieren und ausgehend davon selbstwirksam ihr Wunschverhalten und eine mental starke Haltung abzuleiten, die sich im Alltag spürbar bewährt.

### **Nutzen**

- Sie erkennen ihre Bedürfnisse (entdecken, was Sie wirklich möchten)
- Sie erkennen, was Ihre Motivation steuert
- Sie lernen sich bedürfnisgerechte und handlungswirksame Ziele zu setzen
- Sie entwickeln Achtsamkeit gegenüber Ihren eigenen Körperempfindungen und -Signalen
- Sie erlernen, wie Sie Ihre Verhaltens-Muster durchbrechen können
- Sie planen Ihre zielrealisierenden Handlungen für konkrete (Arbeits-)Situationen im Alltag
- Sie erkennen Ihre persönlichen Ressourcen und lernen diese gewinnbringend einzusetzen
- Sie bekommen wertvolle Selbstmanagement-Instrumente an die Hand, die sie jederzeit im Alltag anwenden können
- Sie lernen selbstbestimmt kluge Entscheidungen zu treffen

## Methodik

Auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen zu Lernen und Motivation basierende Selbstmanagement-Methode. Die Seminarteilnehmerinnen werden spielerisch und inspirierend entlang der fünf Phasen des Rubikon Modells geführt. Mittels abwechslungsreicher und kreativer Theorie-Inputs, Gruppen- und Einzelarbeiten werden unbewusste Bedürfnisse aktiv in ein persönliches Haltungsmotto überführt und anhand Mentaltraining und Planung konkreter Situationen in den (Arbeits-)Alltag transferiert. Weiteren Information zum Zürcher Ressourcen Modell finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ideJm4BsskA>

## Zielgruppe

Dieses Tagesseminar ist für alle Frauen, die daran interessiert sind, ihren persönlichen Veränderungswunsch ernst zu nehmen, sich basierend darauf selbstbestimmt und wirksam Ziele zu setzen und eine stärkende (Führungs-)Haltung zu entwickeln.

**Workshop-Leitung:** Nadine Waldvogel (Leitung)



- Coach/Organisationsberaterin BSO
- Zertifizierte Zürcher Ressourcen Modell®-Trainerin
- Zertifizierte LP3 Trainerin
- Dozentin Führungsentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung
- MAS in Coaching/Organisationsberatung
- Lean Office Master am CETPM
- Grundkurs im Zürcher Ressourcen Modell und Trainerausbildung
- SIZ Web Assistant
- Eid. dipl. Fachausweis Marketingfachfrau
- Höhere Wirtschaftsdiplom VSK und Handelsdiplom VSH
- EFZ als Innendekorateurin F. Bodenbelag

## Schwerpunkte unseres Partners nw GmbH (Nadine Waldvogel)

Menschen und Organisationen brauchen Raum für ihre Entfaltung, um ihren individuellen Weg zu gestalten. Wir bieten bei der nw GmbH einen Ort für nachhaltige persönliche und/oder wirtschaftliche Weiterentwicklung. Unser Ziel ist es, Menschen im Veränderungs- und Entwicklungsprozess zu unterstützen. Dies sowohl auf organisationaler, als auch auf Führungs-, Team- und Personalebene. Dank unserem Fachwissen und unserer langjährigen Erfahrung verbinden wir die Tätigkeitsfelder Organisationsberatung, Coaching, Integration und das Thema der Weiterentwicklung auf einzigartige Weise. Weitere Informationen zu Nadine Waldvogel: [www.nwgbh.ch](http://www.nwgbh.ch)

**Datum:** 13. September 2018

**Zeit:** 08.30 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Ideation Space, Witzig The Office Company, Würzgrabenstrasse 5, 8048 Zürich

**Kosten:** CHF 640.- inkl. Businesslunch, Pausenverpflegungen und Seminarunterlagen  
CHF 590.- für Abonentinnen von LADIES DRIVE, Miss Money Penny,  
Organisator, Unternehmerzeitung und Zürcher KMU  
CHF 550.- für Mitglieder der Wirtschaftsfrauen Schweiz, EWMD, Womenbiz,  
KMU Swiss, SKO, EXPERTsuisse, KV Zürich und Alumni HWZ

### **Tagesprogramm**

08.30 h Empfang und Begrüssungskaffee

09.00 h Teil 1: Einführung ins Selbstmanagement, Grundlagen zum Rubikon Prozess, Bildwahl

10.00 h Pause

10.30 h Teil 2: Somatischer Marker, Wahrnehmung der zwei Systeme (Verstand/Unbewusste),  
Affektbilanz, Zieltypen, Vorbereitungen für das Motto mittels Ideenkorb-Verfahren

12.00 h Businesslunch

13.30 h Teil 3: Entwicklung einer neuen Haltung (Motto), Neuronale Plastizität

15.00 h Pause

15.30 h Teil 4: Aufbau des individuellen Ressourcenpools, Planung der zielrealisierenden Handlungen  
und Situationen im Alltag

17.00 h Ende des Seminartags

### **Anmeldungs- und Annullationsbedingungen**

Die definitive Anmeldung gilt mit Zahlungseingang der Seminargebühr. Eine Abmeldung bis zu 14 Tage im Voraus ist kostenfrei. Bei Abmeldungen bis zu einer Woche vorher wird die Hälfte der Seminargebühr erhoben, bei kurzfristigeren Abmeldungen und bei Nichterscheinen ist die volle Seminargebühr fällig. Im Verhinderungsfall kann eine Ersatzperson geschickt werden. Anmeldeschluss ist jeweils 3 Wochen vor der Veranstaltung.

Wir freuen uns auf einen spannenden und inspirierenden Tag mit Ihnen!

Ihre Nadine Waldvogel  
Seminarleitung

Dr. Karin Jeker Weber  
Veranstalterin