



Beratungsstelle FRAU & BERUF  
Marschstraße 30a (CAT)  
25704 Meldorf

### Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 135,- Euro  
(inkl. Kaffeebar und Mittagsbuffet).

### Anmeldung und Informationen

Bitte senden Sie die beigefügte Anmeldekarte  
ausgefüllt per Post oder Fax

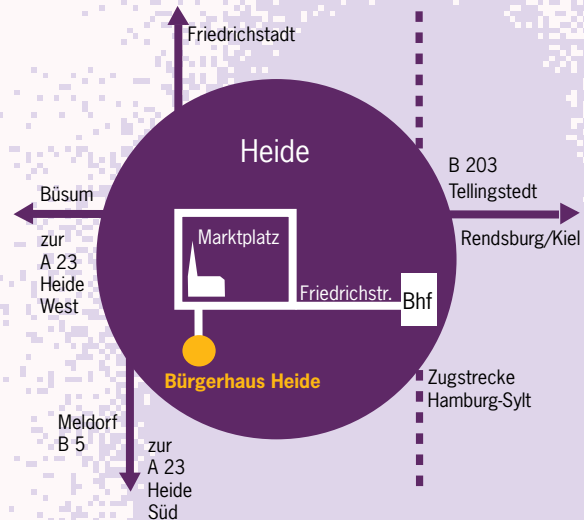
**bis zum Freitag, 07.6.2019** an die

Beratungsstelle FRAU & BERUF  
Marschstr. 30a (im CAT)  
25704 Meldorf  
Telefon: 04832 - 996 175  
Fax: 04832 - 996 179  
E-Mail: [beratung@frauundberuf-eggeb.de](mailto:beratung@frauundberuf-eggeb.de)

Die Teilnehmerinnenzahl in den einzelnen Workshops ist  
begrenzt, deshalb bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

### Tagungsort

Bürgerhaus Heide  
Neue Anlage 5  
25746 Heide



### Veranstalterinnen

Arbeitsgemeinschaft Frauen der Region S-H Unterelbe

- Beratungsstellen FRAU & BERUF in den Kreisen Dithmarschen, Pinneberg und Steinburg
- Gleichstellungsbeauftragte der Städte Heide, Brunsbüttel, Itzehoe, Elmshorn, der Ämter Kellinghusen und Horst-Herzhorn sowie der Kreise Steinburg, Dithmarschen und Pinneberg
- Beauftragte für Chancengleichheit der Agenturen für Arbeit und Jobcenter in den Kreisen Dithmarschen, Pinneberg und Steinburg
- DGB Region S-H Nordwest

### Finanziell unterstützt durch

- Entwicklungsgesellschaft Brunsbüttel mbH egeb: Wirtschaftsförderung
- Soroptimist International, Serviceclubs Dithmarschen, Itzehoe und Glückstadt
- Gleichstellungsbeauftragte der Städte Heide und Itzehoe, des Amtes Kellinghusen sowie der Kreise Dithmarschen, Pinneberg und Steinburg



Grafik-Design: Ricarda Alexander-Egge, Hemstedt



Forum für  
**Unternehmerinnen**  
und  
**Frauen**  
in Leitungs-  
funktionen

der Region  
S-H Unterelbe  
Samstag

**29.06.2019**

10 - 17 Uhr  
im Bürgerhaus in Heide

Liebe Frauen,

auch in diesem Jahr folgen wir Ihren vielfach geäußerten Wünschen und wollen Ihnen mit unseren Workshops nützliches Handwerkszeug im Schutz gegen die beruflichen Alltagstücken an die Hand geben.

Angemessen mit Konflikten umzugehen, sich mehr in Gelassenheit zu üben, der ein oder anderen Situation mit Schlagfertigkeit zu begegnen und letztlich im Team draus gestärkt hervor zu gehen – das sind die Workshop-Themen unserer 2019er Auflage von „Fit für die Firma“.

Freuen Sie sich auf einen interessanten Tag –  
Wir freuen uns auf Sie!

### Programm

|           |   |
|-----------|---|
| 10.00 Uhr | Eintreffen und Kaffeebar                              |
| 10.15 Uhr | Begrüßung   |
| 10.30 Uhr | Workshop 1 und 2                                      |
| 12.30 Uhr | Mittagspause  |
| 13.15 Uhr | Workshop 1 und 2<br>(Fortsetzung desselben Workshops) |
| 15.00 Uhr | Kaffeepause   |
| 15.15 Uhr | Workshop 1 und 2<br>(Fortsetzung desselben Workshops) |
| 17.00 Uhr | Ende  |



### Workshop 1

## Nie wieder ärgern

„Mensch ärgere Dich nicht!“. In diesem Seminar lernen Sie, wie Ärger entsteht, wie Ärger sich auf die Gesundheit auswirkt und wie Sie nerven- und kräftesparender mit ärgerlichen Situationen umgehen können. Sie erfahren, wann Ärger produktiv ist und wie Sie ihn als Motor für positive Veränderungen nutzen. Lernziel ist: Die eigene emotionale Intelligenz zu schulen, indem Sie einen kühlen Kopf behalten und die eigenen Kräfte sinnvoll einsetzen, auch wenn es im Arbeitsalltag einmal hoch her geht. Die erlernten Techniken können Sie sofort in Ihrem Alltag umsetzen.

Für all jene, die professioneller mit ärgerlichen Situationen und Menschen umgehen wollen, mit dem Ziel: gelassener zu bleiben.

Inhalte:

- Psychologie und Physiologie: Warum Ärger un kreativ ist und auf die Dauer krank macht
- Das „Innere Team“: Die inneren Teammitglieder gut ausbalancieren
- Ärger unter Kollegen: So spreche ich Ärgernisse konstruktiv an
- Selbstmanagement: Belastungen und Ärgernisse reduzieren
- Ärger als Kraftstoff: Wie Sie Ärger in konstruktive Kritik und effektive Handlungsschritte verwandeln können

#### Referentin: Linda Wulff (Master of Science)

Trainerin, Coach und Teamentwicklerin bei Profitraining – Seminare, Coaching & Teamentwicklung, Seestermühe

### Workshop 2

## Teamresilienz – als Team heute und morgen erfolgreich sein

Wettbewerbs-, Kosten- und Leistungsdruck belasten heutzutage die Teamarbeit. Als Teamresilienz wird die Fähigkeit eines Teams bezeichnet, solche Situationen gut zu meistern.

Doch wie unterscheiden sich leistungsfähige und widerstandsfähige Teams von solchen, die sich von Krisen schnell aus der Bahn werfen lassen? Und welche Instrumente können Führungskräfte aktiv einsetzen?

In diesem Seminar lernen Sie:

- Was ist Teamresilienz?
- Die 7 Erfolgsfaktoren resilienter Teams
- Resilienz fördernde Faktoren
- Maßnahmen zur Entwicklung resilienter Teams

#### Referentin: Dipl. Ing. Anke Feddersen

Mediatorin, Konfliktberaterin,  
Kommunikationstrainerin, Autorin, Hamburg

### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das  
Forum für  
**Unternehmerinnen  
und  
Frauen  
in Leitungsfunktionen**

am **29.06.2019** für den Workshop:

Nr. \_\_\_\_\_ Titel \_\_\_\_\_

Sollte dieser Workshop bereits überbucht sein,  
möchte ich am Workshop

Nr. \_\_\_\_\_ Titel \_\_\_\_\_  
teilnehmen.

Die Anmeldungen werden nach Zahlungseingang berücksichtigt. Bitte überweisen Sie 135,- Euro unter Angabe (Verwendungszweck) Ihres Namens und Fit für die Firma bis zum **07.06.2019** auf das Konto bei Sparkasse Westholstein: Entwicklungsgesellschaft Brunsbüttel mbH, IBAN DE41 2225 0020 0053 0003 39.

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift