

INFORMATION & ANMELDUNG

Der **WomenPowerDay** findet am Freitag, den 19. November 2021 von 10:30 bis 17:00 Uhr in der Akademie des Sports statt.



Der Teilnahmebeitrag beträgt 65,00 €. Der Frühbucherrabatt beträgt 50,00 € und ist bis zum 1. Oktober 2021 buchbar.



Anmeldeschluss ist der 10. November 2021.



Die verbindliche Anmeldung erfolgt online über das BildungSportal unter www.lsb-niedersachsen.de/wpd-2021

Wenn Sie Probleme mit der Anmeldung über das BildungSportal haben, senden Sie uns bitte eine E-Mail an kkohlhof@lsb-niedersachsen.de. In Sonderfällen erhalten Sie von uns dann einen Anmeldebogen zum Ausfüllen.



Da die Zahl der Teilnehmerinnen für die einzelnen Workshops begrenzt ist behalten wir uns vor, Ihre Wünsche für die zwei Workshops nach dem Eingangsdatum der Anmeldungen zu vergeben.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

PROGRAMM

- 10.30 - 10.45 Uhr **Eröffnung**
Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender des LandesSportBundes Niedersachsen
Toto-Lotto-Saal
- 10.45 - 12.15 Uhr **Keynote**
Was macht mich zufrieden? Maria Sanchez
- 12.15 - 13.15 Uhr **Mittagsimbiss und Möglichkeit zum Netzwerken**
Foyer Toto-Lotto-Saal
- 13.15 - 14.45 Uhr **Workshop Block I**
1. Gedanken sichtbar machen mit der Kraft von Bildern
2. Kritisches Feedback mit Respekt – es könnte auch nach vorne losgehen!
3. Sichtbar, hörbar, fühlbar – Ressourcen mental erleben und nutzen
4. Motivationsbooster: Ich kann, ich will, ich werde!
- 14.45 - 15.10 Uhr **Kaffeepause und Austausch**
Foyer, Toto-Lotto Saal
- 15.15 - 16.30 Uhr **Workshop Block II**
1. Gedanken sichtbar machen mit der Kraft von Bildern
2. Kritisches Feedback mit Respekt – es könnte auch nach vorne losgehen!
3. Sichtbar, hörbar, fühlbar – Ressourcen mental erleben und nutzen
4. Motivationsbooster: Ich kann, ich will, ich werde!
- 16.45 - 17.00 Uhr **Abschluss** mit Verlosaktion



Sich (selbst) mit Respekt begegnen!

WomenPowerDay
am 19. November 2021

IMPRESSUM

Veranstaltungsort

Akademie des Sports
Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 10
30169 Hannover

Ansprechpartnerin – Inhalte/Ablauf

Ela Windels
Telefon: 0511-1268 268
E-Mail: ewindels@lsb-niedersachsen.de

Anmeldung

Katharina Kohlhof
Telefon: 0511-1268 108
E-Mail: kkohlhof@lsb-niedersachsen.de

Copyright

LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Fotonachweise

Urs Küster (Titelfoto)
Urban Ruths (Foto Mona Klare)

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



**FRÜHBUCHER
RABATT:**

Bis zum 1.10.2021
buchen und
15 € sparen!

Liebe Frauen,

zum gegenwärtigen Zeitpunkt gehen wir davon aus, dass der WomenPowerDay 2021 – unter anderen Vorkehrungen als gewohnt – trotz der Corona-Krise stattfinden kann. Die persönliche Begegnung und der Austausch vis-à-vis werden nach den Entbehrungen der vergangenen Monate einmal mehr wichtig sein.

In diesem Jahr geht es in der Keynote mit Maria Sanchez darum, sich selbst authentisch zu begegnen und treu zu bleiben. Das ist manchmal einfacher gesagt, als getan, denn viel zu oft streben wir der Einladung zu Selbstoptimierung und der allgemeinen Anleitungen zum glücklich sein hinterher. Maria Sanchez fordert in ihrem spannenden Vortrag dazu auf, sich auf sich selbst einzulassen und eine Haltung einzunehmen, die von echtem Respekt für uns selbst getragen ist.

Am Nachmittag laden vier Top-Referentinnen zu Workshops ein und geben den Teilnehmerinnen vielfältige Instrumente an die Hand, die sie unmittelbar im Alltag umsetzen können.

Wie Sie im Job-Alltag respektvoll Rückmeldung geben, lernen Sie mit Mona Klare.

Stefanie Althans weiß, wie Sie die Motivation auf Hochtouren bringen.

Petra Nitschke leitet dazu an, Gedanken in Bildern zu strukturieren und sichtbar zu machen.

Bei Ute Steinsberger erfahren Sie, wie Sie gewünschtes Verhalten auch in schwierigen Situationen unmittelbar umsetzen können.

Die Folgen der Corona-Krise sind an diesem Punkt noch nicht abzuschätzen. Wir sind optimistisch und laden Sie ein, dies ebenfalls zu sein.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Reinhard Rawe (Vorstandsvorsitzender)

➤ REFERENTINNEN

MARIA SANCHEZ, Hamburg
➤ Rednerin, Bestseller-Autorin,
geschäftsführende Gesellschafterin
der Envela GmbH
www.mariasanchez.de



Was macht mich zufrieden?

Noch nie gab es so viele Anleitungen zum Glücklich sein wie heute. Gleichzeitig nehmen psychische Symptome wie z.B. Depressionen und Ängste zu. Wie ist das möglich? In ihrem Vortrag blickt die Bestsellerautorin Maria Sanchez kritisch auf die (Mode)-Themen „Innere Selbstoptimierung“ und „Potenzialentfaltung“ und lädt ein, vieles von dem, was wir im Allgemeinen über Psychologie gelernt haben, in Frage zu stellen. Warum? Weil uns damit signalisiert wird, wir seien nicht in Ordnung, wie wir sind und müssten besser, schöner, klüger werden. Doch wenn wir ständig versuchen, jemand anderes zu werden, verpassen wir, wahrzunehmen, wer wir tatsächlich eigentlich sind! Maria Sanchez ermutigt in diesem Vortrag zu einer neuen Begegnungskompetenz mit sich selbst.

PETRA NITSCHKE, Hannover
➤ Visualisierungs-Expertin, Diplom-
Mathematikerin und Diplom-Supervisorin,
Trainerin, Coach und Fachbuchautorin
www.smaratrix.de



Bildsprache – Gedanken sichtbar machen mit der Kraft von Bildern

„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“, so heißt es. Trotzdem: Häufig wird die starke Wirkung der Visualisierung bei Präsentationen, im Unterricht und in Workshops nicht genutzt. „Ich kann nicht zeichnen“, heißt es oft vorschnell. Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen und erobern Sie sich die Bildsprache Schritt für Schritt. Kennen Sie erst einmal die Grundelemente, können Sie auf dieser Basis peu à peu komplette Bilder kreieren. Erlernen und entwickeln Sie in diesem Workshop einen Basiswortschatz und die Grundtechniken der visuellen Sprache, die Ihnen ermöglichen, komplexe oder „trockene“ Informationen übersichtlich und einprägsam darzustellen.

MONA KLARE, Berlin
➤ Unternehmerin, Coach,
Kommunikationstrainerin,
Schauspielerin
www.klares-coaching.de



Kritisches Feedback mit Respekt – es könnte auch nach vorne losgehen!

Gehören Sie zu den vielen Menschen, die lieber nichts sagen, wenn etwas in der Zusammenarbeit nicht gut läuft, die sich aber Tage oder gar Wochen darüber ärgern und nachdenken, auf welche Art Sie ihr Kritik am liebsten loswerden wollen? Finden Sie auch, kritisches Feedback kann echt misslingen? Feedback geben und nehmen ist im Job-Alltag das stärkste Instrument für persönliches Wachstum, produktive Zusammenarbeit und Kommunikation auf Augenhöhe. Das eigene Verhalten vom Gegenüber wiedergespiegelt zu bekommen, bringt Erkenntnisse über sich selbst und ermöglicht so Verhaltensänderung. Wie das gelingt, erfahren Sie praktisch und konkret in diesem Workshop. www.klares-coaching.de

UTE STEINSBERGER, Lüneburg
➤ Institutsleitung Visionsteps, Coach,
Diplom-Ökonomin, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, NLP-Lehrtrainerin
www.ute-steinsberger.de



Sichtbar, hörbar, fühlbar – Ressourcen mental erleben und nutzen

Der Alltag stellt uns oft vor herausfordernde Situationen. Wir müssen Konflikte meistern, angemessene reagieren und lösungsorientiert handeln. Je nach Situation sind unterschiedliche persönliche Eigenschaften wie z.B. Gelassenheit, Flexibilität, Souveränität und Klarheit gefragt. Lernen Sie in diesem Workshop Ihre Ressourcen, Einstellungen und Erfahrungen kennen und bei Bedarf in die Tat umzusetzen. Wirkungsvolle Tools und ein Selbstcoachingformat unterstützen Sie dabei, Ihre Lösungen und Ziele mental sichtbar, hörbar und fühlbar zu machen.

STEFANIE ALTHANS, Hamburg
➤ Systemischer Coach und
Führungstrainerin syn.energy
GmbH, Pädagogin, NLP Master
www.stefanie-althans.de



Motivationsbooster: Ich kann, ich will, ich werde!

Auf dem Weg zu unseren Zielen können uns äußere Hindernisse sowie innerliche unbewusste Muster regelrecht boykottieren. Egal, um welches Ziel es geht – Lust auf Erfolg, starke Motivation und eine klare innere Ausrichtung beflügeln unsere konkreten Entwicklungsprozesse und Aktivitäten. In diesem Workshop schärfen Sie Ihren inneren Fokus und stärken Ihre Entschiedenheit, groß zu denken und weiter zu wachsen!

**Ratgeber,
Fachliteratur,
Lehrbücher!**
Bücherverkauf mit
Bücher-Uwe
vor Ort.

**Verlos-
aktion!**

**Mit
Mittags-
imbiss**

