

Programm | Donnerstag, 11. Februar 2010

9 Uhr **Check-in**
Erste Kontakte bei Kaffee und Tee

9.30 Uhr **Begrüßung**
Martina Plag, Seniorberaterin Hachenberg und Richter Unternehmensberatung
Dr. Barbara Schneider, Management Coach und Karriereberaterin

9.45 Uhr **Keynote: Regina Först**
Du strahlst ja so! – Das Geheimnis persönlicher und beruflicher Erfolgskraft
Die renommierte Persönlichkeitstrainerin und Buchautorin **Regina Först** führt Sie in ihrem inspirierenden, humorvollen Vortrag auf den Weg zu Ihrer einzigartigen Ausstrahlung. Erfahren Sie, wie Sie durch Authentizität Ihre persönliche Erfolgskraft leben können – beruflich und privat.

11 Uhr **Coffee-Break**

11.30 Uhr **Impuls und Diskussion**
Frauen auf dem Sprung!?
Frauen fühlen sich als Gewinnerinnen der Krise, lautet eines der bemerkenswerten Ergebnisse der neuen Studie von Deutschlands führender Frauenzeitschrift BRIGITTE. **Claudia Kirsch** und **Barbara Voigt**, Redakteurinnen Zeitgeschehen BRIGITTE, stellen die Ergebnisse vor.

13 Uhr **Lunchen – networken – informieren**

14 Uhr **Expertinnen-Workshops**
Die Workshops finden parallel statt, die Zahl der Teilnehmerinnen je Workshop ist begrenzt. Die Plätze werden nach der Reihenfolge des Eingangs vergeben.

Workshop 1 **Mit Emotionsmanagement zum Ziel!**
Was machen „Ziel-Erreicherinnen“ anders? Wie Sie sich optimal auf entscheidende Präsentationen, Vorstellungsgespräche oder Prüfungen vorbereiten, wie Sie Ihre Ziele setzen und wie Sie mit Techniken aus der Gehirnforschung positive Emotionen, wie Zuversicht und Selbstvertrauen stärken und hindernde Emotionen, wie Aufregung oder Angst in den Griff bekommen, kurzum, wie Sie im entscheidenden Moment Höchstleistungen erbringen, zeigt Führungskräftetrainerin und Business-Coach **Marion Klimmer**.

Workshop 2 **Schlagfertig und souverän kontern!**
Kennen Sie das? Ein origineller Kommentar in einer unangenehmen Situation oder eine Erwiderung auf einen unfreundlichen Spruch fällt Ihnen erst Stunden später ein. Wenn es darauf ankommt, fühlen Sie sich sprachlos statt schlagfertig. Woher diese Sprachlosigkeit kommt, und wie Sie Einwänden und Provokationen mit Ihrem eigenen Stil begegnen, zeigt **Martina Cyriax**, Rhetorik-Trainerin und Kommunikationsberaterin.



Programm | Donnerstag, 11. Februar 2010

Workshop 3

Glücklich sein kann man lernen!

Jeder Mensch hat sein Glück selbst in der Hand! Aber was hindert uns an der Umsetzung dieser Erkenntnis? Der erste Schritt: Glücklich denken kommt vor glücklich sein. Und wenn wir erkennen, was uns daran hindert, sind wir schon auf dem Weg ins eigene Glück. Wie Sie Ihre eigene Glücksformel entwickeln, weiß **Dorothea Meyer**, Individual Coach und Glückstrainerin

Workshop 4

Schokolade statt schwitzen? Auch Genuss lässt sich trainieren!

Es muss kein 5 km Lauf oder stundenlanges Saunabesuch sein. Jeden Tag können Sie Hektik und Stress ausgleichen, indem Sie Ihre fünf Sinne nutzen. Genuss und bewusste Momente können Ihren Stresspegel senken und Ihr Wohlbefinden umgehend steigern. Auf diesem Weg und durch einen Genussparcour begleitet Sie Gesundheitscoach **Sabine Welz**.

15.30 Uhr

Coffee Break

16.00 Uhr

Talkforum

Frauen in die Aufsichtsräte!

Monika Schulz-Strelow, Präsidentin der Initiative „Frauen in die Aufsichtsräte“ (FidAR) plädiert in ihrem Impulsvortrag für mehr Frauen in den Kontrollgremien, spricht über die Hindernisse für Frauen in diese Gremien vorzudringen und wie sie Frauen fit machen will für ein Mandat. Im Anschluss diskutiert sie mit **Prof. Manuela Rousseau**, Aufsichtsrätin bei der Beiersdorf AG und **Katja Sachtleben-Reimann**, Aufsichtsrätin des Talanx-Konzerns über ihre Erfahrungen in der Praxis.

Moderation: **Eva Buchhorn**, Redakteurin manager magazin

17 Uhr

Ende

Networking-Prosecco

Aussteller:



FRAUENFINANZGRUPPE
SUSANNE KAZEMIEH

K. Frech
Schneidermeister

FINEST HIDEAWAY RESORTS

AROSA

WBD®
WOMEN'S
BUSINESSDAY

Eine eingetragene Marke der
Hachenberg und Richter Unternehmensberatung GmbH