



Donnerstag,

**03. Mai 2018**

Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen

## **Sich selbst führen - stimmig und souverän!**

Der **LandesSportBund Niedersachsen e.V.** lädt in Kooperation mit der **SportRegion OstNiedersachsen** zu einem Impulsvortrag mit der Referentin Dr. Giovanna Eilers ein. Die Ärztin, Trainerin, Buchautorin und begeisterte Rednerin entführt Sie auf eine inspirierende Entdeckungsreise zu sich selbst.

## Sich selbst besser führen – Spielräume erweitern

Der Abend richtet sich an engagierte Frauen aus dem Sport, die neugierig sind, einen hochwirksamen, wissenschaftlich fundierten und genussvollen Ansatz kennenzulernen:

Die Selbstmanagement-Methode des sogenannten Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) erlaubt uns, Dinge nicht nur über eine rationale, willensgesteuerte Herangehensweise zu betrachten, sondern zusätzlich eigene unbewusste Inhalte und Stärken mit ins Kalkül zu ziehen. So schaffen wir es, Kopf und Bauch zusammenzubringen. Um unbewusste Aspekte und Ressourcen bereichert, gewinnen wir neue, stimmige Handlungs- und Entscheidungsspielräume - die Basis für gesundes und authentisches Führen.

### Die Inhalte

- Persönliche Antreiber finden und aktivieren
- Vom Thema zur Zielsetzung
- Eigene Stärken kennenlernen
- Ressourcen aktivieren
- Mit eigenen Zweifeln umgehen
- Gefühle verstehen und einordnen
- Motivation aufbauen

### Dr. Giovanna Eilers

ist Coach, Trainerin, Buchautorin und Ärztin in eigener Praxis in Berlin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Motivation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement und Ressourcenaktivierung. Mit der Selbstmanagementmethode ZRM® unterstützt sie Menschen dabei, ihre Stärken kennenzulernen und zu aktivieren.

<b>Ort:</b>	Föhrenkrug, Pestalozziallee 3, 38440 Wolfsburg
<b>Zeit:</b>	<b>03.05.2018, 17:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	10,00 € für Teilnehmende aus den Mitgliedsvereinen des LSB; 20,00 € für sonstige Teilnehmende
<b>Informationen:</b>	SSB Wolfsburg, Christa Kuske, Tel.: 05361-293763, <a href="mailto:stadtsportbund@wolfsburg.de">stadtsportbund@wolfsburg.de</a>
<b>Anmeldung:</b>	bis zum 23.04.2018 unter <a href="http://www.sportregion-on.de">www.sportregion-on.de</a>