

## Initiatorin Anne Dellgrün



### 20 Jahre Erfahrung

- in Seminaren für Frauen in der Personalentwicklung
- in der Sozialwissenschaft
- in der Wohnungswirtschaft
- in Führungsseminaren
- als Mediatorin
- als Mutter von drei Kindern

### Referentin Entspannung:

- ❖ Stephanie Martin



## Auf einen Blick

### Termine:

Block 1: 18.09.20 + 19.09.20

Block 2: 09.10.20 + 06.11.20 + 04.12.20

Block 3: 08.01.21 + 09.01.21 + 10.01.21

### Kosten (brutto) bei Anmeldung:

Block 1: bis 07.08.20: 180 €

ab 08.08.20: 210 €

Block 2: für alle drei Abende: 95 €

Block 3: bis 13.11.20: 250 €

ab 14.11.20: 280 €

Alle drei Blöcke: bis 07.08.20: 530 €

ab 08.08.20: 580 €

### Anmeldung:

**info@anne-dellgruen.de**

Zeitachse: Anmeldung bis 14 Tage vorher

Rücktritt: bis 4 Wochen vorher Kostenerstattung von 50 %

### Veranstaltungsort:

Block 1 und Block 2 finden in den Büroräumlichkeiten in der Brunostr. 4, 50678 Köln statt (zentral gelegen)

Block 3 in ruhiger Stadtrandlage von Köln

**Teilnehmerzahl:** 5 Frauen

### Rückfragen:

**E-Mail: info@anne-dellgruen.de**

**Tel: 0221 – 60 60 01 02**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Alle Hygiene- und Abstandsvorschriften werden selbstverständlich eingehalten.

dellgrün  
beratung · mediation



## Von Frauen für Frauen

**Zeit für MICH –  
Wertschätzende  
Kommunikation und  
Achtsamkeit**

## **Zeit für Mich – Wertschätzende Kommunikation und Achtsamkeit**

Liebe Frauen,

die Idee zu dieser Seminarreihe schlummert schon lange in mir. Jetzt ist es an der Zeit, sie umzusetzen. In meinem beruflichen Kontext war eine wesentliche Aufgabe, MitarbeiterInnen zu schulen und Konfliktfähigkeit innerhalb der Mitarbeiterschaft in Firmen einzuführen. Unter anderem war das Thema „Frauen führen ihr Team anders als Männer“ ein sehr wesentlicher Arbeitsansatz in meiner Praxis. Mir wurde deutlich, dass die Frau an sich sowohl mit sich als auch mit ihren MitarbeiterInnen anders umgeht. Das Alter oder die berufliche Situation (gerade aus dem Studium oder nach 5 Jahren Mutterzeit wieder einsteigen oder in Altersteilzeit,...) sind dabei unwesentlich. Es geht um den Umgang mit sich selbst: Wieviel Zeit nehme ich mir für die Gespräche? Wie klar kommuniziere ich? Wie viel Ruhezeit habe ich für mich trotz aller Herausforderungen? Wie gehe ich mit entstehenden Konflikten um? Wie tanke ich auf und wie kann ich meine Ressourcen stärken? usw.

Dieses persönliche Themenfeld möchte ich mit Ihnen und meinen Kolleginnen mit Freude und Entspannung anschauen. Wir sind ein Team von Frauen aus den Bereichen Kommunikation, Mediation, Entspannungstechniken, Malen, Musik, Wohnen, Verabschiedung etc.



### **Zielgruppe: Frauen aller Altersstufen**

Die Seminarblöcke sind ausgerichtet für Frauen jeder Altersstufe unabhängig davon, ob sie noch nicht oder nicht mehr arbeiten oder gerade wieder anfangen.

Zeit für sich zu nehmen ist für jede Frau wichtig. Die Seminare werden fortlaufend angeboten und starten mit dem Themenschwerpunkt: **Wertschätzende Kommunikation und Achtsamkeit**. Die weiteren Themen können Sie gerne mitbestimmen. Wir freuen uns auf Sie.

Inhalte der einzelnen Seminarblöcke:

### **1. Block: Einstiegseminar**

**Freitag, 18.09.20 von 18-21 Uhr**  
**Samstag, 19.09.20 von 10-16 Uhr**

- Ankommen
- Was erwartet mich?
- Wo stehe ich?
- Kleine Entspannungsinseln
- Meine Redensarten
- Was fordert mich besonders heraus in Gesprächen?
- Austausch unter Frauen

### **2. Block: Abendinseln**

**3 Freitage von 18-21 Uhr**

**Daten: 09.10.20, 06.11.20, 04.12.20**

- Zur Ruhe kommen
- Einführendes Zuhören
- Empfänger - Sender
- Konfliktursachen
- Mit klaren Fragen steuern
- Lösungsansätze für MEINEN Alltag

### **3. Block Intensivwochenende**

**Freitag, 08.01.21 von 18-21 Uhr**

**Samstag, 09.01.21. von 10-16 Uhr**

**Sonntag, 10.01.21 von 10-14 Uhr**

- Entspannungsübungen für den Alltag
- Kommunikationstools
- Handwerkskoffer für Ihre herausfordernden Gespräche
- Austausch mit Frauen
- Sich in den Mittelpunkt stellen
- Zeit in der Natur