



Von Herz zu Herz - Kollegiale Beratung für Frauen in Führungspositionen

Wenn Sie den professionellen Austausch über Führungsfragen mit anderen Frauen in einem persönlichen und herzlichen Ambiente suchen, dann ist dieses Seminar das richtige Angebot für Sie. Kollegiale Beratung ermöglicht Ihnen, in einer geschützten Gruppe aktuelle Anliegen und Führungsthemen lösungsorientiert zu reflektieren. Jedes Thema aus dem eigenen Arbeitskontext, das Sie beschäftigt, über das Sie grübeln und für das Sie eine Lösung suchen ist für die kollegiale Beratung geeignet. Anliegen können z.B. sein:

- „Wie gehe ich mit einem schwierigen Mitarbeiter um?“
- „Ich möchte gern Karriere machen, weiß aber nicht, wie ich es mit dem Familienleben in Einklang bringen kann?“
- „Wie positioniere ich mich im laufenden Change-Prozess?“
- „Wie schaffe ich es nach einem Misserfolg oder einem gescheiterten Projekt weiterhin selbstbewusst aufzutreten?“
- „Wie kann ich das Arbeitsklima in meinem Team verbessern?“
- „Wie schaffe ich es, mehr Arbeit zu delegieren und Freiraum für Kommunikation und Vernetzung zu schaffen?“
- „Ich bin selbstständig und merke, wie ich ins Burnout renne – Wie finde ich den Ausstieg aus dem Hamsterrad?“

Kollegiale Beratung ist eine systemische Methode, mit einem klar strukturierten Ablauf. Die Teilnehmerinnen des Seminars agieren in vorher festgelegten wechselnden Rollen und coachen sich mit Unterstützung der Seminarleiterin gegenseitig durch den Prozess der Beratung. Es wird ein Raum von Offenheit und Resonanz geschaffen, der es ermöglicht, die blinden Flecken für die mitgebrachten Themen zu beleuchten und neue Sichtweisen und Entwicklungsschritte aufzuzeigen.

Das Besondere an der von mir angeleiteten Methode zur kollegialen Beratung ist der Fokus auf die Öffnung der Herzen, um einen Raum des Vertrauens und der Resonanz zu schaffen. Körper-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen ziehen sich ergänzend und unterstützend zu den Runden der gegenseitigen Beratung durch die Seminartage. Damit kommen die Teilnehmerinnen in eine innere Balance, die Öffnung, Empathie und Kreativität fördert.

Ihr Nutzen aus diesem Seminar ist:

- Sie entlasten sich von ungelösten beruflichen Anliegen und stärken damit Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
- Sie bekommen praxisnahe Lösungsideen für Ihre Anliegen.
- Sie spüren die Unterstützung der anderen Teilnehmerinnen und fühlen sich als Teil eines Kompetenznetzwerkes mit Herz und Verstand.
- Sie erhalten ein authentisches und ehrliches Feedback für berufliche bedeutungsvolle Fragestellungen.
- Sie erweitern ihre Moderations- und Beratungskompetenz und ihre Fähigkeit zur Beobachtung, Empathie und Lösungsorientierung und schulen damit wichtige Führungskompetenzen.

Datum: 21.-23. Januar 2016
 Beginn Donnerstag 21.01 um 9.00 Uhr
 Ende Samstag 23.01. um 15.00 Uhr

Teilnehmeranzahl: 6 Personen

Die Anzahl der Teilnehmerinnen für dieses Seminar ist auf 6 Frauen begrenzt. Damit ist gewährleistet, dass jede Teilnehmerin ein Anliegen mit der Methode der kollegialen Beratung bearbeiten kann. Die kleine Gruppengröße ermöglicht ein vertrauensvolles Zusammenarbeiten und das individuelle Eingehen auf persönliche Themen.

Seminarleitung: Kirstin Fossgreen M.A.
 Sozialwissenschaftlerin, Referentin für Gesundheitsförderung,
 Heilpraktikerin

Kirstin Fossgreen ist seit Mitte der 90er Jahre im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements tätig. Seit 2002 ist Frauengesundheit ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Seit 2006 führt sie frauenspezifische Seminare für innere Balance und Stressbewältigung durch. Seit 2011 hat sie Erfahrung mit der Durchführung von kollegialer Beratung für Führungskräfte.

Ihre Investition für das Seminar: 950,-- Euro zzgl. MwSt.
 In den Seminarkosten sind Teilnehmerskripte, Kaffee, Tee und Softgetränke während der Seminarzeit sowie Vitalpausen mit leichten Snacks enthalten.

Das Mittagessen können die Teilnehmer/innen auf eigene Kosten im Hotel oder umliegenden Restaurants einnehmen.

Anmeldung: Die Anmeldung für das Seminar kann online über das Kontaktformular, per Email, per Fax, per Brief oder telefonisch erfolgen.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung folgende Daten an:

- **Name und Vorname**
- **Adresse**
- **Telefonnummer**
- **Email**
- **Berufliche Tätigkeit**

Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB am Ende dieses Textes) gelesen und akzeptiert haben.

Seminarort: Strandhotel Duhnen, Duhner Strandstrasse 5-9, 27476 Cuxhaven-Duhnen
 Tel: 04721 – 403 0, info@kamp-hotels.de, www.kamp-hotels.de

Hotelkosten: Einzelzimmer mit Frühstück 65,-- Euro / Nacht.
 Die Hotelkosten rechnen Sie direkt mit dem Hotel ab.
 Wir empfehlen die Vorabendanreise und haben ein begrenztes Zimmerkontingent reserviert.

Zimmerreservierung: Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Reservierungswünsche an, dann leiten wir diese für Sie zum Hotel weiter.

Kinderbetreuung: Für die Seminarzeiten kann das Hotel für 10,- Euro/Stunde eine Kinderbetreuung organisieren.

Ihr Vorteil und Nutzen durch unsere Kooperation mit dem Strandhotel Duhnen:

- Das Strandhotel Duhnen liegt direkt am Strand von Cuxhaven-Duhnen mit dem Weltnaturerbe Wattenmeer. Die Natur und Weite lädt zum Spaziergehen und Erholen bei jedem Wetter ein.
- Die Küche des Hotels bietet regionale und jahreszeitliche kulinarische Köstlichkeiten.
- Hotelgäste nutzen kostenlos den 600 qm großen modernen Wellnessbereich des Hotels „Levitas Wellspa“ mit Schwimmbad, Whirlpoolbereich, verschiedenen Saunen und Kamin-Ruhebereich.
- Ebenfalls kostenlos nutzen können Hotelgäste das Fitnessstudio des nahegelegenen Meerwasserbrandungsbads und Thalassozentrums „ahoi!“.
- Die Levita Wellspa Beautyfarm „Belle étage“ bietet unseren Seminarteilnehmer/innen die Möglichkeit Termine für Schönheits- oder Entspannungsbehandlungen in den Abendstunden zu buchen. Bitte bis 24 Stunden vorher anmelden.
- Sie haben die Möglichkeit Ihren Aufenthalt nach dem Seminar zu verlängern und sich einfach einen individuellen Tag zum Erholen und Krafttanken zu gönnen oder die Hotelarrangements „Nordsee-Frische“ (von Oktober bis April mit Ausnahme der Feiertagszeiträume) oder „Relax-Classic“ zu buchen.
- Vielleicht nutzen Sie die Möglichkeit auch, um mit Partner/in oder Familie ein relaxtes Wochenende an der Nordsee zu verbringen und beim Beobachten der Schiffe am Horizont von fernen Ländern zu träumen.
- Wenn Sie Ihren Aufenthalt verlängern, unterstützt der Hotelservice die Seminarteilnehmer/innen bei der Organisation individueller Wellnessangebote und Aktivitäten, z.B.
 - Wattwanderung
 - Wattwagenfahrten
 - Fahrräder ausleihen und Touren vorschlagen
 - Spazier- oder Wandertouren
 - Ausritte in die Küstenheide oder ins Watt
 - Personaltrainer für z.B. Walking
 - Kletterpark Sahlenburg
 - Museumsbesuche, z.B. Wrack- und Fischereimuseum „Windstärke 10“

Auf den nächsten Seiten finden Sie die AGB von

Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen:

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die offenen Führungskräfteseminare (AGB)

Stand 01.10.2014

1. Anmeldung

Die Anmeldung für die offenen Führungskräfteseminare kann online über das Kontaktformular, per Email, per Fax oder per Brief oder telefonisch erfolgen.

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Email mit der Anmeldungsbestätigung, Informationen zum Seminar, den AGB und der Rechnung über die Seminargebühren. Die Rechnung ist nach Rechnungsstellung ohne Abzug innerhalb von 14 Tagen auf das in der Rechnung angegebene Konto zu überweisen. Bei kurzfristiger Anmeldung soll der Betrag spätestens einen Tag vor Seminarbeginn überwiesen sein. Mit Ihrer Zahlung akzeptieren Sie die AGB und der Seminarplatz ist verbindlich für Sie reserviert. Die Seminarplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

2. Zimmerreservierungen

Sie können mit Ihrer Seminaranmeldung bei uns eine Zimmerreservierung im Strandhotel Duhnen anfragen. Diese Anfrage wird von uns an das Hotel weitergeleitet und das Hotel nimmt mit Ihnen Kontakt auf. Die Buchung der Zimmer und Unterkunft erfolgt direkt zwischen Teilnehmer/in und dem Hotel. Ein Vertragsverhältnis kommt dabei ausschließlich zwischen dem Hotel und dem Teilnehmer / der Teilnehmerin zustande.

3. Stornierung durch die Teilnehmer/innen

Sie können jederzeit Ihre Anmeldung für ein Seminar stornieren. Bei einer Stornierung bis 30 Tage vor Seminarbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Bei einer Stornierung bis 14 Tage vor Seminarbeginn beträgt die Stornierungsgebühr 50 % der Seminargebühr. Bei einer Stornierung innerhalb der letzten 7 Tage vor Seminarbeginn wird die volle Seminargebühr in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers / der Teilnehmerin wird die volle Seminargebühr in Rechnung gestellt.

Maßgeblich ist der schriftliche Stornierungseingang bei uns. Die Stornierung kann nur durch eine schriftliche Nachricht per Email, Fax oder Post erfolgen.

Sie haben die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer / eine Ersatzteilnehmerin zu stellen.

Bei Verhinderung eines Teilnehmers / einer Teilnehmerin aus Krankheitsgründen wird die volle Seminargebühr zurückerstattet, wenn die Abmeldung bis 9.00 Uhr am ersten Seminartag erfolgt und ein ärztliches Attest innerhalb der nächsten drei Tage vorgelegt wird.

4. Absage von Seminaren durch Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Die Absage erfolgt spätestens 10 Tage vor Seminarbeginn. Weiterhin behalten wir uns vor, das Seminar aus sonstigen wichtigen, nicht von uns zu vertretenden Gründen abzusagen, z.B. bei plötzlicher Erkrankung der Referentin oder höherer Gewalt.

Bei Absage durch uns werden bereits bezahlte Seminargebühren vollständig zurückgezahlt.

Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche, wie z.B. Hotelstornierungskosten oder Fahrtkosten sind gegenüber Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen ausgeschlossen.

5. Haftungsausschluss

Die Teilnahme an den Seminaren geschieht auf eigene Gefahr. Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen übernimmt keinerlei Haftung bei einem Unfall auf den Wegen zum und vom Seminarort und während des Seminars.

Die Seminare stellen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar und sind nicht geeignet, um psychische Störungen aufzuarbeiten.

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt freiwillig und eigenverantwortlich.

6. Urheberrecht

Seminar- und Teilnehmerunterlagen dürfen nicht ohne Genehmigung von Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen vervielfältigt oder weiterverbreitet werden.

7. Gerichtsstand: Cuxhaven

8. Schlussbestimmungen

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen dieser AGB bleibt die Wirksamkeit der Übrigen unberührt.

Diese AGB gelten ab dem 01.10.2014

Gelebtes Gesundheitsmanagement Kirstin Fossgreen
Bussardweg 10
27478 Cuxhaven

Tel: 04723 – 5058531
Fax: 04723 – 5059239

info@gelebtes-gesundheitsmanagement.de , www.gelebtes-gesundheitsmanagement.de

Steuernummer: 18/113/04122 Finanzamt Cuxhaven