

# DENKANSTÖSSIG

EIN NACHMITTAG  
VON FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN FÜR FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN

**EINLADUNG**

07. November 2018 – 15:00 Uhr – Wuppertal

## DENKANSTÖSSIG EIN NACHMITTAG VON FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN FÜR FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN

Wir haben für Sie wieder erfolgreiche Frauen gewinnen können, die Ihnen in ihren Workshops Themen vorstellen, über die Sie immer schon mehr wissen wollten.

Machen Sie mit, tauschen Sie sich aus und genießen Sie einen denkanstößigen Nachmittag. Die Veranstaltung findet in diesem Jahr bei Parkett Dietrich statt.

Bitte melden Sie sich online auf unserer Internetseite an:  
[www.denkanstoessig.de](http://www.denkanstoessig.de)

15:00 Uhr: Begrüßung

15:15 Uhr: Impulsreferat: Vom lokalen Handwerksunternehmen zur Marke  
Alexandra Dietrich

Im Anschluss: Workshops

19:00 Uhr: Imbiss und Ausklang

*Die Veranstaltung findet bei Parkett Dietrich,  
Sanderstraße 213 in 42283 Wuppertal statt.*



**Parkett Dietrich**<sup>®</sup>  
VERLEGEHANDWERK SEIT 1918



*Impulsreferat*

## **Parkett Dietrich – vom lokalen Handwerksunternehmen zur Marke**

Alexandra Dietrich  
[www.parkett-dietrich.de](http://www.parkett-dietrich.de)

*Seit 100 Jahren befindet sich unser Stammhaus in Wuppertal. In einer ehemaligen Maschinenfabrik aus dem Jahre 1926 präsentieren wir rund 300 verschiedene Holzböden auf ca. 2.900 Quadratmetern Ausstellungsfläche im größten unserer insgesamt fünf Parkethäuser.*

*Flanieren Sie mit uns in mehr als 90 unterschiedlich eingerichteten Räumen durch immer neue Wohnwelten und lassen Sie sich inspirieren.*



*Kommunikation: Workshop*

## **Klare Kommunikation – Konfliktsprache erfolgreich führen!**

Alexandra Bayer-Sanden  
[www.rinke-connect.de](http://www.rinke-connect.de)

*Rechtsanwältin, Mediatorin und Coach,  
Mitglied der BAFM (Bundesarbeitsgemeinschaft für Familien-Mediation e.V.),  
Mitglied der CfM (Centrale für Mediation)*

Dieser Workshop vermittelt praxisorientierte Werkzeuge, um

- in eigenen Konflikten erfolgreicher zu agieren,
- den Spagat zwischen Sachthema und Emotion zu schaffen und
- tragfähige Lösungen zu erarbeiten.

Verbessern Sie mit Trainingsbeispielen aus Mediation und Coaching Ihre kommunikativen Fähigkeiten, um konfliktträchtige Gesprächssituationen künftig noch besser zu meistern.



*Kreativität: Workshop*

## **Reliefsalon – Plastisches Gestalten mit Ton**

Christine Ruff  
[www.ruffceramic.de](http://www.ruffceramic.de)

*Keramikerin, Keramik-Gestalterin FH,  
Assistentin Tony Cragg,  
Freischaffende Künstlerin*

Gestalten Sie Ihr individuelles Relief

In Tonplatten stempeln bzw. drücken die Teilnehmerinnen dieses Workshops Schlüssel, Muscheln, Zahnräder oder einen mitgebrachten ganz persönlichen kleinen Gegenstand, der dann in Gips abgegossen wird.

Wenn die Tonplatte vom Gips gepellt wird, ist es fast wie bei einer Fossilienausgrabung: Was vorher in Ton eingedrückt wurde, ist nun in Gips erhaben – ein sehr spannendes Spiel zwischen negativer und positiver Form.

Die Gipsreliefs können nach dem Abguss farblich gestaltet werden.



*Erfolg: Workshop*

## **Blockaden lösen – Potenzial entfalten**

Jessica Morkramer  
[www.praxis-morkramer.de](http://www.praxis-morkramer.de)

*Heilpraktikerin,  
Hypnosetherapeutin*

Loslassen, wo wir festhalten möchten. Weitergehen, wo wir stehenbleiben wollen. Wir alle sind voll von Dingen, die wir gerne loslassen wollen - privater und beruflicher Stress, innere Anspannungen und Ängste, negative Gewohnheiten und Gedankenkreisel. Manche Sachen halten wir krampfhaft fest, um eine vermeintliche Kontrolle zu behalten oder weil es einfach Gewohnheiten geworden sind.

In diesem Workshop erleben Sie mit Hilfe von Hypnose und Achtsamkeitsübungen, warum Loslassen für Körper und Seele so essentiell wichtig ist und wie viel wohltuende Leichtigkeit und Energie Sie gewinnen können. Lernen Sie (Sofort-) Techniken zur Selbsthilfe kennen, mit denen Sie Ihren Alltag entstressen.

Der Kopf muss lernen loszulassen, damit die Seele wieder atmen kann.



*Geld und Wert: Workshop*

## **Preiswert? Oder: Ich bin meinen Preis wert!**

Sylvia Rieburg  
[www.rieburg.de](http://www.rieburg.de)

*Dipl.Ingenieurin, Executive Coach und Trainerin  
19 Jahre Unternehmerin, seit 14 Jahren als Coach und Trainerin in Unternehmen  
tätig, in den Bereichen Führung und Kommunikation*

*Wie geht es Ihnen bei Honorarverhandlungen?*

*Wann haben Sie aktiv die letzte Gehaltserhöhung angesprochen?*

*Oft sind Frauen unsicher, den Wert ihrer Arbeit richtig einzuschätzen und nach außen hin selbstbewusst zu vertreten.*

*Dieser Workshop lädt Sie ein, sich mit Ihrem Wert auseinanderzusetzen und Ihr Selbstwertgefühl zu überprüfen. Gehalt und Honorar hängen stark davon ab, wie wir uns einschätzen, welchen „Schatz“ wir anzubieten haben. Erst wenn wir auch innerlich selbstsicher sind, können wir unseren „Preis“ einfordern und vertreten.*



*Yoga und Achtsamkeit: Anti-Stress-Workshop*

## **Yoga als Therapie bei Stress und Schmerzen**

Eva Schmidbauer  
[www.schmidbauer-praxis.de](http://www.schmidbauer-praxis.de)

*Diplom Volkswirtin, Journalistin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Achtsamkeitstrainerin und Yogalehrerin*

Stress ist unser Alltag: Job, Familie und Freunde – alle haben Erwartungen. Und dann sind da noch die eigenen Bedürfnisse...

Schon bei der Aufzählung kann man Kopf-, Rückenschmerzen oder einfach das Gefühl der totalen Erschöpfung bekommen.

Dieser Workshop lädt Sie ein, für einen Augenblick durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen. Schenken Sie sich selbst und ihrem Körper ein paar Stunden Aufmerksamkeit. Ich zeige Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits- und Atemübungen, mit denen Sie ganz akut Ihren Geist beruhigen, aber auch langfristig mehr Gelassenheit erlangen können.

Mit gezielten Yogaübungen, die immer und überall machbar sind, entspannen wir den Körper, lindern Schmerzen und beugen ihnen vor.



*Mentaltraining: Workshop*

## **Mit mehr Gelassenheit in fordernden Situationen**

Sandra Springorum  
[www.praxis-springorum.de](http://www.praxis-springorum.de)

*Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP Therapeutin (nach DVNLP)  
Achtsamkeitstrainerin, Ausbildung bei Klaus Bernhardt*

Sie stehen vor einer wichtigen Präsentation, einer schweren Verhandlung oder einem unangenehmen Personalgespräch ... allein der Gedanke daran lässt die Beklemmung in Ihnen aufsteigen.

Rund 90 % aller Menschen kämpfen mit Nervosität, Anspannung und Ängsten.

Auf Basis neuester Erkenntnisse der Hirnforschung hat der Therapeut und Bestsellerautor Klaus Bernhardt ein spezielles Mentaltraining entwickelt, das es ermöglicht, innerhalb von wenigen Wochen das Gehirn neu auszurichten und Blockaden nachhaltig zu lösen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit dieser Methode souveräner und entspannter werden und Ihr Leben mit mehr Leichtigkeit und positiver Denkweise füllen.



*Inspiration: Workshop*

## **Raum als Abbild unseres Wesens**

Tanja Groß-Haug  
[www.tanja-gross-architektur.de](http://www.tanja-gross-architektur.de)

*Dipl. Ing. Architektin Tanja Groß-Haug führt seit 2001 erfolgreich ihr Architekturbüro in Solingen. Sie setzt individuelle Bauherrenwünsche in moderne und zeitgemäße Planungen um und realisiert anspruchsvolle Architektur.*

Arbeits- und Wohnräume sind so individuell wie wir. Und ein guter Raum ist niemals Standard, sondern passt sich den Bedürfnissen und Wünschen seiner Nutzer bzw. Bewohner an, deren Handlung, Kultur und Geisteshaltung er widerspiegelt.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Charakteristik von Formen, Farben, Strukturen und ihrer Auswirkungen auf uns.

Wo liegt die Schnittstelle zwischen Architektur und Innenarchitektur?

Warum ist Innenarchitektur wichtig für mein tägliches Wohlbefinden?

Wie gelingt das Zusammenspiel von Raum und Mensch?

Veranstaltungsort

Veranstalter



Sanderstraße 213, 42283 Wuppertal

RINKE TREUHAND GmbH  
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft  
Steuerberatungsgesellschaft  
[www.rinke.eu](http://www.rinke.eu)



Parkett Dietrich®  
VERLEGEHANDWERK SEIT 1918

Parkett Dietrich  
[www.parkett-dietrich.de](http://www.parkett-dietrich.de)

Idee und Konzept: Alexandra Bayer-Sanden, RINKE CONNECT GmbH  
Gestaltung: Monika Bell Thürmer, RINKE TREUHAND GmbH

Anmeldung online unter [www.denkanstoessig.de](http://www.denkanstoessig.de)

