

INFORMATION & ANMELDUNG

- Der **WomenPowerDay** findet am Donnerstag, den 22. Juni 2023 von 10:30 bis 17:00 Uhr in der Akademie des Sports statt.



Der Teilnahmebeitrag beträgt 70,00 €. Der Frühbucherrabatt beträgt 55,00 €. Der Frühbucherrabatt für Mitglieder eines Sportvereines beträgt 50,00 €. (Frühbucherrabatt gilt bis zum 25. Mai 2023)

➤ **Anmeldeschluss ist der 13. Juni 2023.**

Die Veranstaltung wird mit 5 LE für die ÜL C Breitensportlizenz und die Verlängerung der VM C Lizenz anerkannt.



Die verbindliche Anmeldung erfolgt online über das BildungSportal oder unter www.lsb-niedersachsen.de/wpd

- Da die Zahl der Teilnehmerinnen für die einzelnen Workshops begrenzt ist behalten wir uns vor, Ihre Wünsche für die zwei Workshops nach dem Eingangsdatum der Anmeldungen zu vergeben.



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

PROGRAMM

Moderation: Maria-Theresa Eggers (LSB Niedersachsen)

- 10.30 - 10.45 Uhr ➤ **Eröffnung**
Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender des LandesSportBundes Niedersachsen
Toto-Lotto-Saal
- 10.45 - 12.15 Uhr ➤ **Keynote**
Change – Veränderungen verstehen und kompetent begleiten – Martina Schmidt-Tanger
- 12.15 - 13.15 Uhr ➤ **Mittagsimbiss und Netzwerken**
Foyer, Toto-Lotto-Saal
- 13.30 - 14.45 Uhr ➤ **Workshop BLOCK I**
1. Gute Selbstführung – Wie geht das?
2. Resource Cube – Ein Zauberwürfel, um die inneren Stärken zu nutzen
3. Bildsprache – Veränderungsprozesse visualisieren
4. Sichtbar, hörbar, fühlbar – Ressourcen, mental erleben und nutzen
- 14.50 - 15.10 Uhr ➤ **Kaffeepause und Austausch**
Foyer, Toto-Lotto Saal
- 15.15 - 16.30 Uhr ➤ **Workshop BLOCK II**
5. Gute Selbstführung – Wie geht das?
6. Resource Cube – Ein Zauberwürfel, um die inneren Stärken zu nutzen
7. Bildsprache – Veränderungsprozesse visualisieren
8. Sichtbar, hörbar, fühlbar – Ressourcen mental erleben und nutzen
- 16.45 - 17.00 Uhr **Abschluss**



Durch Veränderung (skompetenz) zum Erfolg!

WomenPowerDay
am 22. Juni 2023

IMPRESSUM

Veranstaltungsort

Akademie des Sports
Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 10
30169 Hannover

Ansprechpersonen

Anna Bartel
Telefon: 0511-1268 269
E-Mail: abartel@lsb-niedersachsen.de

Jennifer Hinzer

Telefon: 0511-1268 201
E-Mail: jhinzer@lsb-niedersachsen.de

Copyright

LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Fotonachweis

Greta Andreas – Agentur GoldenGap

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



FRÜHBUCHER RABATT:

.....
Bis zum 25.05.2023
buchen und
15-20 € sparen!

WomenPowerDay 2023

Durch Veränderung(skompetenz) zum Erfolg

Endlich kann der LSB nach dem pandemiebedingten Ausfall in 2021 nun in 2023 wieder den WomenPowerDay - in Präsenz - anbieten. Die persönliche Begegnung und der Austausch vis-à-vis sind nun wieder möglich und dies soll genutzt werden.

In diesem Jahr geht es in der Keynote mit Martina Schmidt-Tanger darum, Veränderungen zu verstehen und kompetent begleiten zu können. Das ist manchmal einfacher gesagt als getan, denn viel zu oft stehen wir Veränderungen kritisch gegenüber, ohne die Chancen, die mit ihnen einhergehen, zu erkennen und zu nutzen. Martina Schmidt-Tanger stellt in ihrem Vortrag den Wert der Veränderungskompetenz heraus, die als eine zentrale Schlüsselqualifikation zum Erfolg dient.

Am Nachmittag laden vier Top-Referentinnen zu Workshops ein und geben den Teilnehmenden vielfältige Instrumente an die Hand, die sie unmittelbar im Alltag umsetzen können.

Dr. Giovanna Eilers zeigt Ihnen den Weg zu einer guten Selbstführung auf. Wie ein Zauberwürfel verwendet werden kann, um die inneren Stärken zu nutzen, entdecken Sie bei Greta Andreas. Petra Nitschke leitet dazu an, Prozesse und Gedanken in Bildern zu strukturieren und sichtbar zu machen. Bei Ute Steinsberger erfahren Sie, wie Sie gewünschtes Verhalten auch in schwierigen Situationen unmittelbar umsetzen können.

Wir freuen uns auf Sie und eine spannende gemeinsame Veranstaltung!

Ihr Reinhard Rawe
(Vorstandsvorsitzender LandesSportBund Nds. e.V.)

➤ REFERENTINNEN

- **MARTINA SCHMIDT-TANGER, Münster**
- ➤ Wirtschaftspsychologin,
- Kommunikationsprofi, Change-Coach,
- Geschäftsführerin Schmidt-Tanger Akademie



Change – Veränderungen verstehen und kompetent begleiten

Etwas verändern und verbessern ist die tägliche Arbeit von Menschen in Wirtschaft, Therapie, Pädagogik, Psychologie und Sport. Wir alle kennen Killerphrasen, Abwehr, Unbeweglichkeit und Angst, obwohl Veränderungen gewünscht und gewollt werden. Von welchen Gesetzmäßigkeiten sind Veränderungen immer geprägt? Wie kann ich Veränderungen positiv unterstützen – bei mir selbst und bei anderen?

Veränderungskompetenz hat mit der Reflexion eigener Gewohnheiten und der Beachtung menschlicher Stabilitätsbedürfnisse zu tun – verstehen wir diese Hintergründe, können wir uns besser auf Neues einlassen. Changekurven helfen uns dabei zu verstehen, in welchen Phasen persönliche und betriebliche Veränderungen ablaufen. Changetechniken (z.B. neue mentale Muster nutzen, mit dem Körper denken, Symbole einsetzen) erleichtern uns dabei die Suche nach Lösungen. Somit ist Veränderungskompetenz eine Schlüsselqualifikation zum Erfolg.

- **PETRA NITSCHKE, Hannover**
- ➤ Visualisierungs-Expertin, Diplom-
- Mathematikerin und Diplom-Supervisorin,
- Trainerin, Coach und Fachbuchautorin



Bildsprache – Veränderungsprozesse visualisieren

„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“, so heißt es. Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Bildsprache das eigene Lebenskonzept sichtbar gestalten können. Zeichnend sich selbst entdecken! Visualisieren Sie Ihren inneren Kompass: Wo komme ich her? Wo stehe ich jetzt? Wo möchte ich hin? Sie reflektieren mit dem Balance-Modell Ihre derzeitigen Lebensbereiche und halten visuell fest, was Ihnen wichtig ist und welche Veränderungen Sie anstreben. Mit dem Rubikon-Modell visualisieren Sie die Etappen auf dem Weg zur Zielerreichung. In diesem Workshop zeichnen wir gemeinsam Schritt-für-Schritt. Vorkenntnisse im Zeichnen sind nicht notwendig.

- **DR. GIOVANNA EILERS, Berlin**
- ➤ PRB-Coach, zert. ZRM-Trainerin,
- PSI-Kompetenzberaterin, FÄ-Diabetologie,
- Ärztin für Innere Medizin,



Gute Selbstführung – Wie geht das?

Das Geheimnis einer guten Führung beginnt damit, sich selbst wirklich zu kennen und zu verstehen. Warum gelingt es uns in bestimmten Situationen nicht immer so zu handeln, wie wir es eigentlich möchten? Wie können wir uns selbst „führen“ - so sein und so handeln, wie wir es möchten? Prof. Julius Kuhl an der Universität Osnabrück entwickelte dazu die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI). Der Workshop lädt Sie ein, sich inspirieren zu lassen und sich besser kennenzulernen, und das mit PSI-Impulsen und praktischen Anwendungen.

- **UTE STEINSBERGER, Lüneburg**
- ➤ Institutsleitung Visionsteps, Coach,
- Diplom-Ökonomin, Heilpraktikerin für
- Psychotherapie, NLP-Lehrtrainerin



Sichtbar, hörbar, fühlbar – Ressourcen mental erleben und nutzen

Der Alltag stellt uns oft vor herausfordernde Situationen. Wir müssen Konflikte meistern, angemessene reagieren und lösungsorientiert Handeln. Je nach Situation sind unterschiedliche persönliche Eigenschaften wie z.B. Gelassenheit, Flexibilität, Souveränität und Klarheit gefragt. Lernen Sie in diesem Workshop Ihre Ressourcen, Einstellungen und Erfahrungen kennen und bei Bedarf in die Tat umzusetzen. Wirkungsvolle Tools und ein Selbstcoachingformat unterstützen Sie dabei, Ihre Lösungen und Ziele mental sichtbar, hörbar und fühlbar zu machen.

- **GRETA ANDREAS, Köln**
- ➤ Coach, Beraterin, Trainerin,
- Beraterin und Dozentin für authentische Positionierung, Inhaberin der
- Speakeragentur GoldenGap,
- TEDx Kuratorin



Resource Cube – Ein Zauberwürfel, um die inneren Stärken zu nutzen

Die Kunst, beruflich wie auch privat einen für sich authentischen Weg zu finden und zu gehen, ist in der heutigen Zeit der ständigen Veränderungen eine immer wiederkehrende Herausforderung. In diesem Workshop erhalten Sie Ihren individuellen Ressourcen-Zauberwürfel, um mit einer aufschlussreichen Methode Ihre Stärken optimal zum Einsatz zu bringen. Sie sind eingeladen, zu Ihrer persönlichen Fragestellung „out of the Box“ zu denken und werden überrascht sein, wie die Würfel fallen können. Lassen Sie sich inspirieren von einer neuen, agilen Self-Coaching-Methode!

So können Sie auch in herausfordernden Lebenssituationen mit frischen Impulsen Ihre besten Entscheidungen treffen. Ressourcenstark, spielerisch und immer authentisch.

Ratgeber,
Fachliteratur,
Lehrbücher!
Bücherverkauf mit
Bücher-Uwe
vor Ort.