



Donnerstag,

**26. April 2018**

Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen

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

Der LandesSportBund Niedersachsen e.V. lädt in Kooperation mit dem KSB Ammerland 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.

- Ort:** Sportforum VFL Rastede,  
Schloßstraße 33, 26180 Rastede
- Zeit:** **26.04.2018, 17:30 bis 21:00 Uhr**
- Kosten:** 10,00 € für Teilnehmende aus den  
Mitgliedsvereinen des LSB;  
20,00 € für sonstige Teilnehmende

**Anmeldung:** KreisSportBund Ammerland e. V., Geschäftsstelle,  
E-Mail: sportbuero@t-online.de, Tel.: 04488/ 102-0