

## Einladung zum Workshop

### Klimawechsel - Garderobenwechsel

#### So erlange ich mein inneres und äußeres Gleichgewicht



Wer kennt das nicht! Hat Frau die 40 erst einmal überschritten beginnen die kleinen und großen Veränderungen: Trockene Haut, stumpfe Haare, Schweißattacken treten immer häufiger auf, die Stimmung schwankt, die Figur gerät aus den Fugen. Frau fühlt sich nicht mehr wohl in ihrer Haut – turbulente Zeiten brechen an.

Dabei ist es ganz natürlich, dass sich der Körper irgendwann im Alter von zwischen Mitte 40 bis Mitte 50 komplett hormonell umstellt. Die Wechseljahre sind also keine Krankheit. Ganz im Gegenteil. Es geht um die neue Definition der eigenen Identität. Wir Frauen haben heute viel mehr Möglichkeiten als früher; sei es beruflich noch einmal richtig durchzustarten, nach der Familienphase wieder einzusteigen oder einen Neuanfang in der Partnerschaft zu wagen.

Doch wie beeinflusst mein inneres Klima meine Außenwirkung? Wie gelingt es mir, mich wieder attraktiv und schön zu finden? Diesen und vielen anderen Fragen werden wir im Workshop nachgehen.

#### Wer bin ich? Von der Bewertung – zur Wertschätzung

- ☀ Kenne ich mein inneres und äußeres Potenzial und wie bringe ich es in Einklang?
- ☀ Wirke ich bei dem, was ich sage, authentisch und bringe ich es meinem Gegenüber durch meine Haltung und Körpersprache zum Ausdruck?
- ☀ Wie gelingt es mir, mit mir fürsorglich umzugehen und zufrieden zu sein?
- ☀ Was kann ich tun um innerlich und äußerlich ins Gleichgewicht zu kommen?
- ☀ Stimmt das gesprochene Wort mit den nonverbalen Signalen überein?
- ☀ Passt mein Outfit noch zu mir?

<b>Dauer:</b>	Freitag 24.09.2010 bis Samstag 25.09.2010
<b>Uhrzeit:</b>	Freitag 15.00 – 19.00 Uhr Samstag 10.00 – 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Seminarzentrum der Firma PRAXIS Fortbildung u. Beratung Schwedlerstraße 17 60314 Frankfurt am Main
<b>Gebühr:</b>	249,00 € zzgl. MwSt., incl. Getränke, Pausen- und Mittagsnack
<b>Rabatt:</b>	10 % ab zwei und mehr Frauen
<b>Referentinnen:</b>	Gabriele Brodersen-Knoll <a href="http://www.imagekration.de">www.imagekration.de</a> Sabine Horn <a href="http://www.arbeit-im-gleichgewicht.de">www.arbeit-im-gleichgewicht.de</a>
<b>Anmeldung:</b>	Direkt im PRAXIS-Seminarzentrum <a href="mailto:info@praxis-fortbildung.de">info@praxis-fortbildung.de</a> Tel.: 069 – 59 97 81 Fax: 069 – 59 97 82

Anmeldung bitte per beigefügtem Anmeldeformular.

## Ablauf und Inhalt des Workshop

**Motto: Authentizität ist etwas Ganzheitliches.  
Wenn Umgangsformen und Wertesysteme, Fassade und Kern, Worte und Taten einander entsprechen, ist das Gesamtbild glaubwürdig.**

„Sich selbst zu erkennen ist die erste aller Wissenschaften.“

Zitat: Platon

**Freitag, 24.09.2010, 15 – 19 Uhr**

### **Auftrittssicherheit und Körpersprache**

Auch ohne Worte senden wir Signale über unser Verhalten, unsere Kleidung und unsere Körpersprache. Vermitteln Sie gleich beim ersten Eindruck Souveränität durch einen sicheren Auftritt und zeigen Sie Präsenz und Charisma.

#### **Auftrittssicherheit**

- ☀ Selbstbild/Fremdbild
- ☀ Das innere Team
- ☀ Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls

#### **Die Körpersprache**

- ☀ Einführung in die Körpersprache
- ☀ Auftreten und Wirkung der Persönlichkeit

#### **Selbstfürsorge**

- ☀ Der Weg zu mir Selbst
- ☀ Von Ayurveda bis Ziegenmilchbad

Änderungen im Ablauf vorbehalten.

**Samstag, 25.09.2010, 10 – 16 Uhr**

### **Outfit - Farbe & Stil**

Jedes Bekleidungsstück ist Teil der nonverbalen Kommunikation. Es gibt Aufschlüsse über Werte und Selbstbild.

- ☀ Einführung in die Farbtypbestimmung
- ☀ Farbpsychologie
- ☀ Stilmerkmale
- ☀ Tipps zur mitgebrachten Kleidung
- ☀ Kombinationsmöglichkeiten Grundgarderobe
- ☀ Dresscode-Regeln für die Business-Kleidung
- ☀ Tabus – was gar nicht geht!

### **Eventuell Moderation beim Mittagessen zur Tischkultur**

#### **Selbstreflexion**

- ☀ Persönliche Landkarte zeichnen
- ☀ Eigene Marke kreieren (Personal Branding)
- ☀ Der 90. Geburtstag

### **Abschlussrunde und Feedback**

Bitte bringen Sie am Samstag 3 Kleidungsstücke/Accessoires aus Ihrem Kleiderschrank mit:

- 1 Stück, dass Sie besonders gerne mögen,
- 1 Stück, dass Sie nicht mehr leiden mögen,
- 1 Stück, bei dem Sie nicht sicher sind, ob es zu Ihnen passt.

Wir werden am Samstag den theoretischen Input zu Farbe & Stil anhand Ihrer mitgebrachten Sachen direkt in die Praxis transferieren und Sie erhalten individuelle Tipps. Dabei wollen wir eine Menge Spaß haben und auf einem Stück des Weges den Wechsel gemeinsam genießen.

Wir freuen uns auf Sie.

Sabine Horn  
Arbeit im Gleichgewicht

Gabriele Brodersen-Knoll  
ImageKreation

**Anmeldung im PRAXIS-Seminarzentrum per  
FAX: 069 – 59 97 82 oder E-Mail: [info@praxis-fortbildung.de](mailto:info@praxis-fortbildung.de)  
zum Workshop **Klimawechsel - Garderobenwechsel**  
am 24. bis 25. September 2010 in Frankfurt am Main**

Beginn: am 24.09.2010 um 15.00 Uhr  
Ende: am 25.09.2010 um 16.00 Uhr  
Gebühr: 249,00 € zzgl. 19 % MwSt.  
incl. Getränke, Pausen- und Mittagsnack  
Rabatt: 10 % Partnerinnenrabatt ab zwei und mehr Frauen

Ich melde verbindlich \_\_\_\_ Frauen an:

Vorname	_____	Vorname	_____
Nachname	_____	Nachname	_____
Straße	_____	Straße	_____
PLZ/Wohnort	_____	PLZ/Wohnort	_____
Telefon	_____	Telefon	_____
Fax	_____	Fax	_____
E-Mail	_____	E-Mail	_____
Datum/ Unterschrift	_____	Datum/ Unterschrift	_____

**Veranstaltungsort:** Seminarzentrum der Firma PRAXIS Fortbildung u. Beratung, Schwedlerstraße 17, 60314 Frankfurt am Main, Tel. 069 – 59 97 81.

**Anmeldung:** Sobald uns Ihre Anmeldung vorliegt, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Bitte überweisen Sie die Gebühr innerhalb 10 Tage nach Erhalt der Rechnung. Nach Eingang der Workshopgebühr erhalten Sie die Teilnahmebestätigung für den Workshop mit der Reisebeschreibung. Die Vergabe der Workshopplätze erfolgt entsprechend der Reihenfolge der Zahlungseingänge.

**Rücktritt:** Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Workshopbeginn wird die Kursgebühr unter Einbehaltung einer Stornogebühr von 50,- Euro erstattet. Es besteht die Möglichkeit, dass eine Ersatzfrau teilnimmt. Erfolgt der Rücktritt später als 14 Tage vor dem Workshopbeginn, wird die volle Gebühr fällig. Im Übrigen gelten die AGB von Arbeit im Gleichgewicht siehe unter [www.arbeit-im-gleichgewicht.de](http://www.arbeit-im-gleichgewicht.de)