



2. STRANDER SEMINARTAGE

Gesundheit – Begeisterung – Erfolg
Begeisterung für sich und andere

11. – 13. Juni 2019
7 Referenten an 3 Tagen
im Yachthotel Acqua Strande



2. STRANDER SEMINARTAGE: GESUNDHEIT – BEGEISTERUNG – ERFOLG BEGEISTERUNG FÜR SICH UND ANDERE

Weiterkommen durch Innehalten: Im erholsamen maritimen Ambiente des Seebads an der Kieler Förde bieten die Strander Seminartage Information, Impulse und Inspirationen rund um die persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen, die berufliche wie private Erfolge bestimmen. Die Vorträge und Workshops widmen sich aktuellen Themen aus den Bereichen Kommunikation, Selbstmanagement, Personalentwicklung und Führung.

ANMELDUNG:

Sie investieren in das **Komplettangebot** 11.–13.6.2019 inklusive umfassender Pausenversorgung und Mittagessen **1111,- EUR***.

* zzgl. gesetzl. MwSt.

Für **Frühbucher** bis 31.12.2018 ist das komplette Sportprogramm inklusive. Der dritte Teilnehmer pro Unternehmen erhält 15% Rabatt. Hotelzimmer gibt es auf Wunsch direkt im Yachthotel Acqua: <http://acquastrande.de>

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Sichern Sie sich Ihren Platz mit Ihrer Anmeldung:

Ansprechpartner: Heiner Bäck
Telefon: 04349 919080 Fax: 04349 919081
E-Mail: heiner.baeck@cbaeck.de

Oder per Post:

Akademie Bäck
„Strander Seminartage“
Dänischenhagener Straße 25
24229 Strande

JETZT
BUCHEN &
VORTEIL
SICHERN



PROGRAMM 11.06.2019

- 09:00 Uhr** Kennenlernen und Begrüßung durch
Bürgermeister Dr. Holger Klink
- 09:30 Uhr** **Siegen ohne zu kämpfen**
Ohne Fleiß kein Preis! Nur was anstrengend ist, bringt auch was. Wir haben diese Prägungen verinnerlicht. Ja, Leistung ist wichtig und gut. Wir wollen Sieger sein. Und strengen uns dabei oft viel mehr an, als nötig wäre. Lernen Sie mit einfachen Mitteln (und Humor), entspannter und souveräner mehr zu erreichen.
Referentin: Corinna Bäck
- 10:45 Uhr** **Reflexion und Kaffeepause**
- 11:15 Uhr** **Einfache Sprache – erfolgreiche Sprache**
Eine Botschaft, viele Missverständnisse? Muss nicht sein: Dieses Seminar vermittelt anschauliche Tipps für eine klare, stressfreie Kommunikation, die jeder anwenden kann – gesprochen und geschrieben. Und es zeigt, was wir alles aus Kinderbüchern und Comics noch lernen können.
Referentin: Silke Schröckert
- 12:15 Uhr** **Reflexion**
Mittagspause mit Blick aufs Meer
- 14:15 Uhr** **Von 0 auf 42,195 Kilometer**
Wie aus einem Ballsportler, der selbst zum nahe-
liegenden Briefkasten jahrelang lieber das Auto
genommen hat, ein begeisterter Hobbyläufer wurde.
Auch nach 15 Jahren, vier Marathons und etlichen
Halbmarathons und Zehnern ist er immer noch
vom Laufvirus infiziert und profitiert davon auch
im Alltag. Ein Erlebnisbericht mit hoffentlich
ansteckender Wirkung.
Referent: Holger Loose
- 15:00 Uhr** **Reflexion und Kaffeepause**
- 15:30 Uhr** **Umgang mit Emotionen**
Stimmungen und Gefühle – es gibt schöne und
unangenehme. Gibt es passende und unpassende?
Zu viele oder zu wenige? Sie sind da, wo wir Menschen
sind! Und doch empfinden wir hin und wieder den
Umgang mit den eigenen und den Gefühlen anderer
Menschen als schwierig. In diesem Mini-Workshop
klären wir die Frage, ob es überhaupt einen „richtigen“
und gesunden Umgang mit Emotionen gibt.
Referentin: Karen Bestmann
- ab 17:00 Uhr** **Reflexion und Zeit für Gespräche**
anschließend das bewährte Strander Sportprogramm
mit Beachvolleyball, Wikinger Schach, Boule und SUP.
Als Alternative bei schlechtem Wetter gibt es eine
musikalische Überraschung mit Jutta Renner.

PROGRAMM 12.06.2019

- 09:00 Uhr** **Einführung in wingwave – Chance für Kurz-Coaching
in der Mittagspause und am Abend.**
Reihenfolge nach Anmeldung bei Margitta Dunkel
- 09:15 Uhr** **Fitfood am Arbeitsplatz – Ernährungsmythen
ausräumen**
Gesundes Essen – auch im stressigen Büroalltag.
Sind Sie ein Stressesser, Stresshungerer oder ein
„Herumgraser“? Erfahren Sie mehr über Brainfood
und Anti-Stress-Mahlzeiten. Zudem werden Ernäh-
rungsmythen ausgeräumt und Sie erleben, welche
Fitnessübungen im Büro als aktive Pause gemacht
werden können.
Referentin: Claudia Berg
- 10:30 Uhr** **Reflexion und Kaffeepause**
- 11:00 Uhr** **Burnout oder Fuck-Off?**
Was ist überhaupt ein „echter“ Burnout? Reden wir
was herbei? Ist es eher ein Motivationsproblem?
Woran erkennen wir eine Gefährdung? Was sind meine
Stressfaktoren? Einblicke und Erkenntnisse, die auch
zur Diskussion anregen. Stellen Sie gerne Ihre Fragen
– auch im Vorwege.
Referentin: Corinna Bäck
- 12:15** **Reflexion**
Mittagspause mit Blick aufs Meer
Kurz-Coaching nach Anmeldung
- 14:30 Uhr** **Mimik-Resonanz**
Gefühle von Gesprächspartnern richtig erkennen und
damit angemessen umgehen – die Schlüsselkompe-
tenz für Erfolg. Mimik bildet wie kein anderer Bereich
das volle Spektrum unserer Emotionen ab. Lernen Sie,
diese Emotionen zu lesen und so den Gefühlen ihrer
Gesprächspartner auf die Spur zu kommen
Referentin: Margitta Dunkel
- 17:30 Uhr** **Reflexion und Chance auf Einzelcoaching
anschließend** Abendprogramm Segeln
(mit Voranmeldung)

PROGRAMM 13.06.2019

- 07:50 Uhr** **Yoga am Strand** mit Jutta Diesch,
zertifizierte Yoga-Trainerin
- 09:00 Uhr** **Gesund führen – emotionale Intelligenz im
Berufsalltag**
Die fünf Säulen der Emotionalen Intelligenz
bedingen unseren nachhaltigen Erfolg als
Führungskraft. Selbstwahrnehmung, Selbst-
management, Motivation, Empathie und Soziale
Fähigkeiten bilden die solide Grundlage für ein
gesundes, vertrauensvolles Miteinander auch in
anstrengenden Zeiten. Wie wir es schaffen, sowohl
unsere eigenen als auch die neurobiologischen
Grundbedürfnisse anderer zu berücksichtigen.
Referentin: Corinna Bäck
- 10:30** **Reflexion und Kaffeepause**
- 11:00 Uhr** **Das Befreien der natürlichen Stimme**
In diesem Kurz-Workshop erfahren Sie, wie Sie
die ureigene Stimme für das erfolgreiche Sprechen
(und Singen) öffnen und den vom natürlichen Atem
getragenen Laut zum freien Klang führen können.
Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie gleich
mit.
Referentin: Jutta Renner
- 13:00** **Reflexion**
- 13:15** **Feedback**
- 13:30** **lockerer Ausklang mit Snacks
open end**

2. STRANDER SEMINARTAGE

Gesundheit – Begeisterung – Erfolg

Begeisterung für sich und andere

Änderungen vorbehalten.



2. STRANDER SEMINARTAGE: GESUNDHEIT – BEGEISTERUNG – ERFOLG BEGEISTERUNG FÜR SICH UND ANDERE

VERANSTALTERIN UND MODERATORIN:



Corinna Bäck ist Geschäftsführerin der Akademie Bäck. Sie vermittelt ihr Konzept „Mit Begeisterung zum Erfolg“ seit 1989 im gesamten deutschsprachigen Raum. Als Rednerin, Moderatorin, Coach und Trainerin fördert sie bei Führungskräften, Teams und in der Einzelberatung nachhaltig die persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

REFERENTEN:

Karen Bestmann ist Coach, Mediatorin, Trainerin und Autorin. Seit 18 Jahren wird sie von unterschiedlichsten Unternehmen für die Personalentwicklung und Qualifizierung beauftragt und begleitet Menschen in privaten Fragestellungen und Konflikten.

Claudia Berg ist Ernährungswissenschaftlerin, Personal Trainer und Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Seit 2009 ist sie in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Betriebliches Gesundheitsmanagement in verschiedenen Unternehmen tätig.

Margitta Dunkel ist als Unternehmensberaterin, Kommunikationstrainerin und systemischer Coach seit 15 Jahren bundesweit in den Bereichen Strategieentwicklung und Veränderungsbegleitung tätig. Seit August 2018 ist sie Lizenztrainerin für Mimik-Resonanz der Eilert-Akademie Berlin.

Holger Loose hat sein Hobby zum Beruf gemacht: Sport ist seine Leidenschaft. Seit über 30 Jahren ist er Redakteur, seit 2001 in leitender Position beim Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlag (sh:z), für den der begeisterte Hobbyläufer jetzt die Verantwortung der Sportredaktion trägt.

Jutta Renner ist Sängerin und Stimmbildnerin (autorisierte Linklater-Trainerin). Seit mehr als 20 Jahren unterstützt sie Menschen, ihre ganzheitliche Persönlichkeit zu entwickeln und ihre authentische Stimme zu finden.

Silke Schröckert ist Journalistin, Texterin und PR-Beraterin. Sie bringt Buchstaben und Worte für alle Zielgruppen in die richtige Reihenfolge: von der Vorlese-Geschichte für Kleinkinder bis zur Corporate Language für Versicherungsunternehmen.