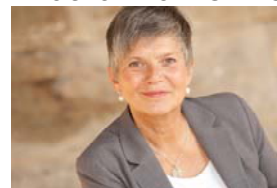




**Katharina Volzke**



Supervision/ Coaching  
Teamentwicklung  
Seminar/ Workshops

**„Ich nehm’ mein Leben in die eigenen Hände!“  
EmPOWERment – Selbstkompetenz und Selbstmanagement  
Frauenseminar**

Empowerment meint als Handlungskonzept: Menschen stärken, Ressourcen fördern, personale Kompetenzen (weiter-)entwickeln!

Ein Blick auf unser Leben zeigt, wie sehr wir von Beschleunigung und Stress tyrannisiert werden, die Arbeit verdichtet sich und vermehrt sich wie von selbst in allen Bereichen! Ansprüche an uns (selbst) steigen, oft fühlen wir uns dem ausgeliefert. Für zwei Tage steigen wir gemeinsam aus dem Hamsterrad aus. Wir betrachten unsere Realitäten und Ressourcen und suchen gemeinsam nach Möglichkeiten unser Leben wieder selbstbestimmter in die eigenen Hände zu nehmen.

Ich unterstütze Sie in diesem Prozess darin, die Verantwortung zu übernehmen und biete Ihnen „Handwerkszeug“ an. Sich selbst zu erfahren und mit anderen auszutauschen macht oft deutlich, dass es keine individuellen Schwächen sind, sondern auch Bedingungen im Außen – auch diese gilt es realistisch zu betrachten. Das führt schon häufig zu einem anderen Selbst-Bewusstsein – der erste Schritt in die Veränderung. Die Bedingungen können wir selten ändern, aber den Blick darauf und die eigene Haltung auf die Dinge! Welche Werte bestimmen unser Handeln, wie können wir gut Prioritäten setzen ohne uns selbst und anderen egoistisch zu erscheinen?

Sich Klarheit verschaffen, sich stabilisieren und das eigene Leben selbst mehr und kraftvoll zu gestalten, sind die Ziele dieses Seminars. Ausgehend von den Bedürfnissen und Vorkenntnissen der Teilnehmerinnen erhalten Sie Einblick in Themen und Methoden aus den Bereichen:

- Selbstmanagement
- Zeit-, und Stress(management)
- Kommunikation und Körpersprache
- Konfliktmanagement
- Grenzen setzen/Durchsetzung, Ja/Nein sagen
- Burn-Out Prophylaxe, Resilienz

Theorie und Praxis sind mit einander verknüpft. Wir arbeiten prozessorientiert. Referate, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit werden methodisch so gestaltet, dass wir gut im Kontakt mit uns und dem Thema sind.

**Termin:** nach Absprache

**Seminarleitung:** Katharina Volzke: Supervisorin, Coach, Seminarleiterin  
info@katharina-volzke.de · www.katharina-volzke.de