

FEMALE BUSINESS ERLEBNISTAG

Souverän und authentisch zum persönlichen Erfolg

Durch bewusste Selbstwahrnehmung mehr erreichen im Leben - das ist unser Motto vom dritten Female Business Erlebnistag, der uns dieses Jahr nach Luzern führt. Wie immer gehen wir den Tag und das Thema ganzheitlich an, mit zwei unterschiedlichen Workshops, die Body und Mind in Bewegung bringen. Ein abwechslungsreicher Tag mit vielen Highlights und persönlichen Take-aways.



Ilka Piechowiak

Unsere Keynote-Speakerin Ilka Piechowiak ist ehemalige Handball-Nationalspielerin, leitete das Marketing von Miele Professional und ist heute als Expertein für Führung und Selbstmanagement unterwegs. Sie begeistert ihr Publikum mit ihrer lebendigen, ehrlichen und authentischen Art. In Ihrem Workshop erfahren Sie was es braucht, um souverän und professionell in seiner Rolle zu bleiben, sich unter Kontrolle zu haben und der Situation angemessen zu agieren. Wir üben ein was es heisst, als Businessfrau natürliche Autorität, professionelle Ausstrahlung und Durchsetzungsstärke zu erlangen und sich selbst erfolgreich zu positionieren. Wer weiss wie sein Verhalten wirkt erlebt weniger Überraschungen und kann leichter seine Ziele erreichen. Ilka wird den Tag mit ihrem Impulsreferat eröffnen und Sie durch ihren Workshop begleiten.

Den zweiten Workshop wird Stefan Labas leiten. Ganz nach unserem Ziel «bewegte Weiterbildung» sind wir an diesem Tag geistig und körperlich in Bewegung. Stefan Labas ist Executive Health Coach und Mentaltrainer, zudem zweifacher Vize-Europameister in Karate. Mit drei Übungen bringt er uns das Thema Selbstwahrnehmung näher; denn wer bewusst einen Zugang über den Körper schafft, kann seine innere Haltung jederzeit verändern. Um souverän und authentisch zu seinem persönlichen Erfolg zu gelangen braucht es Fokus, Konzentration und Loslassen. In den darauf abgestimmten Übungen «Powerswitch» und «Mindful Walking» lernen Sie, wie Sie achtsamer mit sich umgehen, Ihr Unterbewusstsein als Kraft einsetzen können und über bewusstes Loslassen schneller in die innere Ruhe kommen.



Stefan Labas

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Programm | 08.30 Uhr | Eintreffen im Club der Hotelfachschule Luzern (SHL) |
| | 09.00 Uhr | Begrüßungsworte durch K. Jeker, Female Business Seminars |
| | 09.20 Uhr | Impulsreferat «Souverän und authentisch zum persönlichen Erfolg» |
| | 10.00 Uhr | Kurze Pause und Wechsel in die Gruppen (Workshops) |
| | 12.30 Uhr | Lunch Break im Club der SHL |
| | 13.30 Uhr | Wechsel der Gruppen in den jeweils anderen Workshop |
| | 15.30 Uhr | Kurze Pause im Club der SHL |
| | 16.00 Uhr | Wrap-up im Plenum, Diskussion der Workshops und Take-aways vom Tag |
| | 17.00 Uhr | Ausklingender Apéro riche wahlweise im Club oder auf der Hotelterrasse |
| | 18.00 Uhr | Ende der Veranstaltung |

| | |
|-------------------------|--|
| Speaker | Keynote & Workshop 1: Ilka Piechowiak Workshop 2: Stefan Labas |
| Tages-Moderation | Karin Jeker Weber, Gründerin Female Business Seminar |
| Durchführungsort | Schweizerische Hotelfachschule, Hotel Montana, Luzern |
| Zeit | 09.00 bis 18.00 Uhr |
| Preis | Ticket regulär CHF 450.- für FBS Alumni CHF 400.- Early-Bird-Tickets CHF 350.- (20 Stück – First come, first served) |

Bitte beachten Sie Ein Teil des Workshops mit Stefan Labas findet nach Möglichkeit im Freien am See statt. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe (am besten Turnschuhe) und warme Kleidung (Regenjacke) mit.



Wir freuen uns auf einen inspirierenden Weiterbildungstag mit Ihnen!

Wer wir sind und was wir tun

Die 2014 ins Leben gerufenen Female Business Seminars (FBS) sind spezifisch für beruflich engagierte Frauen konzipierte Weiterbildungs- und Netzwerkveranstaltungen, die darauf abzielen, die persönliche Entwicklung und beruflichen Möglichkeiten von Frauen zu stärken. Damit leisten die FBS einen nachhaltigen Beitrag zur Qualifikation und Weiterentwicklung von beruflich engagierten Frauen in Fach- und Führungspositionen und sorgen für mehr Frauen in der Schweizer Wirtschaft.

Angebot

- 12 ganztägigen Workshops und Impulsseminaren
- FB Erlebnistag, Preview und Praxisdialoge
- Coaching und Begleitung von Frauen auf ihrem beruflichen Weg

www.femalebusinessseminars.ch