

GRUSSWORT

Sehr geehrte Damen,

was ist Ihnen bei dem Satz „Stress macht mich glücklich“ durch den Kopf gegangen?

Haben Sie sich vielleicht daran erinnert, wie Sie neulich wieder mal richtig erfolgreich ein Problem bewältigt hatten – natürlich nicht ohne vorher im Stress zu sein? Oder wie Sie abends – nach einem anstrengenden, stressigen Tag – genüsslich in der Badewanne ausgeruht haben, mit dem guten Gefühl, wieder richtig viel bewegt zu haben? Ja, Stress hat nicht nur negative Seiten. Wie kann ich beeinflussen, ob ich motivierenden, leistungssteigernden Stress habe oder krank und ausgepowert ende?

Indem ich mich mit den mir wichtigen und sinnvoll erscheinenden Aufgaben beschäftige. Indem ich nach nervenaufreibenden Tätigkeiten auch ganz bewusst entspanne. Und zwar – auch wichtig! – wie es für mich persönlich am besten ist.

Mit dem 2. Gesundheitsforum für Meisterfrauen wollen wir Ihnen genau hierzu ein Buffet der besonderen Art präsentieren – und Sie suchen aus, was Ihnen am besten schmeckt oder was Sie gerne probieren möchten.

Fangen wir an mit „Für immer aufgeräumt im Büro“. Mit dem guten Gefühl kommen und gehen: „Alles ist in Ordnung“ – dafür richtet Jürgen Kurz, bekannter Redner aus Funk und Fernsehen, die Speisekarte aus. Sie können sicher sein: Sie werden noch das ein oder andere köstliche Häppchen entdecken, auch wenn Sie schon vieles ausprobiert haben. Nach dem kulinarischen Buffet entdecken Sie das Seminar-Buffet, aus dem Sie sich das für Sie Passende aussuchen. Sie sehen, dieser Tag könnte köstlich werden. Ihnen bleibt der positive Stress, ganz nach Ihrem Geschmack auszuwählen.

Mit freundlichen Grüßen



Harry Forst
Landesdirektor

PROGRAMM

Programm

9.00 – 9.30 Uhr

Empfang und Begrüßung

9.30 – 10.00 Uhr

Grußworte**Harry Forst**

IKK-Landesdirektor

Cornelia Philipp

Vorsitzende des Landesverbandes der Unternehmerfrauen des Handwerks e.V. Hessen

Gerhard Repp (angefragt)

Präsident Handwerkskammer Kassel

10.00 – 10.10 Uhr

Muntermacher-Pause (Bewegung)

10.10 – 11.45 Uhr

Jürgen Kurz:**„Für immer aufgeräumt“**

20% mehr Effizienz im Büro mit „Büro-Kaizen“

11.45 – 12.15 Uhr

Präsentationen und Austausch

(u. a. mit der Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit Jürgen Kurz)

12.15 – 13.15 Uhr

Mittagessen

13.15 – 13.30 Uhr

Muntermacher-Pause (Bewegung)**Überleitung zu den Workshops**

Sie haben Gelegenheit, an drei verschiedenen Workshops teilzunehmen.

Bitte geben Sie Ihre Wahl bei der Anmeldung an.

13.30 – 14.30 Uhr

1. Workshop

14.30 – 15.30 Uhr

2. Workshop

15.30 – 16.00 Uhr

Kaffee-Pause, Präsentationen, Austausch

16.00 – 17.00 Uhr

3. Workshop

17.00 – 17.15 Uhr

Verabschiedung

GANZTÄGIGE PRÄSENTATIONEN

- tempus. Zeitplansysteme und mehr für den „Aufbruch zur Gelassenheit“
- Signal Iduna Aktuelle Informationen des Spezialversicherers für das Handwerk
- Herzwoche Informationen zum Thema „Herzinfarkt erkennen/ Besonderheiten bei Frauen“ im Rahmen der Herzwoche
- Büchertisch Die Buchhandlung Oertel, Bad Hersfeld stellt Ihnen hier die passende Literatur zu den angesprochenen Themen vor
- IKK Informationen zu den IKKcash-Wahlтарifen, IKKmed-Telefonberatung, IKKimpuls-Werkstatt (betriebliche Gesundheitsförderung), Mein Club

WORKSHOP 1

Oasen im Alltag

mit Barbara Schade, Dipl.-Psychologin

Was tun, wenn der Stress zuschlägt? Am Besten, kurz innehalten und dann mit doppelter Kraft voraus! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich zum Beispiel mit Atemübungen und Visualisierungen kurz aber effektiv entspannen können. Alle Übungen sind absolut alltagstauglich!

WORKSHOP 2

Yoga für die Frau

mit Christiane Heiss, Dipl.-Yoga-Lehrerin BDY

Yoga ergänzt die westliche Betrachtungsweise auf den Menschen durch den energetischen Aspekt. Regelmäßige Yoga-Praxis wirkt auf das Hormonsystem rebalancierend. Der Workshop vermittelt u. a. spezielle Yogaübungen, die z. B. der Entspannung durch Aufmerksamkeitslenkung und Atemtechniken sowie einer langfristigen Verbesserung von Menstruations- oder Wechseljahrs-Beschwerden dienen.

WORKSHOP 3

Sinnvoll erfolgreich

mit Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Beschleunigung durch Gleichzeitigkeit, Zielkonflikte in Folge von Zeitverknappung... Ein bewusstes Handeln wird im modernen Leben durch dauerndes Reagieren ersetzt. Für viele Menschen ist dies ein sicherer Weg in den Burn-Out.

Für Ihre Stressprophylaxe beschäftigen wir uns im Workshop mit den Fragen:

- Was sind die Sinnsäulen meines Lebens? Wo fühle ich mich getragen?
- Wo bin ich unvertretbar als Person gefragt? Was kann ich abgeben?
- Was zeigt sich im täglichen Stress? Worauf verweist mein Stress?