

# Zuversichtswochenende: Das Programm

Hier findest du eine Übersicht über die drei Tage des Zuversichtswochenendes. Die einzelnen Beiträge dauern nicht länger als 20 bis 30 Minuten. Du kannst also zwischendurch immer wieder Pausen anlegen oder dir mehrere Aufzeichnungen am Stück anschauen und so deinen individuellen Tagesplan zusammenstellen.

## Freitag, 25.11.2022



LIVE

### **15:00 Uhr: Willkommenscall (Live in ZOOM)**

Wir treffen uns um 15 Uhr in Zoom und stimmen uns auf die kommenden Tage ein. Du erfährst alles zum Ablauf und zu den verschiedenen Themen, die dich erwarten.



### **Bewegung schafft Zuversicht! Mental und körperlich fit bleiben in herausfordernden Zeiten - Birgit Rathay-Baumgertel**

Alles, nur kein Stillstand! Wenn du dich bewegst, bewegt sich auch etwas. So kannst du mit Spaß und Begeisterung ins Rollen kommen und am Ball bleiben.



### **17:00 Uhr: Worte als Wellness-Tool - Selbstfürsorge durch Schreiben - Kerstin Heine**

Schreiben ist eine wunderbare Möglichkeit, mit dem Stift in der Hand nachzudenken, dich zu orientieren, zu dir selbst zu kommen, dich zu fokussieren, deine Gedanken und Gefühle zu klären, Entscheidungen vorzubereiten, Auslegeordnungen zu machen, dich mitzuteilen und auszutauschen und vieles mehr. Probier es mit mir aus!



### **18:00 Uhr: Wenn ich so wäre wie Du, wer wäre dann wie ich - Monika Mittermeier**

Quintessenzen zur Einzigartigkeit, Gereimtes, Gefühl verhaftetes, Betrachtungen spekulierend und fabulierend bis hin zu Geschichten, die das Leben schreibt



LIVE

### **19:00 Uhr: After-Work-Online-Party (LIVE in ZOOM)**

Wir treffen uns in Zoom zum gegenseitigen Kennenlernen, Vernetzen und Feiern. Wie das funktioniert und was du dazu brauchst, erfährst du vorab per E-Mail.

## Samstag, 26.11.2022



### **09:00 Uhr: MEditation (LIVE in ZOOM) - Bernadette Theisl**

Wir beginnen den Tag mit einer kurzen geführten Meditation. So stimmen wir uns auf den Tag ein und starten mit voller Kraft. Hierzu treffen wir uns morgens im Zoom-Konferenzraum.



### **10:00 Uhr: Der sicherste Weg, die Zukunft vorauszusagen ist ... sie selbst zu gestalten! - Ulrike Sawert**

Zuversicht steigt proportional zu dem Maß, in dem wir die Umstände um uns herum beeinflussen oder kontrollieren können. SELBSTbestimmung ist der absolute Game-Changer. Wer ist der Boss in Deinem System? Wer trifft die Entscheidungen?



### **12:00 Uhr: Vertrauen in Deine eigene Handschrift - Katrin Schlegel**

Schreib wie Du bist: mein Motto und Dein Weg, um mit Zuversicht Deine Marketingtexte anzugehen. Denn Du darfst dabei gerne mehr auf Deinen Bauch und weniger auf den nächsten Guru oder den Deutschlehrer hören. Was dabei herauskommt, sind authentische Texte, die aus dem Einheitsbrei herausragen, Deine Handschrift tragen und genau deshalb (und nicht trotzdem) erfolgreich sind. Mit Vertrauen in die eigenen Unverwechselbarkeit, Zuversicht und deiner eigenen Handschrift erreichst Du viel mehr als mit Floskeln und Allgemeinplätzen.



Audio

### **13:00 Uhr: Traumreise: Dein Ort zur Entspannung (Audio) - Corinna Weber**

Nimm den Kongress mit in die Mittagspause: Damit du nicht den ganzen Tag am Rechner sitzen musst, kannst du diese Traumreise als Entspannungsübung einfach per Audio genießen.



### **14:00 Uhr: Vertraue dir und deinen eigenen Fähigkeiten und Talenten - Bernadette Theisl**

Manchmal fühlen wir uns einfach blockiert. Immer wieder tauchen ähnliche Probleme auf und wir trauen uns nichts zu. Wir fühlen uns nicht gut und auch nicht gut genug. Ein Nebel bedeckt unser Leben, unsere Träume und Visionen. Damit ein neuer Lebensabschnitt bewusst beginnen kann, ist es wichtig dass die Fesseln der Vergangenheit gelöst und alte Muster durchbrochen werden. Schritt für Schritt begleite ich meine KlientInnen auf diesem Weg.



## Samstag, 26.11.2022 (Fortsetzung)



### **15:00 Uhr: Raus aus dem Motivationsloch! Wie Du in 3 Schritten Deine Motivation und Produktivität steigern kannst! - Kristin Schrombel**

Zeit ist unsere kostbarste Ressource und endlich. Diese eine Sekunde, die du diesen Text liest, wird so nicht mehr wieder kommen. Wieviel Zeit geht bei dir verloren, wenn du in einem Motivationstief drin steckst, nicht anfängst, nicht losgehst und nicht dranbleibst. Einfach nicht in in die Pötte kommst.

Im Workshop lernst Du die Kontrolle über deine Denkweise und dein Energieniveau zu übernehmen, um deine Motivation und Produktivität zu steigern, wie du einen Plan für die Verbesserung der Produktivität entwickelst, der zu dir passt, deine Motivation und Produktivität zu steigern, indem Du neue Strategien in deinen Tag einbaust, Zeit zu sparen und Stress zu reduzieren und durch ein effektives Zeitmanagement an deinen Zielen dranzubleiben und auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf behältst.



### **16:00 Uhr: Wie Du mit abwechslungsreichem Evergreen Content Deine Social Media dauerhaft bespielst - Christoph Ziegler**

Evergreen Content sind die Inhalte, die sozusagen immer gültig sind. Sie zahlen auf Deine Expertise und auf Deine Persönlichkeit ein. Ja, Du darfst im Netz auch Postings wiederholen. Die Formate sind vielfältiger und kreativer als Du vielleicht denkst. Was das ist und wie das für Dich funktionieren kann? Genau darum geht's in diesem Kongress-Beitrag.



### **17:00 Uhr: Ändern geht immer – Wie du die Zuversicht findest, dich auszuprobieren, gerade wenn's auch schiefgehen kann - Yvonne Kraus**

So helfen dir ein agiles Mindset und agile Arbeitstechniken dabei, mehr zu wagen, mehr auszuprobieren und mehr zu gewinnen.



**LIVE**

### **18:00 Uhr: GEt-Together (Live in Zoom)**

Zum Abschluss des Tages treffen wir uns noch einmal zum Austausch in Zoom. Du kannst andere Teilnehmer\*innen und die Expert\*innen kennenlernen und das Gelernte vertiefen.

## Sonntag, 27.11.2022



LIVE

### **09:00 Uhr: MEditation (LIVE in ZOOM) - Bernadette Theisl**

Wir beginnen den Tag mit einer kurzen geführten Meditation. So stimmen wir uns auf den Tag ein und starten mit voller Kraft. Hierzu treffen wir uns morgens im Zoom-Konferenzraum.



### **10:00 Uhr: Blick zurück nach vorn - Zuversichtlich weiterreisen mit Rückspiegel - Cornelia Odenthal**

In bewegten Zeiten fällt es oft schwer, zuversichtlich nach vorne zu schauen. Wir blicken daher gemeinsam zunächst nach hinten: Was füllt den Rucksack deines Lebens? Viele deiner Eigenschaften und Erfahrungen dienen dir. Wir beleuchten in diesem Workshop deine Kraftquellen und Ressourcen, mit denen du selbst "bewusst" und zuversichtlich in die Zukunft gehen kannst.



LIVE

### **11:00 Uhr: Anker-Übung (Live in Zoom) - Corinna Weber**

Positive Gefühle jederzeit abrufen und so stärker und zuversichtlicher werden - das funktioniert mit dieser Anker-Übung, die du selbst und auch mit deiner Familie durchführen kannst.



### **12:00 Uhr: Spieglein, Spieglein an der Wand: Wie kultursensible Pädagogik Erzieher\*innen stärken kann, unsere Kinder zu stärken - Stefanie Serrato**

Kinder sind unsere Zukunft. Ein Großteil der Erziehungsarbeit wird neben den Eltern von Erzieher\*innen getragen, die täglich ihr Bestes geben, um die Kleinen in den prägendsten Jahren zu begleiten. Doch es ist nicht leicht, allen Kindern gegenüber fair und fördernd zu sein. Wir haben gelernt, das Unterschiede sehen und benennen "schlecht" ist. Um Menschen wertzuschätzen, ist es aber notwendig sie in ihrer Ganzheit zu sehen und anzuerkennen. Kultursensible Pädagogik bietet hier ein noch weitgehend unerkanntes Potential zur Unterstützung der Erzieher\*innen in ihren Schlüsselrollen. Begleitet von Storytelling, Beispielen aus dem Alltag und viel Humor räumen wir mit Vorurteilen auf und betrachten Strategien, wie junge Menschen weniger Vorurteile bilden und lernen, ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln mit Menschen, die anders sind als sie.

## Sonntag, 27.11.2022 (Fortsetzung)



**Audio**

### **13:00 Uhr: Alles eine Frage der Gewohnheit (Audio) - Birgit Rathay-Baumgertel**

Wie wir unsere Gewohnheiten aktiv beeinflussen und für uns nutzen können, erfährst du in unserem Mittags-Audio, das du auch gut bei einem kleinen Spaziergang hören kannst.



### **14:00 Uhr: Weisheit trifft Wildheit - grenzenlos älterwerden - Johanna Glaninger**

Älterwerden als Chance: Nutze die Zeit, um die Dinge zu erreichen, die du immer mal machen wolltest. Es ist nie zu spät, sich von alten Mustern und Glaubenssätzen zu lösen.



### **15:00 Uhr: Zuversicht in der Erziehung - Corinna Weber**

Wie du darauf vertraust, dass dein Kind seinen Weg gehen wird, Glaubenssätze in Bezug auf Erziehung, Schule und Kinder bearbeitest und so die Selbstzweifel an deinem Erziehungsstil loslässt.



**LIVE**

### **16:00 Uhr: Abschluss-Call (Live in Zoom)**

Wir schließen das gemeinsame Wochenende im Zoom-Raum ab. Du kannst hier noch einmal Fragen stellen, dich austauschen und dich auf die nächste gemeinsame Aktion freuen.