

2020|10 Unternehmerfrauen im Handwerk

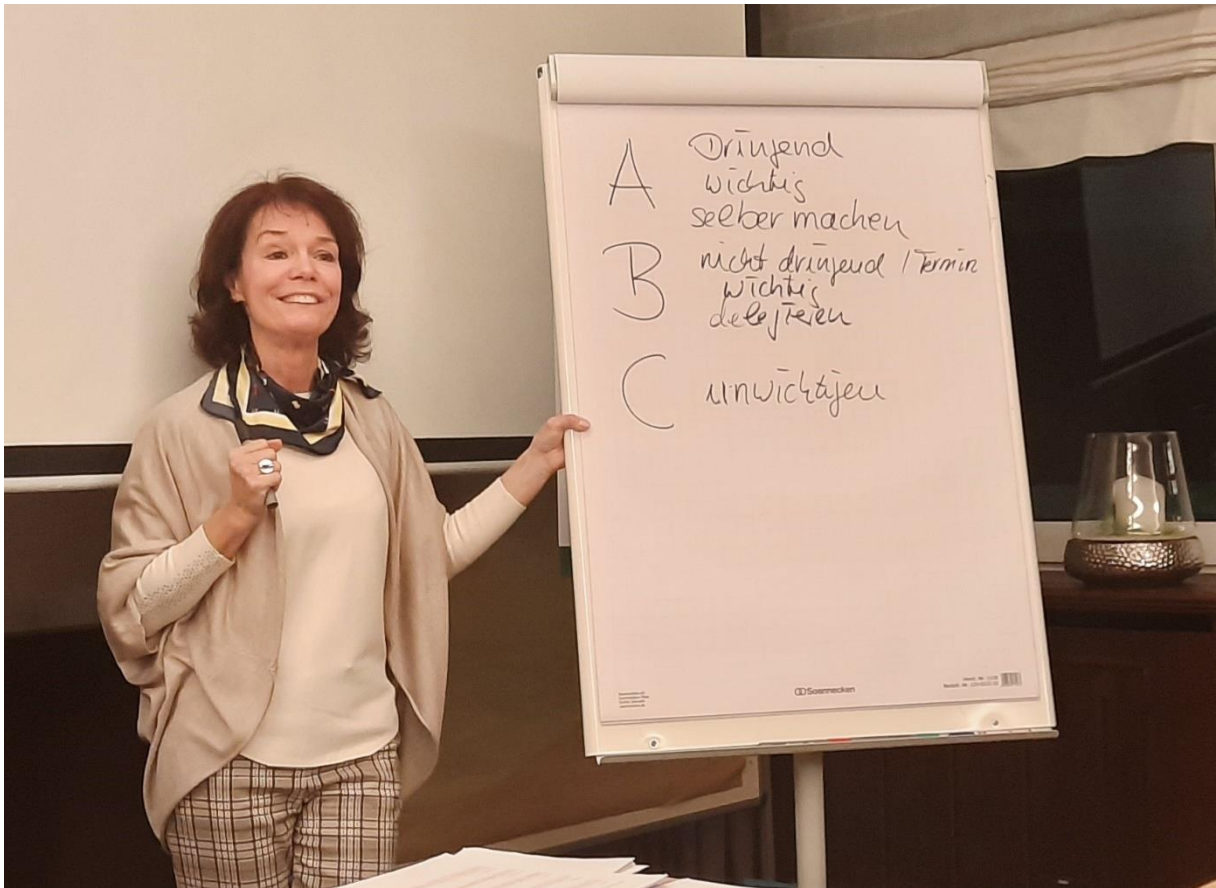
AOK Seminar mit Daniela Zahrt - „Ich coache mich selbst“

Die AOK Hessen ermöglicht es dem Arbeitskreis meist einmal im Jahr, erfrischend lehrreiche Seminare anzubieten und die Unternehmerfrauen im Handwerk des Arbeitskreises Fulda lieben Seminare mit Referentin Daniela Zahrt! Die UFH-Frauen haben sich noch vor dem Lockdown Ende Oktober im Kolpinghaus Fulda getroffen und mit reichlich Abstand und Sicherheitsvorkehrungen eine gute Zeit miteinander verbracht. Nicht wie sonst, unbeschwert, mit herzlicher Begrüßung untereinander und viel internem Austausch, sondern diesmal eingeschränkt, mit Sicherheitsabstand und irgendwie „seltsam“ und befremdlich der Pandemie geschuldet. Aber trotz allem haben sich alle gefreut, sich wieder mal zu treffen und beieinander zu sein. Und gelernt wurde auch!

Das Thema des Tages „Wie coache ich mich selbst“ interessierte sehr und somit war das Seminar gut besucht. Frau Zahrt stellte den Frauen die Frage: „Was sind Ihre Ziele und wie gehen Sie damit um, die Ziele zu erreichen und den Weg dahin zu planen?“ – Ja, dies ist eine wichtige Frage! Ziele sollten gewinnbringend, erreichbar und voranbringend sein. Und bestenfalls sollten sie Spaß machen! Falls der Spaßfaktor nicht immer gegeben ist, kann es motivierend sein, sich ein Bild seines Ziels ausdrucken, um so intensiver darauf zuarbeiten zu können. Und dann gibt es da noch „Horst“ – unseren inneren Schweinehund, der durch viel Jammern geweckt wird und uns das Erreichen der gesteckten Aufgaben doch sehr schwer macht. Oft muss man auch heraus aus seiner Komfortzone, was oft verbunden ist mit der Angst, zu versagen. Motivierend hierfür ist ein Rückblick auf Erfolge und bereits Erreichtes in der Vergangenheit. Tages-, Wochen-, Monats- und Jahrespläne sollten ebenfalls erstellt werden, um die Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Die Unternehmerfrauen bekamen von Frau Zahrt das Erarbeiten einer Zielkaskade vorgestellt und den Damen wurde auch gezeigt, wie wertvoll die „Stille Stunde“ ist. Alles sehr wertvolle Tipps für das Selbstcoaching!

Alles in allem war es wieder ein sehr bereicherndes Zusammentreffen!

Neugierig geworden? - Ja? - Dann nehmen Sie doch mal als Gast nach vorheriger Anmeldung an einem Treffen oder Seminar teil! Es lohnt sich! www.ufh-fulda.de



Fotos: UFH Fulda