

24. März 2021 – DIGITALE Veranstaltung der Unternehmerfrauen im Handwerk Fulda „Gesund führen – Erfolg steigern“ Teil 2

Die Unternehmerfrauen im Handwerk luden ihre Mitgliederinnen zu einem Seminar der IKK Classic mit dem Thema Gesund führen – Erfolg steigern Teil 2 ein. Ursprünglich war ein Frauenfrühstück mit Seminar geplant, doch in diesen besonderen Zeiten war ein Präsenztermin nicht möglich. Der Workshop mit der Referentin Alexandra Bilko-Pflaugner wurde digital per Videokonferenz veranstaltet.

Bereits einige Tage vor dem Seminar wurden die Teilnehmerinnen mit einem kleinen Paket überrascht. Zudem gab es von Frau Bilko-Pflaugner ein Schreiben mit dem Versprechen, dass es trotz des digitalen Seminars interaktiv werden wird.

Zu Beginn des Workshops gab die Referentin einen kurzen Rückblick auf das Seminar im August 2019, wodurch alle hier wieder anknüpfen konnten. Wie gewohnt führte Frau Bilko-Pflaugner mit ihrer erfrischenden Art durch einen sehr interessanten Vormittag. Die Teilnehmer wurden aktiv mit einbezogen. In verschiedenen „Breakout-Räumen“ wurde in Gruppen u. a. die Frage erläutert: „Wie bleibe ich in meiner Kraft?“. Des Weiteren erörterten wir die Frage: „Welchen Fokus habe ich und welche Bedeutung hat er für mich“, „Emotionen sollten „herausgelassen“ werden und nicht die eigene Seele belasten. Frau Bilko-Pflaugner gab den Unterfrauen den Insidertipp des sprichwörtlichen „Brülleimers“, der auch bei den Teilnehmerinnen großen Anklang fand.

Als Resümee gab der Workshop viele Anregungen und Tipps. So sollte man nicht den Fokus verlieren und sich von den eigenen Emotionen und Gedanken nicht „zumüllen“ lassen. Außerdem wurde empfohlen, auch sich selbst wichtig zu nehmen sowie die Erkenntnis, dass die „Farbe“ unserer Gedanken die Seele beeinflussen kann. Frau Bilko-Pflaugner demonstrierte erneut durch ihre positive und begeisternde Persönlichkeit, welche großartige Rednerin, Coachin und Referentin sie ist. Dafür danken wir ihr recht herzlich.

Vielen Dank auch an die IKK Classic, die uns dieses Seminar ermöglichte und uns Unternehmerfrauen schon seit Jahren unterstützt.

Pressebericht UFH Fulda