



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
SPORTPOLITIK!

## Nimm dich selbst wichtig!

WomenPowerDay  
am 25. Oktober 2019

Frühbucherrabatt:  
Bis zum 02.09.2019  
buchen –  
15 € sparen!



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
SPORTPOLITIK!

### Impressum

#### Veranstaltungsort

Akademie des Sports  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 10  
30169 Hannover

#### Ansprechpartnerin – Inhalte/Ablauf

Ela Windels  
Tel: 0511-1268 268  
Fax: 0511-1268 4268  
E-Mail: ewindels@lsb-niedersachsen.de

#### Anmeldung

Marlies Rohde-Löschner  
Tel.: 0511-1268 108  
Fax: 0511-1268 4108  
E-Mail: mrohde-loeschner@lsb-niedersachsen.de

#### Copyright

LandesSportBund Niedersachsen e. V.

#### Fotonachweise

Meeke Voges (Piechowiak),  
Heiko Laschitzki (Loschky)

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

## Programm

- 10.30 - 10.40 Eröffnung**  
Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender  
des LandesSportBundes Niedersachsen  
Toto-Lotto-Saal
- 10.40 - 12.10 Keynote**  
Jetzt bin ich mal dran! Machen Sie Ihr Ding –  
souverän und selbstbestimmt  
Ilka Piechowiak
- 12.15 - 13.00 Mittagsimbiss und Möglichkeit zum  
Netzwerken**  
Foyer vor dem Toto-Lotto-Saal
- 13.15 - 14.45 Workshop Block I**  
1. Der agile Mensch: Stark bleiben in dynamischen  
Zeiten  
2. Die Stimme - Ihr Kapital:  
Was uns beim Sprechen stark macht  
3. Kreativ zum Erfolg:  
Einführung in das Design Thinking  
4. Scheiter heiter:  
Fehlschlägen mit Humor begegnen
- 14.45 - 15.15 Kaffeepause und Austausch**  
Foyer Toto-Lotto-Saal
- 15.15 - 16.45 Workshop Block II**  
1. Der agile Mensch: Stark bleiben in dynamischen  
Zeiten  
2. Die Stimme - Ihr Kapital:  
Was uns beim Sprechen stark macht  
3. Kreativ zum Erfolg:  
Einführung in das Design Thinking  
4. Scheiter heiter:  
Fehlschlägen mit Humor begegnen
- 17.00 - 17.10 Abschluss**  
Fazit & Verlosung  
Toto-Lotto-Saal

### SEPA-Lastschrift

**Gläubiger-Identifikationsnummer: Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**  
**Mandatsreferenz: Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**

Ich ermächtige den LandessportBund Niedersachsen e. V., diese Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LandessportBund Niedersachsen e. V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.  
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes:

BIC:

IBAN:

KontoinhaberIn/Kontoinhaber:  
(wenn nicht identisch mit TeilnehmerIn/Teilnehmer)

Ort, Datum

Unterschrift der KontoinhaberIn/des Kontoinhabers  
(wenn nicht identisch mit TeilnehmerIn/Teilnehmer)

Ort, Datum

Unterschrift der KontoinhaberIn/des Kontoinhabers

## WomenPowerDay 2019

### Leben Sie selbstbestimmt!?

Im Berufsalltag sprinten wir häufig von einem zum nächsten Ziel und haken eng getaktet Todo-Listen ab. Besonders Frauen machen zusätzlich oft einen Spagat zwischen Job, Ehrenamt und Familie. Dabei erlauben wir uns kaum Zeit, Tempo und Tun zu reflektieren und zu prüfen, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind.

Wie wichtig das Innehalten ist, weiß Ex-Handball-Nationalspielerin Ilka Piechowiak aus ihrer Zeit als Leistungssportlerin. Denn im Sport nimmt man sich die Ruhe, Etappenziele zu feiern, Niederlagen zu betrauern, zu verarbeiten und notfalls neue Wege zu gehen. Dieser achtsame und souveräne Umgang mit eigenen Zielen nimmt Druck raus und verschafft Klarheit, den Fokus auf das zu richten, was wichtig ist.

In ihrem dynamischen Vortrag „**Jetzt bin ich mal dran! Machen Sie Ihr Ding – souverän und selbstbestimmt**“ zeigt Ilka Piechowiak, wie man die Impulse aus dem Leistungssport auch im Business erfolgreich nutzen kann. Sie motiviert dazu, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, seinem Herzen zu folgen und die Richtung – beruflich wie privat – selbstverantwortlich zu bestimmen.

Wie ein selbstbestimmtes Leben – trotz Ergebnis- und Leistungsdruck – gelingen kann, erfahren Sie auch in den Workshops: Sabine Keßel hat Bewältigungskompetenzen für Veränderungsprozesse parat. Eva Loschky verleiht Ihnen eine kraftvolle Stimme. Nanni Glück gibt Input für den Umgang mit „Fehlschlägen“ und Elena Schönsee entfaltet mit ihrer Kollegin Charleen Dröse Kreativpotenzial zur besseren Lösungsfindung im Design Thinking.

Der diesjährige WomenPowerDay ist der perfekte Moment, um innezuhalten. Nehmen Sie die spannenden Impulse aus dem Leistungssport mit, reflektieren Sie Ihre Ziele, verschaffen Sie sich Klarheit. Seien Sie selbstbestimmt!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Reinhard Rawe  
(Vorstandsvorsitzender)

## Referentinnen



**Keynote-Speakerin Ilka Piechowiak,**  
Hamburg

Rednerin, Führungskräfte-Trainerin, Coach  
& Buchautorin

### Jetzt bin ich mal dran!

#### Machen Sie Ihr Ding – souverän und selbstbestimmt

Wir alle kennen ihn – den Spagat zwischen Ergebnisdruck und Selbstbestimmtheit. Wer in diesem Spannungsfeld im Kern echt und bei sich bleibt, wirkt menschlich, souverän und überzeugend. Ganz gleich, ob beruflich oder privat. Wie Sie diesen Weg zu mehr Selbstbestimmtheit erfolgreich gestalten können, erfahren Sie von der Rednerin Ilka Piechowiak. Stärken Sie Ihre natürliche Autorität und professionelle Ausstrahlung. Einfach echt. Echt einfach!



**Nanni Glück, M.A.**  
Stuttgart

Unternehmerin, Speakerin, Trainerin &  
Coach

### Scheiter heiter

#### Fehlschlägen mit Humor begegnen

Wenn Kinder laufen lernen, fallen sie in der Regel hin. Doch sie stehen immer wieder auf. Wenn uns heute etwas misslingt, würden wir am liebsten liegen bleiben. Warum uns der Umgang mit Niederlagen so schwer fällt und wie uns der Humor dabei helfen kann, zukünftig sinnvoller damit umzugehen, das erfahren Sie in diesem Workshop.

Ratgeber, Fachliteratur, Lehrbücher!  
Bücherverkauf mit Bücher-Uwe vor Ort



**Eva Loschky,**  
Schielowsee

Stimmexpertin, Bestseller-Autorin, Keynote  
Speakerin, Kommunikationscoach

### Die Stimme - Ihr Kapital

#### Was uns beim Sprechen stark macht

Im Fokus des Workshops steht die Stimme als kraftvolle Ressource. Stimmexpertin Eva Loschky zeigt, wie Sie Pausen beim Sprechen zur Regeneration und als Quelle für Selbstsicherheit nutzen und dadurch Ihr Potenzial zum Leuchten bringen. Für einen gelasseneren Alltag.



**Sabine Keßel,**  
Köln

Coach, Trainerin, Organisationsentwicklerin  
& Gesellschafterin Unternehmen Achtsamkeit

### Der agile Mensch

#### Stark bleiben in dynamischen Zeiten

Wenn Wandlungsfähigkeit zur unverzichtbaren Tugend wird, fragt man sich, welche Kompetenzen ein Mensch braucht, um mit der Dynamik des Arbeitslebens mitzuhalten. In diesem Workshop nehmen Sie Ihre individuellen Bewältigungskompetenzen in den Blick, um stark und gestärkt mit Umbrüchen umzugehen. Die Basis dafür ist Achtsamkeit.



**Elena Schönsee/ Charleen Dröse,**  
Hannover

Geschäftsführerinnen Frei im Format Kreativbüro, Designerinnen, Masters of Arts  
Design und Medien

### Kreativ zum Erfolg

#### Einführung in das Design Thinking

Design Thinking ist ein Kreativprozess zur Ideen- und Lösungsfindung. Das Team Charleen Dröse und Elena Schönsee gibt eine kurze Einführung in die Methode, bevor es beispielhaft in den Kreativrausch geht. Ziel ist es, das innovative Denken zu fördern, um neue Herangehensweisen und unkonventionelle Lösungen zu erproben.

## Anmeldung zum WomenPowerDay 2019

LandesSportBund Niedersachsen e.V., Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 230169 Hannover,  
E-Mail: mrohde-loeschner@lsb-niedersachsen.de, Fax: 0511-1268 4108

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Veranstaltung **WomenPowerDay am 25.10.2019** an.

Am Nachmittag möchte ich an **folgenden zwei Workshops** teilnehmen (bitte wählen Sie zwei Workshops aus)\*:

- Stark bleiben in dynamischen Zeiten
- Was uns beim Sprechen stark macht
- Einführung in das Design Thinking
- Fehlschlägen mit Humor begegnen

\* Da die Zahl der Teilnehmerinnen für die einzelnen Workshops begrenzt ist, behalten wir uns vor, Ihre Wünsche für die Workshops nach dem Eingangsdatum der Anmeldungen zu vergeben.

Der Teilnahmebetrag beträgt 65 € bzw. 50 € für Frühbucher bis 02.09. inkl. Verpflegung. Bitte beachten Sie das SEPA-Mandat auf der Rückseite.

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon / E-Mail (wichtig):

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [lsb-niedersachsen.de](mailto:lsb-niedersachsen.de) oder Sie fordern diese per Mail ([info@lsb-niedersachsen.de](mailto:info@lsb-niedersachsen.de)) oder per Tel. (0511 1268-268) an. Hiermit erteile ich die Einwilligung, dass der LandesSportBund Niedersachsen e.V. sowie die Akademie des Sports von meiner Person angelegte Personalfotos in der Bildatbank des LSB, im LSB-Magazin, auf den Internetseiten der o.g. Institutionen sowie auf Social-Media-Kanälen wie z.B. Facebook speichern, verbreiten und für nicht-kommerzielle Zwecke verwenden darf. Wenn Sie damit einverstanden sind, wenden Sie sich bitte an: [info@lsb-niedersachsen.de](mailto:info@lsb-niedersachsen.de), Tel. 0511 – 1268 220.

Datum / Unterschrift: