Dokumentation Kooperationsveranstaltung Chefinnen Nordhessen: arbeiten – leben – achtsam sein!

am 17. 06. 2015

IHK Industrie- und Handelskammer Kassel-Marburg

Kasseler Sparkasse

UN Forum Unternehmerinnen Forum Nordhessen

Programm
Konzeption & Moderation

Programm

- Get-together mit leckerem Imbiss und aktivem Netzwerken
- Impulsvortrag „Frauen & Burnout“ von Ernst Kaiser, Gesundheitsmanager, SMA Solar Technology AG
- Podiumsdiskussion: Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen geben uns Einblick in ihre Lebenskonzepte
- Open Space – interaktive Workshops mit den Podiumsteilnehmenden
- Drei parallele themenrelevante Workshops
- Arbeitsergebnisse aus den Open Space Workshops
- Verabschiedung
- Marktplatz

Marktplatz

- verschiedene Institutionen aus der Region Nordhessen u. a. zu den Themen Vereinbarkeit Beruf & Familie, Gründung, Unternehmensführung

Konzeption & Moderation

- Barbara Valenti
  - Geschäftsführende Vorstandsfrau Unternehmerinnen Forum Nordhessen e. V.
  - Prozessbegleiterin Team- und Organisationsentwicklung für moderne Arbeitswelten

Ziel der Veranstaltung und verwendete Methoden

Ziel

- Vernetzung Frauen mit den Institutionen
- Vernetzung Frauen untereinander
- Aktive Beteiligung der Teilnehmerinnen
- Sensibilisierung für das Thema
- Sichtbarmachung von “Vorbildern”
- Aufzeigen alternativer Handlungsweisen
- Sichtbarmachung von Mitgliedsfrauen mit Ihrer Fachexpertise
- Vernetzung mit Unternehmen in der Region
- Vorstellen von verschiedenen Institutionen und Anbietern zum Thema
- Vernetzung der Kooperationspartner

Verwendete Methoden

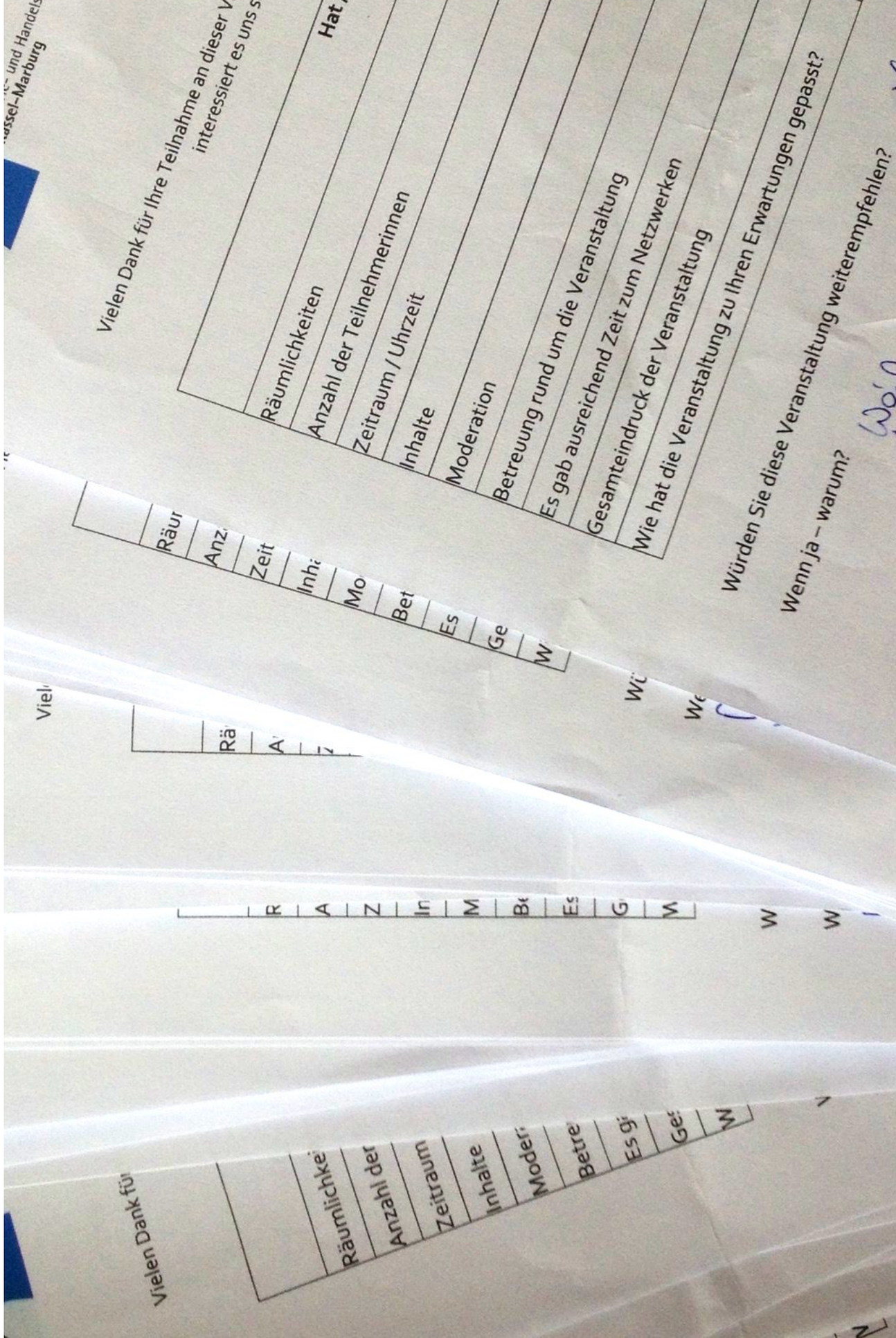
- Methodenmix zwischen Austausch und Fachinput
- Interaktion mit den Podiumsteilnehmenden angelehnt an die Open-Space Methode

Auswertung Feedbackbögen

- 92% der TN würden die Veranstaltung **weiterempfehlen**
- 96% der Teilnehmerinnen bewerteten **Veranstaltung** und die **Moderation** mit sehr gut oder gut
- 85% der Teilnehmerinnen haben die **Workshops** und die **Zeit fürs Netzwerken** mit sehr gut oder gut bewertet
- 88% der Teilnehmenden haben die **Inhalte** mit sehr gut oder gut bewertet
- 100 % haben die **Anzahl der TN** und die **Räumlichkeiten** mit sehr gut oder gut bewertet

Verbessungspotenzial gibt es für die Dauer der Veranstaltung. Nur 77 % der Teilnehmerinnen haben dies mit sehr gut und gut beurteilt – Nach einem Arbeitstag ging die Veranstaltung zu lang in den Abend hinein.

Insgesamt wurden 69 Feedbackbögen ausgewertet.



Auswertung Feedbackbogen: würden Sie diese Veranstaltung weiterempfehlen? Wenn ja, warum?

zu den individuellen Rückmeldungen Link

Begrüßung durch die Kooperationspartner

IHK Industrie- und Handelskammer Kassel-Marburg

Kasseler Sparkasse

UN Forum Unternehmerinnen Forum Nordhessen

Forum
UNTERNEHMERINNEN FORUM NORDHESSEN
Ohne Frauen
fehlt der
Technik 'was...

NordHessen

IHK
RKW

Marktplatz

Strukturiertes Kennenlernen mit „arbeiten – leben – achtsam sein!“ heißt für mich …

Vortrag Ernst Kaiser Gesundheitsmanager SMA Solar Technology AG (1von2)

„Burnout“ (auf Deutsch: ausgebrannt) hat sich im allgemeinen Sprachgebrauch und als ärztliche Zusatzdiagnose bei Arbeitsunfähigkeit für anhaltende Zustände psychischer und körperlicher Erschöpfung etabliert.

Burnout verläuft in unterschiedlichen Schweregraden, die mit Folgeerkrankungen einhergehen können. Burnout ist kein Zeichen von Schwäche. Auch die Erklärung, es sei die Folge von zu viel Arbeitsstress, greift zu kurz. Denn die aktivierende Stressreaktion ist für unseren Organismus wichtig, um Herausforderungen bestehen zu können – und sie ist gesund, wenn sie nach Bewältigung einer Herausforderung wieder von einem Entspannungszustand abgelöst wird. Burnout entsteht erst durch anhaltenden, chronischen Stress. Dieser verhindert, dass die Entspannung nach der Stressreaktion eintreten kann und versetzt uns in einen ständigen Alarmzustand.

Burnout-Betroffene sind sehr leistungsmotiviert und verantwortungsbewusst. Sie stecken sich hohe Ziele, die sie durch unermüdlichen Arbeitseinsatz erreichen möchten und nicht aufgeben können. Dies erklärt auch, warum Personen mit einem erhöhten Burnout-Risiko die Anzeichen der eigenen chronischen Erschöpfung nur schwer wahrnehmen können.

Vortrag Ernst Kaiser Gesundheitsmanager SMA Solar Technology AG (2von2)

Oft bemerken jedoch nahestehende Familienangehörige, Freundinnen oder Kolleginnen die damit einhergehenden Veränderungen. Genau an diesem Punkt besteht die Chance, frühzeitig durch Achtsamkeit bei sich und auch bei nahestehenden Anderen Symptome für chronischen Stress und Burnout zu erkennen und gegenzusteuern.

Die heutigen Arbeitssituationen erfordern von immer mehr Beschäftigten große Flexibilität, Eigenverantwortung, Eigeninitiative, Selbstorganisation und Lerntempo, was beim Zusammentreffen mit einer überhöhten persönlichen Verausgabungsbereitschaft und dem Wegbrechen privater stabilisierender Strukturen zu einem Gesundheitsrisiko werden kann. Deshalb erfordern sie von den Beschäftigten und Betrieben auch, Achtsamkeit für die Grenzen der Belastbarkeit zu entwickeln - und über den Aufbau von Kompetenzen für das persönliche und betriebliche Stressmanagement nachzudenken.

Im Vortrag geht Ernst Kaiser ausgehend von der Definition von Burnout als Risikozustand und anhand aktueller Studienergebnisse der Frage nach, ob, wie und warum Frauen von Burnout besonders betroffen sind und worauf bei der Prävention besonders zu achten ist.

Vortrag als Download **Link**

Podiumsdiskussionteilnehmende von links nach rechts
Ernst Kaiser (nicht auf Bild), Katharina Wöstefeld, Katja Busch, Nicole Degenhardt, Josephine Schmücker, Susanne Selbert und Barbara Valenti

Open Space mit den Podiumsteilnehmerinnen

Workshops mit
Ernst Kaiser, Sonja Schöne-Rose und Antje Thelen

Folgeangebote

Gruppe

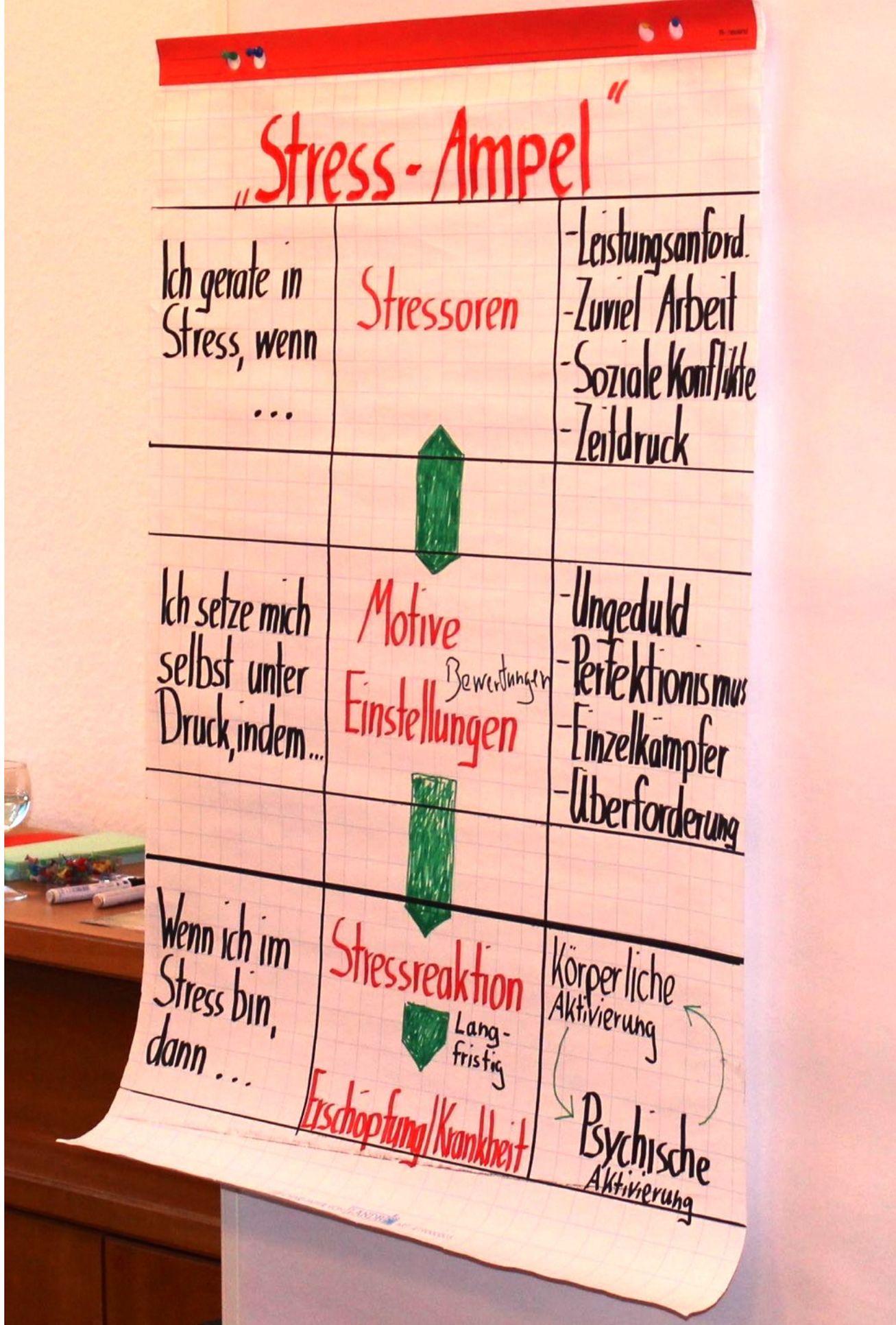
- 8.9.2015 Seminar „Gelassen und sicher im Stress!“ **Link**
- 26.09.2015 Erfolgsteams „Bring Deine Träume auf den Weg“ **Link**
- 08. und 09.10.2015, Kommunikationstraining „Schwierige Situationen konstruktiv ansprechen“ **Link**

Einzelcoaching

- MBTI Potenzialanalyse: Work-Life-Balance mit Persönlichkeit **Link**

Vortrag

- 16.09.2015 Ein Impulsabend für berufstätige Mütter „Kind, Karriere, Burnout?“ **Link**



Zusammenfassung

- die Veranstaltung wurde von den teilnehmenden Frauen als auch Männern sehr gut angenommen.
- Insgesamt 130 Frauen und 10 Männer haben an der Veranstaltung teilgenommen.
- Insgesamt haben sich 173 Personen für die Veranstaltung angemeldet. Ca. 40 Personen musste abgesagt werden
- 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn konnten keine Anmeldungen mehr angenommen werden.
- gute Mischung von Existenzgründerinnen, Unternehmerinnen und festangestellten Frauen
- 83 % der Teilnehmenden interessieren sich für eine Folgeveranstaltung mit einer durchschnittlichen Dauer von 0,75 Tage

Wir danken

- Klaus Pauksch/ Sellcon GmbH
- Sonja Schöne-Rose/ Schöne-Rose Personal- und Organisationsberatung und
- Bettina Meyer-Peters/ IHK Kassel-Marburg für die tollen Fotos.

- Ernst Kaiser/ SMA Solar Technology AG, dass er uns seinen Vortrag zur Verfügung stellt – siehe Link Seite 10.

Iris Heussner

Geschäftsführende Vorstandsfrau
www.unternehmerinnen-kassel.de

Gesellschafterin
www.sellcon.de

Heidi Iwanowski-Leppin

Frauenbeauftragte

www.kasseler-sparkasse.de

Bettina Meyer-Peters

Kommunikation/ Marketing

www.ihk-kassel.de

Jutta Riehm

Vorstandsfrau
www.unternehmerinnen-kassel.de

Geschäftsführerin
www.riehm-gastro.de

Barbara Valenti

Geschäftsführende Vorstandsfrau
www.unternehmerinnen-kassel.de

Prozessbegleiterin
www.barbara-valenti.de
www.brilliant-change.de

Dr. Roswitha Wöllenstein

Existenzgründung und Unternehmensförderung

www.ihk-kassel.de

Konzeption, Moderation und Dokumentation für das Unternehmerinnen Forum Nordhessen e. V.

Barbara Valenti
Team- und Organisationsentwicklung für moderne Arbeitswelten
mail@barbara-valenti.de
www.barbara-valenti.de