

Frau in der Wirtschaft Steiermark
Körbnergasse 111-113 | 8010 Graz
T +43 (316) 601-727 | F +43 (316) 601-729
E fiw@wkstmk.at | W www.unternehmerin.at/stmk



Frau in der Wirtschaft
STEIERMARK

ANMELDUNG

Anmeldung bis spätestens 13.11.2018

Fax: 0316/601-729 bzw. E-Mail: fiw@wkstmk.at oder

ONLINE: <https://veranstaltungsanmeldung.wkstmk.at/?VANR=02045548>

33. Steirisches Unternehmerinnen-Forum **Belastbar & fit als Unternehmerin**

Montag, 19. November 2018, 19:00 Uhr
Hotel Murhof
Adriach-Rabenstein 53, 8130 Frohnleiten

Vor- und Zuname

Unternehmen

Adresse

E-Mail

Telefon

Fax

Datum

Unterschrift



Frau in der Wirtschaft
STEIERMARK



EINLADUNG

33. Steirisches
Unternehmerinnen-Forum

Belastbar & fit als Unternehmerin

19. November 2018, Frohnleiten

Digital Detox -

Auch Unternehmerinnen haben ein Recht auf Pause

In einer zunehmend digitalisierten Welt sind wir vor allem als Unternehmerinnen mehr denn je gefordert.

Angelika Ahrens erklärt in ihrem Vortrag, was Gehirnforscher raten, um wieder in den eigenen Rhythmus zu kommen. Weiters: Wie wir mit dem täglichen Handy- und E-Mail-Wahnsinn besser umgehen. Denn die Digitalisierung wirkt sich nicht nur auf unsere Konzentration, sondern auch auf viele andere Bereiche aus.

Das Ziel ist es belastbar & fit für die täglichen Herausforderungen als Unternehmerin zu sein. Angelika Ahrens zeigt, wie Sie in wenigen Minuten den Kopf wieder frei bekommen, neue Energie tanken und entspannen können. Mit kurzen Übungen, die sofort wirken!

Zur Person:

Angelika Ahrens berichtet seit Jänner 2018 als Korrespondentin regelmäßig aus New York über die neuesten Trends in Print und TV. Zuvor hat die ehemalige Bankerin und Wallstreet-Mitarbeiterin 15 Jahre lang das ORF-Wirtschaftsmagazin „ECO“ sowie 18 Jahre die „ZIB Börse“ moderiert. Und sie weiß auch, wie sehr die neue digitale Arbeitswelt stressen kann. Ihr Wissen gibt sie in Antistress-Workshops und ihrem neuesten Buch „Belastbar & Fit - Kopf frei in wenigen Minuten/Raus aus der Stressfalle“ weiter.



Foto: Barbara Wirtl
Angelika Ahrens: *„Um selbst mit Stress besser umgehen zu können, habe ich mir weltweit Techniken angeeignet, die ich gerne an Unternehmerinnen weitergebe.“*

Montag, 19. November 2018

19:00 Uhr

Hotel Murhof
Adriach-Rabenstein 53, 8130 Frohnleiten

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldungen**:

E-Mail fiw@wkstmk.at, Tel. 0316/601-731 DW
oder gleich **ONLINE**:

<https://veranstaltungsanmeldung.wkstmk.at/?VANR=02045548>

Teilnahmegebühr € 10,- wird vor Ort eingehoben.

- 19:00 Uhr:** Begrüßungstalk mit
Adelheid Moretti, FiW-Landesvorsitzende
Martina Hohl, FiW-Bezirksvorsitzende Graz-Umgebung
Michael Hohl, Reginalstellenobmann Graz-Umgebung
- Vortrag:** Angelika Ahrens: **Digital Detox - Auch Unternehmerinnen haben ein Recht auf Pause**
- Interview:** Mag. Claudia Brandstätter, Geschäftsführerin bmm GmbH, erstes steirisches Trendbüro:
„Lebensqualität bedarf einer neuen Definition.“
- Präsentation:** Nutzen Sie die Gelegenheit:
„Mein Unternehmen in 5 Sätzen - Was macht mich als Unternehmerin einzigartig?“
Diese Frage können 3 Unternehmerinnen in 5 Sätzen beantworten und ihr Unternehmen präsentieren, wenn sie aus dem Visitenkartenpool gezogen werden.
Vergessen Sie also bitte nicht Ihre Visitenkarte!
- ca. 20:30 Uhr:** Anschließend können Sie bei einem Buffet neue Kontakte knüpfen und interessante Gespräche führen.
- Moderation:** Silvia Gaich

Wir möchten darauf hinweisen, dass im Rahmen dieser Veranstaltung Fotografien und Filme erstellt werden können. Diese Aufnahmen können in verschiedenen Medien (Print, TV, Online etc.) und in Publikationen der Wirtschaftskammer Verwendung finden. Mit der Teilnahme stimmen Sie dieser Veröffentlichung ausdrücklich zu.

