



11. Februar 2010 | HAMBURG

Gezielt zum Erfolg

# WOMEN'S BUSINESSDAY 2010

**Es ist wieder soweit!**

**Für alle Frauen, die weiterkommen wollen, öffnet der vierte WOMEN's BusinessDay Türen.**

Der 11. Februar 2010 kann Ihr kompakter Karrieretag werden!

- Sie profitieren von Erfolgsstrategien und dem Know-how erfahrener Referentinnen.
- Sie frischen Ihre Kontakte auf und erweitern Ihr Netzwerk.
- Sie holen sich Impulse, Inspiration und neue Motivation für ein erfolgreiches Jahr 2010.

Gerade in turbulenten Zeiten sind Vernetzung, professioneller Austausch und gute Ideen besonders wichtig. Seit 2007 bietet der **WOMEN's BusinessDay** in Hamburg eine erfolgreiche Plattform für Frauen in Führung und Management, für Unternehmerinnen und solche, die es werden wollen, für Personalleiterinnen und Personalentwicklerinnen, für Young Professionals und High Potentials, für Frauen in Aufsichtsräten und betrieblichen Interessenvertretungen.

Beim vierten **WOMEN's BusinessDay** erfahren Sie

- Wie Sie Ausstrahlung und Authentizität optimal einsetzen
- Wie Sie Ihre persönlichen Erfolgsstrategien entwickeln
- Wie Sie Ihre Schlagfertigkeit verbessern
- Was Sie selbst tun können, um glücklich zu sein
- Wie Sie im hektischen Alltag Ihre Souveränität bewahren

Sie erfahren und diskutieren, was die heutige Frauengeneration denkt, wie mehr Frauen in Aufsichtsräte kommen und was sie dort erleben.

Der **WOMEN's BusinessDay** findet in exklusiver und entspannter Atmosphäre im Empire Riverside Hotel mit spektakulärem Blick auf die Elbe statt. Für Ihr leibliches Wohl ist rundum gesorgt und wie jedes Jahr werden unter den Teilnehmerinnen attraktive Preise verlost.

**Wir freuen uns auf Sie am 11. Februar 2010 in Hamburg.**

**Martina Plag**  
[www.hachenberg-und-richter.de](http://www.hachenberg-und-richter.de)

**Dr. Barbara Schneider**  
[www.2competence.de](http://www.2competence.de)

## Programm | Donnerstag, 11. Februar 2010

9 Uhr **Check-in**  
Erste Kontakte bei Kaffee und Tee

9.30 Uhr **Begrüßung**  
Martina Plag, Seniorberaterin Hachenberg und Richter Unternehmensberatung  
Dr. Barbara Schneider, Management Coach und Karriereberaterin

9.45 Uhr **Keynote: Regina Först**  
**Du strahlst ja so! – Das Geheimnis persönlicher und beruflicher Erfolgskraft**  
Die renommierte Persönlichkeitstrainerin und Buchautorin **Regina Först** führt Sie in ihrem inspirierenden, humorvollen Vortrag auf den Weg zu Ihrer einzigartigen Ausstrahlung. Erfahren Sie, wie Sie durch Authentizität Ihre persönliche Erfolgskraft leben können – beruflich und privat.

11 Uhr **Coffee-Break**

11.30 Uhr **Impuls und Diskussion**  
**Frauen auf dem Sprung!?**  
Frauen fühlen sich als Gewinnerinnen der Krise, lautet eines der bemerkenswerten Ergebnisse der neuen Studie von Deutschlands führender Frauenzeitschrift BRIGITTE. **Andreas Lebert**, Chefredakteur BRIGITTE, und **Barbara Voigt**, Redakteurin Zeitgeschehen BRIGITTE, stellen die Ergebnisse vor.

13 Uhr **Lunchen – networken – informieren**

14 Uhr **Expertinnen-Workshops**  
Die Workshops finden parallel statt, die Zahl der Teilnehmerinnen je Workshop ist begrenzt. Die Plätze werden nach der Reihenfolge des Eingangs vergeben.

Workshop 1 **Mit Emotionsmanagement zum Ziel!**  
Was machen „Ziel-Erreicherinnen“ anders? Wie Sie sich optimal auf entscheidende Präsentationen, Vorstellungsgespräche oder Prüfungen vorbereiten, wie Sie Ihre Ziele setzen und wie Sie mit Techniken aus der Gehirnforschung positive Emotionen, wie Zuversicht und Selbstvertrauen stärken und hindernde Emotionen, wie Aufregung oder Angst in den Griff bekommen, kurzum, wie Sie im entscheidenden Moment Höchstleistungen erbringen, zeigt Führungskräfte-trainerin und Business-Coach **Marion Klimmer**.

Workshop 2 **Schlagfertig und souverän kontern!**  
Kennen Sie das? Ein origineller Kommentar in einer unangenehmen Situation oder eine Erwiderung auf einen unfreundlichen Spruch fällt Ihnen erst Stunden später ein. Wenn es darauf ankommt, fühlen Sie sich sprachlos statt schlagfertig. Woher diese Sprachlosigkeit kommt, und wie Sie Einwänden und Provokationen mit Ihrem eigenen Stil begegnen, zeigt **Martina Cyriax**, Rhetorik-Trainerin und Kommunikationsberaterin.

»

Programm | Donnerstag, 11. Februar 2010

Workshop 3

### Glücklich sein kann man lernen!

Jeder Mensch hat sein Glück selbst in der Hand! Aber was hindert uns an der Umsetzung dieser Erkenntnis? Der erste Schritt: Glücklich denken kommt vor glücklich sein. Und wenn wir erkennen, was uns daran hindert, sind wir schon auf dem Weg ins eigene Glück. Wie Sie Ihre eigene Glücksformel entwickeln, weiß **Dorothea Meyer**, Individual Coach und Glückstrainerin

Workshop 4

### Schokolade statt schwitzen? Auch Genuss lässt sich trainieren!

Es muss kein 5 km Lauf oder stundenlanges Saunabesuch sein. Jeden Tag können Sie Hektik und Stress ausgleichen, indem Sie Ihre fünf Sinne nutzen. Genuss und bewusste Momente können Ihren Stresspegel senken und Ihr Wohlbefinden umgehend steigern. Auf diesem Weg und durch einen Genussparcour begleitet Sie Gesundheitscoach **Sabine Welz**.

15.30 Uhr

### Coffee Break

15.30 Uhr

### Talkforum

#### Frauen in die Aufsichtsräte!

**Monika Schulz-Strelow**, Präsidentin der Initiative „Frauen in die Aufsichtsräte“ (FidAR) plädiert in ihrem Impulsvortrag für mehr Frauen in den Kontrollgremien, spricht über die Hindernisse für Frauen in diese Gremien vorzudringen und wie sie Frauen fit machen will für ein Mandat. Im Anschluss diskutiert sie mit **Prof. Manuela Rousseau**, Aufsichtsrätin bei der Beiersdorf AG und **Katja Sachtleben-Reimann**, Aufsichtsrätin des Talanx-Konzerns über ihre Erfahrungen in der Praxis.

Moderation: **Eva Buchhorn**, Redakteurin manager magazin

17 Uhr

### Ende

#### Networking-Prosecco

Begleitprogramm: Ausstellungen, Infotische | Aussteller: **FRAUENFINANZGRUPPE**  
SUSANNE KAZEMIEH

## Die Veranstalterinnen

**Martina Plag** ist Seniorberaterin bei der Hachenberg und Richter Unternehmensberatung mit den Schwerpunkten: Personalentwicklung, Förderung von Chancengleichheit und Diversity Management. Als Coach berät sie Menschen in Phasen der beruflichen Orientierung und Veränderung. Martina Plag ist Mitglied im Plenum der Handelskammer Hamburg.

[www.hachenberg-und-richter.de](http://www.hachenberg-und-richter.de)

**Dr. Barbara Schneider** ist Business-Coach, Buchautorin und Speakerin. Sie ist spezialisiert auf das Karrieremanagement von Frauen und hat verschiedene Netzwerkveranstaltungen ins Leben gerufen. Mit ihrem Bestseller „Fleißige Frauen arbeiten, schlaue steigen auf“ hat sie den Nerv der Zeit getroffen und gezeigt: Schlaue Frauen sind gefragter denn je. Das Buch ist seit mehreren Wochen in den Bestsellerlisten von Financial Times Deutschland und manager magazin vertreten.

[www.2competence.de](http://www.2competence.de) | [www.business-breakfast-club.de](http://www.business-breakfast-club.de)

## Organisatorisches

### Tagungsort

**Empire Riverside Hotel** | Bernhard-Nocht-Straße 97 | 20359 Hamburg | Telefon: 040 31 11 9-0  
Fax 040 31 11 9-70 601 | E-Mail: [empire@hotel-hamburg.de](mailto:empire@hotel-hamburg.de) | Internet: [www.empire-riverside.de](http://www.empire-riverside.de)

### Teilnahmegebühren

Selbstzahler (Privatpersonen, Einzelunternehmerinnen, Freiberuflerinnen)..... 199 €  
Firmenzahler (der Arbeitgeber zahlt die Rechnung)..... 295 €

### >>> Frühbucher-Special bei Anmeldung bis zum 15.12.2009:

Selbstzahler (Privatpersonen, Einzelunternehmerinnen, Freiberuflerinnen)..... 175 €  
Firmenzahler (der Arbeitgeber zahlt die Rechnung)..... 265 €

Die Beträge verstehen sich zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Im Preis enthalten sind Tagungsgetränke, Snackpausen und das Mittagsbuffet.

### Anreise

Das Empire Riverside Hotel ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.  
Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Anreisebeschreibung.

### Zimmerreservierung

Für unsere Teilnehmerinnen steht im Empire Riverside Hotel ein Zimmerkontingent zum Preis von 130 € (Frühstück 16 €) zur Verfügung. Sollten Sie eine Unterkunft benötigen, nehmen Sie Ihre Reservierung bitte bis zum 13. Januar 2010 direkt im Empire Riverside Hotel (Stichwort: Hachenberg110210) vor. Weitere Hotels finden Sie unter [www.hrs.de](http://www.hrs.de) oder [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de)

### Anmeldung

Zur Anmeldung verwenden Sie bitte den beigefügten Anmeldebogen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

Hachenberg und Richter Unternehmensberatung GmbH | Regina Exner

Brook 2 | 20457 Hamburg | Telefon: 040 37 49 94-10 | E-Mail: [post@hachenberg-und-richter.de](mailto:post@hachenberg-und-richter.de)

Anmeldeschluss ist der 1. Februar 2010