

# ParkBad-Sommer-Akademie und Wellness

Das ParkBad Gütersloh in Kooperation mit Heike Heitmann, Seminar- und Eventmanagement





15.07. – 27.08.2010  
im ParkBad



**Seminare** zum Thema Beruf und Karriere – **Von Profis lernen!**

**Workshops** für Kids und Jugendliche – **Action and Fun!**

**Wellness** Reiki – Massagen – Kosmetik – **Genießen!**

<b>Seminare</b>	19.07. – 25.07.	26.07. – 01.08.	02.08. – 08.08.	09.08. – 15.08.	16.08. – 22.08.	23.08. – 29.08.
10 – 14 Uhr	19.07. Reflexion des eigenen Auftritts (förderfähig)	26.07. I ♥ my Job! – Motivation mit Line Dance		12.08. I ♥ my Job! – Motivation mit Line Dance		
16 – 20 Uhr	22.07. Optimistentraining mit Elaisa Schulz				18.08. Reflexion des eigenen Auftritts (förderfähig)	25.08. Optimistentraining mit Elaisa Schulz
Mo 09 – 16 Uhr			02.08. Erfolgreich bewerben für junge Menschen	09.08. Konflikt-Management - Begegnung mit dem inneren Tiger (förderfähig)		23.08. Zeit- und Selbstmanagement (förderfähig)
Di 09 – 16 Uhr	20.07. Kommunikations-Training (förderfähig)	27.07. Elternseminar: Sprachförderung für Ihre Kinder	03.08. Rhetorik und Selbstdarstellung (förderfähig)	10.08. Erfolgreich bewerben für junge Menschen		
Mi 09 – 16 Uhr		28.07. Stimme und Aussprache optimieren (förderfähig)		11.08. Erfolgreich bewerben für Berufserfahrene / Wiedereinsteiger (förderfähig)		
Do 09 – 16 Uhr	22.07. Einzelcoachings für Schülerinnen und Schüler: Orientierung und Strategie für Beruf	29.07. Erfolgreich Bewerben für Berufserfahrene/ Wiedereinsteiger (förderfähig)	05.08. Kommunikations-Training (förderfähig)			
<b>Workshops</b> für Kids u. Jugendliche 09 – 13 Uhr					16.08. – 20.8. Abenteuer Sommerferien 8 – 13 Jahre 5 x ½ Tag	25.08. – 27.08. Actionszenen nachstellen Ab 14 Jahre 3 x ½ Tag
<b>Wellness- Behandlungen</b> 10 – 19 Uhr Claudias Kosmetikstudio	24.07. + 25.07 Kosmetik und Massagen	31.07. + 01.08. Kosmetik und Massagen	07.08. + 08.08. Kosmetik und Massagen	14.08. + 15.08. Kosmetik und Massagen	21.08. + 22.08. Kosmetik und Massagen	28.08. + 29.08. Kosmetik und Massagen
<b>Wellness- Behandlungen</b> 17 – 20 Uhr Anna	19.07. + 21.07. + 24.07. + 25.07. Reiki und Massagen	26.07. + 28.07. Reiki und Massagen	02.08. + 04.08. + 07.08. + 08.08. Reiki und Massagen	09.08. + 11.08. Reiki und Massagen	16.08. + 18.8. + 21.08. + 22.08. Reiki und Massagen	23.08. + 25.08. Reiki und Massagen

**Anmeldung erforderlich!**

Für **Seminare** und **Wellness** Heike Heitmann, Seminar- und Eventmanagement Gütersloh 05241 212 617 oder 0171 50 68 923  
Für **Workshops** für Kids und Jugendliche Claudia Bieber, T.R.I.P. Theater 05248 82 11 80

## Erfolgreich bewerben für

### Berufserfahrene und Wiedereinsteiger

Wer es versteht, sich auf aussagekräftige und individuelle Weise ins rechte Licht zu rücken, erhöht seine Chancen, aus der Flut der Bewerbungen, die bei Personalchefs eingehen, positiv hervorstechen. Die fachliche Qualifikation allein reicht jedoch heute nicht mehr aus, um im Bewerbungsverfahren erfolgreich zu sein. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Bewerbungsunterlagen inhaltlich und optisch professionell zu erstellen. Individuell für die Firma und gemäß Ihren Kompetenzen. **Damit Sie gewinnen!** Die Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch ist an diesem Tag auch ein Thema.

<b>Dauer</b>	1 Tag von 9 – 16 Uhr
<b>Leitung</b>	div.
<b>Investition F</b>	€ 95,00 zzgl. € 15,00 Tagesverpflegung
<b>Termine</b>	Do 29.07.2010 Do 11.08.2010

## Rhetorik und Selbstdarstellung

### Gewinnen Sie mehr Sicherheit – in jeder Redesituation!

Immer wenn Sie ein Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, mit Geschäftspartnern, Kollegen oder anderen Menschen führen, entscheiden Ihre rhetorischen und kommunikativen Fähigkeiten darüber, ob Sie andere für sich und Ihre Ziele gewinnen können. Eine gute Ausdrucksfähigkeit und eine ehrliche Selbst- bzw. Fremdreflexion ist in unser aller Berufs- und Privatleben unerlässlich. Wenn wir die eigenen Erwartungen, Wünsche und Ziele klar und motivierend kommunizieren, können wir Menschen überzeugen und für unsere Belange begeistern. Würden Sie gern sicherer auftreten und überzeugende Reden halten? Dieses Seminar ist wie ein Feldstecher nützlich, um klarer zu sehen, gezielter loszugehen und mit hoher Wahrscheinlichkeit dort anzukommen, wo Sie auch hinwollen.

<b>Dauer</b>	1 Tag von 9 – 16 Uhr
<b>Leitung</b>	Dorothee Rosenow
<b>Investition F</b>	€ 95,00 zzgl. € 15,00 Tagesverpflegung
<b>Termin</b>	Mo 03.08.2010

## Konfliktmanagement – Begegnung mit dem inneren Tiger

Auf Teilnehmerwunsch: Auflösung aktueller Konflikte mit der Organisationsaufstellung

Konflikte vieler Arten begleiten uns durch unser Leben, sowohl im beruflichen als im privaten Alltag. Sie begegnen uns spontan, langsam anschiebend, frontal oder hintergründig. Wir mögen sie nicht. Sie zerstören unsere positive Energie, Freundschaften und das Zusammenarbeiten, machen uns das Leben schwer. Konflikte können Emotionen auslösen, die uns selbst und anderen Angst machen, die lähmen, die ganze Unternehmen in der Energie negativ beeinflussen. Darum ist es wichtig, dass wir entdecken, was hinter unseren Emotionen steckt, damit wir die Konflikte sofort beheben. Noch besser: sie gar nicht erst zustande kommen lassen. Begegnen Sie in diesem Seminar Ihrem persönlichen „inneren Tiger“ und erleben Sie, künftig selbstsicherer, gelassener und großzügiger zu reagieren. Mit dem Blick auf sich selbst und auf andere.

### Dieses lösungsorientierte Seminar vereinfacht Ihr Leben!

<b>Dauer</b>	1 Tag von 9 – 16 Uhr
<b>Leitung</b>	Dorothee Rosenow und Heike Heitmann
<b>Investition F</b>	€ 95,00 zzgl. 15,00 € Tagesverpflegung
<b>Termin</b>	Mi 09.08.2010

## Stimme und Aussprache optimieren

Erfolgreiche Kommunikation kommt dadurch zustande, WIE wir etwas sagen. Gerade im Beruf spielt dabei die Stimme eine ganz wichtige Rolle. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme und Ihr Sprechverhalten so einsetzen, dass die Kommunikation erfolgreich ist. Vor allem im Beruf sind eine tragfähige Stimme und eine gute und deutliche Aussprache dabei wesentliche Elemente. Überzeugen Sie durch eine gute Stimmmelodie und einen Sprechrhythmus, der das Gegenüber zum Zuhören anregt. Auch die Sprechhaltung und der Einsatz von Gestik und Mimik sind wichtige Elemente einer erfolgreichen, überzeugenden Kommunikation.

<b>Dauer</b>	1 Tag von 9 – 16 Uhr
<b>Leitung</b>	Udo Elfert
<b>Investition F</b>	€ 95,00 zzgl. € 15,00 Tagesverpflegung
<b>Termin</b>	Mi 28.07.2010

## Erfolgreich bewerben für junge Menschen

Sie haben bereits 30 Bewerbungen geschrieben und immer noch keine Ausbildungsstelle gefunden? Sie erhalten keine Antworten und/oder Vorstellungsgespräche auf Ihre Bewerbungen? Sie wissen noch gar nicht, welchen Beruf Sie überhaupt ausüben wollen oder haben so viele Ideen, dass Sie nicht entscheiden können? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! An diesem Seminartag lernen Sie, Ihr Berufsziel zu fokussieren und den Weg dorthin zu bestimmen. Sie erleben live, dass Sie genau das bekommen, was Sie denken. Aber auch was andere über Sie denken oder Sie über andere, wirkt sich auf Ihr Tun bzw. das der anderen aus. Individuelle und treffend formulierte Bewerbungen zu schreiben ist ein weiterer Punkt dieses Tages. Außerdem reflektieren wir Ihr Verhalten in Bewerbungsgesprächen und erhöhen somit die Selbstsicherheit. Zeigen Sie bereits in der Bewerbung Ihre Stärken auf, begegnen Sie den Entscheidern in Vorstellungsgesprächen mit einem angemessenen Maß an Schlagfertigkeit und vor allem: Denken Sie positiv und treten Sie auch so auf!

<b>Dauer</b>	1 Tag von 9 – 16 Uhr
<b>Leitung</b>	div.
<b>Investition</b>	€ 65,00 zzgl. 15,00 Tagesverpflegung
<b>Termine</b>	Mo 02.08.2010 Di 10.08.2010

## Einzelcoachings für Schülerinnen und Schüler

### Orientierung und Strategie für den Beruf

In diesem Einzelcoaching geht es um Ihre individuelle Berufswege- und Strategieplanung. Neben der Motivationsklärung und der Arbeitsmarktanalyse bieten wir aktive Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Zielfirma und bei der Vorbereitung einer persönlichen Bewerbungsmappe. Nutzen Sie unser Know how in Bewerberauswahlverfahren für Ihren Erfolg und starten Sie jetzt!

<b>Dauer</b>	1,5 Stunden
<b>Leitung</b>	div.
<b>Investition</b>	€ 35,00
<b>Termine</b>	Mi 22.07.2010 – weitere auf Anfrage

## Kommunikationstraining

Mit manchen Menschen sind wir gleich auf einer Wellenlänge - mit ihnen sprudelt die Kommunikation ganz von selbst und wir verstehen uns gut. Zu anderen haben wir keinen Draht – wir tun uns schwer mit der Verständigung. Wie können wir im Berufsalltag auch mit ihnen fruchtbare Beziehungen pflegen? Indem wir die bewusste und unbewusste Dynamik von Beziehungen beleuchten und erkennen, können wir eine lebendige Verbindung mit Anderen aufbauen, in der Kommunikation ganz natürlich fließt. Entwickeln Sie ein tieferes Verständnis in Ihrem Umgang mit sich selbst und anderen und nutzen Sie das Potenzial, das gute Beziehungen uns beruflich und privat schenken.

<b>Dauer</b>	1 Tag von 9 – 16 Uhr
<b>Leitung</b>	Dorothee Rosenow
<b>Investition F</b>	€ 95,00 zzgl. € 15,00 Tagesverpflegung
<b>Termine</b>	Di 20.07.2010 Do 05.08.2010

## Elternseminar: Sprachförderung für Ihre Kinder

Sprachförderung ist in aller Munde: Im Kindergarten und in der Schule wird immer deutlicher, wie wichtig der Spracherwerb für die Entwicklung der Kinder ist. Eine ganz wichtige Aufgabe kommt dabei den Eltern zu. In diesem Seminar lernen Sie praxisorientiert, wie Sie als Eltern (oder auch als andere wichtige Bezugsperson, z.B. als Großeltern oder Tagesmütter) die Sprachentwicklung der Kinder aktiv fördern können. Auch für individuelle Fragen wird im Seminar genügend Raum sein.

<b>Dauer</b>	1 Tag von 9 – 16 Uhr
<b>Leitung</b>	Udo Elfert
<b>Investition</b>	€ 85,00 zzgl. € 15,00 Tagesverpflegung
<b>Termin</b>	Di 27.07.2010

## Reflexion des eigenen Auftritts

Wir alle wollen jeden Tag Erfolge haben und unsere Ziele erreichen. Für das, was wir erreichen wollen, sind unsere Sprache und unser Auftreten dabei machtvolle Instrumente. Vorausgesetzt, wir sind dazu in der Lage, sie auch entsprechend einzusetzen. Daher ist es eine Frage der Professionalität, sich weiterzuentwickeln und die eigene Präsenz und Wirkung zu optimieren. Starke Persönlichkeiten, große Redner und charismatische Menschen, die etwas zu sagen haben, faszinieren Ihr Publikum und begeistern für ihre Ideen und Projekte.

**Erleben Sie** in diesem Workshop mit Video-, Trainer- und Gruppen-Feedback, wie stark Sie Ihr Publikum bereits heute „in Ihren Bann ziehen“ bzw. überzeugen.

**Erlernen Sie**, Ihre Stärken und Talente gezielt für Ihre Sache einzusetzen und nutzen Sie ggf. konkrete Optimierungshinweise, um Ihre persönliche Wirkung auszubauen.

**Dauer** ½ Tag von 10 – 14 Uhr bzw. 14 – 18 Uhr  
**Leitung** Dorothee Rosenow  
**Investition F** € 95,00 zzgl. 5,00 € Verpflegung  
**Termine** Mo 19.07.2010 (10-14 Uhr)  
Mi 18.08.2010 (16-20 Uhr)

## Actionszenen - (fast) wie im Fernsehen

### Für Jugendliche ab 14 Jahren

Egal, ob in Actionfilmen, Komödien, Clownszenen etc. – überall wird gekämpft, gefallen, geprügelt und am Ende wieder aufgestanden (zumindest nach Dreh- oder Szenenende). In diesem Seminar werden wir verschiedene Fall- und Sturzübungen, und kleinere Tricks für überzeugend aussehende, aber „schmerzfreie“ Kampftechniken erarbeiten und im Anschluss mit einer entsprechenden Szene verbinden. Dieser Workshop bietet einen Einblick **ohne entsprechende Vorkenntnisse**. Wenn Ihr also Spaß daran habt mal auszuprobieren, wie Ihr einen gespielten Kampf wirkungsvoll in Szene setzen könnt, seid Ihr hier genau richtig.

**Dauer** 3 x ½ Tage jeweils von 10.00-13.00 Uhr  
**Leitung** Claudia Bieber  
**Investition** € 45,00 zzgl. € 15,00 Verpflegung  
**Termin** Mi 25.08. – Fr 27.08.2010

## Optimistentraining – für mehr Energie im Alltag

Mit hoher Motivation, mit Schwung und Elan den beruflichen und Privaten Alltag zu meistern, bereitet eine große Freude. Lernen Sie in diesem Seminar Ihren persönlichen Optimisten kennen! Wie Sie ihn nähren und lebendig halten können. Entdecken Sie die Komik menschlichen Verhaltens und lachen Sie dabei herzlich über sich selbst. Ziel des Seminars ist es, das eigene Humorpotenzial zu fördern und gestärkt in den Alltag zu gehen.

**Dauer** ½ Tag von 16 - 20 Uhr  
**Leitung** Elaisa Schulz  
**Investition** € 45,00 zzgl. € 5,00 Verpflegung  
**Termine** Do 22.07.2010  
Mi 25.08.2010

## WELLNESS - Behandlungen

<b>Anna</b>		
Reiki	30 Min.	€ 15,00
Massagen	30 Min.	€ 15,00

<b>Claudias Kosmetikstudio</b>		
Kosmetikbehandlung	90 Min.	€ 40,00
Fußpflege	45 Min.	€ 19,00
Wimpern färben	15 Min.	€ 8,00
Augenbrauchen zupfen und färben	15 Min.	€ 6,00
Maniküre	40 Min.	€ 17,00
Rückenmassage	30 Min.	€ 18,00

## I ♥ my Job! – Motivation mit Line Dance

Mit diesem Motivationsseminar sind wir bisher einzigartig in Deutschland. Hier verbinden sich Power, Spaß, Fitness, WIR-Gefühl, Teamentwicklung und ein wertschätzendes Miteinander auf ganz einfache Weise. Bereits ein einfacher Line Dance von 3-4 Minuten bringt das positive Gefühl in Schwung. Es entsteht eine einzigartige Gruppendynamik! Line Dance ist eine Tanzform, in der die Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam, überwiegend nach Country Musik tanzen. Personen, die sich nicht kennen, möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen und aus unterschiedlichen Hierarchien und Bereichen kommen, können hier miteinander tanzen. Unabhängig vom Geschlecht, Alter, Gewicht, Hierarchie. Es bedarf weder einer besonderen Kleidung noch eines besonderen Schuhwerks oder einer besonderen Fitness!

### Machen Sie mit und staunen Sie über die Steigerung Ihrer Lebens- und Arbeitsfreude, Ihrer Fitness und dem „neuen“ Miteinander!

**Dauer** ½ Tag von 10 – 14 Uhr  
**Leitung** div.  
**Investition** € 25,00 zzgl. € 5,00 Verpflegung  
**Termine** Mo 26.07.2010  
Do 12.08.2010

## Zeit- und Selbstmanagement

Unser Zeitgeist ist geprägt von ‚immer mehr und immer schneller‘. Im Arbeitsleben erwarten uns steigende Anforderungen. Wie können wir damit ebenso effektiv wie gesund umgehen? Erfolgreich sind wir dann, wenn wir in der Geschwindigkeit gelassen sein können und an den Herausforderungen des Alltags wachsen. Dazu brauchen wir eine klare Haltung, die uns hilft, eingefahrene und begrenzende Gedanken- und Verhaltensmuster im Umgang mit der Zeit zu erkennen und zu überwinden.

Das Seminar hilft Ihnen, innere Ressourcen freizusetzen und gibt Ihnen Methoden und Techniken an die Hand, mit denen Sie Zeit für das Wesentliche gewinnen. Entwickeln Sie Ihr persönliches Zeitmanagement und entdecken Sie Ihre innere Kraftquelle, die Ihnen Lebensfreude und Kreativität für Ihre Leistungen schenkt.

**Dauer** 1 Tag von 9 – 16 Uhr  
**Leitung** Dorothee Rosenow  
**Investition F** € 95,00 zzgl. € 15,00 Tagesverpflegung  
**Termin** Mo 23.08.2010

## Abenteuer Sommerferien

### Theaterworkshop für Mädchen und Jungen von 8-13 Jahren

Endlich ist der letzte Schultag geschafft und sechs unbeschwerte, sonnige und vor allen Dingen freie Wochen liegen vor uns. Es geht an die Nordsee, in die Alpen, nach Italien, Teneriffa, Gran Canaria... oder - man bleibt zuhause.

Man geht ins Freibad; hofft dort Jemanden zu treffen – aber, da ist Niemand. Und dann fängt es auch noch an zu regnen, es wird immer düsterer und kälter. Der Wind pfeift durch die Bäume. Du bist allein... So, oder so ähnlich könnte unsere Abenteuergeschichte über die Sommerferien beginnen. Wie es dann weitergeht, bleibt Euch und Eurer Phantasie überlassen.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam unser Sommerferien-Abenteuer-Theaterstück entwickeln mit Hilfe verschiedener theatralischer Stilmittel umsetzen und am Ende für Eltern, Freunden und Verwandten aufführen.

Vorerfahrungen sind nicht nötig. Wichtig ist nur der Spaß am Spiel und am Abenteuer

**Dauer** 5 x ½ Tage von 9.00-13.00 Uhr plus Aufführung  
**Leitung** Claudia Bieber  
**Investition** € 90,00 zzgl. € 25,00 Verpflegung  
**Termin** Mo 16.08. – Fr 20.08.2010

**F = Förderfähig (Bildungsscheck, Bildungsprämie)** Das Land NRW und der Bund fördern Ihre Weiterbildung mit 50%, max. € 500,00. Zu beantragen bei einer örtlichen Beratungsstelle (VHS, IHK, Wirtschaftsförderung). Fragen Sie uns!

## Anmeldung erforderlich!

Für Seminare und Wellness Heike Heitmann, Seminare- und Eventmanagement Gütersloh 05241 212 617 oder 0171 50 68 923  
Für Workshops Kids und Jugendliche Claudia Bieber, T.R.I.P. Theater 05248 82 11 80



## Alle genannten Termine finden im ParkBad statt!

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!**

**Für Seminare und Wellness-Behandlungen** Heike Heitmann, Seminar- und Eventmanagement Gütersloh  
Tel 05241 212 617 oder Mobil 0171 50 68 923  
E-Mail: kontakt@heike-heitmann.de

**Für Workshops für Kids und Jugendliche** Claudia Bieber, T.R.I.P. Theater  
Tel 05248 82 11 80  
E-Mail: trip-theater@gmx.de

**F = Viele unserer Seminarangebote sind förderungsfähig!**

**Bildungsscheck** Wenn Sie in NRW in einem Unternehmen mit bis zu max. 250 Beschäftigten arbeiten und Sie einen konkreten beruflichen Nutzen von der Seminarteilnahme haben. Das Land NRW übernimmt 50% der Seminargebühr, max. € 500.

**Bildungsprämie** Wenn Sie in NRW arbeiten und ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen 25.600 bzw. 51.200 nicht übersteigt. Der Bund übernimmt 50% der Weiterbildungskosten, max. € 500.



**Seminar- und Eventmanagement**

Marienfelder Str. 148a \* 33334 Gütersloh \* Telefon 05241 21 26 17 \* Fax 05241 21 20 78 \* Handy 0171 50 68 923  
www.heike-heitmann.de \* Mail: kontakt@heike-heitmann.de